

Dr. David R. Hawkins

GYÓGYULÁS ÉS FELÉPÜLÉS

A tudarkutatás felfedezésein alapuló sorozat e nyolcadik kötete azoknak a előadásoknak a nyomán készült, amelyekre

'■■■■.'

-

A csodák tanítása című könyv eredeti kiadója, valamint olyan önszervező csoportok tagjai kérték tőle a szerzőt, mint az Anonim Alkoholisták, *A csodák tanítása* tanulócsoporthoz, az Attitűdinalis Gyógyítás Központjaihoz, más rehabilitációs csoportokhoz és számos klinikai

V/ szakorvos.

Társadalmunk állandó stresszhatás alatt, **Szorongásban**, félelemben, fájdalomban, szenvedésben, a depresszió és az aggodalmak szorításában él. Az alkoholizmus, a kábítószer-függőség, az elhízás, a szexuális gondok és a rák a hírműsorok állandó témáját képezik. Az emberiségnek általában nagyon kevés információ áll rendelkezésére arról, hogyan viszonyuljon az élet kihívásaihoz anélkül, hogy gyógyszerekhez, műtéthez vagy tanácsadáshoz folyamodna.

Ebből a könyvből az olvasó megtudja, mi lehet az oka annak, hogy a szervezet nem mindig reagál a hagyományos orvosi kezelésre. Olyan konkrét útmutatást kap, ami bármilyen betegség esetén teljes gyógyuláshoz vezethet. A szerző elmagyarázza, hogy milyen fontos és mennyire könnyű spirituális módszereket is beépíteni a gyógyulás és felépülés folyamatába.

A Gyógyulás és felépülés olyan klinikailag igazolt öngyógyító módszerekkel szolgál, amelyek lehetővé teszik, hogy saját kezünkbe vegyük egészségünket, és boldog, egészséges, elégedett életet éljünk.

Dr. David R. Hawkins más művei

Valóság, spiritualitás és a modern ember

ÉN: Valóság és szubjektivitás

A tudatszintek meghaladása

Elengedés: Az önátadás útja

Az ego feloldása, ráébredés az Énre

A megvilágosodás útján

Isten jelenlétének felfedezése: Elkötelezett nondualitás

A valódi Én hatalma/A Mindenség szeme

*ERŐ kontra erő. A tudat anatómiája.
Az emberi viselkedés rejtett mozgatórugói.*

Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference

Dialogues on Consciousness and Spirituality

*Qualitative and Quantitative Analysis and
Calibration of the Levels of Human Consciousness*

Orthomolecular Psychiatry (társszerző: Linus Pauling)

Dr. David R. Hawkins

Gyógyulás és felépülés



Love2translate

Marosvásárhely, 2019

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

HEALING AND RECOVERY

By David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Copyright ©2009 by David R. Hawkins

Original English language publication 2009 by Veritas Publishing,
Sedona, Arizona, USA

Fordította, és jegyzetekkel ellátta: © Rácz Virág-Lilla, 2014

Szaklektor: Dr. Rácz Attila

Nyelvi lektor: Dr. Fazakas Noémi és Dr. Sárosi Márdirosz Krisztina

Borítóterv: Szmirnov Oleg

© Love2translate Kiadó, Marosvásárhely, 2019

Harmadik kiadás

ISBN 978 606 92645 5 3

Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában, sem elektronikus, sem mechanikus, sem egyéb úton. A magyar nyelvű fordítással kapcsolatosan ilyen irányú engedélyért forduljon a Love2translate Kiadóhoz, az angol eredeti művel kapcsolatosan pedig a Veritas Publishing Kiadóhoz, pontosítva a sokszorosítani vagy közölni kívánt részt, a sokszorosítás vagy közlés formáját, a másolatok számát, valamint azok felhasználásának célját.

A könyv nem tekinthető jogi, orvosi vagy egyéb szakmai szolgáltatásnak. A közölt információk nem helyettesítik a szaktanácsadást vagy szakellátást. Ha jogi, orvosi vagy egyéb szaksegítségre van szüksége, keressen fel egy szakembert. A szerző, a kiadó, a fordító, ezek alkalmazottai, munkatársai illetve képviselői nem vonhatók felelősségre az ebben a könyvben közölt információ felhasználásából eredő bármilyen kárért.

www.love2translate.com

www.veritaspub.com

*A testi, lelki és szellemi Legfőbb Jó
szolgálatába ajánlva*

TARTALOM

Előszó	9
Prológus	11
Bevezetés	13
1. fejezet A tudattérkép	17
Táblázat: Tudattérkép	16
Táblázat: Tudat/társadalmi gondok	29
Ábra: Az agy működése és fiziológiája	41
2. fejezet A gyógyulás segítése	43
3. fejezet Stressz	75
4. fejezet Egészség	103
5. fejezet Spirituális elsősegély	135
6. fejezet Szexualitás	165
7. fejezet Az öregedés folyamata	189
8. fejezet Krízishelyzetek megoldása	217
9. fejezet Aggodalom, félelem és szorongás	249
10. fejezet Fájdalom és szenvedés	283
11. fejezet Fogyás	313
12. fejezet Depresszió	345
13. fejezet Alkoholizmus	375
14. fejezet Rák	403
15. fejezet Halál és haldoklás	427
<i>Függelékek</i>	
A függelék Tudattérkép	449
B függelék A tudatszintek kalibrálása	451
C függelék Bibliográfia	463
A szerzőről	469

Előszó

Ez a könyv egy népszerű, eredetileg videoszalagon megjelent előadássorozat átirata, amelyet most megfelelően szerkesztve és átdolgozva adunk közre. Az előadássorozat *A csodák tanítása* című kötet eredeti kiadásának, a Belső Béke Alapítványnak (The Foundation for Inner Peace) a kérésére jött létre azt az 1980-as Detroitban tartott együttes ülést követően, amelyen számos önszerző csoport – többek közt a Anonim Alkoholisták, A csodák tanítása és viselkedésterápia központok – tagjai, valamint klinikusok és rehabilitációs csoportok vettek részt.

Bár ez a kötet az előadások írott adaptációja, az eredetileg szóban elhangzott szövegeket hűen követi, és sok helyen utal a tudatkutatásra, klinikai kutatásokra és spirituális elvekre. Az alapvető információk szándékosan ismétlődnek, mivel így volt minden egyes előadás önmagában teljes. Az ismétlődés előnye az, hogy az anyag szellemi erőfeszítés vagy memorizálás nélkül válik ismertté és mélyül el. Természetéből adódóan egyszerű, a benne foglalt igazságok nyilvánvalóak és könnyen elsajátíthatók. A közzétett információ általános érvényű, és nem az a célja, hogy az olvasó kezelőorvosának személyre szóló tanácsát helyettesítse.

Prológus

Az utóbbi időben az információ kategorizálásának tendenciája figyelhető meg, főleg ami a tudományos elmélet és klinikai gyakorlat ellentétét illeti (Hawkins, 2006, *Paradigm Blindness [Paradigmavakság]*). Másfelől ezek a területek elszakadnak a spirituális elvektől és valóságtól, következésképpen a mélylélektantól, pszichoanalízistól és csoportdinamikától is. A pszichofarmakológiai kutatások a fentiektől függetlenül tovább haladnak a maguk fejlődésének útján, ugyanúgy, ahogy a magas szintű elméleti fizika, a nemlineáris dinamika és a káoszelmélet is. Minden tudományterület a saját paramétereinek korlátain belül fejlődött, mivel a tudatkutatás klinikai tudományának kifejlesztése előtt hiányzott az a megfelelő mértékben átfogó kontextus, amely ezeket integrálta volna. Ez – a ma már jól ismert „tudattérkép” segítségével – egyszerű összehasonlítási alapot biztosított, valamint létrehozta a valóság mindent felölelő paradigmáját (Hawkins, 1995, *Erő kontra erő*).

A hagyományos tudományok a lineáris dimenzióra és elsősorban a newtoni ok-okozat elveire korlátozódtak – amelyek a 400-as tudatszintekhez tartoznak (lásd Tudattérkép, 16. oldal, 1. fejezet) –, míg a megtapasztalható valóság nemlineáris, szubjektív, és az 500-as tudatszinttől kezdődik. A jelenségeket a lehetségesnek ténylegességgént való megjelenése eredményezi, mely folyamat során a tartalom az átfogó kontextus függvénye. A gyógyulás tehát nemcsak klinikai folyamatok eredménye, hanem azoké az általános biológiai lehetőségeké is, amelyek gyakran meg se nyilvánulnak a spirituális ráhangolódás láthatatlan ereje nélkül. A kémia a kiszámítható newtoni tudományterülethez (a lineáris tartalomhoz) tartozik, de az egészség helyreállítását nagyban elősegítik a tudat szándékának láthatatlan erejű spirituális dimenziói (a nemlineáris kontextus).

A spirituális kontextus klinikai erejét és jelentős hatását elsöprő erővel tanúsítja az a több millió, orvosi szempontból reménytelen betegségből történt felépülés, amelyet hit alapú szervezeteknél, elsősorban az Anonim Alkoholisták között és *A csodák tanítása* kurzus résztvevőinél figyeltek meg. Mivel a hit alapú felépülések alapelvei a tudomány realitásának paradigmáján kívül esnek, fontosságukat nem tanulmányozták és nem értékelték, ugyanis a tudomány csak a tartalommal törődött, a kontextussal nem. A Heisenberg-féle bizonytalansági elv megjelenése végül tiszteletet parancsolóan ismerte fel a valóságot és magának a tudat befolyásának a hatását. Így lett a szándék hatalma a lehetőség ténylegessé válásának létfontosságú tényezője. (Lásd Stapp *Mindful Universe [Figyelmes univerzum]* című művében a kvantumelmélet, tudat és szándék összefüggését.)

Bevezetés

A gyógyulásról és felépülésről szóló előadások sokféle tudományterület egységbe rendezett, egybevágó információit és tapasztalatát mutatják be. Ide tartozik a gyógyítás – a holisztikus gyógyászat, a pszichiátria, a pszichológia, a pszichofarmakológia, a pszichoanalízis és az orvostudomány – különböző területeit magába foglaló több mint ötven év klinikai gyakorlata, a spirituális elvek alkalmazása, valamint a tudat kutatás kibontakozó gyakorlati tudományának fogalmi és felfedezései.

A tudat kutatás fejlődéséről sok előadássorozatban (Hawkins, 2002-2008) és számos könyvben beszámoltunk: *Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness [Az emberi tudatszintek kvalitatív és kvantitatív vizsgálata és kalibrációja]* (Bell and Howell, 1995; Veritas Publishing, 1995); *Erő kontra erő* (Veritas, 1995; Hay House, 2002; Agykontroll Kft., 2004); *A valódi én hatalma/A Mindenség szeme* (Veritas, 2001; Édesvíz Kiadó, 2007/Filosz Kiadó, 2015); *ÉN: Valóság és szubjektivitás* (Veritas, 2003; Love2translate Kiadó, 2017); *Truth vs. Falsehood* (Axial Publishing, 2005); *A tudatszintek meghaladása* (Veritas, 2007; Love2translate Kiadó, 2017); *Isten jelenlétének felfedezése: Elkötelezett nondualitás* (Veritas, 2007; Love2translate Kiadó, 2015); és *Valóság, spiritualitás és a modern ember* (Axial, 2008; Love2translate Kiadó, 2018). Előkészületben van az előadások diasorozata és a kalibrációk teljes jegyzéke is.¹

Az elmélet részletes leírása és magyarázata mellett a fentiek a gyakorlati alkalmazást is megadják a tudatszintek és igazságszintek egyszerű kalibrációs táblázata formájában, a 16. oldalon levő tudattérkép példája szerint. A szenvedés tudatmezői 200 alatt kalibrálnak, az

¹ Book of Slides: The Complete Collection Presented at the 2002-2011 Lectures with (Clarifications (Veritas, 2018)

igazság egyre növekvő szintjei pedig 200 feletti. A tudomány a 400-as szinteken kalibrál; a spirituális valóság szintjei 500-nál (szeretet) kezdődnek, és az 540-es feltétel nélküli szeretet szintjén át az 570-es szentség szintjéig terjednek, amelyet az öröm szintjei, végül pedig a megvilágosultság állapotai követnek.

A 200 alatti szintek lehetővé teszik a betegségek kialakulását; a 200 feletti szintek a gyógyulást segítik, ide tartozik az orvostudomány is, amely a 400-as szinteken kalibrál. Az 500-as tudatszintek spirituális ereje további olyan gyógyulásokat segít elő, amelyek másként nem lehetségesek.

Minden betegség fizikai, mentális és spirituális. A teljes felépüléshez mindhárom szintet egyszerre kell megcélozni, egyenlően fontosnak tekintve őket. A spirituális szándék és a spirituális összefüggések megtalálása növeli a kizárólag orvosi kezelésre adott pozitív reakció arányát. Emberi mivoltunkból fakadóan megvannak azonban a magunk veleszületett, evolúciós felépítésünkben adódó korlátai, amelyek közül egyeseket meg tudunk haladni, másokat nem. Következésképpen a remény és hit mellett az szükséges, hogy átadjuk magunkat egy Felsőbb Akaratnak, és elfogadjuk azt. Amint azt kutatásunk megerősítette, az élet nem pusztítható el; csak a megnyilvánulása változhat át korlátok közé szorított, fizikai, lineáris valóságból korlátlan, nemlineáris, spirituális valósággá.

Tudattérkép

Istenkép	Világkép	Szint	Érték	Érzelem	Folyamat
nagybetűs Én	van	megvilágo- sodás	↑ 700– 1000	megnevez- hetetlen	tiszta tudat
minden létező	tökéletes	béke	↑ 600	üdvösség	megvilágosodás
egy	teljes	öröm	↑ 540	derű	megdicsőülés
szeretetteljes	jóindulatú	szeretet	↑ 500	áhitat	kinyilatkoztatás
bölcs	jelentőség- teljes	értelem	↑ 400	megértés	elvonatkoztatás
könyörület	harmonikus	elfogadás	↑ 350	megbocsátás	transzcendencia
inspiráló	reményteljes	hajlandóság	↑ 310	derűlátás	szándék
lehetővé tevő	kielégítő	pártatlanság	↑ 250	bizalom	felszabadulás
megengedő	megvalósít- ható	bátorság	↕ 200	igenlés	képessé tétel
közönyös	elváró	büszkeség	↘ 175	lenézés	felfuvalkodás
bosszúvágyó	ellenséges	harag	↘ 150	gyűlölet	agresszió
megtagadó	kiábrándító	vágy	↘ 125	sóvárgás	behódolás
büntető	félelmet keltő	félelem	↘ 100	szorongás	elzárkózás
cserben- hagyó	tragikus	fájdalom	↘ 75	gyász	reményvesztés
ítélkező	reménytelen	apátia, gyűlölet	↘ 50	kétségbeesés	lemondás
gyűlölködő	gonosz	bűntudat	↘ 30	önvád	pusztítás
megvető	gyűlöletes	szégyen	↘ 20	megaláztatás	önpusztítás

1. FEJEZET

A tudattérkép

Azt fogjuk bemutatni, hogyan közelíthető meg a tudat oldaláról az ember számos problémája, mint például a stressz, az alkoholizmus, különféle betegségek, a depresszió, a félelem és a nagy veszteségek, hogy csak egy néhányat említsünk. Ezeknek a megpróbáltatásoknak a tárgyalása során ismételten utalunk majd a tudattérképre. Gyakran hivatkozunk rá, hogy magyarázattal szolgáljon a test, elme és lélek közötti összefüggésre, amit a saját gyógyulásunk kapcsán nagyon fontos megérteni.

Azért, hogy a tudattérkép önmagában vett, valamely konkrét problémától független értékét megértsük, leírjuk, hogy alkalmazásának mi a jelentősége és haszna minden emberi probléma esetében. Ez egy (tíz-es alapú) exponenciális modell, amely évtizedek sokféle területen végzett kutatómunkájának eredményeként jött létre. Ezeknek az energiamezőknek az eddigi első kalibrációját dokumentálja.

Amikor a tudatra hivatkozunk, ezekről az energiamezőkről lesz szó. A tudattérkép az általános tudatmezőket tartalmazza, amelyeket a mező ereje és – a nyilak által jelzett – iránya szerint kalibráltunk. A bátorság 200 alatti szintjei lefele, a bátorság feletti szintek pedig felfele haladnak. Az energiamezők irányának is van jelentősége. Azok, amelyek negatív irányba mutatnak, nem támogatják az életet, és „életellenesnek” nevezhetők. Azok, amelyek az Igazság pozitív irányába mutatnak, támogatják és táplálják az életet. A tudattérkép tetején egyre inkább ráhangolódunk az Igazságra, és látható, hogy az energiamezők ereje számszerű kalibrációs értékükkel együtt növekszik.

A tudatmezők kalibrációs értéke zérónál kezdődik, és annak, amit a világ Megvilágosodásnak nevez,

a kalibrációs értéke 600 és 1000 között van. A megvilágosodás azt jelenti, hogy meghaladtuk a kettősséget és a kisbetűs, személyes énnel való azonosulást. A tudattérkép szintjei arra vonatkoznak, amit általában „én”-ként vagy „önmagam”-ként emleget az ember. Az egót képviselik, ami a kisbetűs én, ellentétben a tudattérkép tetején levő nagybetűs Énnel.

Az energiamezőik megnevezésétől jobbra azok az érzelmek találhatóak, amelyek az egyes szintekhez társulnak. E mellett a jobb oldali oszlopban vannak a tudatban lejátszódó folyamatok, a tudattérkép bal oldali oszlopai pedig azt az istenképet, illetve életről alkotott képet mutatják, amely az egyes tudatszintekre jellemző.

Ezeket a számokat egy átlagember is leellenőrizheti (ha 200 felett kalibrál) azzal az egyszerű izomteszteléssel, amelynek a részletes leírása a B függelékben olvasható. Más úgy végezheti el rajtuk a tesztet, hogy lefele nyomja a karunkat, miközben azt mondja: „A félelem 50 felett kalibrál. 60 felett. 70 felett. 80 felett. 90 felett. 100 felett.” 100-nál a karunk elgyengül. Ezeket a kalibrációkat évtizedeken át világszerte sokan ellenőrizték, és nagy gyakorlati hasznát vesszük mind a klinikumban, mind pedig a kutatásban. A tudattérkép aljánál kezdve a 20-as értéknél megtaláljuk a szégyen és a 30-as értéknél a bűntudat energiamezőjét. Az érzelem, ami ezeket a szinteket kíséri, az öngyűlölet, a tudatban lezajló folyamat pedig az önpusztítás. Ehhez az energiamezőhöz a bűn és a szenvedés világképe társul. Következésképpen egy ilyen világ istenének a potenciális abszolút pusztítónak kellene lennie, aki még haragszik is az emberre, és annak halhatatlan lelkét örök időkre a pokolra veti. Ha Istent ilyennek látjuk, akkor ördögre nincs is szükség, ezért az „istenkép” listáján az ördög nem is szerepel, mivel ez valójában Istennek a démoni ábrázolása. E bolygó sok embere számára a halál a tudatalatti bűntudat és öngyű-

lölet miatti passzív öngyilkosságként jön el. (Ez később – főleg a függőségek kapcsán – még említésre kerül.) Az öngyilkosság olyan formát is ölthet, hogy nem törődünk magunkkal, nem állunk félre az autóbusz útjából, felborulunk az autóval, véletlenül túlادagoljuk a kábítószert, kockázatos helyzeteknek tesszük ki magunkat stb.

Az apátia 50-en kalibrál, és szintén negatív az energiamezeje. Érzelmei a reménytelenség, a kétségbeesés, a csüggedés és a depresszió, ami az energiavesztés eredménye. Következmenyeként a világ kilátástalannak látszik, és a reményvesztett emberiség istene halott, vagy nem létezik. Sok szkeptikus, ateista és filozófus tudatalanul bármilyen álláspontot igazol, amely a Valóságot tagadja, és ezt próbálja racionalizálni, védeni, ésszerűnek beállítani (lásd *Truth vs. Falsehood*). Az a gondolat, hogy Isten halott, hogy az ember és életkörülményei reménytelenek, értéktelenné teszi az életet, ezért romboló hatású.

Az apátia olyan, mint egy hintaszékében előre-hátra himbálózó idős hölgy, aki reménytelenül bámul ki az ablakon, miután kap egy téves táviratot, miszerint a fia meghalt a háborúban. A világ egy jókora része, egész országok és szubkontinensek élnek apátias állapotban, ahol az emberek üresen bámulnak maguk elé, mivel nincs remény, és nincs esély. A világ egyharmada a félelem, a fájdalom és az apátia – a tudattérkép három legalsó – állapotában él. A hintaszékében előre-hátra himbálózó asszony agyában kóros elváltozások is létrejöttek. A tudattérképet kiegészíthetnénk az „agy kémiai folyamatairól” szóló oszloppal, mivel az apátia energiamezeje a neurotranszmitterek megváltozásához vezet, a „reménytelenségnek” nevezett klinikai állapotot hozva létre. (Lásd Az agy működése és fiziológiája című ábrát a fejezet végén.)

Ha a hintaszékben ülő asszony sírva fakadna és kifejezné érzelmeit, akkor jobban lenne, és előrelépne a fájdalomnak nevezett energiamezőbe, amelyre érzelmi szinten a bánkódás, a veszteségérzés és a reménytelenség jellemző. A tudatban lezajló folyamat a csüggedés. A fájdalom nem más, mint az életenergia, a hangulat, az életkedv elvesztése. Amikor az életkedv elvész, az univerzumból származó energia vesztődik el, ami depresszióhoz vezet. A fájdalomban élő ember egy szomorú világot lát és egy olyan Istent, aki őt semmibe veszi.

A következő energiamező a félelem, ami szintén negatív, de 100-as értéken kalibrál, és ezért sokkal nagyobb energiával rendelkezik. Félelemből maratoni lehet futni. A világnak egy nagy részét a félelem irányítja, és mindenkinek az életében jelentős szerepet játszik. A reklámpipar a félelmeinkre játszik rá, hogy termékeket adjon el nekünk. A bánatnak a múlthoz van köze, de a félelem – amint azt általában tapasztaljuk – a jövővel kapcsolatos. A mindennapi életben az átlagember a félelmet aggodalomként, szorongásként vagy pánikként éli meg. A tudatban lezajló folyamat a beszűkülés. Például, amikor az állat megijed, összehúzódik.

Emlékszik, hogy az elemi iskolában, amikor a tanár feltett egy kérdést, mindenki kicsire összehúzta magát, és az előtte levő háta mögé bújt? A félelem nem más, mint hátrahőkölés és a jövő miatti aggodalom, mégis nagy energiával rendelkezik. Ha tudjuk, hogy mitől féljünk, a félelem energiája valójában éppen olyan hasznos lehet, mint az óvatosság.

A tudattérkép alacsonyabb állapotai tulajdonképpen azt fejezik ki, hogy nem sikerül szembenéznünk a felettük álló energiamezővel. A depresszióból az vezet ki, ha megvizsgáljuk, milyen félelem rejlik a depresszió mögött, és ha megfigyeljük, ez általában úgy fogalmazódik meg, hogy „elvesztettem a boldogságom forrását”.

A bátorság alatti szinteknek mind negatív az energia-
mezőjük, ami ugyanabból a gondolatból fakad: a boldogság kívülről jön. Tehát, ha a túlélésünket valamilyen rajtunk kívülről dologra alapozzuk, akkor az tehetetlenséget, áldozatszerépet és gyengeséget eredményez, mivel erőnk forrását önmagunkon kívülre vetítettük.

A depresszió mögött az a félelem húzódik meg, hogy valamit elveszítettünk, mert a bánatnak a veszteséghez van köze. Ha eljuttatunk valakit oda, hogy nézzen szembe ezzel a félelemmel, és legyen úrrá rajta, akkor gyorsan felülkerekedik a depresszión. Később megvizsgáljuk a félelmet a tudat szempontjából. Bemutatjuk azt a sajátos technikát, hogy nem állunk ellen a félelem energiamezejének, hanem hagyjuk az érzést lezajlani abból a célból, hogy utána a depresszió megszűnjön.

A félelem feletti energiamező a vágy, ami 125-ön kalibrál. Ez még mindig negatív energiamező, amit a mindennapi életben hiányként élünk meg. A hiányérzet és a sóvárgás a függőségek mezejének részét képezi, amely rögeszmévé, kényszerképzetté válhat. A tudatban lezajló folyamat a kelepcébe esés. Az hajt, amire vágyunk, és a boldogság forrását rajtunk kívül állónak tekintjük. Ez az, amit a reklámok kihasználnak úgy, hogy egy tudattalan összefüggés révén hozzák létre a vágyat; a tudattalannak valamilyen archetipikus szimbóluma az, ami a vágyat kiváltja.

A vágy egész életünk mozgatórugója lehet. Motiválhat a siker vagy a hírnév vágya, az, hogy sok pénzünk legyen, hogy híresek legyünk, hogy megszerezzünk valamit vagy akár egy különleges kapcsolatot, amiről azt hisszük, hogy boldoggá fog tenni. A hiányérzet és a sóvárgás gyakran csillapíthatatlan, mivel egy olyan energiamezőből ered, amit soha nem lehet igazán kielégíteni. Ez egy olyan soha meg nem szűnő energiamező, ami egyre több vágyat hoz létre. A lehetőségek és belső

célok elérését szolgáló motivációként és szándékként azonban pozitív módon is felhasználható. Ha a célokat nem tesszük belsővé (interiorizáció), akkor végül frusztrációhoz és bánathoz vezetnek.

A haragot, ami 150-en kalibrál, nagy mennyiségű energia kíséri. Ha a dühös ember tudja, hogyan használja építő módon, nem pedig romboló módon a haragot, akkor a harag energiája előre viheti. A harmadik világ országaiban élő emberek a televízióban láthatták, hogy másoknak miyük van. Ez feltüzeltelte a vágyaikat, frusztrációhoz és haraghoz vezetett, majd olyan energiákat szabadított fel, ami egész társadalmi mozgalmakat indított el, változásokat hozott a törvényhozásban, és építő jellegű átalakulást a társadalomban. Tehát a harag felhasználható az elszántság és céltudatosság energizálására.

Az a harag, aminek a mindennapi életben tanúi vagy megtapasztalói vagyunk, általában a sértődöttség alakját ölti. Súlyosabb szinten gyűlölethez, sérelmekhez, ellenségeskedéshez, végül akár gyilkossághoz vagy háborúhoz is vezethet. A tudatban lezajló folyamat a felfújódás; például, amikor egy állat mérges, felfújja magát. Amikor a macska felbőszül, a farka majdnem kétszeresére vastagszik, így próbál ijesztő hatást kelteni. A test felfújásának biológiai célja az ellenség megfélemlítése. A harag energiáját pozitív módon arra lehet felhasználni, hogy valami jobbra törekedjünk, és így továbbjussunk a büszkeség szintjére.

A büszkeség 175-ön kalibrál, ami sokkal nagyobb energiát jelent, mint az alsóbb szintek, mégis negatív az iránya. Azt hallottuk, hogy „A megromlás előtt kevélység jár, és az eset előtt felfuvalkodottság”². A történelemben sok híres példa tanúskodik arról, hogy a büszkeség (pl. az önhittség) nagyon sérülékeny magatartás. Annyiban lehet hasznos, hogy sokkal nagyobb energiát hor-

2 Példabeszédek 16,18

doz, mint az alacsonyabb tudatszintek. A mindennapi életben arroganciaként, megvetésként és szarkazmusként nyilvánul meg. Hátulütője a tagadás, és a gond az, hogy a tudatban lezajló folyamat a felfuvalkodás.

Azt mondjuk, hogy aki büszke, az fenn hordja az orrát, nagy a mellénye, nem tanítható, nem hall a fülével, vagy szűk látókörű. Ez a tudatszint szembehelyezkedő állásponthez vezet, ami folyton védekezésre kényszeríti az illetőt azért, hogy „igaza” legyen, tehát a világ biztosan téved. Az energia elpazarlódik az örökös védekezésben.

A büszkeség egyik indítéka a mögötte rejlő félelemmel van összefüggésben. Ha szembenézünk a félelemmel, el tudjuk engedni a büszkeséget. Ezek a negatív mezők hajlamosak megerősíteni egymást; külön-külön ritkán fordulnak elő. Egyik közülük túlsúlyban van, de valójában mind egymást táplálják. A bánat mögött ott van a harag, a harag mögött ott van a büszkeség, a félelem mögött ott van a bánat stb. Általában egymást kölcsönösen erősítik, tehát az érzelmi felindultság rendszerint mindezeknek a negatív energiamezőknek a kombinációjából tevődik össze. A negatív energiamezők leküzdéséhez szükséges technikák és felismerések részletes leírása *A tudatszintek meghaladása* című könyvben olvasható.

Ha megvan bennünk a hajlandóság, hogy lemondjunk az ego negatív energiamezőiből származó narcisztikus érzelmi elégtételről, akkor tovább tudunk lépni a valódi erő első, bátorságnak nevezett lépcsőfokára, amely 200-as szinten kalibrál. Ezen a szinten valami döntő fontosságú történik, mivel hatalmas mennyiségű energia van benne. Egyértelmű, hogy az Amerikai Egyesült Államokat a bátorság hozta létre. A bátorság hozott létre minden nagy iparágat, és ez volt az alapja annak, hogy az ember eljutott a Holdra. A tengerész-

gyalogosok a büszkeség szintjéről indulnak, de valójában továbblépnek a bátorság stabilabb szintjére. Miért? Nem annyira annak a huszonöt pontnyi emelkedésnek tulajdonítható, bár ez is jelentős. A döntő fontosságú tényező az, hogy ez már egy pozitív energiamező, mivel az illető inkább az igazságot értékeli, mint a hamisságot, inkább a tisztességet, mint a pillanatnyi nyereséget.

200-as szint felett az ember nem áldozat többé, mert az energiamező pozitív. Úgy is mondhatnánk, hogy ez a mező olyan, mint egy antenna, ami a bátorság szintje alatt a negatívra van hangolva, és ezzel a megpróbáltatásokat vonzza be az energiamezőbe.

200-as szinten az energia pozitívvá válik, így a mező többé nem vonzza be az univerzumból a negativitást. Itt már az ember állapota is más. Képes szembenézni, megbirkózni a dolgokkal, és most először képes megfelelően kezelni azokat.

A bátorság szintjén, kisebb mértékben bár, de még mindig vannak negatív érzelmeink, már megvan azonban az erőnk ahhoz, hogy úrrá legyünk ezeken az energiákon. A döntő fontosságú folyamat az, hogy képessé válunk rá. Azáltal válunk képessé rá, hogy igazat mondunk. Ez egyértelműen döntő szerepet játszik abban, hogy bármilyen betegségből felépüljünk. Ez teljesen nyilvánvaló annak a több millió Anonim Alkoholistának a felépüléséből, akiknek az esetében az első lépés, mint minden első lépés, az igazság beismerése.

Amikor az ember beismeri, hogy valamivel szemben tehetetlen, ahelyett, hogy az izomtesztelés során elgyengülne, hirtelen megerősödik. Amikor a büszkeség arroganciáját levetkőzi, még mindig lehetnek egyéb negatív érzései. Lehet, hogy azoknak a bátorság szintjén levőknek, akik fizetésemelést készülnék kérni a főnököktől, még mindig görcsbe rándul a gyomruk ettől, dühösek, vagy akár reménytelennek vélik a dolgot. Akár arrogán-

sak is lehetnek, de most már, a bátorság szintjén van elég erejük, hogy kézben tartás az egészet, és megfelelően járjanak el. Így aztán képesek szembenézni, megküzdenni ezzel, és hatékonyan tudnak működni a világban.

A következő fontos szint a pártatlanság 250-es szintje, ahol az energiamező pozitív és még inkább összhangban van az Igazsággal. A pártatlansággal járó érzelm az önbizalom. Például, jó, ha megkapjuk az állást, de az is rendben van, ha nem. A tudatban lezajló folyamat az érzelmi távolságtartás. Egyik eredményhez sem kötődünk, ezért az ember többé nem áldozat. Az embernek már sokkal több az Ereje, és nem az ellenszenv vagy a sóvárgás rabja. Ennek előnye az, hogy úgy érezzük, minden rendben van az életünkben; a kötődésmentesség hátránya a közöny, az egykedvűség lehet. A pártatlanság szintjén nem szenvedünk többé fájdalmas érzelmek miatt, és szabadnak érezzük magunkat. Ezért egy sokkal cselekvőképesebb állapotban vagyunk. Ha valaki a világot jónak találja, az azt jelenti, hogy szerinte Isten szabadságot biztosít. A pártatlanság szintjének előnye, hogy elengedtük az ellenállást, és ezért sokkal több erő birtokában vagyunk. Ezentúl viszont még több energiára van szükség ahhoz, hogy a következő szintre, a hajlandóság szintjére lépjünk.

A 310-en kalibráló hajlandóság sokkal erőteljesebb. A hozzá kapcsolódó érzelmekhez az igenlés gondolatai társulnak: igent mondunk az életre, az összefogásra, az egyetértésre, az elköteleződésre, az összhangra, mert most már ott van a szándék. Ha a pártatlanság szintjén levő embert megkérdezik, szeretne-e ma este moziba menni, azt mondaná, hogy „Hát, ha megyünk, jó, ha nem, úgy is jó.” A válaszban nincs lelkesedés, nincs elevenség, az érzelmi gazdagságtól pedig még messze áll. Mégis minden bizonnyal sokkal kellemesebb a kötődésnél, a félelemnél, a bánatnál, az apátiánál vagy

a haragnál. A hajlandóság állapota elevenséget és igenlő szándékot, elköteleződést és egyetértést von maga után. A valódi Erő a Hajlandósággal kezdődik, mert ekkor az ellenállást már elengedtük.

Az e feletti következő szint az elfogadás, ami 350-en kalibrál. Ez egy nagyon erőteljes energiamező, amelyben alkalmasak, megfelelőek és magabiztosak vagyunk. Ez a tudat átalakulásának a kezdete. Az átalakulás azzal függ össze, hogy az illető újra felismeri, ő maga a saját boldogságának a forrása, az Erő őbenne van. Az ezen a tudatszinten levő személy az, akire pl. egy nagyvállalat számíthat, mivel realista, és felismeri a saját negatív és pozitív oldalait. Nem dominálja a büszkeség, ami tagadást jelent, ezért fel tudja mérni saját gyengeségeit és hibáit. Egy ezen a szinten levő vállalatvezető képes azt mondani, hogy „Tudjátok, nem vagyok valami jóban azzal az argentin fickóval. Jobb lenne, ha Janit küldenének, ő biztos jobban kijön vele.” Az ilyen vállalatvezető rá tud mutatni a saját korlátaira, el tudja fogadni azt, ahogy a világ működik anélkül, hogy belebonyolódna a „helyeshelytelen” játszmába, és így hatékonyan tudja kezelni a dolgokat. Az átalakulás abból adódik, hogy újra birtokba vesszük a saját Erőnket. Ezen a tudatszinten tudjuk, hogy függetlenül attól, hol vagyunk, olyan körülményeket fogunk teremteni, ami boldogságot hoz. Rick Warren *Céltudatos élet* című műve, valamint a jó szándékú közszolgálati szervezetek is ezt a szintet képviselik.

Az ezen a szinten adódó lehetőségek kihasználása azt jelenti, hogy ha az élet citrommal kínál, limonádét készítünk belőle, ez pedig a hozzáállástól, a létformától, illetve attól függ, hogy újra birtokba vegyük a saját Erőnket. Aki így tesz, arra a gondtalanság lesz jellemző, és ezen a tudatszinten az ember nem sértődékeny. Ha újra és újra birtokba vesszük az Erőt, és visszaforgatjuk az energiát az univerzumba (pl. önzetlen szolgálat által),

akkor ezzel a 400-on kalibráló Értelme energiamezejének szintjére emelkedünk.

Az értelem, a logika és az intellektus az emberi faj legfőbb evolúciós jellemzői. Ezek az intelligencia termékei, amely képes a szimbolikus gondolkodásra és az elvonatkoztatásra. Ez a tudatszint képviseli azt a rendezett struktúrát is, ami összhangban van a megfigyelhető világgal és annak folyamataival. Így az érzelmek – beleértve a vágyakat és ellenérzéseket is – kisebb jelentőségük folytán a személytelen tényeknek vannak alárendelve.

Az értelem alkalmazásával áthidalhatók a narcisztikus/érzelmi torzítás korlátai, amelyek a gyermetegség, a mindent átható „szeretem-nem szeretem” és a vég nélküli „akarom” személyes érzelmvilágára jellemzők. Ha az érzelmesség lármáját elnémítjuk, akkor hidegvérrel tudunk mérlegelni, így pedig a tények és igazolható adatok alapján történő feldolgozás kerül fölénybe. Így kerül előtérbe az asszimilálás, a felismerés, az osztályozás képessége, és az, hogy nagy mennyiségű információ jelentőségét és jelentését tudjuk megérteni elvont szimbólumok és a köztük levő összefüggések révén.

Az intellektus és a józan ész szükséges a „filozófia” és annak ágai, a metafizika, az ismeretelmélet, a lételmélet, a teológia és a tudomány által is támogatott jelentés, érték és jelentőség fogalmának értelmezéséhez. Az intellektus fejlődésének történetét a *The Great Books of the Western World* [A nyugati világ nagy könyvei] mutatja be. Eszerint az intellektus fejlődése az ókori Görögországban érte el a tetőpontját. Jóval később, a reformáció megjelenésekor és elterjedésekor újra virágba szökkent, és ekkortól számítjuk a modern tudományok megszületését. A filozófiai felületességet „retorikának” nevezik, ami nem más, mint az értelem minden integritást nélkülöző manipulálása – amint azt az utóbbi évtizedek egyetemi világában

a filozófia szintjének hanyatlása, a relativizmus elméletének megjelenése (kal. 190) és az ebből eredő társadalmi viszályok is bizonyítják (lásd a *Truth vs. Falsehood* 12. fejezetét).

Az értelem és az intellektus, annak legtisztább szintjén a realitás ellenőrzésének fokozott mértékét, az igazság és az igazság megállapítását célzó eszközök érzelmentes tiszteletét fejezi ki. Ez még tovább fejlődhet az Igazság önmaga kedvéért való szeretetévé, ami végül az 500-as tudatszinten (szeretet) paradigmaváltáshoz vezet. Míg az értelem lineáris és objektív, a szeretet egy más dimenzió, mivel nemlineáris és szubjektív. Ezért mondják, hogy az értelem az elme (az agy) dolga, míg a szeretet a lényé (a szívé).

Megjelenésekor a szeretet megkülönböztető és feltételhez kötött, de ahogy fejlődik, fokozatosan életmóddá és az élet egészével szembeni magatartássá válik. A szeretet az Énből sugárzik, és a boldogság kifejezésének egy módja. A szeretet az életet táplálja, támogatja, és egy reveláció kezdete. Az agy neurotranszmittereinek egyensúlya megbomlik, endorfinok szabadulnak fel. Ez olyan idegsejt csoportok millióit helyezi üzembe, amelyek mindeddig csak arra vártak, hogy ez az energiamező aktiválja őket. Az endorfinok kutatása jelenleg is folyik (a tudósok az oxitocint pl. a másokkal való törődéssel és a szocializációval hozzák összefüggésbe).

Az 540-es kalibrációs szinten levő feltétel nélküli szeretet a gyógyulás energiamezeje, valamint a tizenkét lépésű csoportoké. Növekszik az életerő energiamezejének intenzitása. Azért szeretünk inkább ilyen emberek társaságában lenni, mert azáltal, hogy magának a mezőnek energiát adnak át, elevenebbnek érezzük magunkat.

A tudatskála alsó szintjein olyan helyzetek fordulnak elő, amelyek során mindenki veszít. Veszít az illető is, meg az is, aki kapcsolatba kerül vele. Ez a vesztes szem-

lélete, aki ebből kifolyólag úgy vélekedik, hogy „Bármerre nézek, zárt ajtót látok. Ha erre megyek, veszteség ér.” Az életet veszteségre ítéltnek látják. A tudatskála középszintjein elhelyezkedők az életet nyeres-vesztésnek tekintik. Büszkeségük és indulataik sarkítása miatt a világot a versengés, a konfliktusok és a nyeres-vesztés világának látják. „Ha én nyerek, te veszítesz.” A megtorlástól való tudattalan félelmük állandó, mivel a sikert a mások feletti győzelemnek tekintik, amiért megtorlásra számítanak. „Ha ebben a játszmában meg is verjük az ellenfelet, igazából mégsem győzhetünk, hiszen neki vannak barátai, akik egy szép napon a nyomunkba eredhetnek, úgyszólván soha nem lazíthatunk.”

Az 500-as tudatszinten levők életfelfogása szerint mindenki nyertes. Amikor nyernek, akkor mindenki nyer – a család, a cég –, tehát minél inkább gazdagodik a cég, annál jobb az alkalmazottaknak. A vállalatok az 500-as szinten levőket keresik; nekik nem kell munkát keresniük, meghívásra várniuk vagy kapcsolatokat felkutatniuk, mert a munkaadók őket akarják felvenni. Felhívják őket, és azt kérdezik tőlük: „Nem szeretne nálunk dolgozni? Nem szeretne a cégünk marketingosztályának alelnöke lenni?” A munkaadók és mások a magasabb szinten levőket keresik.

A tudatszintek és a társadalmi problémák közötti összefüggés

Tudatszint	Munkanélküliség aránya	Szegénység aránya	Boldogság aránya „Az élet szép”	Bűnözés aránya
600+	0%	0,0%	100%	0,0%
500-600	0%	0,0%	98%	0,5%
400-500	2%	0,5%	70%	2,0%
300-400	7%	1,0%	50%	5,0%
200-300	8%	1,5%	40%	9,0%
100-200	50%	22,0%	15%	50,0%
50-100	75%	40,0%	2%	91,0%
<50	97%	65,0%	0%	98,0%

Amint az 540-es szint felé közeledünk, kezd megjelenni a belső öröm, a csend és a belső tudás. Ebben az energiamezőben rácsatolódunk valamire, ami sziklaszilárd és örök. Ez a tudat átalakulásának, a belső derűnek és a könnyörület megnyílásának a kezdete. Az 560 az eksztázis szintje – egy páratlan belső tudás és a tudatnak egy olyan átalakulása, ami a 600-as szinthez való közeledéssel a megvilágosodás állapotaihoz vezet (a szentség szintje 570).

Az együttérzés energiamezeje választás kérdése. Elkötelezhetjük magunkat a szeretetteljesség mellett létformaként, amihez nincs szükség istenhitre vagy valamilyen teológiai-spirituális rendszerre. Ez egy olyan elköteleződés a szeretetteljesség mellett, ami az életet támogatja, annak minden megnyilvánulási formájában. Amint egy még ennél is magasabb szintre emelkedik az ember, mindenben Istent látja, és kezdi meglátni az élet egészének tökéletes voltát.

Az együttérzés nem más, mint a mások szívébe való beelátás és a megismerés egy módja. A revelációnak és átalakulásnak ezen a szintjén, az endorfinok felszabadulásának következményeként tudatosodik, hogy az önmagunk mint egyén és egy másik én mint egyén közötti elkülönülés kezd megszűnni. Majdnem olyan, mint a szív egységének a kezdete, egy fajta tudás; nem gondolatalkotás, hanem létforma.

A felsőbb 500-as szintek revelációja aztán megnyitja az átalakulás és együttérzés útját, ami eksztázishoz és a 600-as szinthez közeli állapotokhoz vezet. Ezek az üdvösségnek és a megvilágosodás kezdetének az állapotai, amelyeket gyakran Fénnel kapcsolatos érzések kísérnek. Például amikor az Anonim Alkoholisták csoportjából Bill Wilson spirituális élményére sor került, a szoba kivilágosodott. Arról számolt be, hogy a szobában a Végtelen Jelenlét (575-ön kalibrál) fénye ragyogott fel,

ami a 600-as energiamező megközelítésének a kezdete volt. Ez a Ragyogás a nagy Tizenkét lépéses mozgalomként áradt tovább szerte a világon, amely az Anonim Alkoholistákon keresztül milliók felépülését tette lehetővé.

A 600-as, üdvösségnek nevezett energiamező nagyon fontos a függőségek tekintetében, mivel megváltoztatja az ember életét. Aki a *szamádhí* állapotába (mély meditációba) jut, váratlanul olyan transzcendens állapotba kerül, amelyben eléri a 600-as vagy ennél magasabb szintet. Általában az illető élete ettől kezdve megváltozik. Azok, akiknek halálközeli élményben van részük, megtapasztalják a 600 feletti energiamezőket, beleértve a saját felsőbbrendű Énjüket is. Ezek a szintek a Végtelenig terjednek, és sok világhírű spirituális tanító birodalmát képviselik. Krisna, Krisztus és Buddha energiamezeje az 1000-es tudatszint, és ez a mező tovább terjed, egészen a Végtelenig. Az ilyen szinteken levő embereket hatalmas energiájuk miatt avatároknak hívjuk. Avatárként, küldetésének három éve alatt, Jézus Krisztus az eljövendő évezredekre teljesen megváltoztatta az egész emberiség tudatát. Az általa képviselt energiamező hatalmas ereje révén életet változtatott meg mind horizontális, mind vertikális síkon.

Az alacsonyabb energiamezők olyanok, mint a felhők, amelyek eltakarják a napot. Amint a felhőket eloszlatjuk, meglátjuk a napot, amely mindig ragyog. A függőségekről szóló fejezetben nagyon világosan ki-domborítjuk, hogy nem a felhők szertefoszlása okozza a napsütést, ahogy a függőségben szenvedő hinni kezdi. A függőségben szenvedők azt gondolják, hogy A okozza B-t, és B okozza C-t. Az egész spirituális munka célja ennek a bal agyféltekés, lineáris ok-okozati gondolkodásnak a megszüntetése, ami nem más, mint a felhők

eloszlatása azért, hogy megtapasztaljuk az Én felragyogását.

Az energiamezők olyan erőteljesek, hogy dominálják észlelésünket. Ezek valójában olyan kapuk, amelyeken át kilátunk a világra. Gyakran halljuk, hogy valójában ez a tükrök világa, és minden, amit tapasztalunk, az a saját, észlelésként és megtapasztalásként visszatükröződő energiamezőnk. Megvizsgáljuk a különböző energiamezőkből származó észlelést, illetve világ- és életszemléletet.

Amint már említettük, a büntudat (kalib. 30) – az öngyűlölet és a pusztító energia mezeje – a bűn és a szenvedés világát látja. Ezért ezen a tudatszinten, ha az ember az utcán sétálva körülnéz, csak szenvedést lát. Amikor fellapozza az újságot, ugyancsak az örökös emberi szenvedést látja.

Azok, akik a reménytelenség és a kétségbeesés energiamezejében vannak (kalib. 50), a szó szoros értelmében reménytelennek látják a világot. Amikor fellapozzák az újságot, az emberiség reménytelen helyzetét, az örökös háborúkat, a szegénységet és a bűnözést látják. Valóban a reménytelenség világát érzékelik, látják, hallják, minden érzékszervükkel ezt tapasztalják. A reménytelen világ Istene halott.

A csüggedt, a fájdalom lelkiállapotában levő ember bánata, veszteségérzése, reményvesztettsége az életkedv elvesztéséből ered. Végigmegy az utcán, és egy szomorú világot lát. Ezt ő tényleg így éli meg. Tudjuk, hogy amikor bánatosak vagyunk és végigmegyünk az utcán, a gyermekeket és öregeket látva arra gondolunk: „Milyen szomorú”. Nézzük az épületeket, és ha kinyitjuk az újságot, látjuk az emberiség helyzetét, miközben arra gondolunk, milyen szomorú is az élet. A saját energiamezőnk minden mást megváltozott színben tüntet fel. Olyan, mintha egy színes szemüveget tennénk fel, ami-

től mindent ennek az energiamezőnek a színeiben látunk.

Azok, akiken eluralkodik a félelem, ezt a világot veszélyes, fenyegető, ijesztő világnak látják, amely tele van veszedelemmel. Amikor ebben az energiamezőben lévén végigmennek az utcán, mindenhol veszélyt látnak maguk körül. Fenyegető veszélyt és rablókat látnak mindenütt. Azt hiszik erőszaktevő lapul az ágy alatt, és amikor fellapozzák az újságot, az élet félelmetes körülményeit látják, annak minden kockázatával és veszélyével. Bezárkóznak a házukba, bezárják az autót a garázsba, aztán bezárják a garázst is, ami a lelakatolt kerítéssel körülvett, bezárt házhoz tartozik. (A félelem pozitívabb kifejezéssel élve elővigyázatosságnak nevezhető.)

A rendőrség bővítése valójában nem segít, mert hol lesz a rendőrség, amikor éppen a mi házukba törnek be? Természetesen a város másik végén, úgyhogy ez nem oldja meg a dolgot. Ha a világot próbáljuk megváltoztatni, ez nem csillapítja a félelemenergiát, mert az valójában a saját energiamezőnkől ered.

A Félelem feletti mező a Vágyakozás mezeje (kalib. 125), ami az örökös akarás frusztrációkkal teli világot képviseli. Azt mondják, hogy akiken ez az energiamező uralkodik el, azoknak „solar plexus” (napfonat) fixációjuk van: az utcán járva azt látják meg, ami után áhítoznak. Látják az autót, amit akarnak, a szépséget, amit akarnak, a rangot, a pozíciót és a házat, amit akarnak. Frusztráltak, mert az örökös vágyakozás, sóvárgás és az egyre több millió dollár nem hozza el a boldogságot. Az, hogy van ötvenmillió dollárjuk, nem segít, mert a nagyobb hatalom utáni vágyakozás kielégíthetetlen.

Az ezekben az energiamezőkben levő személy nem lehet elégedett, ezért frusztrált lesz és dühös. A dühös ember aztán egy versengő, konfliktusokkal és háborúkkal teli világot lát, az „én mindenki ellen” világát. Ez az

ember szétnéz az erdőben, és azt hiszi, hogy a magas fák versengenek a kicsi fákkal a napfényért. Nem más ez, mint a kulturális elkövető, illetve áldozat politikai-társadalmi nézetének a mátrixa. A fogalmat olyan területre vetítik rá, ahol nincs is olyan, hogy versengés. Az ilyen ember a háború és a konfliktus örök lehetőségének világában él, és mindent konkurenciaként lát, nem együttműködés-ként.

Azok, akik megrekednek a Büszkeség szintjén, a társadalmi ranglétra világát látják, ezért amikor az utcán sétálnak, akkor a Gucci cipőt, a márkajelet, a ruhák címkéjét, a státuszt, álmaik autóját látják, vagy azt a házat, amelyben lakni szeretnének. Mindent rang szerint osztályoznak, és a társadalmi image-ről alkotott állásfoglalás köti le őket.

Amikor elérjük az Igazság és Bátorság szintjét (kalib. 200), akkor a világ már a lehetőségek helyének tűnik, egy izgalmas, kihívásokkal teli helynek, ahol növekedni, fejlődni lehet. A Bátorság szintjén levő személy fellapozza az újságot, és azt látja, hogy az embernek számtalan lehetősége van a fejlődésre, arra, hogy megbirkózzon a kihívásokkal, sőt felül is múlja őket, és hogy a folyamat során tanuljon. Ez az ember lelkesedik az életért.

A pártatlanság szintjén (kalib. 250) az élet és a világ „rendben van”, mivel nem kötődünk hozzá. Egyszerűen minden helyénvaló lesz. Egy gondtalan világszemléletre térünk át, és kezdjük azt mondani: „Nos, ilyen az ember. Ez van. Ez is valamilyen magasabb célt szolgál.”

Aki továbblép a hajlandóság szintjére (kalib. 310), az barátságosnak látja a világot. Amint az utcán végigmegy, végtelenül barátságosnak lát mindenkit, és úgy gondolja, hogy a világegyetem barátságos, függetlenül attól, hogy mi az, ami az ő birtokában van. A világ harmonikus, jóindulatú és támogató.

Aki már az elfogadás szintjére emelkedett (kalib. 350), az tényleg kezdi megtapasztalni az élet harmóniáját, felfedezi a szinkronicitást és azt, hogy minden valahogy együtt áramlik. Azért érzi a világot együttműködőnek, mert az együttműködés a saját energiamezejéhez tartozik. Ez segíti abban, hogy elérje a lelkesedés (kalib. 390), majd a szeretetteljesség (kalib. 500) szintjét, hogy megtapasztalja az univerzum végtelen, szerető támogatását és a szeretetenergia örök jelenlétét.

A megvilágosodás (kalib. 600 és afelett) állapotai felfedik az élet hihetetlen szépségét és tökéletességét, a Teremtés abszolút tökéletes voltát, az isteni lényeg és az egész élet természetének tényleges megtapasztalását és annak minden kifejeződésében fellelhető hihetetlen szépségét. Ez nem csak esztétikai szépség, ami az érzékek számára kellemes, hanem a Teremtés belülről fakadó szépsége. Amikor egy sikátorban járunk, ami egy olyan embernek, aki nem világosodott meg, csúnyának tűnhet, az élet elevenségének hihetetlen tökéletességét és szépségét tapasztaljuk, és az egész élet kezd feltárulni a szemünk előtt. Nem a tökéletlenséget látjuk, hanem a folyamatot. Az ilyen ember az egész univerzumot e tökéletesség kibontakozásának látja.

Az istenszemlélet, az istenkép ezekkel a különböző energiamezőkkel függ össze, ezekkel van összhangban. Például aki apátiás és reményvesztett, az Istent cserbenhagynak vagy nem létezőnek éli meg. Aki ebben az energiamezőben van, néha azt mondja: „Hiszek Istenben, de úgy érzem, nem akarja, hogy bármi köze legyen hozzám, mert én csak egy értéktelen féreg vagyok. Annyira értéktelen vagyok, hogy Isten még csak tudomást sem vesz rólam.”

Aki félelemben él, az a büntető, ijesztő, félelmetes Isten képét vetíti ki. Aki frusztrációban él, úgy érzi, hogy elszigetelődött Istentől. Ez olyan Isten, aki folyton

megtagadja tőle azt, ami boldoggá tenné őt, tehát Isten nem segít. A dühös ember bosszúálló, büntető Istenre számít, és mivel ezek a dolgok összefüggnek, ez az Isten valójában démoni, aki tényleg gyűlöl minket, és azzal fenyeget, hogy a pokolra vet. Ő a legfelsőbb pusztító, a büntető, a bosszúálló és féltékeny Isten. Ez egy antropomorf istenkép, egy olyan Istenről, aki görcsösen féltékeny, „gyűlöl a bűnösöket”, és a pusztítás érzelmi szélsőségeinek rabja.

Amikor felemelkedünk a büszkeség szintjére, a fel-fuvalkodott ego arroganciája kétféle irányt tár elénk. Az egyik oldalon az ateista áll, a másikon a vakbuzgó, a bigott és a kiegyensúlyozatlan szélsőséges.

Amint a bátorság szintjére emelkedünk, amely az Igazság szintje, Isten elsősorban egy kérdőjel lehet. Mivel már közeledünk az Igazság szintjéhez, első ízben fordul elő, hogy nyitott elmével azt tudjuk mondani: „Valójában semmit sem tudok Istenről. Mindaz, amit olvastam és hallottam, illetve az, amit a vallás tanít, csak mendemonda. Csak más időkben, más helyen élt emberek tapasztalata. A tanúk padján, őszintén azt kellene mondanom, hogy semmit sem tudok Istenről”, úgyhogy ezért a kérdőjel. A spirituális keresés valójában ezen a szinten kezdődik. Ez az ember azt mondja, „Én magam szeretném tudni, mi ebben az igazság”. Ekkor tud szabadon elmozdulni a saját belső megélésének és megértésének Istene irányába.

A pártatlanság szintjén a világot rendben levőként és Istent szabadságként kezdjük megtapasztalni. Kezdjük felfedezni, hogy büntető, gyűlölködő, negatív Isten egyáltalán nem is létezik, mivel már kiléptünk azokból az energiamezőkből. Ehelyett az abszolút, a végtelen szabadság Istene jelenik meg, aki lehetővé teszi, hogy kibontakozzunk, felderítsünk, valamivé váljunk és valóra váltsuk lehetőségeinket.

A hajlandóság barátságos szintjén Istent kezdjük valami olyanként megtapasztalni, ami lehet, hogy segítőkész, ígéretes, reményteljes és most már pozitív. A tudattérkép legalján negatív volt, de ezen a szinten már az őszinteség és szabadság felé hajlik, és kezd optimistának tűnni. Aki ezen a szinten van, az életet harmonikusnak látja, és ráeszmél, hogy Isten könyörületes. A szeretetteljes ember kezdi megtapasztalni a feltétel nélküli szeretet Istenségét. Isten szeretetét úgy éli meg, mint boldogságunk és az élet forrásának örök jelenlétét.

Ahogy az öröm állapotába kerülünk, és tudatosul bennünk az a szépség és tökéletesség, ami az egy és oszthatatlan Istenben létező minden dolog isteni lényege, eljutunk a tudatskála tetejéig, ahol Isten a Létség, a Vanság, a Valóság, az Igazság és a Lét Örök Forrása.

Most már adott egy olyan kontextus, amely más perspektívából biztosít háttérrel és rálátást spirituális munkánkra és haladásunkra. Más szemszögből látunk rá a gyógyulásra és az ego nevű nagy rejtély megközelítésének módjára. Az együttérzés energiamezői 540-en és a felett találhatóak, ahol az ember megbocsátó és jóindulatú.

A spirituális tanítványok gyakran azok közül kerülnek ki, akik a 400-as szinteket tökéletesítik, akik ezeken a szinteken kötelezték el magukat a megismerés mellett, és spirituális ismeretekre tettek szert. Ezt követően az elveket gyakorlatba ültetik, hogy elérjék az 500-as szinteket. Vannak, akik A csodák tanításához csatlakoznak, vagy egy Tizenkét lépéses csoporthoz, és a szeretetkészségük fejlesztésével foglalkoznak. Eljutnak oda, hogy felülemelkednek azon, amit a világ egónak nevez, és nem érdekli őket többé a pénz, a hatalom, a szexualitás és a világi siker.

Ismétlem: a tudattérkép alján a birtoklás világa van. Az számít, amit birtokolunk, és az abból származó stá-

tus. Az alján az emberek tudni akarják, hogy másoknak mijük van, és eszerint rangsorolják őket. A tudattérkép közepén a tettek világa található. Itt az emberek azt akarják tudni, hogy mások mit csinálnak a világban. Milyen pozíciójuk és tisztségük van? A birtoklás már nincs rájuk hatással.

Alacsonyabb szinteken a birtokolható tárgyakra vágyanak és tisztelik ezeket, de a tudatfejlődés során ezek elveszítik vonzerejüket, mert mindenki tudja, hogy ha valaki heti hét napot dolgozik két munkahelyen, akkor mindene meglehet, amit csak akar, úgyhogy a birtoklásnak nincs többé státusa. Ahogy a tudattérkép tetejéhez közeledünk, már nem az a kérdés, hogy mi van a birtokunkban, hanem, hogy mik vagyunk. Azért keresnek fel valakit, amivé vált, ez pedig nem más, mint az az igazság, amire rátalált önmagával kapcsolatban. Az ilyen ember társaságát azért keressük, ami ő maga, és nem törődünk azzal, hogy mije van. Sok éve ismerek ilyen embereket, és valójában soha nem tudtam, hogy mi a foglalkozásuk.

Ennek a tudásnak a segítségével sok mindent megértünk. A kisbetűs én meggyógyításának módja, hogy elutasítjuk a sarkított helyes/helytelen állásfoglalást, ami ellenségünké teszi az egót, és inkább szeretetteljes együttérzéssel tekintünk az életre, meglátva belső gyermeki ártatlanságát. Előbb a gyermeki tudat ártatlanságát vegyük észre, majd a programot, ami erre ráíródik. A tudat a gyermek szeretetteljessége és bizalma miatt programozható olyan könnyen. Ennek ismeretében még a leggyűlöletesebbnek látszókból is kezdjük meglátni az ártatlanságot. Ha az együttérzés folytán beelátunk a dolgok lényegébe, felfedezzük az egóban rejlő eredendő ártatlanságot, majd ennek az együttérzésnek és szeretetnek a segítségével az ego meggyógyul. Képesek leszünk arra, hogy szeressük saját emberi mivoltunkat és

a másokét is, ítélkezés helyett pedig most már azt mondjuk: „Megértem, hogy akkor ez tűnt indokoltnak.”

Ahelyett például, hogy szégyenkeznénk, amiért dühösek és gyűlölködők voltunk, azt mondjuk magunkban: „Akkor elkerülhetetlen volt az, hogy dühös legyek.” Ugyanis aki még soha nem érzett gyűlöletet, nem fog a szeretet szintjére emelkedni, mivel soha nem törődött annyira az étellel. Ha nem törődünk annyira az étellel, hogy valaha is feldühödtünk vagy gyűlöltünk volna, akkor az apátia szintjén vagyunk.

Amikor emberi mivoltunkra a megbocsátás és az együttérzés szemszögéből tekintünk, akkor szeretni tudjuk, és nagyságunkban [magasabb tudatszinten] is meg tudjuk tartani. Úgy tekintünk kicsinységünkre [az egóra], ahogy egy gyermekre, és megértéssel, együttérzéssel kezdjük gyógyítani. Amikor ezt tesszük, egy nagyon erőteljes energiamezőt hozunk működésbe, amely gyógyító hatású. Ha együttérzéssel és szeretetteljesen tekintünk önmagunkra, gyógyulásunk elkezdődik. Most már azt is tudjuk, hogy amit másoknak megbocsátunk, azt magunknak is megbocsátjuk, így az eltűnik a világgépünkből.

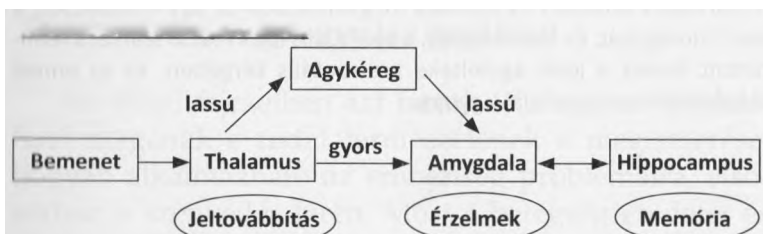
A világot kezdjük másként érzékelni, és egy teljesen más világot kezdünk megtapasztalni. Olyan, mintha egy más színű szemüveget tennénk fel: a világ megváltozik, és teljesen másként tapasztaljuk azt meg.

A tudattérkép célja, hogy megadja azt a kontextust, amelyből a világot szemléljük és tapasztaljuk, hogy észrevegyük azokat az egészen új utakat, amelyek automatikusan kezdenek feltárulni. Segít abban a szándékunkban, hogy öngyógyító képességünkre rátaláljunk. Amint látjuk magunkat, ahogy haladunk előre az igazság megértésében, kiteljesednek saját lehetőségeink.

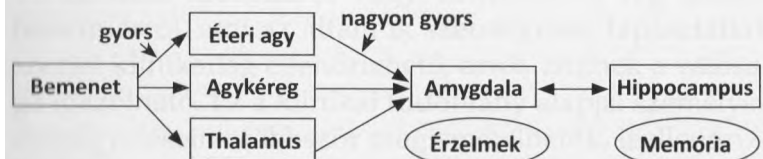
A következő oldalon az agy működését és fiziológiáját bemutató ábrán láthatjuk, milyen jelentősen befo-

lyásolják a tudatszintek az agy fiziológiáját és a kapcsolódó neurotranszmittereket. Ami fontos, hogy a 200-as és afölötti tudatszinteken endorfinok szabadulnak fel, ami az öröm és boldogság érzésével jár. A 200 alatti tudatszinteken az adrenalin és az állati túlélési ösztön válaszreakciói dominálnak. A 200 feletti tudatszintekre ellenben a „jóllét érzései” kifejezést használjuk, amelyek jótékony hatásúak, és a spirituális energiák megjelenését, végül pedig ezek dominanciáját jelzik.

AZ AGY MŰKÖDÉSE ÉS FIZIOLÓGIÁJA



Felsőbbrendű elme (200 felett)



200 alatt

200 felett

Bal agyféltekei dominancia

Jobb agyféltekei dominancia

Lineáris

Nemlineáris

Stressz – adrenalin

Nyugalom - endorfinok

„Üss vagy fuss” vészreakció

Pozitív érzelem

Riasztás – Ellenállás – Kimerülés
(Selye - Cannon: Üss/Fuss)

A csecsemőmirigy támogatása

▼ Fehérvérsejtek és immunitás

▲ Fehérvérsejtek

Csecsemőmirigystressz

▲ Immunitás

Megszakadt akupunktúras meridiánok

Gyógyulás

Betegség

Kiegyensúlyozott akupunktúras rendszer

Negatív izomtesztválasz

Pozitív izomtesztválasz

▼ Neurotranszmitterek – Szerotonin

Kétszer olyan gyors vezetés az érzelmek irányába, mint a prefrontális kéregtől az érzelmekhez

Lassúbb vezetés az érzelmek irányába, mint a prefrontális, illetve az éteri kéreg felől

A pupilla kitágul

A pupilla összehúzódik

Fontos:

A spirituális törekvés és szándék megváltoztatja az agy működését, a test fiziológiáját, és létrehoz egy, a spirituális információ számára fenn-tartott helyet a jobb agyfélteke prefrontális kérgében, és az ennek megfelelő éteri (energia) agyban.

2. FEJEZET

A gyógyulás segítése

Az előző fejezetben azt tártuk fel, hogyan használható magának a tudat természetének a megismerése, hogyan alkalmazható az emberiség problémáira, elsősorban a szenvedés terén. Most a betegség eredetét és elengedését fogjuk vizsgálni.

Ez nem filozófiáról vagy elméletekről fog szólni, hanem arról, ami az általunk személyesen tapasztaltak szerint klinikailag ellenőrizhető, arról, aminek a valósága igazolható. Ez a klinikai tudomány alapja: személyes megfigyeléseink többször megismételhetők, leellenőrizhetők, és az egyéni problémáinkra alkalmazva kipróbálható, hogy működnek-e. Alapjában véve a gyakorlatban tapasztaltakról lesz szó, ugyanis csak azt hisszük el, aminek igaz voltát saját tapasztalatunk bizonyítja.

Fontos újra megvizsgálni a test, elme és lélek kapcsolatát. Ez egy jól használható minta, ami tapasztalati szinten valóságos. Mi a lélek? Csak egy fogalom, egy metafizikai elvonatkoztatás, egy filozófiai álláspont, vagy pedig igazolható valóság? Mi is pontosan a test, az elme és a lélek?

A gyógyulás elősegítése végett elengedhetetlen megértenünk a test, elme és lélek közötti összefüggést. Fontos tudnunk, hogy a test nem képes önmagát megtapasztalni, hiszen nincs létezésének tudatában. A kar nem tudja megtapasztalni kar voltát, és a láb sem tudja megtapasztalni láb voltát. A test érzeteit tapasztaljuk, és azt, hogy a térben hol helyezkedik el. Elég különös módon az érzetek sem képesek önmagukat megtapasztalni. Valami nagyobbnak kell megtapasztalnia őket, ez pedig az elme. Az érzetek élményét és azt, amit ezek a testről közvetítenek, valójában az agyban tapasztaljuk meg.

Bármilyen meglepő, az elme nem tudja önmagát megtapasztalni. Egy gondolat nem tudja önmaga gon-

dolat voltát megtapasztalni; egy érzés nem tudja önmaga érzés voltát megtapasztalni; egy emlék nem tudja önmaga emlék voltát megtapasztalni. Mindezeket az elménél valami nagyobb dolognak kell észlelnie. Az elv az, hogy mindent egy nála kevésbé korlátolt, kevésbé behatárolt energiamező szintjéről tapasztalunk meg; mindent mindig egy nála nagyobb valamiben élünk meg. Így tehát az elme maga a tudat energiamezeje miatt tapasztalható. A tudat formamentes, végtelen, és olyan, mint egy vetítövászón, amelyen észlelhető a film mozgása. A tudat miatt észleljük, hogy mi van az elmében. Ez az érzéstelenítés alapja: ha a tudatot kiiktatjuk, akkor sem az elmét, sem a testet nem tapasztaljuk.

Magát a tudatot a tudatosságnak nevezett végtelen energiamezőben tapasztaljuk meg. A tudatosság miatt tudjuk, hogy mi megy végbe a tudatban. A tudat miatt tudjuk, hogy mi megy végbe az elmében. Az elme miatt tudjuk, mit közvetítenek az érzetek a testről. Így tehát láthatjuk, hogy ami valójában vagyunk, az néhány, a testről leválasztott szint. Ez elég világosan rámutat, hogy nem a test vagyunk. Az vagyunk, ami a végtelen tudatmezőben tudatos. Ezt nagyon fontos felismerni, és meditáció során viszonylag egyszerűen ellenőrizhető az az igazság, hogy az vagyunk, ami a valóság minden felsorolt szintjének tudatában van.

Azokat a tényleges technikákat fogjuk előtérbe helyezni, amelyek elősegítik a gyógyulást, ismertetjük, hogy miként hatnak, és miként alkalmazzuk őket. Ezen kívül az alapelvekre fogunk összpontosítani, mint például arra, hogy a betegség gyakori forrása a tudattalan bűntudat, egy olyan sajátos hiedelemrendszerrel társulva, amelyet az elfojtott érzelmek tovább súlyosbítanak. Leírom, hogyan használtam ezeket a módszereket és felismeréseket arra, hogy kigyógyuljak több mint húsz olyan krónikus, makacs betegségből, amely hagyomá-

nyos orvosi kezeléssel teljesen kontrollálhatatlannak vagy megoldhatatlannak bizonyult.

Lépésről lépésre haladva megértjük, hogyan lehet a betegség részben a kollektív tudat útján történő programozás eredménye, (miként kerülhető el, hogy áldozatává váljunk), és hogyan alakul ki bizonyos hiedelemrendszerek eredményeként. Megtudjuk, hogy a betegségekből karmikus örökségünk tényezőinek függvényében épülhetünk fel. Nincs nehézségi sorrend, bármilyen súlyosnak tűnjön is egy betegség. Megtanuljuk, hogyan energizáljuk azt az öngyógyító folyamatot, amely a Természet jóvoltából mindegyikünkben jelen van, és megvizsgáljuk a többszörös személyiség jelenségét, amely a további információ nagy részének valóságát bizonyítja.

A tudomány és az elmeagyógyászat egyre nagyobb érdeklődéssel tanulmányozza a többszörös személyiség klinikai állapotát, mert nagyon sokféle jelenséget megmagyaráz. Ebben az állapotban egyetlen testben több személyiség nyilvánul meg. Klinikai szempontból egyetlen személy sokféle betegségben szenvedhet, legyen az asztma, allergia, köszvény vagy bármi más, de amikor ez a személyiség távozik, és helyét egy másik személyiség veszi át, előfordul, hogy az utóbbinál e betegségek közül egyik sem mutatható ki. Ez a személyiség azt mondja: „Ezek közül én egyikben sem hiszek. Ezek rám nem érvényesek.” Következésképpen megvizsgáljuk az elme test feletti hatalmát.

A felépülés egyik alapelve, hogy arra vagyunk hajlamosak, amit az elménkben tárolunk, bár lehet, hogy tudattalanul (anélkül, hogy tudatosodna). A tudattérképre fogunk hivatkozni, hogy az alábbiakat érthetővé tegyük, hogy kifejezéseink ne tűnjenek misztikusnak és ne okozzanak fejtörést. Jó, ha nem feledjük, hogy az energiamezők iránya mutatja, hogy romboló hatású

negatív mezőről van-e szó, avagy pozitív mezőről. Ennek ismeretében könnyebb lesz bízunk abban, hogy ésszerű, igazolható és érthető módszerrel van dolgunk.

Az itt ismertetett alapigazságokat személyes tapasztalataim szemléltetik. Ön ezeket intuitív módon már mind tudja, de azzal, hogy tudatosítja őket, terápiás eszközként alkalmazhatja. Ilyen például annak a módja, ahogy megelőzhető egy negatív hiedelemrendszer általi programozás, vagy az, ahogyan elkerülhetjük, hogy bedőljünk egy eszmerendszernek. Az elmének olyan ereje van, hogy amit elhisz, az megnyilvánulhat.

Érdekes tanulmány jelent meg a *Brain-Mind Bulletin* 1987. januári számában, a következő címmel: „Elvárások: amit meglátsz, azt kapod.” A Princetoni Egyetem kutatása rámutatott: az önbeteljesítő jóslat egyszerűen annyit jelent, hogy amiben tényleg hiszünk, az hajlamos a saját és mások viselkedésében megnyilvánulni. Ezt nevezik „teremtő társas realitásnak”, ami egy komoly dolog, mivel a részvényáraktól kezdve a fegyverkezési versenyig mindenre kihat, a mindennapi kölcsönhatásokról nem is beszélve (ide értve egyéni egészségünk részleteit is).

Abból a feltételezésből indulunk ki, hogy minden jelenséget a tudatban tapasztalunk, és minden jelenség magának a tudatnak a szintjén, valamint annak elmebeli megnyilvánulására hat. A hatás szintje helyett lépünk át az ok szintjére. A test annak a hatása alatt van, amit az elménkben tárolunk. Ha tudni akarjuk, mit tárolunk az elménkben, mindössze annyit kell tennünk, hogy megnézzük, mi zajlik a testünkben, és megfigyeljük viselkedését, ami megmondja, hogy mit hiszünk. Ha visszapillantunk a memóriánkra, gyakran nem emlékszünk, hogy ilyen hiedelemrendszerünk lett volna, és arra sem, hogy az ránk vonatkozott volna. Az a tény, hogy mégis

jelen van az életünkben, arra utal, hogy valahol benne kellett lennie a személyes vagy kollektív tudattalanban.

Ennek leggyakoribb példája az allergiásoknál fordul elő, akik azt mondják: „Nekem nem volt semmilyen meggyőződés az allergiáról. Nem tudatosan vonzottam be az életembe.” Mégis, ha visszapillantunk a gyerekkorukra, majdnem kivétel nélkül azt találjuk, hogy az allergiákról szóló hiedelemrendszer már a legfiatalabb életkorukban jelen volt, általában már két-három éves korban. A kisgyerek elcsípi egy családtag megjegyzését, miszerint „az allergia örökletes a családjukban”. Abban a pillanatban, amikor a gyermek elméje ezt meghallja, természetesen elhiszi, és a program működni kezd.

A felnőtt testében megnyilvánuló jelenségek nagy része a nagyon korai gyermekkorból származik, egy, a tévében véletlenül elcsípett mondatból, egy könyvben olvasott, félreértett dologból, vagy egy tanár óvatlanul elejtett megjegyzéséből. Ezek mind valamit sejtetnek, programoznak, közrejátszanak a szokásos hiedelemrendszerek kialakulásában, és akkor tudatosulnak, amikor kezdünk dolgozni rajtuk.

Mit jelent tehát, hogy arra vagyunk hajlamosak, amit az elménkben tárolunk? Mi is a betegség lényege? Elsősorban a fájdalom és a szenvedés. Következésképpen nyilvánvaló és mindössze józan ész kérdése megérteni, hogy a betegség a fájdalom és szenvedés megnyilvánulása. Ha megnézzük a tudattérképet, láthatjuk, hogy a fájdalom és szenvedés az alacsonyabb energiaszinten helyezkedik el, negatív irányú energiamezővel rendelkezik, ami azt jelenti, hogy kedvezőtlen hatása van az életünkre. Ezután meg kell vizsgálnunk a büntudat, a tudattalan büntudat mivoltát és megnyilvánulási módjait.

Az elmében levő gondolati sémák hiedelemrendszerek. A büntudat az ítélkezésből és a negatív vélemények-

ből ered. A negatív érzelmek együtt járnak, így minden negatív érzés hozzájárul a betegség kialakulásához: a büszkeség, a harag, a vágy, a félelem, a bánat, az apátia és a bűntudat. Tudjuk, hogy amikor izomtesztet végzünk, ha az illető olyasmire gondol, ami a bátorság energiaszintje alatt helyezkedik el, például gőgös vagy haragos gondolatai vannak, valami után epekedik, sóvárog, valami félelmetesre, esetleg olyasmire gondol, ami fájdalmat, apátiát vagy bűntudatot vált ki, az izom elgyengül. Más érzelmek, mint például a bánat, a veszteségérzés, a reménytelenség, a kétségbeesés, az öngyűlölet, az aggodalom, a sérelmek és bármilyen arrogancia vagy megvetés szintén azonnali elgyengülést eredményez az izomteszt során. (A pupillák is kitágulnak.)

Az izom elgyengülése és a pupilla kitágulása az agyféltekék összehangoltságának a megszűnésére, és a test energiamezejének azonnali meggyengülésére utal. Azt is jelzi, hogy amire gondol az illető, az ártalmas az életre. Ezzel a módszerrel bárkinek bebizonyíthatjuk, hogy minden negatív gondolat vagy érzélem megbontja a test akupunktúrás energiarendszerének összehangoltságát, ami érzékenyebb a központi idegrendszerénél, és sokkal gyorsabb a vegetatív szimpatikus idegrendszerénél.

A test akupunktúrás energiarendszere a tizenkét fő meridián révén azonnal reagál bármire, ami negatív, mert minden olyan energiamező, ami a bátorság 200-as szintje alatt található, azt képviseli, ami nem az igazság. Ez aztán behozza az áldozatszerep teljes energiamezejét és gondolatrendszerét. Betegként a betegség áldozatának tekintjük magunkat. Ezért fontos tehát rájönnünk, hogy van a betegség, és van az ember, aki beteg. Így megértjük, hogy az embernek, aki beteg, meg kell változnia ahhoz, hogy a betegség megszűnjön. Ismereteket fogunk szerezni egy adott betegségből történő felépülésről, és arról is, hogyan kezeljük magát az eseményt

fizikai, lelki, érzelmi és mentális szinten, valamint arról, hogy emberi lényként miként kell megváltoznunk ahhoz, hogy a gyógyulás automatikussá váljon.

A tudattérképen látható, hogy minden negatív érzelem elősegíti a betegség kialakulását, és minden pozitív érzelem hajlamos azt gyógyítani. Amint a bátorság szintje fölé emelkedünk – amit úgy lehet elérni, hogy mindenről az igazat mondjuk –, elfogulatlanok leszünk, ez pedig megnyitja számunkra az utat afelé, hogy készséges, elfogadó és szeretetteljes emberré válunk. A tudatskálán a szeretet az 500-as szinten jelenik meg, a gyógyulás pedig az 540-es szinten következik be. Miféle szeretet az, amely a test majdnem automatikus gyógyulását idézi elő? A feltétel nélküli szeretet, amely nem ítélező, megbocsátó, és amely megértéssel, könyörületességgel társul. A szeretet minden élőt lát, gondjaiba vesz, támogat, tiszteli az élet szentségét, és olyan gyógyító energiamezőt hoz létre, amely 540-en kalibrál.

Hogyan válhatunk olyan emberré, akinek tudatszintje és tudatának általános jellege automatikus gyógyulást idéz elő? Ezenkívül hogyan segíthetjük elő egy adott betegség gyógyulását?

Az egyes betegségek célzott leírásánál szó lesz bizonyos tudatműködésekről, és arról, hogy miként alkalmazzuk az itt és a későbbi fejezetekben bemutatott technikákat. Azzal kell kezdenünk, hogy elengedjük az érzéseknek való ellenállást, és abbahagyjuk ezek címkézését. Például nem tapasztalhatjuk a „nyombélfekélyt” vagy az „asztmát”. Ezek címkék, elmeszülemények, kidolgozott programok és hiedelemrendszerek. Ha nem az „asztmát” tapasztaljuk meg, akkor mit? Itt következik az abszolút igazság technikája.

Belemerülünk az érzések legmélyének belső megélésébe, és nem állunk neki ellen. Gyakorlatilag végül azáltal számoljuk fel őket, hogy az érzések belső megélését

elfogadva hozzájuk igazodunk. Közben az elménkből kitörünk minden címkét. Nem nevezzük többé „fekélynek”, hanem csak belemerülünk az érzésbe. A belső érzés lehet nyomás vagy égő érzés. Még az „égő érzés” és a „nyomás” is címke, megnevezés. Töröljük őket is, és újra behatolunk annak a közepébe, az abszolút lényegébe, amit fizikailag tapasztalunk, és utána elengedjük az élménynek való ellenállást.

A betegség fizikai szinten történő tulajdonképpeni gyógyulása nem más, mint címkézés nélkül elengedni annak belső fizikai megélését. Eközben tulajdonképpen a mentális címke törlését kezdjük el, és az igazsággal helyettesítjük. Úgy töröljük, hogy kijelentjük: „Többé nem hiszek ebben. Én korlátlan lény vagyok, és ez rám nem érvényes. Csak az érvényes rám, amit az elmémbe tárolok.”

Mit jelent az, hogy „korlátlan lény” és „rám nem érvényes”? Azt jelenti, hogy csak a hiedelemrendszerünk korlátoznak minket? Ha elengedjük őket, akkor mi lép a helyükbe? Ha a formát eltávolítjuk a tudatból, akkor mi marad? A formamentes marad, aminek a belső megélése korlátlan, nincsenek határai, kezdet és vég nélküli. Magának a tudatnak a fő jellegzetessége a formamentesség és a korlátlanság. Ha korlátot állítunk neki, ha formát vetítünk bele (introjekció³), akkor annak kerülünk a befolyása alá, amit az elménkben tárolunk. Ezt úgy tudjuk lecserélni, ha tudatosan töröljük, mondván: „Törölöm a nyombélfekéllyel (asztmával vagy bármilyen más betegséggel) kapcsolatos minden meggyőződésemet”. Ezután azt mondjuk: „Csak az hat rám, amit az elmémbe tárolok. Én korlátlan lény vagyok, és valójában ez rám nem érvényes. Ez tény.”

3 Pszichoanalitikai fogalom: a külvilág élményeinek beépülése az egyén képzetébe, valamely külső tulajdonság magunkra vonatkoztatása.

Amikor izomteszttel ellenőrizzük ezt a kijelentést, azt találjuk, hogy igaz. Ha izomtesztnak vetünk alá valakit, aki azt mondja, „Törlöm. Ez rám nem érvényes. Én korlátlan lény vagyok, és csak az hat rám, amit az elmémben tárolok”, akkor azt fogjuk látni, hogy rögtön megerősödik a karja, ami azt mutatja, hogy ez a kijelentés igaz. Következésképpen, ha a hamisat igazzal helyettesítjük, megtörténik a gyógyulás.

Hogyan hat ez a tudat energiamezejére? A hamiság jellegénél fogva 200 alatti tudatszintre visz, negatív energiamezőbe vet vissza, ami önmagában és önmagától betegséget okoz. Amint kimondjuk az igazat (hogy korlátlan lények vagyunk, és csak az hat ránk, amit az elménkben tárolunk), a bátorság szintjének energiamezeje azonnal a 200-as szint határvonala fölé emel.

Ha hajlandók vagyunk elfogadni ezt az igazságot, akkor a test értékelésének a szintjére emelkedünk ahelyett, hogy hibáztatnánk; az életünk iránti szeretet szintjére emelkedünk ahelyett, hogy az életünkben keresnénk a hibát; az önnön lényünk iránti szeretet szintjére emelkedünk ahelyett, hogy kritizálnánk. Rájövünk, hogy fel kell hagynunk a kritikával, a támadó, kritizáló és ítélkező gondolatokkal. Engedjük el azt, hogy mindig nekünk legyen igazunk, mások pedig tévednek, mert a „helyeshelytelen” energiaszintje 180 körüli, ami a negatív gondolati formák szintje. Más szóval ez romboló hatással van az egészségünkre és az életenergiánkra. Ha hajlandók vagyunk elengedni a betegségünket, akkor azt a hozzáállást is el kell engednünk, amely előidézte, mert a betegség a hozzáállásunk megnyilvánulása, illetve azt mutatja, milyen szempontból szoktunk a dolgokra tekinteni.

Egy adott betegség gyógyulásának a feltétele, hogy (1) ne álljunk ellen annak, hogy érzékszerveinkkel meg tapasztaljuk, (2) ne nevezzük meg, ne címkézzük többé,

és (3) semmilyen szóval ne illessük. Fogadjuk el azt, amit nagyon radikális módon tapasztalunk, ugyanakkor (4) töröljük a hozzá kapcsolódó gondolati formát és hiedelemrendszert, valamint (5) válasszuk a szeretet energiamezejét, ami gyógyít.

Ha megvizsgáljuk az érintett energiák elemi fizikai folyamatait, megértjük, hogy a 100-as kalibrációs szinten levő félelmet azért győzi le az 500-as szeretet, mert ezek exponenciális energiák. Így a szeretet energiája 10^{500} nagyságrendű, míg a félelem csak 10^{100} , ami nagyon nagy különbség.

Egy 540-en kalibráló energiamezőbe kerülve gyógyulásunk automatikus. Így tehát a szeretetteljes gondolat gyógyít, a negatív gondolat pedig megbetegít. Ha azt választjuk, hogy szeretetteljessé válunk, akkor az agyban endorfinok szabadulnak fel, ami komoly hatással van a testi egészségre és a boldogságra (lásd Az agy működése és fiziológiája című ábrát a 41. oldalon.) A boldogság abból származik, hogy hajlandók vagyunk elengedni a negatívát, és engedjük, hogy annak tudatban elfoglalt helyét a szeretet vegye át, mert a tudat alapvető jellegzetessége, hacsak nem károsodott, a szeretetteljesség. Ez a kisgyermeknél, aki csupa ártatlanság, nyilvánvaló, és a szeretetteljesség az emberi természet lényegének megnyilvánulása. Olyan, mintha a gyermeket még nem programozták volna be félelemre, kétélyre vagy korlátozottságra.

Nagyon fontos e szeretetteljes lényeg kifejeződését megragadni azért, hogy a bennünk rejlő bármilyen betegség gyógyulását segítsük, és hogy elengedjük a hiedelemrendszer negativitását. Hogy teszünk szert negatív hiedelemrendszerre? A televízióból és a jó szándékú emberektől vesszük át őket. Az ilyen betegségeket kívánják megelőzni azáltal, hogy tanítanak róluk. Ehelyett viszont az történik, hogy elménk arra lesz progra-

mozva, hogy elfogadjon egy sajátos hiedelemrendszert. Ezután megjelenik a tudatalatti büntudat, ami ezt a hiedelemrendszert felhasználva károsítja azokat az energiákat, melyek az akupunktúrás energiarendszer tizenkét meridiánja mentén elhelyezkedő energiamezőkön áramlanak át.

Például valahányszor a bátorság 200-as szintje alá süllyedünk, izomteszteléskor kiderül, hogy energiarendszerünk kiegyensúlyozatlan. Jellemző módon az emberek többségénél inkább egy bizonyos akupunktúrás meridián fog károsodni, és nem egy másik. Például akárhányszor negatív hiedelemrendszerből származó negatív gondolataik vagy érzéseik vannak, annyiszor károsodhat a szívmeridiánjuk. Az évek során, akárhányszor neheztelnek, önsajnálathoz esnek vagy mást kritizálnak, az megszakítja az energia áramlását, és végigfut a szívmeridiánon. Ez megvonja a szívtől az életenergiát, és ha folyton ismétlődik, akkor nagyon finoman változtatni kezdi annak a fizioiogiáját. Kezdetben ez a vegetatív idegrendszer szabálytalanságaiban nyilvánul meg, aminek a szervek működésében van szerepe.

Ennek eredményeként magának a szívnek a fizioiogiája kezd károsodni, beleértve az artériák falát is. Ha a szívmeridián mindegyre megszakad, akkor annak megnyilvánulásaként, amit az elménkben tárolunk, a szív fizikai szinten is károsodni kezd. A legfontosabb alapelv tehát, hogy a testben az nyilvánul meg, ami az elmében van, és nem fordítva. A test a jellemző gondolkodásmód kifejezője.

A negativitás úgy működik, hogy rövidzárlatot hoz létre az akupunktúrás rendszerben és a vegetatív idegrendszerben. A rövidzárlat megváltoztatja és károsítja a sejtekben zajló érzékeny elektromos és kémiai folyamatokat, amely kóros anatómiai elváltozásokhoz és rendellenes működéshez vezet, ennek eredményeként pedig

szívroham, szívbetegség vagy szívelégtelenség lép fel. A szívelégtelenség részben a hosszú éveket tartó negatív mentális hozzáállás következménye. Az elme szeretné ezt ráfogni a koleszterinre, a stresszre, az életmódunkra, a genetikára, arra, hogy mi történik a családban stb. Mindez azonban csupán magyarázat, mentség és racionalizálás, amivel megpróbáljuk érthetővé tenni azt, ami nem határozható meg pontosan.

Amikor megvizsgáljuk ennek a pontos működését, látjuk, hogy az, amit az elménkben tárolunk, kezd fizikai szinten is megnyilvánulni, mert az elme az, aminek hatalma van. Még egy viszonylag semleges gondolatnak is jelentős következményei lehetnek. Például ha az a gondolatunk támad, hogy „Hawaiiiba fogok utazni”, ez az egyetlen gondolat energizálja a pénzügyeinket, és irányt szab annak, hogy mit teszünk a következő hat hónapban annak érdekében, hogy az utazásra felkészüljünk. Az elmében tárolt gondolat már meghatározza, mit kezdünk a pénzünkkel, megszabja egész magatartásunkat, a csomagolást és azt, hogy testünket repülővel több ezer kilométer távolságba juttatjuk. Ez az egyetlen gondolat befolyásolja életünk elkövetkező hat hónapját.

Láthatjuk, milyen hatalma van az elmének, és az öngyógyulás folyamatának egyik legyőzendő nehézsége éppen az, hogy hajlandók legyünk elfogadni az elme óriási hatalmát. Minden negatív gondolatot megoldásra váró feladatként kell tekintenünk. Nem mondhatjuk, hogy „cukorbeteg vagyok” anélkül, hogy ezt kétségbe vonnánk. Ez egy olyan erőteljes hiedelemrendszer, hogy már annyi elegendő a betegség előidézéséhez, ha egyszerűen elhiszi valaki, hogy cukorbeteg. Inkább törölni kell, mondván: „Valamikor azt hittem, pedig csak az hat rám, amit az elmémbe tárolok. Én korlátlan teremtmény vagyok, és ez rám nem vonatkozik.” Elegendünk minden tünetet, és töröljük őket. Az igazság-

gal helyettesítjük őket, és ezzel már az adott betegség jellemzői fölé emelkedtünk. A későbbiekben, amikor beszámolok arról, hogy miként szabadultam meg sok meglévő betegségemtől ennek a rendszernek az alkalmazásával, talán nyilvánvalóbbak lesznek ezek az elvek.

Mivel egy egész lajstromra való betegségem volt, mindet le kellett jegyeznem, hogy eszembe jussanak, ugyanis annak ellenére, hogy mindegyik sok-sok éven át tartott, a feléről már meg is feledkeztem. Volt például egy makacs nyombélfekélyem. Minden hagyományos orvosi módszerrel kezeltetem magam, pszichoanalízisre és mindenféle egyébre jártam, amit még az orvosi egyetemen elkezdtem. Húsz év után még mindig nem múlt el, sőt, már egy másfajta fekélyé fejlődött, ami a nyombél más részeit is kezdte átlukasztani. Félő volt, hogy perforál és vérezni fog, ráadásul visszatérő hasnyálmirigy-gyulladást okozott. Vastagbélgyulladásom is volt, vérző diverticulitisszel. Valójában a diverticulitis olyan súlyos volt, hogy néhányszor a kórházban kötöttem ki, ahol vérátömlesztést kellett kapnom. Majdnem elvéreztem.

Ezenkívül makacs migrénes fejfájásaim voltak. A pszichoanalízis egy bizonyos mértékig használt, jártam ideggyógyászoknál, világhírű szakembereknél, de a migrénemen, ami látszólag sokféle allergiával társult, nem tudtak segíteni. A levegőből belelegezhető anyagokra is érzékeny voltam. Nem léphettem be olyan helyre, ahol az előző néhány héten fertőtlenítettek, mert a spray egymilliomod részecskéjét is megéreztem, amire migrénes fejfájással reagáltam.

Ezenfelül Raynaud-szindrómában is szenvedtem, amely a végtagjaim vérkeringését károsította. Az a veszély fenyegetett, hogy elüszkösödnek az ujjbegyeim, károsodott a keringés a kezemben és a lábamban, és mindig fáztam. Mindennek a tetejében köszvényes

voltam, magas volt a vérem húgysavszintje, ami miatt persze diétáztam. Köszvényes ízületi gyulladásom volt, úgyhogy a kocsim hátsó ülésén mindig botot és gyógyszereket vittem magammal. El tudja képzelni, hogy a kocsija hátsó ülésén bot legyen, mivel a köszvényes roham nagyon hirtelen jön, és bénító fájdalommal jár? Azt a botot évekig a kocsimban hordoztam.

Ugyanakkor súlyosan hypoglycaemiás voltam. Nem ehettem cukrot, édességet és keményítőfélét. Úgyhogy az allergiákon, fekélyen, diverticulitisen, más gyomor-bélrendszeri gondokon, hasnyálmirigy-gyulladásán és időnkénti epehólyagrohamon kívül ráadásul alig ehettem néhány féle ételt. Amikor nagy ritkán vendéglőbe mentem, az egyedüli étel, amit gond nélkül megehettem, a saláta volt. A paradicsomot nem ehettem meg, mert a magjai súlyosbíthatták volna a diverticulitist, amiért korábban kórházi ápolásra és vérátömlesztésre szorultam. Húszkilónyi túlsúly is volt rajtam. (Később majd leírom, hogyan oldottam meg ezt a problémát.)

Egy szó, mint száz, baj volt a gyomor- és bélrendszeremmel, a keringési rendszeremmel, az emésztőrendszeremmel, a hormonális egyensúllyal, a véranalízis magas koleszterin- és húgysavszintet mutatott, és migrénnel küszködtem. Mindezek azt jelezték, hogy a központi idegrendszerem stressz-állapotban és nyomás alatt van, a vegetatív idegrendszerem pedig károsodott. Továbbá volt egy pilonidalis cisztám, amely általában sebészeti úton történő eltávolítást igényel, de lassan magától eltűnt.

Később a fel nem ismert Graves-Basedow-kór (pajzsmirigy túlműködés) miatt súlyos szívelégtelenségem alakult ki, amelyre műtétet vagy sugárkezelést írtak fel, de ezt elutasítottam. A mellkasröntgen a jobb tüdőcsúcson daganatot mutatott ki. A tüdőbiopszia, amit elvégeztek, pneumothoraxhoz (levegő vagy gáz felhal-

mozódása a mellkas üregben) és a tüdő kollabálásához (összeeséséhez) vezetett. A biopszia kimutatta, hogy a lézió a madártuberkulózis (emberekre nem ragályos) egyik formája volt. A javasolt havi 10 000 dollár értékű ötféle antibiotikum beszedését, ami úgyszólván alacsony gyógyulási arányt biztosított volna, elutasítottam. A tüdőlézió lassan fizikai kezelés nélkül is elmúlt. A szív-elégtelenség rendbejött, akárcsak a pneumothorax. A pajzsmirigyműködés minden sebészeti beavatkozás vagy sugárterápia nélkül normalizálódott. A fentiekén kívül, a bal hüvelykujjamat asztalosmunka végzése közben levágtam, amit érzéstelenítés nélküli műtéttel láttak el, akárcsak a jobboldali lágyéksérveket. A krónikus, ismételten visszatérő, makacs nyombélfekély három akupunktúrás kezelés után megszűnt.

A fenti betegségeket és műtéteket mind a fent leírt elengedéssel dolgoztam fel és oldottam meg, minden pillanatban törölve a hozzá fűződő hiedelemrendszert, és teljes mértékben átadva azt az Isteni Akaratnak. Mindegyik gyógyítás altatás és érzéstelenítés nélkül zajlott le. A betegségek teljes sora azoknak a karmikus hajlamoknak volt a következménye, amelyeket az intenzív spirituális munka hozott felszínre, eleinte ez gyorsította a felbukkanásukat, később pedig ugyancsak ez könnyítette meg látszólag csodálatos gyógyulásukat és megszűnésüket.

Gondolatrendszeremet kellett felülvizsgálnom ahhoz, hogy rájöjjek, mi is történik, mert az nyilvánvaló volt, hogy akinek ennyi betegsége van, az aligha nevezhető konfliktusoktól mentesnek. Perfekcionizmusomat kezdtem tanulmányozni, amely felfedte, hogy ez a tendencia miként tette lehetővé mások hibáinak megbocsátását, azt viszont nem, hogy önmagamnak megbocsásjak, hogyan tett képtelenné arra, hogy önnön emberi mivoltomat elviseljem. Látható, hogy ha képtelenek va-

gyünk elviselni, ha elítéljük és támadjuk ezeket a dolgokat önmagunkban, akkor tudatalatti büntudatunk alakul ki a saját emberi korlátaink miatt.

Ennek a mentális hajlamnak az eredete a gyermekkorban keresendő, morális túlbuzgóságként és a büntől való félelemként kezdődött. Hajlandóvá kellett válnom elfogadni, szeretni és megbocsátani saját emberi mivoltomat; tudatosítanom kellett, hogy teljesen emberi dolog, ha érzéseink nem tökéletesek; fel kellett hagynom azzal, hogy ember voltomért hibáztassam önmagam. Így hát meg kellett vizsgálnom a lényegét, hogy láthassam saját emberi mivoltunk belső magját, valóságát. Ez vezetett el oda, hogy tudatosítsam a tudatban található eredendő ártatlanságot. Ezután a tudat mivoltát kellett tanulmányoznom. A negativitást egyáltalán nem tartalmazó ártatlan gyermeki elmébe hogyan ivódik be végül az a sok program, amely mindezt a sok betegséget létrehozta?

A választ akkor találhatjuk meg, ha szemügyre vesszük az ártatlanság természetét, és nyomon követjük, mi is történik vele a gyermekben. A gyermeki ártatlanságot a számítógép hardveréhez is hasonlíthatnánk. A hardver ártatlan. A szoftver az, ami átfut rajta, létrehozva a kimenő adatokat. A hardvert azonban maga a szoftver nem befolyásolja. Ha ránézünk a gyerekekre, látjuk tudatának ártatlanságát. Hogyan hatol be az a sok negatív program az ártatlan gyermekbe? Éppen az ártatlansága miatt: a gyermek bármit elhisz, amit mondanak neki.

Éppen azért, mert szereti a szüleit, a tanárait, és bízik bennük; a televízió, a reklámok világa, és a társadalom az, ami programozza a gyermeket. A gyermeki ártatlanság egyre kevésbé lesz látható, mert már azok a programok mutatkoznak meg rajta, amelyeket eredeti tisztasága miatt felszedett. Kezdi magáévá tenni szülei és játszótársai előítéleteit, például olyan gúnyos meg-

jegyzéseket tesz, hogy „bizonyos fajta emberekkel nem játszunk”. Miért fogadjuk be az ilyen negatív programokat? A gyermeki ártatlanság az oka, ami egész életünk folyamán megmarad tudatunkban. Mindig ez fut a háttérben. Emiatt az ártatlanság miatt dőlünk be a tévedéseknek, maga a belső tisztaság azonban makulátlan marad. Vissza kell térnünk ennek a belső romlatlanságnak a felismeréséhez azért, hogy magunknak és másoknak is megbocsássunk.

Ez a belső ártatlanság az, ami lehetővé teszi, hogy újat tanuljunk. A gyermeki tisztaság mindig változatlan; valójában a bennünk élő gyermek romlatlansága az, ami ebben a pillanatban ezeket a szavakat olvassa. Ez soha nem változik; ugyanaz a bizalommal teli ártatlanság, amely soha nem szűnik meg hinni és nyitott szívvel remélni, hogy az igazat fogja hallani. Még akkor is, ha nem hisszük el, amit most olvasunk, mert az elménkben levő ezzel ellentétes program azt mondja: „Ne bízz senkiben.” Az ártatlanságunk az, ami bedőlt annak a programnak, hogy „ne bízz senkiben”.

Még a bizalmatlan ember is azért bizalmatlan, mert megbízik valamiben: annak az intésnek az igaz voltában, hogy ne bízz senkiben. Talán egyszer az édesapánk azt mondta, „ne bízz meg senkiben”, és az ártatlanságunk az, ami bedőlt a bizalmatlanságnak. Maga az ártatlanság mégis makulátlan és érintetlen, mert mindig változatlan, a tudat belső természete. Nem más ez, mint a számítógép hardvere. Bármennyi negatív gondolatot hallottunk is, az elmén lejátszott programok nem befolyásolják a hardvert, ami érintetlen, makulátlan és tisztá marad. Ez a belső ősi eredetű tisztaság még mindegyikünkben megvan.

Ez az, ami együttérzésre készítet, mert már látjuk, miként ragadtak ránk ezek a programok neveltetésünk során, gyermek-, illetve serdülőkorunkban. Nem akar-

juk például beismerni, hogy vannak negatív gondolataink, érzelmeink, sőt félelmeink, vagy van bennünk vágy, veszteségérzés, bánat vagy reménytelenség. Ezek nem elfogadhatók. Így aztán, önnön emberi mivoltunk állandó elutasítása miatt, felhalmozódik bennünk az öngyűlölet és a bűntudat. Következésképpen tehát el kell mozdulnunk egy olyan önmagunkkal való együtt-lét felé, amely jobb, amely gyógyító hatású. Ezt könnyű megtenni, ha egyszerűen azt választjuk, hogy együtt érzők és megbocsátók legyünk.

Arra az elhatározásra jutottam, hogy olyan leszek önmagammal, mint másokkal, mert ha önmagammal olyan leszek, akkor automatikusan másokkal szemben is olyan leszek. Amit másoknak megbocsátok, azt automatikusan magamnak is megbocsátom, mert minden, amit odakint látok, az a külvilágra vetített önmagam.

Mindennek a negativitásnak a megszüntetésével és az alacsony energiaszintek pozitívrá történő cseréjével kezdjük a világot, önmagunkat és az élethez való viszonyulásunkat más színben látni. Annak eredményeként, hogy hajlandók vagyunk elengedni a mások és önmagunk feletti ítélkezést, egy belső örömteli állapotot kezdünk megtapasztalni. Aztán ez szokássá, a világban való létezés módjává válik. Az a szándék, hogy önmagunk és mások gyógyulásának forrásává váljunk, egy bizonyos kontextust hoz létre.

Mi az a kontextus? A kontextust a szándék hozza létre. Az a szándék, hogy ilyen emberré váljunk, meghatározza egész tudatunk energiáját, és úgy állítja be, hogy ilyenek kezdjük látni a dolgokat. Más szóval, valójában megváltozik az érzékelésünk. Szó szerint kezdjük megbocsátó, gyógyító és együtt érző szemmel nézni a világot. Nem a szimpátiáról beszélünk, ami az alacsony energiamezőkhöz tartozik, hanem arról a szeretetteljességről, amely megalapozza döntésünket, hogy önma-

gunkkal és másokkal szemben ilyen emberré leszünk. Hajlandók vagyunk lemondani a kritizálásról, arról a moralizáló „jó-rossz” hozzáállásról, amely másokkal szembe helyez, mondván: „az én véleményem helyes, a tiéd helytelen”.

Mivel a testben az nyilvánul meg, amit az elme hisz, ez a döntés aztán kezd kihatással lenni a testre. Izomteszteléssel nyomon követhetjük, hogyan is történik ez. Ha szeretetteljes gondolat van a fejünkben, vagy szeretetteljesen idézünk fel valakit, a karunk erősen ellenáll a nyomásnak. Ha szeretetlen gondolat van a fejünkben, a karunk azonnal elgyengül, mert a testünk rögtön megmutatja, mit hisz az elménk.

Ahogy közeledünk afelé a döntés felé, hogy megbocsátók és együtt érzők leszünk, hogy inkább támogatjuk és gondját viseljük az életnek ahelyett, hogy ítélkeznénk fölötte, vagy morális szempontból lebecsülnénk és belemennénk a „ki a hibás” játékba, lassan hajlandók leszünk lemondani arról, hogy önmagunkat támadjuk a betegségünk miatt. Akik spirituális munkát vagy metafizikai tanulmányokat folytatnak, csak tetézik a bajt azal, ha önmagukat hibáztatják, amiért fizikailag megbetegedtek. Jó, ha bármit el tudunk fogadni, ami fizikai szinten megnyilvánul, ha azt keressük a saját tudatunkban, hogy mi az, amire az illető fizikai állapot felhívja a figyelmünket, és ha megértjük, hogy bármi történik is életünkben, azért tör a felszínre, hogy gyógyulást hozzon.

Ahelyett, hogy szégyenkeznénk, amiért olyan spirituális keresők vagyunk, akiknek valamilyen fizikai betegségük van, hálásaknak kell lennünk, és mondjuk azt, hogy „Aha! Itt jön valami, amiből ki kell gyógyulni.” Szükségünk van arra, hogy a felszínre kerüljön mindaz, aminek meg kell gyógyulnia, úgyhogy ez a fejlődés jele, nem a visszaesésé. Örülhetünk annak, hogy alkalmunk

van kigyógyulni ezekből a dolgokból, amiket paradox módon a jelentős vagy gyors spirituális fejlődés (azaz a karma) hoz a felszínre. A történelem nagy misztikusainak többségéről sokféle fizikai betegséget jegyeztek fel (lásd pl. a „misztikusok” címszót az *Encyclopaedia Britannicában*).

A betegség csupán a tudat figyelmeztetése, hogy valamit meg kell vizsgálnunk. Van valami, amiért bűntudatunk van, amitől félünk, vagy amivel kapcsolatosan más negatív érzelmeink vannak. Van bennünk egy hiedelemrendszer, amit el kell engednünk, és törölnünk kell. Van valami, amit meg kell bocsátanunk; van valami bennünk, amit szeretnünk kell, úgyhogy megköszönjük, bármi is legyen az, ami ezt tudatosítja bennünk. Azt mondjuk, „Köszönöm, fekély. Értem. Kényszerítettel, hogy szembenézzek azzal, hogy elítéltem és nem szerettem magam. Köszönöm neked, hypoglycaemia, hogy milyen sokáig éltem félelemben.” Minden betegségünknek köszönetet mondunk, amiért hajlandóvá tettek arra, hogy együttérzésből elfogadjuk azt a szeretetteljes energiamezőt, amelybe belépve megélhetjük a felismerés örömét: így idézi elő a test önmaga gyógyulását.

A fájdalom egy bizonyos célt szolgál, ezért most már más fényben látjuk. A citromból limonádét készítünk. Önsajnálát vagy bánkódás helyett, a „szegény én” áldozatszerepe helyett feltesszük a kérdést: „Mi az, amit ez a betegség üzeni akar? Milyen tanulni valóm van ebből?” Érdekelni kezd a tudat mibenléte, mert így kiderülhet, mi rejlik a betegség mögött, és ennek jobb megértése révén meggyógyulhatunk.

Először is hajlandóságra és nyitott elmére van szükségünk – hajlandónak kell lennünk azt mondani, hogy az elme olyasmit vizsgál, ami azért mutatkozott meg, hogy meggyógyíthassuk. A test gyógyulása az elme gyógyulásával együtt következik be. Minden testi beteg-

ségem, amelyet végül elengedtem, magától gyógyult meg, annak eredményeként, hogy az elmében levő gondolati forma meggyógyult. Minden gyógyulás annak volt az eredménye, hogy hajlandó voltam elengedni az önmagam és mások fölötti ítélezést, a kritizálást, az önsajnálatot, a neheztelést és minden olyan 200 alatt kalibráló negatív energiát, mint a bánkódás, az aggodalom, a panaszkodás, az önmegvetés és az öngyűlölet. Mindezeket elengedtem, és ez egy olyan energiamezőre váltott át, amely létrehozta a gyógyulást. Tovább dolgoztam a hypoglycaemiával és köszvényvel kapcsolatos hiedelemrendszer törlésén. Ahogy a különböző hiedelemrendszerek felbukkantak, töröltem őket mondván, hogy „Ebben többé nem hiszek. Ez rám többé nem vonatkozik. Ez egy hiedelemrendszer eredménye, és én elég erős vagyok ahhoz, hogy ezt érvénytelenítsem.” Így kezdjük felismerni, hogy módunkban áll elutasítani, elvetni, megtagadni. „Képes vagyok ezt elutasítani. Nem kell bedőlnöm ennek.”

Mivel ezek a hiedelemrendszerek annyira elterjedtek a mi kultúránkban, naiv módon azt hisszük, hogy valamennyire biztos valóságosak, másként nem hinné el őket mindenki. Az egyedüli valóság, amellyel rendelkeznek, a gondolati forma szintjén létezik. Az a tény, hogy egy bizonyos gondolati formával kapcsolatosan kialakult egy fajta konszenzus, még nem teszi azt valóssá. Csak annyit jelent, hogy egyetértés alakult ki róla. Tehát visszautasíthatom ezeknek a mindenféle betegségről szóló kollektív hiedelemrendszereknek a beépítését, és megfigyelhetem, hogyan bukkannak fel ezek a programok. Elutasítom, hogy higgyek mindezekben a betegségekről (pl. a hypoglycaemiáról, a köszvényről, a szívbetegségről, a koleszterinszintről stb.) szóló jó szándékú nevelési programokban. Amint kiagyalják mind-

ezeket a betegségeket, máris hatnak ránk. Arra vagyunk hajlamosak, amit az elménk elhisz.

Ha úgy gondoljuk, hogy a tojás fogyasztása megemeli a koleszterinszintünket, és hogy koleszterinszintünk megemelkedése szívproblémákhoz vezet, akkor a tojás fogyasztása valóban meg fogja emelni a koleszterinszintünket, és a koleszterin valóban szívpanaszokhoz vezet, mindez az elme hatalma miatt. Az elmének olyan hatalma van, hogy létrehoz egy gondolati formát, ami fizikai síkon megnyilvánul, ily módon fizikai valósággá válik. Látható, hogy az öngyógyítás valójában a megszo-
kott ok-okozati hiedelemrendszer megfordításán múlik. Az nyilvánul meg testi szinten, amit az elménkben tárolunk, és nem fordítva. Nem attól lettek szívpanaszaink, mert koleszterint fogyasztottunk, hanem attól a meggyőződéstől, hogy ha sok koleszterint fogyasztunk, akkor szívpanaszaink lesznek. Ez egy nagyon lényeges dolog, amit meg kell értenünk. A hiedelemrendszer a betegség egészére rávilágít.

Ha nem hiszünk bennük, a betegségek eltűnnek a testünkéből. Ezzel egyidejűleg elengedjük a tudatalatti büntudat forrását, és leállítjuk a betegségek címkézéséből és hirdetéséből fakadó megerősítését, ami beváltja jóslatainkat és várakozásunkat.

Nem engedhetjük meg az elmének, hogy anélkül hozakodjon elő egy hiedelemrendszerrel, hogy kétségbe ne vonnánk. Ha az elme tudattalanul ellenünk dolgozott, anélkül, hogy hatalma tudatosodott volna bennünk, most ezen változtathatunk, és ezt az erőt a magunk hasznára fordíthatjuk. Ugyanaz az erő, amely ellenünk dolgozott, most értünk dolgozhat, ha az elme erejét tudatosan használjuk. Ha ezentúl felbukkan a gondolat, hogy „hypoglycaemiás vagyok”, leállítom, törölöm, és ki-
mondom az igazat: „Ez rám többé nem érvényes. Én egy ártatlan lény vagyok. Ez rám többé nem érvényes.”

A hypoglycaemia jó példa, mert hosszú időbe telt, amíg kiküszöböltem. Elvégre sok éven át tartottam előadásokat róla. Tényleges fizikai realitású, működő körkép volt az esetemben. Sokat kutattam a táplálkozást, főleg annak kapcsolatát a függőségekkel, különösen az alkoholizmussal. Nagyon fontos kérdés volt. Erősen hittem benne, amikor végül rájöttem, hogy éppen az elmémnek az a meggyőződése működteti, amely testi szinten hypoglycaemiában nyilvánul meg. Ezért mindegyre törőlnöm kellett ezt a meggyőződést, és ki kellett mondanom az igazat róla. Végül a súlyos hypoglycaemia megszűnt, és a kóros vércukorszint magától normalizálódott. Oly sok év után végül elengedtem a hypoglycaemiával kapcsolatos hiedelemrendszert, és kigyógyultam belőle. Körülbelül két éven át alkalmaztam ezt a módszert.

A különféle betegségek más-más időtartam alatt szűntek meg. Voltak, amelyek néhány nap alatt, egyesek csupán egy óra alatt, mások gyógyulása hónapokba telt. Az Eustach-kürt elzáródását leszámítva, ami két év alatt rendeződött, (és amit el is felejtettem a betegségeim listáján felsorolni) a hypoglycaemia oldódott meg a leghosszabb idő alatt. Soha nem híztam meg, és soha többé nem volt semmilyen hypoglycaemiás tünetem; egyszerűen eltűnt az életemből.

Ebben áll az éberség elve. Mivel az elme ereje annyira hatalmas, egyetlen alkalommal sem hagyhatunk észrevétlenül egyetlen negatív hiedelemrendszert sem. Ahányszor az „allergiás vagyok” gondolata felmerül, rögtön reagálnunk kell rá, és törölnünk kell. Amint látható, egyetlen erőteljes gondolat is elég ahhoz, hogy fizikai síkon megnyilvánuljon, úgyhogy ezt a munkát nem hanyagolhatjuk el. Éberem kell figyelnünk befelé.

Valójában ezeknek a betegségeknek a gyógyulása nem állítható nehézségi sorrendbe. Ez azt jelenti, hogy

amit a világ súlyos betegségnek tekint, azt is pont olyan könnyű elengedni, mint egy kevésbé súlyosat.

A barátaim, ismerőseim, pácienseim és munkatársaim között, akikkel együtt dolgoztam, van egy csoport, amely sok súlyos betegségből teljesen felépült. Reménytelen esetként már lemondtak róluk, jóformán halottnak tekintették őket, mégis, akikkel összebarátkoztam, nagyon is élnek, jól vannak, és a betegségüknek nyoma sincs. Bármiről legyen is szó, ami igaz, az igaz, és ami hamis, az hamis. A hamisság formájától függetlenül minden hamis, ami hamis, épp úgy, ahogy minden igaz, ami igaz. Ha az elménk létre tudja hozni, akkor törölni is tudja. Ily módon kezdjük az elme erejét a javunkra fordítani.

Az öngyógyulás folyamatát a konkrétumok szintjén kell kezelni úgy, hogy nem állunk ellen a megtapasztalásának, és azután töröljük a gondolati formákat. A gyógyulás általános lesz, és sokkal erőteljesebb, mivel hajlandók vagyunk lemondani minden kritikáról és támadásról, miközben megszeretjük a magunk és a mások emberi mivoltát, azáltal, hogy újra tudatosul bennünk az emberi ártatlanság.

Mi a helyzet a harmadik szinttel, ami a hagyományos orvosi kezelés? Milyen szerepe van az ilyen öngyógyulásban? Meglepő módon a hagyományos orvosi kezelések nagyon hatékonyá váltak. Amint elengedjük a bűntudatot, ami a saját emberi mivoltunkkal szembeni együttérzés hiánya miatt jött létre, az egykor hatástalan orvosi eljárások rögtön kezdenek hatékonyá válni. Más szóval, az összes betegséget, mint például a migrénes fejfájásokat, a fekélyeket és a diverticulitist több mint húsz évig kezelték hagyományos módon. Diétáztam, gyógyszereket, görcsoldókat és savcsökkentőket szedtem, minden hagyományos orvosi módszert végigcsináltam, de nem működtek, bár lehet, hogy a súlyos-

bodást megakadályozták. Elvégre nem kellett eltávolítani sem a gyomromat, sem a vastagbelemet, úgyhogy a kezelések működtek, csak az elmémben működő minden negatív program ellenére működtek.

Amikor kezdünk elengedni minden negatív programot, az azelőtt jóformán hatástalan orvosi kezelések hatni kezdenek. Az esetemben az a görcsoldó, amely alig tudta a tüneteket féken tartani, végül teljesen megszüntette őket. Meggyógyultam. A szükségesnek vélt görcsoldók, savcsökkentők és diéták (az akupunktúra kezeléssel együtt) végül kigyógyítottak a fekélyből; a gyógyszerek rendkívül hatásosnak bizonyultak. Az allergiaellenes szerek is csodálatos módon működtek. Úgy találtuk, hogy a gyógyszeres szükségletem csökkent. Végül semmilyen gyógyító módszerre nem volt már szükségem, és visszatértem a normális étkezéshez. Biztosan el tudják képzelni, milyen étrenden kellett élnem a magas koleszterinszintem, a hypoglycaemiám, a diverticulitisem, a heveny fekélyem, a migrénem és főleg az allergiáim miatt.

Emlékszem, hogy egyszer egy vendéglőben az étlapot tanulmányoztam. Az egyedüli, amit ehettem, a saláta és a spenót volt, mivel a többi ételben levő magvak a diverticulitistem súlyosbították volna, a savak pedig a fekélyemet. Nem ehettem paradicsomot vagy hasonlókat, és persze semmi cukortartalmú ételt. Nem ehettem tésztaféléket, péksüteményt, desszertet vagy húst, ez utóbbit a magas húgysavszintem miatt, ami a köszvény velejárója volt. Őszintén szólva, nagyon kevés dolog maradt ezen a földön, amit ehettem.

Mindezek azonban enyhültek, és aztán rájöttem, hogy a diéta szintén csak egy hiedelemrendszer. A holisztikus gyógyításnak a hátránya az a hiedelemrendszer, hogy mindezek a dolgok károsak. Azért károsak, mert ez van az elménkben. A való világban ilyen nem létezik. Követ-

kezesképpen nem kell cukorban, kalóriában és zsiradékokban szegény étrendet követnem. A koleszterin- és vércukorszintem normális. Az étrendem szokványos, még sincsenek köszvényes rohamaim. Kiderült, hogy mindezek a hiedelemrendszer következményei voltak.

Ha van egy hiedelemrendszerünk a köszvényről, akkor az mindenestül a miénk, beleértve azokat a húsféléket, amelyek állítólag előidézik, például a sós pácolt heringet, amit imádok (és amit most már majdnem naponta eszem). Olyan súlyos köszvényem volt, hogy ha egy sós kekszre csak egy kevéske májpástétomot is tettem, máris köszvényes rohamom lett tőle.

Mindig elmondom azt a történetet, amikor egy egész serpenyő májat és vesét sütöttem a cicámnak, arra gondolva, mennyire fog ízleni majd neki. Erre csak beledugta az orrát, és nem akarta megenni. Egy egész serpenyővel készítettem belőle, és az illata is remek volt, mivel hagymával és szalonnával készült. Egy részére még illatos macskamentát is tettem, Cicust mégsem érdekelte. Hirtelen ráébredtem, hogy minden étrendbeli megkötésem csupán egy őrült hiedelemrendszer, ami befészkelte magát az elmémbe, és azt mondtam: „Én egy korlátlan lény vagyok. Ez rám nem érvényes. Elvégre ez képtelenség.” Úgyhogy leültem, megettem majdnem az egész tál vesét és májat, és mondanom se kell, hogy nem lett tőle köszvényes rohamom sem akkor, sem azóta bármikor. Egyszerűen töröltem mint hiedelemrendszert, ami csak vicc volt. Szomorú vicc, de akkor is csak vicc. Csupán arra vagyunk hajlamosak, amit az elménkben tárolunk, akár tudatosan, akár tudattalanul.

Amikor újra birtokba vesszük az Erőt, és nem adjuk ki a külvilágnak, rájövünk, hogy a köszvény oka nem a vesében és a májban rejlik; nem a stressz, nem a húgsavszint vagy a purinanyagcsere okozza. Ahhoz van köze, ami az elménkben van. Amikor belátjuk és nem

tagadjuk többé a saját elménk hatalmát, akkor kezdünk rájönni, hogy mi vagyunk mind az egészség, mind a betegség forrása. Mit értek azon, hogy „én vagyok a forrása”? Úgy értem, hogy a tudatom, a korlátlan lényem a forrása.

Vegyük szemügyre azokat az energiamezőket, amelyek megmagyarázzák ennek a működését. Melyek a belső fizikai mozgatórugói, az energiamezői és a szintjei? Ahelyett, hogy az igazság 200-as szintje alatt maradnánk, és elvesztegetnénk az Erőt egy külvilágba helyezett valótlanságra, vegyük újra birtokba az önmagunkkal kapcsolatos igazságot. Ha hajlandók vagyunk ezt fontolóra venni, akkor megéljük és megértjük ennek a valóságát, a tárgyalt dolgok tapasztalaton alapuló szintiszta igazságát. Önmagunkon is kikísérletezhetjük a fentiek megismételhető valóságtartalmát, ugyanis mindannyian egyediek vagyunk.

Ha újra belátjuk önmagunk forrás voltát, és emelkedik a tudatszintünk, kezdünk rájönni, hogy minden hat ránk, ami az elménkben van, és hogy a megtapasztalt dolgok forrását vagy „okát” azok a hiedelemrendszerek és gondolati formák képezik, amelyeknek bedőlünk. A világnak nem áll hatalmában ilyen dolgokat létrehozni. Egy vesének hatalmában áll? Persze, hogy nem. Az elménknek hatalmában áll betegséget létrehozni? Igen, ez így van.

Akkor most el fogjuk kezdeni az „üvegbura” szindróma lebontását. Mi történik az üvegbura emberrel? Ártatlan, gyermekded elméje lelkesen beveszi például a holisztikus gyógyászat és táplálkozás egész elgondolását. Elolvassa az ezzel kapcsolatos teljes szakirodalmat. Hadd áruljam el, hogy ha eleget olvasunk erről, kiderül, hogy ezen a világon, ebben a környezetben, ebben az univerzumban minden a halálunkat fogja okozni. Ez lesz az üzenet, ami eljut hozzánk. A magnézium megöl,

a kalcium megöl. A szőnyegek, a festékek kipárolgása és minden, ami a levegőben van, megöl. Ha egy cigaretázó ember mellett elmegyünk: „Jaj! Tüdőrákos leszek.” Akaratlanul is bedőlünk ezeknek az erőteljesen negatív gondolati rendszereknek. Mégis elkezdhetjük ezeket egyenként törölni. Én ezt tettem.

Volt egy barátom, aki azt mondta, a tojás meg fog ölni. Viszlát, tojás. A koleszterin meg fog ölni. Viszlát, koleszterin. A víz meg fog ölni, a tejtermékek meg fognak ölni, a hús meg fog ölni. Hát, akkor együnk gyümölcsöt. Rendben. És a gyümölcs tele van rovarirtó szerekkel. Atyaúristen! Oda voltam a gyümölcsért. Nem sokáig, mert amint a fülembé jutott a rovarirtós mese, viszlát, gyümölcs. Aztán áttértem a zöldségekre. Ó, ó! A zöldségek is tele vannak vele. Kaliforniában minden termőföldet permeteznek, és a hal higanyt tartalmaz. Milyen ennivaló maradt hát?

Egyre paranoiásabbak leszünk. Nem egyre egészségesebbek, hanem egyre paranoiásabbak leszünk, és minden „barna papírzacskós” barátom halott! A barna papírzacskós barátok azok, akik egy olyan orvosi egyesülethez tartoztak, amely erre nagyon ráhajtott. Azt nevezzük barna papírzacskósnak, aki ezeknek a gondolatoknak annyira bedőlt, hogy most már mindössze egy-két féle biorizset vagy magokat tud enni. Csak néhány olyan étel maradt, amit nyugodtan megehet, és ezeket barna papírzacskóban hordja.

Az üvegbura ember elmegy egy fogadásra, ahol mindenki olyan ételeket eszik, amelyeket ő szintiszta méregnek vél. „Marhasülttel és a borsón, gyümölcsökön, salátán levő rovarirtó szerekkel gyilkolják magukat.” Míg az ő véleménye szerint a többiek gyilkolják magukat, ő a barna papírzacskójából csipeget. A hátsó sarokban ül egy olyan asztalnál, ahol csak barna papírzacskósok ülnek. (Ez a valóságban is megtörtént jelenet

volt egy nagy fogadáson.) Sokat böjtöl, sokat szalad, és más „egészséges” dolgokat művel, és persze már halott. Miért halt meg ez az ember, aki minden nap szaladt és olyan egészségesen élt? Azért, mert üvegbúra emberre vált, akit lassan bekerített a saját paranoid világnézete. Már a levegőt sem tudta bizalommal belélegezni. A szőnyegekben sem lelhetett örömet, mert valószínűleg olyan anyagokat bocsátanak ki, amelyekre ő allergiás, például olyan rostrészecskéket, amelyekről fulladozik. Más dolgok is, mint például a festékek vagy a szigetelőanyagok kipárolgása, vagy egy cigaretta rákkeltő füstészecskéi egyre inkább beszűkítették az életét.

Ilyen helyzetben az történik, hogy fokozatosan megtagadjuk az önmagunkkal kapcsolatos igazságot, és ezzel együtt a saját erőnket fokozatosan átadjuk a világ ok-okozati erejének, aminek valójában semmi hatalma nincs. Ez az igazság kifordítása. Amint fokozatosan visszajára fordítjuk az igazságot, egyre sérülékenyebbek leszünk, és áldozattá válunk. Az üvegbúra ember „környezeti allergiákkal” kapcsolatos teljes paranoiájával végezzük, aki csak egy tisztított levegőjű üvegburában tud élni.

Mindez a tudatban, az elmében megy vége. Valójában sehol máshol nem történik meg. Az egész szindrómát úgy törölhetjük, ha visszavesszük a saját döntésünk hatalmának igazságát. „Ez” rám nem hat. Korlátlan lények vagyunk, akikre csak az hat, amit az elménkben tárolunk. Hatalmunkban áll ezeket a hiedelemrendszereket megszüntetni. Hatalmunkban áll elutasítani azt, hogy bedőlünk ezeknek a kollektív negatív hiedelemrendszereknek, és nemet mondani rájuk.

Az is hatalmunkban áll, hogy nemet mondjunk a családjunktól eredő hiedelemrendszerekre. A családban örökletesek voltak a valóban súlyos allergiák. A nagymamám allergiás volt, akárcsak az anyám és a nővérem.

Mindenki szénanáthás volt, és érzékeny volt a parlagfűre, a porra, a szénára és a lovakra. Következésképpen én is allergiás voltam mindezekre, ami szemduzzanattal és -viszketéssel, valamint a teljes tünetegyüttesrel járt. Mind antihisztaminikumon éltünk. Ezekon kívül súlyosan allergiás voltam a szömörce-re, és generalizált, súlyos, szömörce okozta dermatitis miatt kórházba kerültem. Semmilyen kezelésre nem reagáltam, csak egy barna gyógykenőcsre, amit egy wisconsini dell törzshöz tartozó indián javasasszony adott.

Évekkel később részt vettem *A csodák tanítása* kurzuson, és meglepetten fedeztem fel, hogy már nem voltak migrénes fejfájásaim a rovarirtóktól. Egyenesen bementem egy házba, amit éppen rovarirtó sprayjel fújtak be, és egyszer csak „tudtam”, hogy már nem hat rám ez a hiedelemrendszer.

Ezután a bámulatos felfedezés után egy nap arra ébredtem, hogy nem vagyok többé érzékeny a szömörce-re sem, úgyhogy kimentem, begyűjtöttem néhány példányt, beültettem egy cserépbe, és elbíbélődtem velük. Csodálatos volt! Körbehordoztam, hogy megmutassam a családnak és a barátoknak. Azt hitték, hogy meghibbantam, de ezután megváltozott az életem, egyik negatív hiedelemrendszer a másik után morzsolódott le. Később a pluszsúlyomat is leadtam (22 kilót), és úgy általában nagyobb biztonságban éreztem a fizikai léteimet. Amikor ráébredünk, hogy módunkban áll átvenni az irányítást életünk felett, csökken az általános szorongás, és feléled bennünk a jó egészség és elevenesség érzése.

Minden betegség fizikai, mentális és spirituális, ezért a legjobb minden módszert bevetni a felépülés érdekében. Olyan ismeretlen, a felépülést befolyásoló tényezők is vannak, mint például a karmikus hajlam. Így lehet, hogy bizonyos betegségek nem múlnak el. Ezek további belső kutatómunkára vagy személyes tudatszintünk

emelkedésére várnak, amely során feltárul a betegség forrása. Ezért a spirituális munkát az önmaga kedvéért kell tovább folytatni, felépülésünket pedig bizzuk Istenre. A sikeres kezelés egy dolog, a gyógyulás pedig egy másik dimenzió, mert ennek során mérhetetlen forrásokat fedezünk fel és hozunk napvilágra.

Honnan tudhatjuk, hogy az alázat és az önátadás teljes? Akkor teljes, amikor mindegy, hogy a gyógyulás bekövetkezik-e vagy sem. Ez az Istennek való teljes önátadás eredménye, és annak, hogy lemondunk a dolgok irányításának vagy megváltoztatásának vágyáról.

Gyakorlati tanács: Figyelem!

Tanácsos minden orvosi diagnózist másodvéleménnyel igazolni. Nem ritkák a súlyos tévedések. Az én esetemben is előfordult néhányszor, hogy olyan jelentősen téves diagnózist állítottak fel, amely végzetes lehetett volna, ha nem derül ki. A súlyos szívelégtelenség okát, amit a Graves-Basedow-kórnak (pajzsmirigy túlműködésnek) tulajdonítottak, korábban teljesen félrediaosztizálták. A prosztataelzáródás megszüntetéséhez nem volt szükség műtétre, hanem csupán az orrdugulás elleni cseppek használatát kellett abbahagyni.

3. FEJEZET

Stressz

Ötvenévnyi orvosi és pszichiáteri munkám során többféle iskola által kidolgozott pszichoanalízis, pszichoterápia, csoportterápia és pszichodinamika területén tevékenykedtem. Ezen kívül éveken át végeztem kutatásokat a táplálkozástudomány terén, tanulmányoztam a táplálkozás összefüggését az agy vegyi folyamataival, az elmebetegségekkel és az érzelmekkel, amelynek eredményeként megszületett az *Orthomolecular Psychiatry* (*Ortomolekuláris pszichiátria*) című kézikönyv (társszerzője a Nobel-díjas Linus Pauling). Részletekbe menően tanulmányoztam és alkalmaztam azokat az alternatív gyógyászati módszereket is, amelyek hatékonynak bizonyultak.

Az utóbbi harmincöt évben magának a tudatnak a mivoltát kutattam, és azt, hogy miként alkalmazható ez a tudás a spiritualitás megértésében. Ennek a tudásnak elválaszthatatlan része a test, elme és lélek kapcsolata, és hogy mit is jelent ez valójában. Ez tudományos, klinikailag igazolható dolog, vagy csak a fantázia szüleménye?

Manapság nagy hangsúlyt fektetnek a stressz témájára: annak megelőzésére, arra, hogy milyen hatása van a fizikai, érzelmi és lelki egészségre, miként befolyásolja az ipart és az üzleti világot. A mi kultúránk tudatosabban kezeli a stresszt, és mindazt, amivel ez jár. Közélebről meg fogjuk vizsgálni azokat az összefüggéseket, amelyek a test és annak stresszre való reagálása, az elme és a lélek között áll fenn.

A stressz egy nézőpontból, az elménkben tárolt dolgokból, hozzáállásunkból és hiedelmeinkből fakad. Az érzelmi stressz elsősorban belőlünk ered, nem pedig a külvilágból. A stressztől nem lehet megszabadulni, mivel a forrása bennünk van, és nem a világban, ahogyan

azt általában hiszik. Ezért most megfordítjuk azt, ahogy általában az elme az ok-okozatot vizsgálja. Ha megfigyeljük, az „ok” nem a világban van, és az „okozat” nem az elmében, hanem pont fordítva. Az erő szintje, az „ok” szintje az elménkben van, és ettől függ, hogy miként éljük meg azt, ami a világban történik. A népi hagyomány ezt intuitív módon tudja, mert azt mondja, hogy „ami az egyiknek orvosság, a másiknak mérég”. Ebben a szóhasználatban rejlik a titok, amiről éppen beszélünk. Hatalma nem az eseménynek van, nem valami „odakint levőnek”. A hatalom, amellyel az élet minden eseményének megtapasztalását létrehozzuk, mindegyikünkben benne van. Tehát a stressz megelőzését úgy tanulhatjuk meg, ha újra birtokba vesszük az erőnket.

Léteznek olyan módszerek, amelyek ahelyett, hogy a következményeit kezelnék, kizárják a stresszt. Az úgynevezett stresszcsökkentő programok, amelyek napjaink társadalmában általában hozzáférhetőek, valójában a már meglévő stressz kezelésének módszerei. Ilyenek például a relaxációs programok, amelyeknek célja a testben felgyűlt feszültség enyhítése. Mondhatni, eső után köpönyeg. Kialakulásának megelőzésére is van mód, hogy a feszültség létre se jöjjön a testben, ami szükségtelessé teszi az orvosi modellen alapuló különböző stresszkezelési módszereket.

Nemrég kaptam egy brosrát „A stressz és a szívbetegség” címmel, ami egy teljes hitrendszer programját mutatja be. A cikk azt a gondolatot terjeszti, hogy a stressz valami olyasmi, ami „odakint” van, ami az élet velejárója, és hogy a stressz megbetegíti a szívet, ennek minden szimbolikus jelentésével együtt. A brosrá különböző cikkei a szívbetegségről szólnak, a stressz következményeiről, amelyek fízológias működésünket érintik, és amelyeknek hatása a testünkben mutatkozik meg. Mivel mindent a tudatban tapasztalunk meg, fon-

tos újra megvizsgálunk a test, elme és lélek kapcsolatát.

Olyan dolgokról lesz szó, amiket a saját tapasztalataink alapján is leellenőrizhetünk. Az igazolható klinikai tapasztalatok a klinikus nézőpontját tükrözik, aki csak azt hiszi el, ami klinikailag megismételhető, és amit egyéni belső tapasztalata igazol.

A test egyik jellegzetessége, hogy nem képes önmagát megtapasztalni. Ez azt jelenti, hogy a kar önmagában nem tudja megtapasztalni saját létét, kar voltát. Még azt sem tudja megtapasztalni, hogy „van”, azt pedig, hogy hol van, mekkora, vagy mit csinál, még kevésbé. Honnan tudjuk, hogy mi történik a testünkkel? Kizárólag az érzékek miatt tudjuk. Magát a testet nem tapasztaljuk meg, hanem csak azt, amit az érzékek jeleznek a testről. Azt is észrevehetjük, hogy az érzékek sem képesek önmagukat megtapasztalni. Például a fülben levő rezgések, amelyek eljutnak a hallóideghez és a dobhártyát ingerük, nincs, ahogy önmaguk hang voltát megtapasztalják.

Hol történik akkor a test megtapasztalása? Az agy regisztrálja, de utána a tudatosság következik valahol, ami az agynál magánál több, és amit „elmének” nevezünk. Az elme energiamezeje teszi lehetővé, hogy az agyat és a testet megtapasztaljuk. Furcsa módon maga az elme sem rendelkezik önmaga megtapasztalásának képességével. Ez egy megdöbbentő gondolat, amíg meg nem vizsgáljuk. Érthető, hogy a gondolat önmagában nem képes saját gondolat voltát megtapasztalni. Egy emlék önmagában nem képes saját emlék voltát megtapasztalni. Hasonlóképpen egy, a jövővel kapcsolatos elképzelés sem képes erre. A képzelet, az érzelmek és minden, ami az elmében történik, csak az elménél nagyobb, tudatnak nevezett energiamező miatt tapasztalható meg. Ez egy diffúzabb, formamentes energiamező, ami képes a változást és bármilyen jelenséget meg-

tapasztalni. Csak maga a tudat az, ami miatt tudatában vagyunk annak, hogy mi zajlik az elmében, és az elme miatt vagyunk tudatában annak, hogy mi történik az érzékelés terén. Az érzékelés miatt vagyunk tudatában annak, hogy mi történik a fizikai testtel.

Különös módon azonban még maga a tudat sem tudja jelezni, hogy önmagán belül mi zajlik, kivéve azt a nagyobb mezőt, ami végtelen, mérhetetlen, és amit a szubjektív tudatosság tapasztalati tudásának nevezünk. A tudatosság létet és létséget kísérő minősége miatt vagyunk képesek a tudatosságra. A tudatosságból következik annak a tudása, hogy mi történik a tudatban. A tudat jelzi, hogy mi zajlik az elmében, és az elme jelzi, hogy mi történik a test érzeteivel. Látható tehát, hogy amik vagyunk, az a maga legtágabb értelmében a szubjektív tudatosság képességére vonatkozik.

Minden tapasztalást kizárólag magában a tudatban tapasztalunk. Ezért ha egyenesen a tapasztalás forrását és helyét célozzuk meg, akkor eljutunk a stresszforrások kizárásának lehetőségéhez.

Amint azt az 1. fejezetben leírtuk, a tudatszintek kalibrációs térképe egy energiamezőkön és tudatszinteken alapuló numerikus modell. Az energiamezőket relatív energiájuk szerint kalibráljuk, a szokványos emberi tapasztalat szerint nevezzük el, így rögtön és könnyedén érthetőek. A táblázat legalján például ott van a büntudat, ami az öngyűlölet formáját öltve egy romboló, negatív érzelem. A büntudat szemszögéből nézve a világ a szenvedés helye. A büntudat energiamezeje 30-on kalibrál. Az ennél alacsonyabb szintek a halálhoz közelítenek, aminek kalibrációs értéke 0. A 0 kalibrációs értékű haláltól számítva a megvilágosodáshoz szükséges tudatszint a 600-as vagy ennél magasabb értéken kalibrál.

A büntudat, az apátia, a fájdalom, a félelem, a vágy, a harag és a büszkeség mind olyan negatív energiamező-

ket képviselnek, amelyek károsak vagy romboló hatásúak, és ezért kalibrációs értékük alacsony. Például az apátia 50-es energiaszintje sokkal alacsonyabb, mint a félelemé, ami 100-as szinten kalibrál. A félelem 100-as energiaszintje sokkal alacsonyabb, mint a bátorságé, ami 200-as szinten kalibrál. A vágy 125-ös energiaszintje sokkal alacsonyabb, mint a pártatlanságnak vagy elfogulatlanságnak nevezett állapoté (250).

Az energiamezők kalibrálása nagyon egyszerű módszerrel, például izomteszteléssel megismételhető, ami leellenőrzi a mezők relatív energiáját és irányát. Ezek a mezők alacsonyabban kalibrálnak, ha valami olyasmire gondolunk, ami miatt haragszunk, amiért bánkódunk, ami miatt szomorúak vagyunk, vagy amitől félünk. Amikor egy ilyesmire gondoló személyen végzünk izomtesztet, a karja azonnal el fog gyengülni. Az agyféltekék közötti egyensúly felborul, az akupunktúrás energiarendszer összhangja megbomlik, és az illető rögtön veszít az erejéből, energiájából.

A bátorság az igazmondás szintje, ahol az energiamező felfelé, az életet támogató és megerősítő, pozitív irányba halad. Ez az életerő energiája, amely az integritáshoz és tisztességhez igazodik.

Ha a bölcsességnek azokat a nagy tanítóit kalibráljuk, akik valaha ezen a földön éltek, az derül ki, hogy ők a 600-as és e feletti szinteken találhatók. A nagy avatárok, az emberiség nagy megváltói, a nagy misztikusok és szentek a 700-tól 1000-ig terjedő energiamezőket érik el. Azt mondhatnánk, hogy az igazság a 200-as energiamezőnél kezdődik, és felfelé terjeszkedik egy mindig növekvő szeretetteljesség és igazságra hangolódás felé. Érdekes módon az egészség ugyanezt a sémát követi.

Minél magasabb energiamezőbe jutunk, automatikusan annál egészségesebb lesz a szervezetünk, míg végül eljutunk a test életerejének tökéletes öröméhez.

Az 540-es feltétel nélküli szeretet és gyógyulás energia-mezejének a szintjén a testben elindulnak az öngyógyító folyamatok, a velünk született hajlamoktól és korlátoktól (pl. az egyéni és emberi karmától) függően.

A stressz kapcsán nagyon lényeges megvizsgálnunk az ember tudatában már előzetesen meglévő állapotokat, amelyek hajlamosítják arra, hogy az életet stresszesként éljük meg. Nyilvánvaló, hogy aki egy alacsonyabb energiamező viszonyulásaival azonosult, az egy negatívnak észlelt világot tapasztal. Aki a reménytelenség és kétségbeesés alacsonyabb energiamezejével azonosult, az a világot reménytelennek éli meg, és minden élet-tapasztalata jellegét ez az elvárás fogja meghatározni.

A fájdalom szintjén az ember tele van bánattal, múltbeli veszteségei foglalkoztatják, és szomorúnak látja a világot. Ha létezne Isten, akkor az egy olyan Isten lenne, aki nem szeret minket, nem törődik velünk, és semmibe vesz.

A félelem energiamezejében egy olyan elfojtott energia jelenik meg, ami az egész életet rémületként kíséri végig. Az embert állandóan aggodalmi és a jövőre vonatkozó félelmei foglalkoztatják. A világ félelmetes helynek tűnik, és az ezen a szinten levő ember mindent félelemként él meg. Az ilyen világ Istene félelmetes (büntető).

Az, aki mindig akar valamit, mindig sóvárog valami után, ezt úgy éli meg, hogy a világ frusztrációkkal van tele. A dühös ember hajlamos a konfliktusra és a háborúra. A gőgös embert a vélt kihívások sebezhetővé teszik, ezért védekező álláspontra helyezkedik. Részletesebben is szó lesz a tudattérképről, hogy kiderüljön, miként rendezkedünk be automatikusan a stresszre.

Abból a kijelentésből, hogy „ami az egyiknek orvosság, a másiknak mérég” kezdjük gyanítani, hogy stresszes beállítottságunk a saját belső értékeinkből, hitrend-

szerünkből és az élethez való hozzáállásunkból adódik. Ez a hozzáállás a tudatunkban működő programokból ered. A stressz forrását már nem a külvilágban, hanem a tudatunkban kezdjük keresni, amely stresszesnek ítél egy adott eseményt. Következzen néhány példa, ami mindannyiunk számára rámutat, hogy az élethez való bizonyos fajta viszonyulás miként állít rá a stressz megélésére.

Volt például egy idős hölgy, aki időnként meglátogatta férjezett lányát, aki egy 40 hektáros erdő közepén élt vidéken, New Yorktól 50 km-re. Ott mindig csend volt; semmi mást nem lehetett hallani, csak levélsusogást és madárdalt.

Az idős hölgy egész életét New York városában élte le, annak délkeleti részén, a Lower East Side-on. Ki nem állhatta ezeket a vidéki látogatásokat, és amikor mégis rászánta magát, a lehető legrövidebb időt töltötte ott. Legfeljebb két-három napig bírta. A csend és béke az örületbe tudta kergetni, és alig várta, hogy visszatérhessen a városba, ahol végre megkönnyebbülten sóhajtott fel. Lakása az utcára nyílt, a nyitott ablakon keresztül bárkit megszólíthatott, hallotta a város sürgés-forgását, és minden láрма meg utcai rablótámadás ellenére biztonságban érezte magát a délkeleti városrész („szülőföldje”) kellős közepén. Olyan környéken élt, amit más stresszesnek vélne.

Sokan valóban ijesztőnek gondolhatják ezt a városrészt. Amit ő biztonságként élt meg – a sokadalomban lenni, a szemeteskukák zörgése és a szemetesautók délután 5 órai nagy lármája közepette –, megnyugtató volt számára. Ellenben a 40 hektáros erdő csendje és békéje nyomasztóan hatott rá.

Lássunk egy ehhez hasonló példát az Ördög-szigetről, a francia fegyenctelepről. A francia kormány a társadalmi tiltakozások miatt a börtönök nagy részét

bezáratta, és a rabokat szélnek eresztette a szigeten. Kiszabadultak a zárkából és a kínzókamrákból, szabadon, tetszésük szerint járhattak-kelhetek bárhol a szigeten. Mit csináltak a fegyencek? A hatóságok legnagyobb meglepetésére éjszakára visszamentek a rácsok mögé, és ott aludtak. Félték, magányosnak és bizonytalannak érezték magukat annak ellenére, hogy sok éve először volt részük abban a szabadságban, amit oly lármásan követeltek, és amiért mindez idő alatt életüket áldozták. Az nyújtott nekik biztonságérzetet, hogy visszatértek celláikba.

A legtöbb ember számára egy börtöncella a legnagyobb veszélyt jelentené. El sem tudnának képzelni ennél nagyobb szörnyűséget. Ennek ellenére mások mit csináltak a börtöncellában? Díjnyertes regényeket és bámulatos irodalmi műveket írtak. A cellákban és börtönökben írt művek megváltoztatták az emberiség történelmét, jó és rossz irányba egyaránt. Adolf Hitler a *Mein Kampf*ot börtönben írta.

Egy másik, az Ördög-szigettel ellentétes, de szintén érdekes példa a híres, *A kék Hold völgye (Lost Horizon)* című filmből való. Ha emlékeznek, a filmben Ronald Coleman és a repülő többi utasa kényszerleszállást hajt végre a Himalájában. Átvágnak egy szoroson, és rábukannak Shangri-Lára, ahol majdnem mennyei körülmények uralkodnak. A hely energiamezeje nagyon magas (540-600), ahol feltétel nélküli szeretet és végtelen béke honol. Míg a Coleman által játszott szereplő készen áll erre a tapasztalatra, amely a hasznára válik és emeli tudatszintjét, a többi utas másként reagál rá. Érdekes megfigyelni a hat különböző szereplő különböző reakcióját. Néhányan nincsenek teljesen felkészülve az élményre, és újdonsága, furcsasága miatt stresszként reagálnak rá. Mások egy ideig a stressz hatása alatt vannak, de aztán alkalmazkodnak, és elfogadják ezt a fajta

mennyei állapotot. Ismét másokat erősen megzavar ez a helyzet.

A Ronald Coleman filmbeli testvérét játszó szereplő zaklatottá válik, majd hogyanem paranoiás. Követeli, hogy térjenek vissza a „való világba”. A szereplők egyike sem arra reagál, hogy hol van, hanem az egyéni viszonyulására. Megélésük nem a környezetről szól, hanem a saját tudatszintjükéről.

Egyszer Ecuadorból készültem hazautazni, és abban az időben csak heti két járat indult Quitóból. Megérkeztem a csütörtöki járáshoz, amire már hónapokkal azelőtt lefoglaltam a jegyet, de amikor bejelentkeztem, kiderült, hogy a nevem nincs a listán. Aztán közölték, hogy a repülő azon a héten nem csütörtökön indul, hanem szombaton. Nekem ez valamiért viccesnek, sőt vidám dolognak tűnt. Valahogy ott az ecuadori kultúrában, 3000 méter tengerszint feletti magasságban az, hogy a repülő háromnapos késéssel indul, nem tűnt túl fontosnak. Senki nem mérgeledött ezért, sőt érdekes módon a repülőtér órája, ami a plafon közepén lógott, már évekkel azelőtt megállt, és senki sem igyekezett megjavítani.

Az elfogadó hozzáállásból adódóan nem volt frusztráció, ezért nem volt stressz. Arra a társadalomra egy olyan gondtalan hozzáállás volt a jellemző, ami az anyagi világ pontosságát nem tekintette fontosnak. Az emberi értékek voltak a fontosabbak. Ebben az esetben az emberi érték miatt még a legénység kényelme is fontosabb volt az indulás napjánál, és úgy tűnt, hogy ez senkit sem zavar. A quitói helyzetet, várakozást és a kultúrából fakadó magatartást egyáltalán nem stresszként éltem meg. Ha más társadalmi körülmények között, például a LaGuardia repülőtéren fordult volna elő, hogy a csütörtöki járat csak szombaton indul, akkor ezt stresszként éltem volna meg.

Az igazat megvallva, amikor végül szombaton kiementem a délelőtt 11.45-kor induló járáshoz, a gép később. Ez volt az egyetlen gép a kifutópályán, és csak ott állt. Máris dél lett, amikor minden bezár a szieszta miatt. Így aztán nem elég, hogy a csütörtöki gép csak szombaton indult, ráadásul el se indult 11.45-kor, hanem csak 3-kor. A repülő ott álldogált a kifutón, amíg mindenki sziesztázott. Amikor a szieszta lejárt, mindenki szedte a cókókját, felültünk a repülőre, és elindultunk. Senki nem mérgeződött. Mindenki teljesen nyugodt és vidám volt. Tehát tényleg nem lehetetlen nyugodtan fogadni egy háromnapos késést a repülő menetrendjében.

Ezekben a tapasztalatokban rejlik a stressz megértésének a kulcsa, mert amikor stresszről beszélünk, valójában arról van szó, amit a tudatunkban stresszként élünk meg. Ha a testet a stressz által kiváltott reakció részének tekintjük, akkor ez azt jelenti, hogy a test csak reagál arra, ami az elménkben van. Ha változtatunk azon, ami az elménkben van – az elvárásainkon, az élethez való viszonyulásunkon –, akkor a stressz kialakulását megelőzhetjük. Nem kellett beiratkoznunk egy relaxációs tanfolyamra, hogy a repülő háromnapos késése által kiváltott stresszt kezelni tudjuk. Nem kellett részt vennünk semmiféle szívkoszorúér-edző programban, hogy megóvjuk a szívünket a stressztől, mert nem volt semmiféle feszültség. Következésképpen a stressz valódi megoldása elsősorban a megelőzés: úgy akadályozhatjuk meg kialakulását, ha megértjük hogyan keletkezik és honnan ered.

Az első, amit meg kell értenünk, hogy annak a forrása, amit stresszként élünk meg, bennünk van, és nem „odakint”, a külvilágban. Nem a repülőgépek menetrendjében vagy a börtöncellákban van, hanem csupán a saját tudatunkban létezik.

Amikor a tudattérképet már tüzetesebben tanulmányozzuk, e kérdéskör tudatosítása felgyorsul, mivel könnyű megérteni. Olyasmi ez, amit már tudunk, mindössze tudatosítanunk kell.

A térkép alján levő energiamezők az életre károsak vagy rombolóak, és természetükből adódóan stressznek nevezhetők, a stressz irányába mutatnak. Amikor a pártatlanság szintjére jutunk, pozitív, stresszmentes irányba haladunk. 540-es tudatszinten mindent a maga szépségében és tökéletességében, az élet egységében, a feltétel nélküli szeretetben és szeretetteljességben tapasztalunk.

A térképen ezeknek az energiamezőknek a kalibrált relatív energiája mellett található az az érzelmek, amelyek az illető állásfoglalásból, élethez való hozzáállásból erednek. Látható például, hogy aki a büntudat szintjén van, az az önvád és az öngyűlölet érzelmeit éli meg. Az életet rombolónak éli meg, és a szenvedés világát látja. Aki az élethez az apátia szintjén viszonyul, az a reménytelenség érzését tapasztalja. Életét és a világot reménytelennek látja. Kétségbeesett, és energiát veszít. Az ilyen világ Istene halott.

Ha az apátia állapotában levő emberbe elegendő energiát öntenek, felemelkedhet a fájdalom szintjére, ahol már képes valamilyen érzelmet kimutatni. Ennek megvan a maga biológiai célja, és a fájdalom – akár csak a gyereksírás – érzelmeket szabadít fel. Az ebben az energiamezőben levő ember a múltba tekint, életét bánattal és veszteséggel telinek látja. Elcsügged, szomorúnak tapasztalja ezt a világot, és úgy érzi, hogy ennek a világnak az Istene őt semmibe veszi. Ezzel ellentétben, a félelem elfojtott energiamezejében levő személy nagy aggodalommal és szorongással tekint az életre, amelyet ijesztőnek lát. A bánkódás a múlthoz való ragaszkodásból fakad, a félelem pedig abból, ha a jövőben élünk.

Mi az élet? Hozzá tartozik a világszemléletünk, az önmagunkról és a másokról alkotott kép, valamint az Istennel szembeni elvárásaink. Lényegében mi is az élet? Magából az eseményből fakad? Végül megértjük, hogy ezek az energiamezők valójában csak rések, amelyeken át kilátunk a világra. Mi tesszük fel rájuk a színes ablakot. Ha a bánat szürke üvegét tesszük bele, akkor minden szomorúnak tűnik. Ha az utcán sétáló emberen ez az energiamező uralkodik el, akkor mindent reménytelennek lát, ami az utcán van. Megnézi az embert, az ember körülményeit, vagy kinyit egy újságot, és csak reménytelenséget lát. Az ember körülményei reménytelenek. Jártában-keltében ránéz az idősekre vagy a gyermekekre, és azt látja, hogy milyen reménytelen helyzetben vannak; a reménytelenség világában kell felnőniük.

Az utcán sétáló szomorú ember tényleg átéli az idősek és a gyermekek bánatát. Ha belelapoz az újságba, azt látja, hogy minden szomorú ebben a világban, látja, milyen szomorúak az emberi körülmények. A szemetet látja az utcán. Nézi az idős embereket, és arra gondol, milyen szomorú dolog megöregedni. Sajnálja a gyermekeket, és azon jár az esze, milyen szomorú is az a világ, amelyben fel kell nőniük. Ismeri az élet fájalmát. Annyi benne a fájdalom, hogy az sajnálatként nyilvánul meg: milyen szomorú ezeknek a gyermekeknek.

Aki a félelem energiamezejében van, az a saját világában a félelem körülményeit látja, tapasztalja és teremti meg. Az újságot olvasva azt látja, milyen félelmetes ez a világ: emberölés, gyilkosság, rablótámadás, háború, bombázás. Végigmegy az utcán, és mindent ijesztőnek lát. Látja a balesetveszélyt, és hogy a járdaszélen az ember kificamíthatja a bokáját. Úgy gondolja, mindenütt figyelmeztető táblákat kellene elhelyezni. A félelem világában élő ember mindenre dupla zárat szerel. Kétszer zárja be a duplazárral felszerelt udvarán álló duplazáras

garázsban levő kocsiját, ami egy olyan kerületben van, ahol soha nem volt egyetlen rablás sem.

A félelem belülről jön, és ijesztő képet vetít a világra. Ha a félelem szemüvegén át nézzük a világot, akkor minden félelmetesnek látszik, és ha Istent keressük, akkor félelmetes Istent látunk. A félelmetes világ Istenét félni kell.

Egy magasabb energiamezőbe lépve következik a mindenféle vágyakozás és akarás, amit a társadalom nevel belénk. A térkép alján levő reménytelenségre hangolódott emberek, mint például a harmadik világ országaiban élők vagy a mi társadalmunk alsó társadalmi-gazdasági rétegéhez tartozók, ahogy tévénk lett, kezdték észrevenni, hogy másoknak mi van a birtokában. Ez vágyat ébresztett bennük, ami az érzelmek mezejében akarásként, sóvárgásként érezhető, és a függőségek esetében is teljesen egyértelmű. A tudatban lezajló folyamat a csapdába esés. Mivel az illető akar valamit vagy vágyani kezd valamire, a világot frusztrálónak éli meg. A stressz, amit megél, a vég nélküli frusztráció miatt van.

Az epekedés olyan személyt eredményezhet, aki sohasem elégedett; bármit is szerez meg, mindig többet akar. Ha nem élheti meg óhajai teljesülését, akkor ez még több kívánságot hoz felszínre, és ez a kontroll iránti végeláthatatlan vágyhoz vezet. Nagyon frusztrálónak látja ezt a világot, és akármerre jár, mindenféle olyasmit vesz észre, amit kíván: autókat, tartozékokat és lakásokat. Amikor fellapozza az újságot, még több olyasmit lát, ami kell neki. Meg akarja változtatni a világot; szeretni akar. Ez a végeláthatatlan „szerzési” függőség egy olyan örökös stresszforrás, ami az énből ered. A gond a folytonos vágyakozás valami után.

Amikor az ember a frusztráció miatt feljebb lép a harag szintjére, akkor egy dühös világot tapasztal meg.

Mélységesen meg van bántva, fortyog benne a gyűlölet, mindenki hibás, és tele van sérelemmel. Az ilyen emberből bármilyen esemény kirobbanhatja a harag elfojtott energiáját. A világot konkurenciának látja. A düh szemüvege miatt, amit visel, amikor fellapozza az újságot, a gyomra összerándul a méregtől, a felháborodástól és az újságban leírt események okozta haragtól.

Ha végigmegy az utcán, sok mindent lát, ami miatt haragra gerjedhet: az utcanévtáblák és általában az utcák állapota miatt, a sok szanaszét heverő újság miatt. A gyermekeket és időseket látva eszébe jut, hogy milyen helyzetben vannak, és ez feldühíti. Az igazságtalanság, a felháborodás és a versengés világában él. Ha használtautó-telepe van, és valaki az utcában nyit egy másikat, vetélytársnak tekinti, és arra gondol, hogy a végeredmény veszteség lesz számára. Lévén, hogy az ilyen ember a nyeres-vesztés világában él, mindig összeszorul a gyomra. Nem lépett feljebb a harmónia és együttműködés magasabb szintjére, ezért nem ismeri fel, hogy minél több a használtautó-telep az utcában, annál jobb üzlet van kilátásban mindenki számára.

A harag szintjén levő ember számára a világ fenyegető helyé válik. Egy ilyen világ istene csak a háború istene lehet. Dühében az ilyen harcra kész ember támadóvá válik, és készen áll az ütközetre. A harag bármikor kitörhet belőle. Így a világ tele van stresszel az elfojtott harag miatt. Ha valaki egy parkolóban nekimenne a lökhárítójának, elötörne belőle minden, átkozódna és perrel fenyegetőzne. A bosszú foglalkoztatja, és az, hogy „megfizessen” ellenségeinek.

Ha valaki a büszkeség szintjére lép, a negatív, romboló érzelmek mellett már több az energiája. Bár a büszkeséget gyakran építő jellegűnek gondolja, valójában természetéből adódóan romboló, mivel a büszkeség nem más, mint tagadás. Valójában arroganciaként és

megvetésként nyilvánul meg, mivel a tudatban lezajló folyamat a felfuvalkodás.

A büszke ember álláspontja nagyon sarkított és védekező, így olyanná válik, mint aki dühös. Az ő álláspontja a „helyes”, és a helyes-helytelen, a nyeres-vesztés világában él. Ezért a stressz mindig az illetőből fakad, ugyanis minden kapcsolatot és tranzakciót a nyeres-vesztés kategóriájában lát, ami a vélt státus fontosságáról és a birtoklásról szól. Amikor az ilyen ember újságot olvas, az érintett dolgok státuszát látja, illetve azoknak az embereknek a pozícióját, akikről cikkeznek. Végigmegy az utcán, és elsősorban a státusszimbólumokat látja: a ruhák címkéjét és a titulusokat. Az élet dolgai mind státussá válnak, és az ilyen embert mások pozíciója érdekli.

Mindez nyilvánvalóan az áldozat típusú lelki beállítottság sebezhető magatartását tükrözi, mivel az igazság szintje alatti minden állásfoglalás önmagán kívülre vetíti a boldogság forrását. Aki ragaszkodik ezekhez az álláspontokhoz, az elfecsérli erejét. Ragaszkodásával azt erősíti meg, hogy az értelem, a boldogság és az érték forrása valami rajtunk kívül álló dolog, valahol „odakint” található. Ezek az állásfoglalások a hiányérzetből fakadnak. „Ha odakint van, akkor az olyasvalami, amit meg kell szereznem. Ha meg kell szereznem, akkor az azt jelenti, hogy nincs nekem, vagy azt, hogy valami megakadályozhat abban, hogy megszerezsem.”

Ilyen világban élni nem más, mint mindig veszélyben, valamilyen fenyegető veszedelemben élni, mert egy rajtunk kívül álló dolog meggátolhat valaminek az elérésében, vagy elveheti azt. Ez a mártíromság világa, mivel az ember átadta erejét a világnak.

Gyakran mondják, hogy a boldogság és a stressz forrása „odakint” van, tehát csak akkor remélhetjük, hogy a stressz alól felszabadulunk, ha „megváltoztatjuk

a világot". A világban azonban nincs stressz, ez csupán egy belső, magában a tudatban rejlő megélés. Valójában nincs rá mód, hogy a világot alapvetően megváltoztassuk azért, hogy a stressztől megszabaduljunk. Akkor hát mit tehetünk?

Kideríthetjük róla az igazat, bátran szembenézve a tényekkel. Amint ezt tesszük, változtatunk az energiamezőnkön. Amikor a pártatlanság szintjére lépünk, pozitívabb térbe érkezünk, ahol már hajlandók vagyunk szembenézni és megbirkózni a helyzettel, kezelni azt, és ez megerősít. Ez azt jelenti, hogy visszanyerjük erőnket, és az igazsághoz közelebb álló életet élünk.

A bátorság szintjén levő ember a kihívás, a fejlődés, a lehetőségek világát látja. Ez egy izgalmas, mulatságos világ, egy olyan hely, ahol az ember örül annak, hogy él. Az ilyen ember, amikor kinyitja az újságot, mindazt a rengeteg lehetőséget látja, ami által az emberiség megoldhatja a gondjait. Különbféle megoldási módok gondolata ötlik fel benne, amelyet ki szeretne próbálni. Így aztán a lehetőségek és a fejlődés világa izgalmas helyévé válik, amelyben az a kérdés kezd felmerülni: „Hol van a helyem? Hol kezdjem önmagam kifejezését, és a lehetőségek némelyikének megtapasztalását?” A lehetőségek világában megtapasztalható Isten a nyíltszívűség Istene. A nyíltszívűség kezdi megváltoztatni azt, ami stresszes. Ami a büszkeség szintjén stresszes, az lehet, hogy a bátorság szintjén levő ember számára a kíváncsiság tárgyává és a fejlődés lehetőségévé válik.

A következő, pártatlanságnak nevezett szintre lépve az energiamező 250-en kalibrál, tehát sokkal erőteljesebb, mint az alsóbbak; ezt az energiát most már építő irányba hasznosítja. Olyan, mintha az alsóbb szinteken az antenna előbb a negatívra volna beállítva, azután a semleges irányába mozdulna el, végül pedig átállna a pozitívra. Ekkor már pozitív irányban kezdjük megtapasztalni az

életet, mivel mi vagyunk a megtapasztalók. A megtapasztalás nem odakint zajlik, hanem a saját tudatunkban. Ha valaki hajlandó állásfoglalásai nagy részét elengedni, akkor nincs többé szüksége védekezésre, ami a büszkeségnek, a fontoskodásnak, valamint annak az eredménye, hogy mindig „igazunk” kell legyen.

Az ateista, a bigott és a fanatikus állásfoglalása egyaránt konfliktushoz vezet. Mindegyik azon a gőgös meggyőződésen alapszik, hogy „az én véleményem »helyes«; tehát a te véleményed »helytelen«.” Aki hajlandó lemondani erről, az valamelyest kötődésmentessé válik. Az ember kezd felülemelkedni a világon, és a tudatában lezajló folyamat felszabadítja. A világ kezd rendben levőnek látszani, és az ilyen világ Istene már a szabadság Istene.

Hogyan fejeződik ki ez a „rendben lévőség”? Ezen a szinten, amikor valaki állásinterjúra megy, arra gondol, hogy „ha megkapom az állást, nagyszerű, ha nem, az is rendben van, mert vannak más álláslehetőségek is, amiket még szívesen megnéznék”. Ennek eredményeként az ilyen ember nem akad el, mivel túlélését nem egyetlen dologra alapozza.

Amint közeledünk a hajlandóság szintjéhez, a tudatosodáshoz szándékot is hozzáteszünk. Ez életigenlést jelent, az élethez való csatlakozást, igazodást, egyetértést. Az ilyen ember kezdi barátságosnak látni a világot. Amikor a hajlandóság szintjén levő ember végig sétál az utcán, az általa látott világ Istene ígéretesnek és biztatónak tűnik. Az újság fellapozásakor most már az emberi együttműködést és a saját gondjai megoldását célzó igyekezetet veszi észre. Amit más rombolásnak vél, azt ő csupán az erőviszonyok alakulásaként értelmezi. Az utcán sétálva kezdi barátságosabbnak látni a világot és az embereket. Észlelése megváltozott, ezért az „öreg” emberek, akiknek már nem kell „elboldogul-

niuk” a világban, gyakran nyitottabbnak, barátságosabbnak tűnnek számára. Így az idősebb emberek többségéhez már egyszerűbb lesz odamenni, és tüstént szóba elegyedni velük.

A hajlandóság szintjén levők már nem paranoiás bizalmatlansággal tekintenek másokra, és nem annak alapján méregetik az embert, hogy a gőgös világban hol helyezkednek el. Az idegeneket, az idősebbeket, valamint a kisgyermekeket kezdik barátságosnak látni, és rájönnek, hogy könnyű kapcsolatba lépni velük.

Amint továbblépünk az elfogadás szintjére, már kezdjük belátni, hogy mi magunk vagyunk saját életünk megtapasztalásának a forrása. Aki elérte a tudatosság-
nak ezt a szintjét, az visszavette saját élete irányítását, és rájön, hogy bárhova is kerüljön, a jég hátán is megél. Ha egy lakatlan szigeten tennék ki, akkor házat építene egy fa tetején, és kókuszdió-faragással foglalkozna.

Ha egy börtöncellába vetnék az ilyen embert, akkor regényt írna, vagy talán éppen lótuszülésben meditálna. Vannak, akik úgy döntenek, hogy rabtársaik autodidakta jogi asszisztensévé, úgynevezett börtönügyvéddé válnak, sőt az is gyakori, hogy később elvégzik a jogi egyetemét. Tehát az erő, amellyel az élet megtapasztalását létrehozzuk, bennünk van. Ezek az emberek visszanyerték saját erejüket. Következésképpen a megtapasztalás ilyen világának az Istenét biztatóként, reménykeltőként és könyörületesként észlelik, akitől nem kell félni. Az ilyen ember már megfelelőnek érzi magát és bizakodó.

A vállalatok ilyen embert akarnak alkalmazni a komoly szerződések felhajtására. Ő az, aki el tudja fogadni a valódi élet hullámhegyeit és hullámvölgyeit, valamint a saját korlátait is. Akin eluralkodik a büszkeség, az képtelen elfogadni a korlátokat. Amikor a cég azt mondja neki, hogy „szeretnénk, ha elmerne Venezuelába, és megkötne egy üzletet”, az elfogadás szintjén levő sze-

mély, aki alkalmasnak és magabiztosnak érzi magát, így szólhat: „Tudják, valójában nem vagyok valami jóban azzal a céggel, és azzal a bizonyos emberrel nem egyezem. Sokkal nagyobb hasznomat vennék Belgiumban. Ott kétszer annyit tudnék eladni. Miért nem küldik inkább Janit Venezuelába?”

Hajlandó elfogadni azt, ahogyan a világ működik, és elkerüli a méltatlankodást. Még az adóhivatalnak is megvan a maga helye a világban. Kerüljük a „jó-rossz” címkézést, egyszerűen elfogadjuk, hogy ilyen a világ, és alkalmazkodunk hozzá. (Az elfogadás nem passzivitás.) A tudat átalakulásának a kezdete az a felismerés, hogy mi magunk vagyunk tapasztalásaink forrása, és így a világ kezd pozitívabbnak, harmonikusabbnak, reményteljesebbnek és jobb indulatúnak tűnni.

A képessé tétel a következő energiamezőbe emeli az embert, a szeretet szintjére. Mit értünk szeretet alatt? Nem azt a ragaszkodásból származó romantikus érzélgősséget, amit Hollywood szerelemként mutat be. Az a szentimentalizmus, ami a másik személy birtoklásának vágyából, az oda-vissza kontrollból és az ebből származó hatalmi harcokból ered – amit a dalszöveg úgy fogalmaz meg, hogy „ha elhagysz, eldobom az életem” –, nem része a szeretetnek. Mindez inkább a ragaszkodásból ered, nem pedig az igaz szeretetből.

A feltétel nélküli szeretet egy olyan életmód, ami táplál, támogat, és ami önnön lényegéből fakadóan megbocsátó. Ez azt jelenti, hogy az élet igazságai kezdenek feltárulni, mivel az agyban endorfinok szabadulnak fel. (Lásd az agy működését és fiziológiáját bemutató ábrát az 1. fejezetben.) Az endorfinok teszik lehetővé egy bizonyos belső állapot bekövetkeztét, az énünk és testünk világban való létezésének egy bizonyos módját. Ennek következtében kezd a világ szerethetőnek látszani. Az ilyen embert melegség hatja át, amikor végigmegegy az ut-

cán. Látja, azt a szeretetteljességet, ami valójában az élet látszólagos banalitásai mögött is meghúzódik, és ami egységbe fogja az egész emberiséget. Az illető magasabb energiamezőbe kerül.

Ha az életet harmonikusnak és szeretetteljesnek látja, ez csökkenti a stresszt és a szóban forgó személy sérülékenységet, mivel a megbocsátásra hangolódik rá. Azt a szándékot, amit ebben a mezőben választunk, szeretetteljességnek nevezzük, és ezt úgy éljük meg, hogy mindig mindennel, az egész emberiséggel szemben szeretetteljesek vagyunk, önmagunkkal szemben pedig gondoskodóak.

Különbség van a között, ahogy az emberek általában önmagukra tekintenek és a perfekcionista kíméletlensége között, akit az emberi természet mindig a stressz szintjén tart. A könyörtelen ember, aki hajlik arra, hogy bíráljon és ítélkezzen, öngyűlölettel és büntudattal van tele, így már az is stresszforrás számára, hogy belelegzi és kifújja a levegőt. Ha későn kel fel, máris gyűlöli magát, amiért későn kelt. A stressz a perfekcionizmusból, a rugalmatlanságból, az önvádra való hajlamból fakad, és odabent jön létre. Aki nyitott, és kezd elnézőbb lenni önmagával szemben, az kezdi elfogadni önnön emberi mivoltát is. A megbocsátás azt a mentális hozzáállást támogatja, hogy hajlandók legyünk megérteni mások emberi mivoltát, ami önnön emberi mivoltunk megértéséhez is hozzásegít.

A lépésről lépésre haladó belső spirituális munka fennebb visz az örömteliség magasabb energiamezőjébe, ami már megközelíti annak a valóságnak a kezdeti tudatosítását, hogy igazából a megtapasztalok vagyunk, nem pedig a megtapasztalás. Ekkor már nem a világ van hatással ránk, hanem rájövünk, hogy mi magunk szabjuk meg, miként tapasztaljuk meg a világot.

A belső derű az élet egésze iránti együttérzéshez vezet. Egységének megtapasztalásával egyre inkább tudatosul hihetetlen szépsége és tökéletessége. Aki idáig eljut, amikor kinyitja az újságot, az emberi szeretet teljességét látja és tapasztalja. Emberi mivoltunk korlátai ellenére úgy érezzük, hogy aki megjelenteti az újság-cikkeket, nem más, mint az emberi tudat haladásának és fejlődésének megnyilvánulása. Amikor az idáig fejlődött ember ugyanazon az utcán végigsétál, csupán hihetetlen szépségét látja, az élet szépségét, annak minden csodálatos megnyilvánulási formájában. Így a rózsát tökéletes kibontakozása közben látjuk. Aki még nem tart itt, a félig kinyílt rózsát látva azt mondja: „ezt nem kérem, ez a rózsza nem tökéletes”. Aki ennél tovább jutott, az magában az élet fejlődésében látja meg a tökéletességet, és a félig kinyílt rózsában is ezt fedezi fel. Egyszerűen előreszalad az időben, látja, amint csodálatos szépségében és tökéletességében kinyílik, és felismeri az élet egészében benne rejlő szentséget.

Ha az energiamezőkről tudatszintekként beszélünk, ezek nyilvánvalóan meghatározzák, hogy miként tapasztaljuk meg az életet. Megszabják, hogy milyen Isten létezésében hiszünk, valamint hogy milyen érzelmeket jutattunk kifejezésre. Mindezek megnyilvánulása egy, magában a tudatban lejátszódó folyamat. Most már világos, hogy semmi sincs „odakint”, aminek hatalmában állna stresszt okozni, és hogy mi magunk hozzuk létre a stresszt állásfoglalásainkkal és hozzáállásunkkal.

Nyilvánvalóvá válik, hogy a nyitott, nagyvonalú ember nem lesz komolyan stresszes, ha valaki a parkolóban nekitolat az autója ütközőjének. Ami ekkor történik (amint azt biztosan tapasztalták már), az attól függ, hogy „jó hangulatban” vagyunk-e. Ami az egyik hangulatban idegesítő, annak egy másik hangulatban nincs ilyen hatása. Gyakori, hogy akinek az ütközőjét éppen meglök-

ték, nagyon mérges. Aki békés, az az ideges emberért nyugtalanodik, és így szól hozzá: „Tudja, nincs miért aggódnia; ez csak egy ütköző. Mindkettőnknek van biztosításunk. Nem nagy ügy. Tényleg kellemetlen egy kicsit, hogy el kell vinnie az autóját a javítóműhelybe, de valójában nem nagy dolog.” Aki itt tart, az szeretné a tudatmezőben létrejött ingerültséget megszüntetni.

Nem az események taszítanak valakit az önsajnálta, vagy gerjesztik haragra az igazságtalan világ látán, ahol az emberek beletolatnak az ütközőjükbé. Az a vágy, hogy orra vágjuk a fickót, a rengeteg bennünk felgyűlt haragból fakad. Aki pártatlan, az minden különösebb érzélem nélkül oldja meg a helyzetet. A mások érzéseivel való törődés és az a vágy, hogy valaki más aggodalmainak és félelmeinek enyhítése révén támogassuk az életet, abból fakad, amivé váltunk. A stressz nem a világban létezik. Következésképpen az elgörbült ütközőnek nincs hatalma az életünk felett. Az érzelmeknek csak belső „oka” van. E tény megértésének eredménye, hogy cselekvőképesé és önállóvá válunk, valamint kiszabadulunk az áldozatszerep illúziójából.

A belső béke automatikusan jön létre annak következményeként, hogy hajlandók vagyunk lemondani bizonyos állásfoglalásokról, például arról, hogy mások felett ítélkezzünk, és másokat hibáztassunk. A hajlandóság a megbocsátó, megértő hozzáállásból fakad. Az ítékezés valójában semmit sem old meg, sőt tetézi a problémát. Mások hibáztatása egy olyan világhoz vezet, ahol mindenki vesztes, ahol mi is veszítünk, és a cég is veszít. Az ilyen világ a rátevődő kontextus folytán megterhelő. Éppen szemléletmódunk miatt nyomasztó, mert még ha mi győzünk, akkor is átéljük a vesztes lehetősége miatti aggodalmakat. Ezért tulajdonképpen akkor sem győzünk, ha mi vagyunk a győztesek.

Tudunk olyan emberekről például, akik azt mondják, hogy sok pénzt akarnak. Mi történik velük, amikor egyszer csak sok pénzt nyernek? Érdekes kutatást végeztek azokkal kapcsolatosan, akik dollármilliókat nyertek a lottón. A lottónyertesek követéses boldogságvizsgálatából kiderült, hogy e csoport tagjai öt éven belül búskomorra váltak. Az öngyilkosság, válás, betegség és kábítószer-függőség előfordulása látványosan megnövekedett ezeknél az embereknél, akik látszólag éppen azt kapták meg, amit akartak. Azért játszottak a lottón, hogy nyerjenek.

A nyeres-vesztés játékban már maga a nyeres azt jelenti, hogy legyőzünk másokat, akik vesztenek. Mások legyőzése büntudatot kelt. Így aztán nem is lehetünk boldogok, ha győzünk, mert a nyeres-vesztés kontextusában mi nyerünk, mások pedig vesztenek, ami büntudathoz vezet. A versengés olyan tudattalan félelmekkel jár, mint például az ellenféltől való félelem, vagy az az aggodalom, hogy ha hirtelen pénzhez jutunk, esetleg a barátaink jönni fognak, hogy elkérjék. Ez olyan reakciókat eredményezhet, ami lehangoltsághoz, paranoiás hozzáálláshoz vezet. A legalacsonyabb tudatszinten mindenki veszít, mert az egy reménytelen, szomorú világ. A stressz a nyeres-vesztés helyzet automatikus következménye.

A világ nagy sikerrel és hatalommal járó tisztségei automatikusan azoké lesznek, akik a mindenki nyer felállásban gondolkodnak, mert a világban való saját létezésüket és mások létezését az ő életükben úgy állítják be, hogy az kölcsönösen előnyös legyen. Milyen stresszt tapasztal az a személy, aki a mindenki nyer felállásban gondolkodik? Az ilyen ember akkor is nyer, ha egy barátja átjön látogatóba, és akkor is, ha nem. Ha meglátogatja, arra gondol, mennyire fog örülni a barátságának és a jelenlétének. Ugyanakkor tudja, hogy ha a barátjá-

nak nem sikerül meglátogatnia, az is rendben van. Ezért aztán bármelyik eset állna is fenn, a másik is nyer. Ha a barátaink nálunk vacsoráznak, örülünk a társaságuknak. Ha nem vacsoráznak nálunk, akkor megadtuk nekik az időt, hogy valami olyasmit csináljanak, ami az életüket szebbé teszi.

Ha minden üzleti elvárásunkat a mindenki nyer helyzetként tartjuk számon, akkor ez sikerhez vezet, amit életünk javulásaként érzünk. Minél jobban megy egy cégnek, annál jobban megy az alkalmazottaknak is. Minél többet termel egy cég, annál többet ad a világnak. Minél jobb a világ számára biztosított termék, annál jobban támogatja a világ a céget. Minél inkább támogatja a világ a céget, annál inkább tudja támogatni a cég a gazdaságot. Minél inkább támogatja a vállalat az alkalmazottakat, annál inkább tudják támogatni az alkalmazottak a családjukat. Minél inkább támogatja a cég a családokat, annál inkább támogatják a családok a céget.

Úgy válhatunk sikeressé, ha sikeressé tesszük a főnökünket. Ha sikerre juttatjuk a főnökünket ahelyett, hogy versenybe szállnánk vele (ami azt jelentené, hogy valamelyikünknek vesztenie kellene), akkor ő fennebb léphet a ranglétrán, ezáltal helyet biztosítva számunkra, hogy mi is fennebb léphessünk. Ha versenyhelyzetet teremtünk azzal a szándékkal, hogy legyőzzük a főnököt, akkor ebből tudattalan aggodalom, szorongás és a visszavágástól való félelem származik. Ha hajlandók vagyunk feladni az ellenfél-pozíciót, és nagyvonalúbbak leszünk, akkor ez csökkenti a stresszt. Az elfogadás szintjén levő nagyvonalú ember képes az emberi természetet és a világot olyannak elfogadni, amilyen, és minden adódó lehetőségre készen áll.

Sokan megijednek, amikor az adóhatóság látogatása kerül kilátásba. Az ellenfél szerepét öltik magukra, ami mindenféle terhet von maga után. Amint előzőleg szó

volt már róla, a stressz nem a külvilágban van, hanem csupán abban, ahogyan mi viszonyulunk a világhoz. Egyik évben a számítógép kisorsolt engem pénzügyi ellenőrzésre. „Nos – gondoltam –, itt az alkalom, hogy kiderüljön, mennyire csináltam jól a dolgokat.” Valami-féle örömmel tekintetem a dolog elébe. Azon gondolkoztam, „itt a lehetőség, hogy megtudjam, helyesen végzem-e a dolgokat, és ha nem, akkor mit tehetek ennek érdekében”.

Néhány hetet készültem az ellenőrzésre. Különleges jegyzetfüzeteket szereztem be, befóliáztam azokat az oldalakat, amelyek a könyvelőm szerint az adóhatóság érdeklődésére tarthattak számot, és mindent felcímkéztem. Mire a pénzügyi ellenőr megérkezett, elkészült a kávé, és úgy fogadtam, mint egy nagyra becsült vendéget. Bekísértem a könyvtárba, a legjobb íróasztalhoz ültettem, a legjobb kávéval kínáltam, a legszebb csészeből és tányérkából, nem azzal a céllal, hogy hízelegjek neki, hanem az állása iránti tiszteletből, mert láttam, milyen kínos lehet adóellenőrnek lenni.

A lelkemet is kivettem ezért a fickóért, és tényleg azt akartam, hogy jó napja legyen. Igazán jól esett neki, és a nap előrehaladtával kialakult a magam rálátása a dolgokra, és neki is kialakult a sajátja. Barátságosan eldiskuráltunk. Remek napja volt. Mivel széppé tettem a napját, nekem is kellemes napom volt. Azt mondta, „tudja, tényleg ki nem állhatom, amikor délután háromkor már megyek is, de az a helyzet, hogy végeztünk”. Az adóhatóság emberei valóban nagyon barátságosak, nagyon segítőkészek és nagyon pozitív a hozzáállásuk, mert ennek tudatában gondolunk rájuk.

Úgy lehet gondtalanná válni, ha megszabadulunk attól a szokástól, hogy veszélyt lássunk. A gondtalan ember, aki valóban magabiztos, el tudja fogadni az emberi természet negatívumait vagy a negatívumok lehe-

tőségét, és ezért nem kell tagadnia őket. Felkészül arra, hogy „mi lesz, ha”, ezzel lehetőséget teremtve a nehéz helyzetek megoldására, ugyanakkor azokra az alkalmaakra is készen áll, amelyeket az élet felkínálhat. Könnyedén felfedezhetjük a stressz forrását, ha magunkkal viszünk egy könyvet, amikor nagy forgalomban kell autót vezetnünk a munkahelyünk felé. A könyv kellemes és szívesen látott lehetőséggé változtatja a forgalmi dugókat. Megvan bennünk az a képesség, hogy a forgalomban való várakozás közben kellemes élményben legyen részünk, mert ilyenkor van időnk olvasni, elmaradt dolgainkat pótolni, és valóban élvezni az életet.

Mit jelent, amikor egy olyan zónába érkezünk, ahol „Gyermekeknek és házi kedvenceknek tilos a belépés” feliratú táblát látunk kitéve? Azt jelenti, hogy a környéken lakók szerint a gyermekek és a házi kedvencek nem kívánt bosszúság okozói. Mások talán úgy gondolják, hogy a gyermekek és a házi kedvencek hiánya az, ami stresszhez vezet. Vannak, akiknek a házában megy a televízió, a rádió, és minden lámpa fel van kapcsolva; állandóan zajlanak a dolgok az életükben. Mások számára ez nagyon megterhelő lenne. Van, aki a csendet szereti, és soha nem kapcsolja be a tévét vagy a rádiót, mert az állandó „háttérzaj” zavarja őket az összpontosításban.

A váratlan dolgok is stresszforrást jelenthetnek. A nyitott elméjű ember egy helyzetben többféle lehetséges alternatívát lát, és már azelőtt megtervezi, hogyan oldaná meg a váratlan eseményt, mielőtt az bekövetkezne. Ha már előre megfontoljuk egy helyzet negatívumait, például azt, hogy „mi lesz, ha a szerződés-kötés nem sikerül”, vagy „mi lesz, ha akivel találkoznom kéne a sarkon, nem jelenik meg”, és megtervezzük, hogy mit fogunk tenni, ha az előre nem látható esemény bekövet-

kezik, akkor a stressz minimális lesz, vagy egyáltalán nem is lép fel.

A „kezdőérték törvénye” kimondja, hogy a hatásnak, amit látunk, nem az ingerhez van köze, hanem a szervezet felépítéséhez, a már korábban meglévő állapothoz. A válaszreakció nem csak az inger erősségétől függ, hanem annak a szervezetnek az állapotától is, amelyre az inger hat. A farmakológiában például értelmetlen lenne az a kérdés, hogy milyen a hatása 25 mg Hibernal nyugtatónak. 25 mg Hibernal hatása a páciens már korábban meglévő állapotától függ. Ha a páciens eltompult és apátiás, ez az adag nagyon-nagyon kábító hatású lenne. Ha a páciens rendkívül nyugtalan, akkor lehet, hogy 25 mg-nyi dózis hatástalan lenne. Ha az illető enyhén szorongó állapotban van, akkor 25 mg Hibernal megfelelő mértékben hatásos lehet. A páciens jelenlegi állapota – amihez hozzátartozik a benne levő elfojtott energia, a hozzáállása és a hiedelemrendszerei – meghatározza ugyanannak az ingernek a hatását.

Vannak, akik azt mondják, hogy a hangos zene az örületbe kergeti őket. Gondoljunk viszont azokra a tizenévesekre, akik fülhallgatót tesznek, felhangosítják a zenét, és el vannak tőle ragadtatva. Akkor a hangos zene stresszelő, vagy nem? Az alapelv az, hogy akkor leszünk stresszesek, ha nem akarunk egy bizonyos ingert vagy helyzetet. Következésképpen, amikor valaki olyan hangulatban van, akkor a hangos zene kellemes, hozzájárul a boldogság és elevenség állapotához. Ha ellenben egy nehéz irodai munkanap után fáradtak vagy kimerültek vagyunk, ugyanazt a hangos zenét terhesnek éreznénk. A vágy határozza meg, hogy egy inger stresszelő vagy sem.

A stressz azt jelenti, hogy ellenállunk valaminek, amit nem akarunk, a stresszmentesség pedig azt jelenti, hogy megkapjuk azt, amit akarunk. A probléma bennünk van.

A megoldás csupán a hozzáállásunk megváltoztatásán múlik: válasszuk az étellel szembeni szeretetteljességet. Ez magába foglalja a humornak nevezett energiamezőt is, ami azt jelenti, hogy képesek vagyunk nevetni önmagunkon és magának az életnek a természetén, valamint hogy szeretni tudjuk ezt az egész komédiát, és nevetni tudunk rajta. Ebben áll a nagy humoristák értéke, akik többnyire hosszú életűek.

A nyugtalan emberek olyanok, mint Don Quijote: a világra kivetített saját képzeleteikkel küzdenek. Ennek az egésznek a komikuma képezi a humor alapját, azt, hogy nevetünk az élet sajátosságain, olyan szemszögbe helyezve őket, ami felfedi a paradoxont, ugyanis a humor éppen abból fakad, hogy észrevesszük a fonákságokat. Belső döntés kérdése, hogy az életet örömtelinek, harmonikusnak és gondtalannak látjuk, vagy ellenségként tapasztaljuk meg. Irigykedés helyett csodálni kezdjük azokat, akik ügyesek és jó természetűek, ami elfogadást jelent, és azt, hogy alkalmasnak érezzük magunkat. Annak eredményeként érezzük magunkat alkalmasnak és erősnek, hogy rájövünk, önmagunkból fakadóan tapasztaljuk valamilyennek a világot.

Ha főnökként azt látjuk, hogy a takarítónő nem jön be dolgozni, valójában nincs komoly jelentősége. Az igazság az, hogy mi az a minőség vagyunk, ami a saját tudatunkon belül tapasztalja meg a tapasztalást. A boldogság saját létünk megélésének és saját belső elevenségünk örömeinek a következménye.

Amikor többé nem azonosulunk az „odakinti” eseményekkel, és többé nem ruházzuk fel őket az életünk feletti hatalommal, akkor megtapasztaljuk azt a belső derűt, ami a világon való felülemelkedés következménye.

4. FEJEZET

Egészség

Az egészség témája sok embert foglalkoztat. Orvosként, elmeorvosként és a spiritualitás kutatójaként érdeklődésem az egészségre és az öngyógyításra összpontosult. A test, elme és lélek közötti összefüggéssel kapcsolatosan kiderült, hogy a testnek nincs módja önmagát megtapasztalni; a testet csupán az elme észleli. A testben az nyilvánul meg, ami az elmében van. Az elme sem képes önmagát megtapasztalni; csak egy még magasabb, tudatnak nevezett energiamezőből észlelhető. Egy emberi lény a sűrű lineáris formától a folyton távoluló és emelkedő nemlineáris formamentesség irányába halad. Végül eljutunk magának a tapasztalásnak a megtapasztalásáig, a tudatosságnak nevezett mezőig.

Az egészség témakörének vizsgálatakor nagyon fontos figyelembe venni a test, elme és lélek kapcsolatát. Magát a tudatot kell megértenünk, mivel a tapasztalás egésze kizárólag a tudatban játszódik le. Felfedezték, hogy az energiamezők erejének tulajdoníthatóan a gyógyulás annak a hozzáállásnak és hitrendszernek a következménye, amit az elménkben tárolunk. Ezért az egészség nagy mértékben a tudatszint megnyilvánulása.

Annak érdekében, hogy ezt a logikus elme számára érthetőbbé tegyük, a könyvbe belefoglalt tudattérkép az energiamezők közötti matematikai összefüggésen alapul, ami annak az eredménye, hogy ezrével kalibráltuk a dolgok lényegét, beleértve a különböző hozzáállásokat, érzelmeket, észleléseket és hitrendszereket.

Amint az energiamezők relatív energiájának kalibrálásán alapuló modelltől látható, az apátíának, ami 40-en kalibrál, sokkal kisebb az energiája, mint a 100-as kalibrációs értékű félelemnek. A félelem energiaszintje viszont sokkal alacsonyabb, mint a 200-as bátorságé.

Azon kívül, hogy ezeknek az energiamezőknek az egymáshoz viszonyított energiaszintje különbözik, az is látható, hogy az energiamezők valamilyen irányba mutatnak. A bátorság szintjétől kezdődően a skála felfele, a 200-as energiamező fölé emelkedik, a pártatlanság, a hajlandóság, az elfogadás és a szeretet irányába. Ezek a mezők energiával látnak el, táplálják és támogatják az életet és az igazságot, ezáltal növelve az életerőt. A tudattérkép alján (200 alatt) azok a szintek találhatóak, amelyek nem az emberi igazságot képviselik. Az igazság valójában 200-as tudatszinten kezd túlsúlyba kerülni.

Ha a tudattérkép aljától indulunk, és felemelkedünk a 600-as szintig, elhagyjuk a dualitás és az illúzió mezőit. Magunk mögött hagyjuk a kisbetűs énnel, illetve az egónak nevezett dologgal való azonosulást, és a megvilágosodás tudatmezőibe jutunk. A nagy megvilágosultak – a nagy spirituális mesterek és avatárok – energiamezői 600-nál kezdődnek, és egészen 1000-ig terjednek.

Az egészség életerőt jelent, ami egy energiamező megnyilvánulása. A testben az nyilvánul meg, és az hat rá, ami az elmében van, ezért minél nagyobb az elmében levő negativitás, ez a negatív energiamező annál nagyobb hatással van a fizikai egészségre. Ezzel ellentétben minél nagyobb az elme pozitív energiája, annál erőteljesebben pozitív az élet energiamezeje. Ennek tudatában olyan eszköz áll rendelkezésünkre, amivel meghatározható, hogy valami támogatja-e az életet és annak megnyilvánulását, vagy sem.

A tudattérkép alján találhatóak azok az energiamezők, amelyek a betegséghez járulnak hozzá, és a 200-as szint felett azok, amelyek az életet támogatják. Az energiamezők mindegyike egy-egy érzellemmel hozható összefüggésbe. Ami az étellel ellentétben áll, ahhoz öngyűlölet, reménytelenség, kétségbeesés, bánkódás, depresszió, aggodalom, szorongás, epekedés, neheztelés,

gyűlölet és arrogancia társul. A gyenge egészségi állapotot ezek a negatív érzelmek kísérik. Látható, hogy a tudatban lejátszódó folyamat a rombolásnak, az energia és a jó kedély elvesztésének, a lelombozódásnak, a csapdába esésnek, a felfuvalkodásnak és az erő elvesztésének az érzelmi állapotokból fakad.

Spirituális szempontból az a világ, amit az illető ezekből a negatív lelkiállapotokból tapasztal, a bűn és a szenvedés, a reménytelenség, a szomorúság, a félelem, a frusztráció, a versengés és a státus világa. Az Istenről alkotott negatív kép, amit látnak, az alacsonyabb energiamezők eredménye. Istent vagy megtagadják, vagy negatívan, az ember legnagyobb ellenségeként festik le: a büntető Isten, aki az embert akár örökre is a pokolra vetheti; Isten, aki szeretetlensége által semmibe veszi az embert; vagy a megtorló Isten. Az ilyen istenkép egy negatív irányú energiamezőből bukkan fel, ami valamilyen negatív érzelmmel és a tudatban lejátszódó romboló folyamattal jár együtt. A negatív istenképek mindegyike az alacsonyabb, 200-as kalibrációs érték alatti tudatszintekkel hozható összefüggésbe.

Az egészség az ellenállásba nem ütköző életerő megnyilvánulásának tekinthető, annak eredményeként, hogy akadályait eltávolítottuk, beleértve mindent, ami negatív. Az egészség a korlátokon és az elkülönültség érzésén való felülemelkedés eredménye. Mivel megvan rá a képességünk, elutasíthatjuk életünkben azt, ami negatív.

Ha lehet az elmét negatív irányba programozni, akkor választhatjuk azt is, hogy pozitív irányba programozzuk. Az egészség az önbecsülés megnyilvánulása. Hogyan is tanuljuk meg a valódi énünket szeretni? Hogyan tapasztaljuk meg a testünket, és milyen a viszonyunk ezzel a testtel? Létezik egy olyan fenséges állapot, amit „a test meg nem tapasztalásának” neveznek, ami-

kor alig érzékeljük, hogy a test egyáltalán létezik. Olyan ez, mint amikor valamit csak a szemünk sarkából pillantunk meg, és egyáltalán nincs észlelésünk központjában. Ez azt jelenti, hogy nem azonosulunk többé önmagunk fizikai létével.

A tudattérkép alján testként azonosulunk önmagunkkal, de ahogy magasabb tudatszintre emelkedünk, ez egyre kevésbé lesz jellemző, míg végül felülemelkedünk a testtel való azonosuláson, és ráébredünk. Énünk szellem voltára.

Azért szükséges megvizsgálnunk az elme és test közötti összefüggést, mert nagy jelentősége van az egészség terén, és mert ez általában nem elég világos. Klinikailag kimutatott alapelv, hogy csak az hat ránk, amit az elménkben tárolunk. Ez a gyógyulás és az egészség egyik alelve, és ennek az éremnek két oldala van: az egyik a betegség, a másik az egészség. A kettő ugyanannak a megértésnek a két oldala, ami gyógyulást és egészséget eredményez. Annak megértéséről van szó, hogy az hat ránk, amit az elménkben tárolunk.

Erre jó gyakorlati példa a többszörös személyiség vagy a hipnózis. A hipnózisban levő páciensnek mondjuk azt, hogy allergiás az asztalon levő virágra, és hogy amikor magához tér, csalánkiütése lesz és el fog kezdeni tüszögni. Ezután a megfelelő eljárást alkalmazzuk, hogy ne emlékezzen erre a szuggeszióra. Amikor az illető a transzállapotból magához tér, egyszer csak zihálni kezd, és csalánkiütések jönnek elő a testén. A test válaszol arra, amit az elme elhisz. Hipnózisban szinte bármilyen betegség tünetei előidézhetők, ha meggyőzzük a páciens, hogy a program igaz, azután pedig az emlékezetéből törölhető a programozás folyamata. Mindez azt példázza, hogy a betegség egy program vagy egy hiedelemrendszer folyománya, ami a mindennapi életben gyakran nem tudatosul.

A laboratóriumban ez pszichológiai kísérlet formájában zajlik. Fontos azonban megjegyezni, hogy a mindennapi életben az embert több ezerszer programozzák (hipnotizálják). Ez történik, amikor transzban a tévé előtt ülünk. Nincs tudatos emlékünkhöz a folyamatról; a program bejutott, és most már egész hátra levő életünkben hatással van ránk.

Mivel a gyermekkori emlékek kiesnek az emlékezetből, sokan nem tudják, hogy mi történt velük ötéves koruk előtt, egyesek pedig egész gyermekkorukból nagyon kevésre vagy egyáltalán semmire sem emlékeznek. Még azok esetében is nagymértékű a feledés, akik különben jól emlékeznek a gyermekkorukra. Az emlékezetükből kiesett területeken van az a sok program, amelyek most különböző betegségek formájában nyilvánulnak meg, mint például az a divatos szöveg, hogy „a mi családunk hajlamos a szívbetegségre”.

„A családunk hajlamos a túlsúlyra”, „a mi családunkban megvan az allergiára való hajlam” vagy „a mi családunkban mindenki szénanátha”. Ezek a gondolatok olyan programmá válnak, ami behatol az elmébe, és az illető láthatóan olyanná válik, mintha meghipnotizáltak volna. Amíg a programot fel nem hozzuk a tudatalattiból a tudatos elmébe, és nem érvénytelenítjük, addig működőképes marad a tudattalanban (például hogy a hűvös levegő vagy a huzat miatt meghűlünk).

Szintén az elme test feletti hatalmát példázzák az úgynevezett többszörös személyiség esetei, amelyeknek egyre nagyobb figyelmet szentelnek a pszichiátriában, és amelyek sokkal gyakoribbak, mint azt előzőleg hitték. A páciens az egyik személyiség tudatát teszi magáévá, és ez működik benne valamennyi ideig: percekig, órákig, napokig, hetekig vagy akár évekig. Amikor a másik személyiség lép működésbe, akkor a páciensre ennek a személyiségnek a hiedelemrendszere válik érvényessé.

Ha a második személyiség történetesen azt hiszi, hogy fekélye, allergiája, diverticulitise, vastagbélgyulladás, hátproblémája van, vagy bármi más betegsége, amiben hisz, amíg ez a személyiség működik a testében, addig ezek a fizikai rendellenességek valóban létrejönnek.

Amikor ez a bizonyos személyiség távozik – néha valamilyen mérgezés, érzelmi vagy életkörülmény-változás hatására –, és a másik személyiség tér vissza a testbe, ennek éppen az ellenkezője történik. Mivel ez a személyiség nem hiszi azt, hogy ezekben a betegségekben szenved, a test azonnal kigyógyul a felsorolt betegségek mindegyikéből.

Miért van az elmének ilyen hatalma a test felett? Vegyük számba a fizika közrejátszó folyamatait, ami segíteni fog ennek megértésében. A fizikai test energiája 200 körül kalibrál, amint maga a Föld is. Az elme energiamezeje erősebb, és gyakran 499-ig terjed a kalibrációs értéke. A 400-as értékek az intellektus, az értelem, a logika, az elme energiamezejéhez tartoznak, vagyis ahhoz, amit az elme elhisz. Ezért ha azt a gondolatot forgatjuk a fejünkben, miszerint az epermag, a köménymag vagy bármilyen mag diverticulitist okoz, akkor ennek a talán 300-400-as energiamezővel rendelkező gondolatnak az ereje túlszárnyalja a 200-as energiamezővel rendelkező test erejét. A testet legyőzi az elhitt gondolati minta hatása.

Minden gondolatnak formája van, és ez a gondolati forma nagyon részletesen van jelen a személyes, illetve kollektív tudattalanban, vagy a kollektív, illetve köztudatban. Ha bedőlünk egy gondolatnak, vagy ha egyetértünk vele, akkor ennek hatásaként behozzuk azt a saját tudatunkba, ami aztán megnyilvánul a testünkben. A test azt fogja tenni, amit az elme elhisz. A test gyógyulása és az egészség nem csak kimondottan a testet megcélozva érhető el; a tudatmezőbe hatolva az elmét is

célba kell venni. Ha a testben a tudat tartalma nyilvánul meg, akkor meg kell vizsgálnunk, hogy mi is az a tartalom.

Gyakran nem tudatosul bennünk, hogy mi van a tudatunkban, és ebben az esetben „tudattalannak” nevezzük. Lehet, hogy nem emlékszünk, hogy valaha is lett volna ilyen gondolatunk, de a testünkben megnyilvánul, tehát lennie kellett. Olyan ez, mint egy röntgenvizsgálat, ami kimutatja, hogy mi van az elménkben, mivel megnyilvánul a testünkben. Például valaki cukorbeteg lesz, és azt mondja, „Nem emlékszem, hogy valaha is szóba került volna ez a családomban. Senki sem cukorbeteg a családban. Nem értem, honnan kerülhetett volna ilyesmi az elmémbe.” Tudjuk azonban, hogy a kollektív tudattalanban benne van a cukorbetegség hiedelme, annak minden velejárójával. Ha elég hosszú ideig vizsgáljuk a beteget, akkor fel fogjuk fedni a program eredetét, ami igazolja, hogy a program létezik. Ha valaki úgy gondolja, hogy ő valamilyen betegség hatása alatt van, akkor ezt a hiedelemrendszert is gyógyítani kell. Azon a ponton kell gyógyítani, ahol a betegség eredetileg elkezdődött.

Az egészség a pozitív mentális hozzáállás eredménye. Eredete a tudatmezőben van, és azt a tudatszintet tükrözi, ami az alsóbb, fizikai szinten nyilvánul meg. Az egészség megnyilvánulása a pártatlanság feletti szintekből ered: a hajlandóságból, a szeretetteljességből, a belső örömteliségből és a belső béke állapotából. A mentális dolgok a 400-as értékeken kalibrálnak, a szeretet dolgai pedig 500 felett. A lélek 500-as szinten dominál, és egyre inkább tudatosul benne, hogy ő lélek. Így tehát az értelem az embernek nem a legmagasabb szintű képessége, amint azt az értelem korában született tudományos művek vagy azok az értelmiségiek kijelentették, akiknek meggyőződésük, hogy az intellektus az ember

legfőbb tulajdonsága. Az értelem csak a 400-as szinteket éri el. Létezik azonban egy tudatnak nevezett nemlineáris energiamező, ami az elme, a logika és az értelem feletti, ami felülemelkedik a gondolati folyamatokon, egy merőben eltérő paradigmát és létformát tárva fel.

Ha megértjük a betegséget, akkor ennek az ellentétét is meg fogjuk érteni, az egészséget. A betegségben mindig van tudattalan büntudat (kalibrációja: igaz), és ezt az állítást a kutatások megerősítik. Egész rendszereket dolgoztak ki arra, hogy miként engedjük el a tudattalan büntudatot azáltal, hogy hajlandók vagyunk megbocsátani, hogy lemondunk a kritizálásról és ítélekezésről, hogy többé nem a helyes-helytelen szemszögéből tekintünk az életre, a megbocsátás irányába mozdulunk el, és azáltal, hogy együttérzésből meg szeretnénk érteni az életet. A negativitás ilyen feloldásához az érzékelés átértelmezésére van szükség, aminek átalakító hatására jó példa az, amit A csodák tanítása munkafüzetének gyakorlatait elvégezve tapasztalhatunk.

Rájövünk, hogy a betegség létrejöttéhez olyan összetevők szükségesek, mint például a tudattalan büntudat és egy bizonyos mentális hiedelemrendszer. Az elmének egy bizonyos dolgot el kell hinnie ahhoz, hogy az illető elfogadja, hogy rá is érvényes. Olyan ez, mintha a tudattalan büntudat keresne valamit, amivel igazolja magát. Egy bizonyos betegség gyakran azáltal válik a köztudat részévé, hogy egy híresség megosztja a saját tapasztalatait róla. Ezt az illető betegség valóságos járványszerű terjedése követi, a szuggesztió miatt. Az elme bedől a programnak, a hiedelemrendszernek és az adott betegség jellegzetességeinek. A tudattalan büntudat energiával látja el a programot, ami aztán a vegetatív idegrendszer, a hormonális egyensúly és az akupunktúra energiarendszer változásaiban, valamint a test minden stresszmechanizmusában jut kifejezésre.

Pozitív viszonyulás esetén az akupunktúrás energiarendszer kiegyensúlyozott, az egészség és az élet energiaárama egyenesen áthalad az energiacsatornák mindegyikén, így a test minden szervét stimulálja. A negatív gondolat miatt a tizenkét meridián egyikében megszakad az energia áramlása, és ha ez többször ismétlődik, az érintett szerv megbetegedik. A negatív érzelmek segítik a betegség létrejöttének folyamatát. A tudatlan büntudat energiával látja el ezt a folyamatot, és a betegség mentális mechanizmusok következményeként ölt formát, mivel a test megjeleníti azt, amit elhitt.

Azt is meg kell vizsgálnunk, hogy a tapasztalást valójában hogyan is tapasztaljuk meg. Maga a test nem érez, bármilyen furcsának is tűnjön. Nem képes önmagát megtapasztalni. A megtapasztalás következő szintje az érzeteken keresztül következik be, a test érzékszervein keresztül, úgyhogy nem a testet tapasztaljuk meg, hanem a test érzeteit. Maguk az érzékek eredendően nem képesek önmagukat megtapasztalni; az elmében tapasztaljuk meg azokat. Az érzékek jelentik, hogy mi történik a testtel, így néhány szinttel eltávolodunk tőle. Maga az elme nem képes megtapasztalni önmaga megtapasztalását. Egy önmagánál nagyobb, szélesebb energiamezőben kell lennie, ami ebben az esetben a tudat energiamezeje. A tudat miatt vagyunk tudatában, hogy mi történik az elmében. Az elme aztán az érzékeken keresztül megmondja nekünk, hogy mi zajlik a testben. Láthatjuk, hogy az érzékelés néhány szinttel eltávolodik a fizikai testtől. Magának a tudatnak valami önmagánál nagyobbra van szüksége, amit tudatosságnak nevezünk. A tudatosság teszi lehetővé, hogy tudjuk, mi történik a tudatban, és jelenti, hogy mi történik az elmében. Az elme pedig az érzékeken keresztül jelenti, hogy mi történik a testtel.

Amit úgy hívunk, hogy „önmagam”, az sok szinttel eltávolodik a fizikai testtől. Ezt a tényt azért fontos megértenünk, hogy ráébredjünk, az elmének hatalma van a test felett. A 400-as szintek energiamezőinek fizikai jellemzőit megvizsgálva láthatjuk, hogy már csak az erejük szempontjából is nagyobbak a fizikai test energiájánál. A fizikai test (kalibrációs szintje 200) azt teszi, amit az elme mond neki. Így ha az elme azt mondja, „ebben a betegségben szenvedek”, a test alkalmazkodik.

Érthető tehát, mennyire fontos, hogy ne dőljünk be a programoknak, amelyek mindegyike valójában az igazság korlátozása. Láthatjuk, miért fontos tudatosan törölni a korlátozó programokat, és inkább valami igazat mondani helyettük. Az igazság az, hogy „én korlátlan teremtmény vagyok, és ez rám nem vonatkozik”. Amikor az ember valami olyasmit hall, hogy „a tojásban sok a koleszterin, és a koleszterin szívbetegséget okoz”, akkor igazként fogadja el ezt a gondolatot, és bedől annak a hiedelemrendszernek, miszerint a tojásban levő koleszterin meg fogja emelni a vér koleszterinszintjét. A testünk ezzel egyszerűen egyetért, és megemeli a vér koleszterinszintjét, ha tojást eszünk.

Egyszer, amikor nagyon magas volt a koleszterinszintem, törölni kezdtem ezt a hiedelemrendszert. Azt ismételttem, hogy „Korlátlan teremtmény vagyok; ez rám nem vonatkozik. Csak az érvényes rám, amit az elmében tárolok. Ez rám nem vonatkozik, ezennel törölöm és elutasítom.” Ha az elme egy negatív hiedelemrendszerrel be tud programozni minket, akkor ennek a fordítottját is meg tudja tenni, nem igaz? Következésképpen elkezdjük mondogatni magunkban, hogy ez a hiedelemrendszer nincs ránk hatással, hogy ez csak egy hiedelemrendszer, és hogy nem kell bedőlnünk neki vagy egyetérttenünk vele.

Amikor egy hitrendszerrel egyetértünk, akkor azt az illető hiedelem kollektív energiájával tápláljuk. Amikor elutasítjuk, akkor megszabadulunk a hiedelemrendszer kollektív energiájától, és kikerülünk a hatása alól. Az egyik lehetséges viszonyulás az, hogy nem értünk egyet az egészségünkkel kapcsolatos negatív hiedelemrendszerekkel. Ez nagyon fontos, amikor valamilyen járványt jelentenek be, és terjed az emiatti hisztéria. A működésbe lépő programot egy érzelmi program segíti és erősíti.

Még mindig sokat lehet hallani például az AIDS-ről, amit a média folyton ismételtet, kihasználva a félelmet – az ettől való félelmet, az emiatti haragot, és persze az emiatti büntudatot. Melyik betegség hozhatná jobban a felszínre az emberben a bűnösség érzését, a büntudatot, főként a szexualitással kapcsolatosan, ami minden kultúrában általános, nem csak a miénkben? Persze, hogy negatív energiával telítődik, amikor kiderül a dolog, és a legalacsonyabb értékre süllyed. Milyen terület lenne alkalmasabb egy járvány kirobbantására, hogy biztosan higgyenek benne? Ott a tudattalan büntudat, a szexualitás miatti tudatos büntudatról, szomorúságról, fájdalomról és magától a betegségtől való félelemről nem is beszélve. Mindez hozzájárul a 400-as energiamezőkbe beoltandó mentális hiedelemrendszer előkészítéséhez. Ott van még a félelem negatív energiamezeje is, ami a 100-as szintek energiamezeje, továbbá a 30-as kalibrációs szintű büntudat. Ez tökéletesen előkészíti a terepet a betegség számára, mivel az elme azt választja, ami hatást gyakorol rá, és azt használja megnyilvánulási formájául.

A koleszterinnel kapcsolatos kísérletem esetében, ahányszor felmerült a gondolat, mindig töröltem. Rövid időn belül a koleszterinszintem csökkent, és most minden reggel megehetek három tojást reggelire, sok sajttal,

vagy akár egyéb magas koleszterintartalmú ételeket is, a koleszterinszintem mégis alacsony, sőt néha a korom normális értékeinél is alacsonyabb.

A test pontosan azt fogja tenni, amit az elme elhisz, de van itt egy kis gond a hihetőséggel. Feltevődhet a kérdés: „Hogyan tudna valami csupán attól bekövetkezni az életemben, hogy hiszek benne?” Ez a tudatalatti természetének köszönhető, ami megteremti a lehetőségét annak, hogy az illető dolog bekövetkezzen. Van olyan, aki „hajlamos a balesetekre”, mivel ez a hit gyökerezett meg az elméjében. Tudat alatt az illetőnek valahogy sikerül a testét a megfelelő időben a megfelelő helyre juttatnia ahhoz, hogy egy autó lökhárítója megüsse, hogy megcsússzon és leguruljon a lépcsőn, vagy hogy megüsse a fejét. Nem is szükséges emiatt aggódnia, mert az elméje meg fogja találni a módot minderre. Az emberek egyszerűen valamiféle hipnotikus állapotba kerülnek, és pontosan olyan helyzetekbe hozzák magukat, ahol ez a program megnyilvánulhat az életükben (pl. extrém sportokat úznak, megmásszák a Mount Everestet stb.)

Sok kísérletet végeztek például egy légúti betegségeket okozó vírussal, amelyek során száz önkéntes vizsgálati alanyt tettek ki a vírus nagyon nagy dózísának. Érdekes módon nem mindenki kapta el a hűlést, csak egy bizonyos százalékuk. Más szóval, ha az erő a vírusban lenne, nem pedig a tudatban, akkor mind a százan meghűltek volna, mivel a vírus annyira fertőző. Valójában azonban az történik, hogy mindössze talán 65%-uk fogja elkapni, mert a vizsgálati alanyok egyharmada nem hisz benne. Ez utóbbiaknak elegendő kétely van az elméjükben, amihez nem társul elegendő tudattalan büntudat. Az illető számára nem elfogadható, hogy ebben a formában nyilvánuljon meg, így semmi sem általános érvényű.

Ugyanez figyelhető meg a gyógyulás terén is. A tüdőgyulladást vagy a madárinfluenzát nem kapja el a kórokozónak kitett emberek 100%-a, csak egy bizonyos hányada. Hasonlóképpen mindennemű orvosi kezelésre az embereknek csak bizonyos százaléka fog reagálni. A különbség abban áll, hogy akik reagálnak, azokon nem uralkodik a tudattalan büntudat. Ugyanígy működik ennek az ellenkezője is: egy negatív hiedelemrendszer akkor nem működőképes, ha az adott betegség egyetlen bevett gondolati mintába sem illik bele. Tehát a dolog mindkét oldala, a betegség és a gyógyulás egyaránt azt az energiát tükrözi, amit egy bizonyos hiedelemrendszerbe befektettünk.

Az egészség azt jelenti, hogy nem vagyunk hajlandók bedőlni a negativitásnak. Először is, miért dőlne be valaki a negativitásnak? Egyesek miért annyira fogékonyak a programozásra? Vannak, akiken annyiszor uralkodik el a félelem, ahányszor csak kinyitnak egy éppen aktuális betegségről beszámoló folyóiratot. Ez a bennük eleve meglévő félelem és büntudat mennyiségével függ össze. A félelem mennyisége valójában a tudattalan büntudat mennyiségéből következik. Olyan, mintha az arra hajlamos embert valósággal vonzaná a félelem, és amikor egy betegségről hall, a mentális programozás pont elegendő mértékben működik nála ahhoz, hogy ezzel elősegítse annak bekövetkeztét.

Az egészséghez meg kell lennie bennünk a hajlandóságnak, hogy olyan mentális hozzáállást alakítsunk ki, ami pozitív és építő jellegű, és hogy elengedjük negatív álláspontjainkat. Az is jótékony hatású, ha készek vagyunk nagyvonalúan és megbocsátóan viszonyulni az élethez, ugyanakkor nem vagyunk hajlandók bedőlni a negatív programozásnak. Az szükséges hozzá, hogy hajlandók legyünk belátni az elme erejét. Amikor meg-

tagadjuk a betegséget, vagy valami „odakintit” okolunk érte, akkor kiadjuk a kezünkéből ezt az erőt.

A 200 alatti energiamezők elősegítik azt, hogy áldozattá váljunk. 200 alatt az ember kiadja a kezéből az erejét, és valami rajta kívüli dologba helyezi. Alacsonyabb szinteken az ember tudat alatt azt mondja magában, hogy boldogsága és túlélése valami rajta kívüliből fakad.

Amikor valaki az igazság 200-as szintje fölé emelkedik, akkor az energiamezők már pozitívak, és látható módon nyeri vissza erejét. Most már azt mondja: „Bennem, egyedül bennem rejlik az erő ahhoz, hogy megteremtsem a boldogságot és a lehetőségeket az életemben. Belőlem fakad.” Azt is belátja, hogy az egészség olyasmi, ami belülről fakad, és nem hiszi többé, hogy a betegség tehetetlen áldozata lenne.

Valójában nem vagyunk a vírusok, a balesetek, a koleszterin vagy a kiegyensúlyozatlan húgysavszint áldozatai. Amikor ismét birtokba vesszük erőnket, azt mondjuk: „Ezt a saját elmém hozta létre. Az elmém azt hiszi, hogy ha májat és vesét eszem, akkor megnő a húgysavszintem, és ez köszvényt fog okozni. Az elmémnek olyan hatalma van, hogy ha elhiszem, hogy ez igaz, akkor be fog következni.” A tudatosság magas szintje szükséges ahhoz, hogy elfogadjuk, hogy az elmének ekkora a hatalma. „Azt akarja mondani, hogy ha elhiszem, hogy a cukor és az édességek fogyasztásától hypoglycaemiás leszek, akkor az is leszek?” Igen, így van.

Visszatérve a fizikai történésekre, hasznos dolog felidézni, hogy a test 200-as energiamezeje gyenge a hiedelemrendszerek 400-as energiamezejéhez képest. Az a meggyőződés, hogy a cukor és az édességek hypoglycaemiát (alacsony vércukorszintet), cukorbetegséget vagy túlsúlyt okoznak, elég ahhoz, hogy ez bekövetkezzen. A magyarázat, amiket adunk rá, nem más, mint az igazság tagadása, és olyan racionalizáló okfejtés, ami áldo-

zat voltunkat igazolja. Amikor azt állítjuk, hogy ez tudományosan bizonyított dolog, ez is csak egy magyarázat. Ami a valódi tudomány benne, az a mechanizmusa. Ha leírjuk annak a mechanizmusát, ahogyan ez fizikai szinten bekövetkezik, az még mindig nem az oknak a leírása, hanem csak a mechanizmusa.

Az ok az elme szintjén van, és a hatás a test szintjén tapasztalható, nem pedig fordítva. Ha ennek megértését egyszerűen a helyére tesszük, máris megvan az egészség és a gyógyulás kulcsa. Az egészség tehát a pozitív mentális hozzáállásból fakad, amit már sokszor hallottunk, olyan sokszor, hogy egyesek számára már boszszantó. Ugyanis ez azt jelenti, hogy ha betegek vagyunk, akkor nem pozitív a mentális hozzáállásunk.

Mit értünk mentális hozzáálláson, és azon a szerepen, amit ez egészségünkben, betegség- és szenvedésmentességünkben betölt? Először is a nem egészséges emberben ott a tudattalan büntudat. Ebből úgy gyógyulhat ki, ha hajlandó megbocsátani, egészen odáig menően, hogy ha szükséges, elvégez egy megbocsátás kurzust, mint például A csodák tanítását, vagy részt vesz egy tizenkét lépéses rehabilitációs csoportban, amely kifejezetten arra teszi képessé az elmét, hogy megtanulja elengedni azt a hajlamot, hogy másokat kritizáljon, támadjon, és mások felett ítélkezzen. Mindezek helyett hajlandó lesz lemondani az ítélkezésről. Mivel a mechanizmus nem tudatos, az illető lehet, hogy észre sem veszi, hogy amikor az elme kritizál és ítélkezik mások felett, akkor ön-maga irányában is kritikus és ítélkező.

A tudattalan büntudat hozzájárul ahhoz a negatív energiához, ami káros formában nyilvánul meg a vegetatív idegrendszeren és az akupunktúrás energiarendszeren keresztül. Ezzel egyidejűleg azonban megvan az erő bennünk, hogy elutasítsuk, hogy megtagadjuk ezt a hiedelemrendszert. Ezt az erőnként úgy szerezhethjük

vissza, ha megértjük, hogy maga az elme a betegség oka. Ennek az igazságnak az elfogadásához hajlandónak kell lennünk feladni az áldozatszerepet, és újra birtokba kell vennünk az egészséghez szükséges saját erőnket, ami hozzájárul általános spirituális növekedésünkhöz és fejlődésünkhöz. Ennek egyedüli követelménye, hogy motiváltak legyünk kimozdulni a negatív energiáinkból, hogy legyünk hajlandók szembenézni az önmagunkkal kapcsolatos igazsággal, és azt választani, hogy pozitív energiamezőbe lépünk át. Ezt tulajdonképpen elég gyorsan meg lehet tenni.

A kulcs az, hogy hajlandók legyünk megvizsgálni a dolgot, és azt mondani: „Tulajdonképpen én ezt nem hiszem, de azt mondják, hogy az elmémnek hatalmában áll betegséget létrehozni a testemben, úgyhogy hajlandó vagyok ezzel szembenézni, mert nyitott az elmém.” Amint megnyitjuk az elménket és hajlandók vagyunk egyetérteni, a szándékunk ráhangolódik, és kezdjük elfogadni, amit felfedezünk. Kezdünk rájönni, hogy ha a szeretetteljesség felé mozdulunk el, ennek gyógyító hatása van. Hogyan lehet ezt elérni? Ha hajlandók vagyunk megbocsátani, akkor ez eljuttat oda, hogy hajlandók legyünk az együttérzésre is. Együtt érzőnek lenni pedig azt jelenti, hogy hajlandók vagyunk meglátni mindennek az ártatlanságát, ami egybevág azzal, hogy hajlandók vagyunk megbocsátani. Az együttérzésből és a szándékból adódik az az erő és az a képesség, hogy valóban belelássunk mások szívébe, és rábukkanjunk benne a gyermeki ártatlanságra.

Minden egyes emberben ott van az eredendő ártatlanság, ami soha nem szűnik meg, bármilyen sokat élünk is, és ami magának a tudatnak a természetéből adódik. Elsősorban a gyermeki ártatlanság az, ami bedőlt a tévedésnek vagy a negatív programnak. Hasznos, ha tudatában vagyunk, hogy az eredendő gyermeki ártat-

lanság még mindig jelen van mindenkiben. Ez az ártatlanság az, ami tévét néz, és ítélőképesség híján naivan bedől a negatív programozásnak. A gyermeki ártatlanságot semmi sem figyelmezteti belülről, hogy „a körülötted levő világ annyi negativitást fog beléd programozni, amennyit csak hajlandó vagy bevenni”. Tulajdonképpen a világot jól megfizetik ezért, ugyanis a reklám gyakorta azon alapszik, hogy a negatív energiamezőkre hat. Minden félelmünk, vágyunk és büszkeségünk a 200 alatti szinteket képviseli. Hajlandóknak kell lennünk tehát arra, hogy tudatosítsuk: az ártatlanság bennünk van, és ezt az ártatlanságot meg kell védenünk.

Ha megvizsgáljuk az „öngondoskodást”, ami azt jelenti, hogy képesek vagyunk szeretni magunkat, rájövünk, hogy ez annyit tesz, mint felelősen megvédeni magunkat ennek az ártatlanságnak a következményeitől, és hajlandónak lenni kiküszöbölni azokat a tévedéseket, amelyeket az elme ennek eredményeként hitt el. Így, ha tudatosan elfogadjuk tudatunk eredendő ártatlanságát, meg tudjuk oldani, hogy önmagunkba tekintve meggyógyítsuk azt, amit odabent találunk. Megértjük, hogy az ártatlanságunk az, amit programoztak. Felvállaljuk ezért a felelősséget, és azt mondjuk: „Ártatlanságom miatt dőltem be mindezeknek; csak ennyire voltam képes. Azt hittem, hogy az a helyes, ha bírálom az embereket, ha ítélekem felettük, és ha helyesnek vagy helytelennek ítélem meg őket. Most már látom, hogy mindez megbetegített, úgyhogy el fogom engedni.” Akik hajlandók voltak ennek utánajárni, és a már leírt folyamatokon végigmenni, azok teljesen kigyógyultak betegségeikből.

Megvan bennünk a megbocsátás képessége, ahogy az együttérzésé is. Ebből következik az az általános hozzáállás, ahogy önmagunkra tekintünk. Nagyságunkból [magasabb tudatszintünkéből] adódóan elnézően tekintünk le emberi mivoltunkra, és kezdünk megbocsátani

önmagunknak, valamint másoknak mindazért, ami az igazság korlátozásából és tagadásából adódott. Minden, ami a 200 alatti energiamezőkből való, az igazság tagadása; minden, ami a 200 felettiekből való, az igaz és a pozitív elfogadását jelenti. Mivel a test azt fejezi ki, amit az elme elhisz, az elme pedig spirituális álláspontunkat tükrözi, a léleknek van a legnagyobb hatalma. Ezért spirituális álláspontunk az, ami szó szerint meghatározza, hogy a fizikai testünk egészséges-e vagy sem.

Mihelyt hajlandók vagyunk elfogadni az elme hatalmát, figyelmesnek és kitartónak kell lennünk, hogy ne hagyjuk, hogy az elmének sikerüljön kifejeznie negativitását. Rögtön le kell állítanunk, amint az tudatosul bennünk. Így lassan kifejlődik az a képességünk, hogy tudatában legyünk a negativitásnak, és hogy felismerjük azt. Elengedjük a hamis alázatot, és kezdjük kétségbe vonni az olyan kijelentéseket, hogy „Nos, tudod, én nem vagyok valami okos”, vagy „A kézírásom olvashatatlan”, vagy „Én ugyanannyi ételtől is elhízom, mint amennyit a soványak esznek”. Abban a percben, amint tudatosodik bennünk, hogy ilyen korlátozó, önmagunk ellen irányuló gondolatokat mondunk ki, le kell állnunk, és törölnünk kell őket.

A kézírásunk azért csúnya, mert azt hisszük, hogy csúnya, ezért az elménk ok-okozatra vonatkozó teljes programozását az ellenkezőjébe kell átfordítanunk. Visszatérünk egy olyan működési alapelvhez, amit a saját tapasztalatunk bizonyít. Ez a fizikai szint, ami a mentális szint kifejeződése, nem pedig fordítva.

Rájövünk, hogy a csúnya kézírásunk oka az elménkben, a hiedelemrendszerünkben van. Lehet, hogy egy gyermekkorunkban hallott megjegyzésben rejlik. Valaki talán azt mondta, „a kézírásod csúnya”, és attól kezdve ez a program lett működőképes. A tudatalatti leleményességét kell megvizsgálunk ahhoz, hogy valóban

észrevegyük ezt. Nagyszerű volna, ha hipnózisban szerezni tapaszlatokat. Bebizonyították, hogy ha hipnózisban valakinek azt mondják, hogy amikor felébred, viszketni fog a lába, majd törlik az erre való emlékezést, amikor az illető magához tér, és megkérdezik, hogy érzi magát, az elméje a legbámulatosabb és a legmeggyőzőbb érveket fogja felhozni, hogy miért is viszket a lába. Nem csak annyit mond, hogy „viszket a lábam”. Az elme mindig kreatív, és magyarázni kezd: „Hát, gyapjúnadrág van rajtam, és tudod, én allergiás vagyok a gyapjúra, ráadásul ebben a szobában páradús a levegő, és a párás melegben mindig viszketni kezdek.” Csofálatos hallgatni, milyen találékony is az elme, amikor kezd okokat gyártani a tüneteire, amelyeket – mint említettük – szándékosan ültettek be a hipnózis alanyába. Az elme a hipnózis módszere nélkül is ugyanazt fogja tenni, ezért jó, ha úgy tekintünk önmagunkra, mintha életünk felét hipnózisban töltenénk anélkül, hogy ennek egyáltalán tudatában lennénk.

Mi is a hipnózis? Befolyásolhatóság, nemde? Azt jelenti, hogy védtelen, befolyásolható, ellazult állapotban vagyunk. Tehát ilyen helyzetben bármikor ránk ragadhatott minden programozás, ami, akár emlékszünk rá, akár nem, még mindig működőképes. Akárhányszor a tévé előtt szunyókáltunk, az a sokórányi programozás mind behatolt az elménkbe, és tudatalatti hipnotikus programmá vált.

Úgy fedezhetjük fel, hogy milyen programok ragadtak ránk, ha figyeljük, mi bukkan fel belőlünk. Például az a gondolat, hogy „Ehhez én nem értek. Ó, ebben én nem vagyok jó! Sosem tudtam jól kártyázni.” Ha az a hiedelem él bennünk, hogy nem vagyunk túl jó kártyajátékosok, akkor ez fog működni életünk során, ami meg is erősít ebben a hitünkben. Hiedelemrendszeink önmagukat megerősítő és önbeteljesítő jóslatokká

válnak. Az öntudatlanul is fenntartott hiedelem megnyilvánulhat az életünkben, és ezáltal igazolja az adott hiedelemrendszert. Ha megvizsgáljuk életünket, megállapíthatjuk, hogy milyen hiedelmeink vannak. Ha nem tudjuk felidézni őket, akkor azt mondhatjuk, hogy ezek tudatalatti hiedelmek, vagy akaratlanul épültek belénk a társadalom kollektív tudatából.

Az egészség a magasabb energiamezők automatikus megnyilvánulása. Az 540-es és afölötti mezők a hála, a megbocsátás és a gyógyulás szintjei. A hajlandóság, hogy megbocsátok és hálásak legyünk, már önmagában is automatikusan elindítja a gyógyulás folyamatát. Szeretetteljessé válni a szeretet energiamezejében nem szentimentalizmust vagy érzélgősséget jelent. Amit a világ szeretetnek nevez, az esetek többségében függőségről, kontrollról, szentimentalizmusról és érzélgősségről szól. Ez egy érzélgős, szentimentális ragaszkodás, amiben oda-vissza kontroll érvényesül, és a felek vágyait elégíti ki. Ez a szerelem hollywoodi változata.

Amikor azt halljuk valakitől, hogy „szerettem Gyurit, de már nem szeretem”, ez azt jelenti, hogy sosem szerette Gyurit igazán. Valójában ez annyit jelent, hogy volt köztük egy érzelmes (érzélgős) ragaszkodás, egy napfonat-jellegű „belecsimpaszkodás”, amit az illető romantikus és csillogó színekben látott. Rengeteg érzelmi energiát fektetett bele, ezért amikor ez a kötelék felbomlott, nagyon sok negatív érzelmet hozott a felszínre.

Az igazi szeretet a feltétel nélküli szeretet. A feltétel nélküli szeretet döntés kérdése, amit mi magunk hozunk meg. Annak a szándéknak és döntésnek a folyamata, hogy szeretetteljes emberek leszünk. Ha úgy döntök, hogy valakit szeretek, az az én belső döntésem. A másik ember nem tehet róla. Tehát nem vagyunk áldozatai annak, ami a világban történik, mert az a döntés, hogy szeretni fogunk, megteremti a feltétel nélküliség

állandó energiamezejét. A másik ember viselkedése talán nem kellemes, és lehet, hogy nem működik közre abban, amit szeretnénk, de ez szeretetteljességünkön mit sem változtat. Például az anya, aki meglátogatja húsz évre bebörtönzött gyilkos fiát, továbbra is szereti annak a létségét, a „vanságát”, aki ő valójában. A magatartása persze nem tölti el boldogsággal, de szeretete feltétel nélküli, bármit is tesz. A világban sok példát látunk az anya feltétel nélküli szeretetére, és az olyan tizenkét lépéses csoportok szeretetteljességére, mint az Anonim Alkoholistáké. A feltétel nélküli szeretet nem törődik azszal, hogy mi van a birtokunkban, sem pedig a múlttal.

Az alacsonyabb tudatszinteken levőket főleg a birtoklás foglalkoztatja, és másokat annak alapján értékelnek, hogy mijük van. A tudattérkép közepén levők figyelmét a cselekvés köti le, és pozíciójukat annak függvényében értékelik, amit csinálnak, és hogy milyen titulusok járnak azzal, amit tesznek. Ahogy az ember a tudattérkép tetejéhez közeledik, már inkább arra figyel, ami ő, amivé vált: a „vanságára”, létségére, arra, ami valójában. Azon a szinten az ember szellemi kalibere és értéke számít, valamint az, hogy milyen emberré vált.

Az a hajlandóság, hogy megbocsátó emberré váljunk, aki ítélkezés nélkül minden élőt gondjaiba vesz, automatikusan hozza ezt a felszínre, éppen az illető energiamező gyógyító jellege folytán. Ez a jó egészség állapota, amikor kezdjük észrevenni mindennek a tökéletes voltát, azt, hogy minden valaminek a javát szolgálja. Ebből a kontextusból betegség nem fakadhat.

Aki az egészség felé irányul, annak a betegség csupán olyasmi, ami azért bukkan fel, hogy meggyógyítsuk, és ami valamilyen leckéről szól. A betegség így szól: „Nézz rám! Kérlek, gyógyítsd meg azt, amit képviselek, amit jelképezek. Kérlek, gyógyítsd meg a bűntudatot, az öngyűlöletet és a forma korlátait. Kérlek, emelkedj fel

arra a szintre, ahol szeretni tudsz engem, hogy ezáltal meg tudjak gyógyulni.” A betegség felszólítás a spirituális növekedésre. Olyan, mint egy túske, ami azt jelzi, hogy van ott valami, amire figyelünk kell. Valamit másként kell csinálni.

Nem maguk az események szabják meg a reagálásunkat, hanem az, hogy miként gondolunk rájuk. Az eseményeknek önmagukban nem áll hatalmukban ilyen vagy olyan irányba befolyásolni az érzelmeinket. Ami valójában befolyásol, az a velük kapcsolatos állásfoglalásunk, hogy miként ítéljük meg az eseményeket, és hogy milyen viszonyulás mellett döntünk. A hozzáállásunk, a szemszögünk, a körülmények, az egésznek az átfogó értelme adja meg az esemény érzelmi töltetét, és ez az, ami befolyásol. Láthatjuk, hogy mi magunk szabjuk meg az esemény értelmét, valamint azt, hogy milyen hatással van ránk.

A stressz abból származik, hogy külső tényezőktől tesszük függővé az életünket, ami az áldozatszeréből és abból adódik, hogy a saját elménk hatalmát megtagadva boldogságunk forrását az életünkön kívülre helyezzük. A gyógyulás akkor következik be, amikor a külső tényezőktől visszavesszük a hatalmat, és ráébredünk, hogy mi és csakis mi hozzuk létre életünk minden körülményének, eseményének, helyzetének, dolgának vagy személyének az értelmét. Mi hozzuk létre az értelmet, a saját állásfoglalásunkat és azt, ahogyan rágondolunk. Ez pedig vagy a gyógyulás forrásává, vagy a betegség forrásává válik. A végeredményt mi határozzuk meg.

Végül kezdjük megérteni, hogy a test olyan, mint egy házi kedvenc vagy egy kis bábu. Boldogan megy a maga útján az örömteliség és boldogság energiamezejének folyamányaként. Csak teszi a dolgát automatikusan, anélkül, hogy sokat gondolkozna rajta. Az, hogy

„egészséges”, azt jelenti, hogy egyre kevesebb figyelmet szentelünk a testnek, és megbecsülése folytán örömmel leljük benne. Az egészség annak a megnyilvánulása, hogy milyen viszonyban vagyunk a testünkkel.

Ha egészségesek vagyunk, azt jelenti, hogy forrásként újra birtokba vettük erőnket, és nem adjuk át a testi egészség forrását a külvilágnak. Azért tornászunk, mert a test megtapasztalása örömteli érzés. Nem azt mondjuk, hogy az úszás egészségessé teszi a testet, hanem inkább abból indulunk ki, hogy mivel örömmel leljük a testünkben, szívesen végzünk olyan tevékenységet, mint például az úszás. Azok a tevékenységek, amiket a világ egészségesnek tart, csak belső elevenségünk, életerőnk megnyilvánulásai. Örömet szerez az, ha engedjük, hogy a test olyan módon nyilvánuljon meg, amit a világ egészségesnek talál, és nem azért, mert ez a tevékenység az oka az egészségnek, hanem mert ez a hatása.

Az, hogy egészséges módon örömmel leljük a testünkben, a mentális hozzáállásnak a hatása, annak, hogy kellemes dolognak tekintjük, és ennek következtében eljutunk oda, hogy szeretetteljesen viszonyulunk a testünkhöz. Ez nem egy narcisztikus öntömjénezés, vagy egy izomember fotója egy képes folyóiratban. Eredetét nem a vágyakozás, a büszkeség vagy a narcizmus képezi, hanem a szeretetteljesség és a hála. Azt mondjuk: „Nos, kicsi test, jól szolgálsz. Szeretlek, becsüllek és értékellek.” Tudjuk, hogy nem a test vagyunk, és egyszerűen rájövünk arra, hogy még ha el is veszítjük a jobb karunkat, akkor is azt mondjuk majd, hogy „én én vagyok”. Ha a bal karunkat is elveszítjük, akkor is azt mondjuk majd, hogy „én én vagyok”. Ha mindkét lábunkat is elveszítjük, akkor is azt mondjuk majd, hogy „én én vagyok”. Ha eltávolítjuk a füleinket stb., és a test fokozatosan szinte megsemmisül, az érzetünk mégis mindvégig velünk marad.

Az egészséges emberben kezd kifejlődni egy olyan énértzet, ami független a külső eseményektől és magától a testtől. Tudatában van annak, hogy a test a test, és az események az események, de „én »én« vagyok, és azt, aki valójában vagyok, ezek az események nem érintik”. Az az én, aki minden reggel felébred még mielőtt egyáltalán eszébe jutna a neve, a lakcíme, az, hogy hol van és hogy mit kell tennie aznap, sértetlen marad. Ez a tudat „hardver”-ártatlansága, amit önmagában nem befolyásolnak a „szoftver” programjai és az életünk során történő események. Az egészséges hozzáállás az, ha valóságunkat vagy túlélésünket nem olyasmire alapozzuk, ami mulandó.

Az alsóbb tudatszintek esetében látható, hogy az illető túlélését valami olyan rajta kívülálló dologtól teszi függővé, ami mindig átmeneti természetű. Egy dolgot bizonyosan tudunk a világról, azt, hogy minden változik. Következésképpen, ha boldogságunk vagy túlélésünk forrását valami rajtunk kívülállóba, mint például a munkahelyünkbe, a tulajdonunkba vagy egy bizonyos kapcsolatba helyezzük, akkor csupán egészségünk elvesztésére rendezkedünk be, mert ezt rögtön a veszteségtől való félelem követi. Még ha ez nem is tudatosodik bennünk, ha boldogságunk forrása a titulusunk, a pozíciónk, a lakhelyünk, az autónk vagy éppen testünk szépsége, akkor sérülékenynek érezzük magunkat. A sérülékenység a tudatalattinkban van, ahol nagy mennyiségű félelem halmozódik fel. Ennek eredményeként életünk örökösen önmagunk megerősítésére összpontosul, valamint arra, hogy védekezzünk azoknak a dolgoknak az elvesztése ellen, amelyekre a túlélésünket alapoztuk.

Az egészséges ember ráésmél énje valódi természetére, és arra, hogy mennyire fölötte áll a puszta fizikai létnek. Rájön, hogy ő az, aki ezeket a dolgokat értékkel

és átmeneti boldogsággal ruházza fel, de túlélése nem ezeken múlik. Előzőleg volt már arról szó, hogy amikor az ember fellép az elfogadás energiamezejébe, akkor többé nem adja át erejét a világnak. Kezdi elfogadni, hogy saját boldogságának ő a forrása. Ha egy civilizációtól elzárt szigeten tennénk ki, tudjuk, hogy ha egy év múlva visszatérünk, már kókuszdió-feldolgozó üzeme lenne, új élettársra talált volna, egy fa tetején épült háza lenne, és bennszülött gyermekek tanításával foglalkozna. Más szóval, megvan rá a képessége, hogy újrateremtse a saját világát, mert tudja, hogy a boldogság abból a felismerésből fakad, hogy „Én magam vagyok ennek a boldogságnak a forrása. Én magam vagyok az egészség forrása. Nem függ járványtól, attól, hogy mi zajlik odakint a világban, vagy attól, hogy mit eszem.” Amikor erre végül ráébred, akkor kezd felülkerekedni a sok hamis hiedelemrendszeren, amelyek többé nem hatnak rá.

Milyen életre nyílik ezáltal lehetőség? Milyen élet bontakozik ki, ha töröljük ezeket a hiedelemrendszereket? Az elme azt mondja: „Jaj, ha törlöm ezeket a hiedelemrendszereket, tényleg bajba kerülök.” Van egy olyan elmeállapot, ami a biztonságot a félelem istenítésére alapozza. Azt mondja, hogy azért él, mert ezekre a félelemmel teli gondolatokra figyel, és hozzájuk alkalmazkodik.

Amikor az motivál, hogy hajlandók legyünk az elme hatalmát magunkévá tenni és elfogadni, az elme hibáit jóvátéve megbocsátónak és könyörületesnek lenni, akkor következik az a felismerés, hogy áldozattá tesszük magunkat, ha boldogságunk forrását önmagunkon kívülre helyezzük. Amint az életünket kezdjük átértelmezni, feltesszük a kérdést: „Mi az, ami értelmet ad az életnek? Mit értékelek igazán? Mi az, ami nélkül az életnek továbbra is értelme volna? Ha megszűnne a

munkahelyem, és megfosztának a pozíciómtól, milyen értelme lenne akkor az életemnek? Milyen értéke lenne akkor? Mi az, amiért hajlandó volnék az életemet is feláldozni?”

Önelemzés és spirituális fejlődés szükséges ahhoz, hogy a jó egészség állapotát és azt az érzést elérjük, hogy az életünk értékes és számít valamit a világban. Nincs szükségünk arra a figyelemre, amiben egy betegség során lenne részünk, mert fontosságunk érzése a valódi Énünk nagyságának felismeréséből származik. A spirituális fejlődéssel elért általános növekedés az egészség állapotát eredményezi, ami elég gyorsan bekövetkezhet, ha változtatunk álláspontunkon, és engedünk bizonyos korlátolt hiedelmeket. Ez egyáltalán nem telik hosszú időbe. Először ráébredünk, hogy megvan az erőnk ahhoz, hogy ezt megtegyük. A második lépés, hogy hajlandók vagyunk kipróbálni, saját tapasztalatunk alapján leellenőrizni, és mások felépülését inspirációként elfogadni. Eléggé bízunk bennük ahhoz, hogy azt mondjuk: „Nos, ha nekik működik, akkor én is hajlandó vagyok megpróbálni.”

A személyes tapasztalataim és klinikai gyakorlatom során láttam betegségeket percek, napok, hetek vagy hónapok alatt elmúlni. A legmakacsabb betegségem, ami huszonöt éven át tartott, azt hiszem, két év alatt múlt el, miután folyamatosan dolgoztam rajta a már leírt eljárás szerint.

Vannak betegségek, amelyek annak ellenére is megmaradnak, hogy mindent megteszünk a hajlamosító tényezők eltávolítása érdekében. Ennek oka gyakran multifaktoriális. Az egyik ilyen tényező, amit a nyugati világ kultúrájának polgárai gyakran nem vesznek figyelembe, a karma, mind az egyéni, mind a kollektív karma. Legtágabb értelmében a karma csupán magából az emberi létből fakadó örökségünk egészére vonatkozik,

amit az evolúció képvisel, mind a fizikai, mind a spirituális evolúció. Minden ember eleve egy kalibrálható tudatszinttel születik, a genetikai mintával is összhangban.

Maga a spirituális evolúció is felszínre hozhat karmikus mintákat mind az egyéni, mind a kollektív tudattalanból, ezért a spirituális munka eredményeként paradox módon elfojtott karmikus minták nyilvánulhatnak meg. Ez jellemző a misztikusokra, akik életük során gyakran betegeskedtek. Van, amikor egy makacs betegség eredetét egyszerű megállapítani olyan, az elmúlt életek felidézését szolgáló módszerekkel, mint például a hipnózis vagy a mesterségesen előidézett tudatmódosítás. Egy maradandó betegség alapja gyakran elég sajátos, de ha úgy dolgozunk rajta, hogy megbocsátunk önmagunknak és másoknak egy feledésbe merült esemény kapcsán, akkor ez gyógyító hatásúnak bizonyul.

Egy másik módszer az, hogy megbocsátunk annak a bennünk levő – kollektív tudattalanból származó – tudattalan aspektusnak, amely felelős azért, amit másoknak okoztunk, és ezáltal felszínre hozzuk magunkból a belső gyógyítót. Ha például egy betegségünk sántasággal jár, akkor bocsássunk meg annak az önmagunknak, aki mások sántaságáért felelős volt. Bár eleinte ez az eljárás spekulatívnak tűnhet, bámulatos pozitív eredményei lehetnek.

A gyógyulás annak következményeként történik meg, hogy hajlandók vagyunk elfogadni az elme erejét, valamint soha nem engedjük meg az elmének, hogy anélkül mondjon valami negatívát, hogy ezt kétségbe ne vonnánk, és egy pozitív gondolattal ne helyettesítsenék. A hajlandóság, hogy elengedjük az önmagunk és a mások feletti ítélkezést, annak az eredménye, hogy lemondunk a negatívról. Miért van ez így? Azért, mert annak az energiamezeje, amik valójában vagyunk, örök, és az

életerő intenzív érzésével tölt el akkor, amikor elengedjük az akadályokat. Ez magának az élet rezgésének az energiamezeje, ami állandóan jelen van.

A belső Énünk mindig ragyog, akár a nap, de a negativitás felhői miatt nem érzékeljük. Nem szükséges magunkat az igazsággal beprogramozni; csak annyi kell, hogy a hamisat eltávolítsuk. Ha eltávolítjuk az égről a felhőket azért, hogy fény derüljön arra, ami negatív, akkor megtapasztalhatjuk annak az energiamezőit, ami pozitív. Csak annyi kell, hogy eltávolítsuk a negatívát, hogy hajlandók legyünk elengedni a negatív gondolkodás szokását. Ha eltávolítjuk a pozitív energiamezők megtapasztalásának akadályait, akkor az életerő érzékelése és a saját létezésünk miatti öröm érzése erősödni fog. Amint ez az öröm megjelenik, eleinte halvány, majd egyre erősebb érzésként, a testnek még a fizikai jelenléte is egyre kevésbé tudatosul.

Amint a boldogság magasabb szintjeire jutunk, megjelenik az örömteliség érzése. Úgy tekintünk a testre, mint az öröm forrására, és kellemes, élvezetes tapasztalatnak tartjuk. Ahogy a legmagasabb tudatszintekhez közeledünk, a test megtapasztalása összességében kezd elhalványulni. Nem más ez, mint a diffúz örömmérség mindent átható megtapasztalása, ami egyre fokozódó belső derűvel és a békés üdvösség érzésével társul. Ekkor a testérzet teljesen megszűnhet, egy olyan nagyszerű állapottá minősülhet át, amelyben mi magunk vagyunk az örömteli életerő. Szeretetteljes üdvösséggé válunk, és a testtudat teljesen megszűnhet. Olyan, mintha jelen lenne a szobában, de nem lenne fontosabb, mint bármi más, ami ott van. Megszűnik a testtel való azonosulásunk, és mintegy kívülről nézzük, amint az boldogan teszi a dolgát. Nem törődünk vele jobban, mint bármi mással, ami a szobában van. Megszűnik a különálló, behatárolt énünkkel, a korlátok közé szorított testtel való

azonosulás. Ezáltal a test az abszolút igazság megnyilvánulása, azé a végtelen igazságé, hogy a világegyetem végtelen Létségének részei vagyunk. Ennek következtében jelenik meg annak az értéke, hogy a törölt negatív gondolatot tartalmazó teret azzal a kijelentéssel váltjuk fel, hogy „korlátlan teremtmény vagyok, és ez rám nem vonatkozik”. Mivel lényegünk ráhangolódott az Igazság Realitására, ezért képesek vagyunk nemet mondani annak, ami hamis.

Mindent, amit törölünk, az igazsággal helyettesítünk. A negatív gondolatot valami pozitívval váltjuk fel, mert inkább azt választjuk helyette, hogy szeressük önmagunkat. Azt mondhatjuk: „Ezt törölöm; ennek többé nem dőlök be; ez rám nem érvényes. Inkább azt választom, hogy szeressem önmagamat.” Meglátjuk, hogy a szeretetteljesség a nagy gyógyító. Minden képességünk, minden erőnk megvan, ami az öngyógyításhoz szükséges. Nem kell egyebet tennünk, mint hogy eltávolítsuk ennek akadályait.

A tökéletes egészség a spirituális tudatosság egyik megnyilvánulása. Azt a hajlandóságot jelenti, hogy elengedjük a negatívát, és hagyjuk, hogy a helyét átvegye az, ami szeretetteljes. A betegség fizikai megjelenése nem más, mint az alacsonyabb energiamező megnyilvánulása, amit az elménk tartalma önt formába. A testi egészség csupán egy pozitív energiamező megnyilvánulása, amit az szilárdít meg, hogy hajlandók vagyunk az együttérzés és a megbocsátás mellett elköteleződni. Ami vagyok, annak részét képezi a test, de nem korlátozódik rá. Ami vagyok, azt választja, hogy szeresse, értékelje, becsülje a testet, legyen érte hálás, és teljen öröme az életerő érzésében.

Végül eljutunk a „tapasztalás megtapasztalásának” szintjére. Mi magunk leszünk a létünkért és a tudatunk léteért érzett öröm és hála tudatosságává. Ekkor

pedig a testünk magának a tudatmezőnek a részévé válik. Ismét az a meglepő gondolat ötlük fel bennünk, hogy a test az elmében van. A korlátok közé szorított hiedelemrendszerrel rendelkező emberek többsége úgy gondolja, hogy az elme valahol „odafent”, a fejükben van. Amikor azonban ezt megtapasztaljuk, akkor rájövünk, hogy valójában mindenütt van. Amikor egy gondolatot megtapasztalunk, mindenütt tapasztaljuk. Az, hogy a gondolat valahol „idebent” támad, maga is egy hiedelemrendszer, mivel valójában a gondolatot mindenütt tapasztaljuk. Ez a gondolatról szóló gondolat. A belső megtapasztalás fogja megmondani, hogy a gondolat megtapasztalása és a test megtapasztalása nem lokalizálható, mindenütt történik. A gondolatok magában a tudatban bukkannak fel. Értjük, hogy a test a széken ül, de ennek megértését nem egy bizonyos helyen tapasztaljuk. Ez magában a tudatban történik. Ha az egészségre hangolódunk rá, akkor valójában a tudat természetére hangolódunk rá, és arra, hogy a saját létünket magának az életnek az eleveiségeként megbecsüljük.

Ebben a fejezetben bizonyos dolgok többször ismétlődtek, mivel az elme ellenáll annak, hogy elfogadja az igazságot. A jobb agyféltekés tanulás valójában azt jelenti, hogy jártasságot szerzünk valamiben, és addig tesszük ki magunkat folyamatosan ugyanannak a nézőpontnak, amíg az természetessé nem válik. A gyógyulás és az egészség nem könnyű téma, mivel tulajdonképpen meg kell másítanunk az elme ok-okozatról alkotott meggyőződését. Azt mondjuk, hogy a fizikai a mentális megnyilvánulása, nem pedig fordítva. A világ szeretné azt mondani, hogy fordítva van, és hogy az „ok” a világban, a vírusokban vagy a baktériumokban keresendő. Még a gyógyszerek is azért hatnak, mert olyan nagyon hisszük, hogy hatni fognak. Ez a gyógyszer hatalmába vetett hit, amit a placebo-effektus tudományos kutatása

tett teljesen nyilvánvalóvá. A placebo szerek önmagukban a bármilyen betegségben szenvedő emberek 35%-át általában meggyógyítják. Csupán az a gondolat, hogy ez a tableta az esetek 35%-ában hatásos, már elegendő ahhoz, hogy ez bekövetkezzen. Ha megértjük, hogy ezzel nagyot lépünk előre a tudatfejlődésben, akkor fel tudjuk becsülni a betegségről és egészségről meglevő minden tudásunkat, és saját spirituális növekedésünk és fejlődésünk ugródeszkájaként tudjuk felhasználni.

Mint minden spirituális munka esetében, itt is megállapítható, hogy minden szenvedés ellenére, amit ezek okoznak, az elme ellenáll a negatív programok elengedésének. Ennek az ellenállásnak a forrása az a titkos elégtétel, amit az ego a negativitásból kap. Az egónak öröme telik a „jogos” neheztelésben, szemrehányásban, önsajnálásban és minden ilyesmiben. Amit tehát fel kell adni, az az elme negativitásból származó öröme. A jutalomfüggőség megszüntetéséhez csak az szükséges, hogy feltegyük magunknak a kérdést: a betegségtől való szenvedés megéri-e azt, hogy ragaszkodjunk a negatív viszonyulás öröméhez? Titkon az ember egyszerűen „imád” gyűlölni, vádolni, bosszút állni, de azt is, hogy „igaza” legyen, vagy felsőbbrendű legyen és így tovább. A sérelmek táplálásának az az ára, hogy hajlamosak leszünk a betegségekre, és ellenállunk a felépülésnek. Az önmagunkkal szembeni őszinteség tehát a haladás és a jobb egészség kulcsa.

A fent leírtak ellenére azonban azt is fontos felismernünk, hogy embernek lenni azt jelenti, hogy magának a protoplazmának a korlátait és a sérülékenységét örököltük, tehát a napjaink meg vannak számlálva. A „porból lettünk és porrá leszünk” az alázat értékét és ember mivoltunk korlátainak elfogadását jelenti. Ahogy Buddha mondta, „embernek születni nagy ajándék, mert

az embernek megvan az a lehetősége, hogy karmikus érdemeket szerezzen, és a negatív karmát jóvátegye”.

5. FEJEZET

Spirituális elsősegély

A továbbiakban a spirituális elsősegély szükségességéről fogunk beszélni, és azokról a különféle elvekről, amikre kutatómunkával jöttünk rá, beleértve olyan dolgokat is, amelyek nem annyira közismertek, de nagyon fontosak azok számára, akik spirituális munkával és az élet spirituális aspektusaival foglalkoznak.

Előzőleg volt már szó a test, elme és lélek közötti összefüggésről, arról, hogy a test azt tükrözi, amit az elme hisz, az elme pedig azt, ami a tudatban van. Arról is beszéltünk, hogy a gondokat közvetlenül megtapasztalásuk helyén, azaz magában a tudatban kell kezelni.

A korábbi magyarázat szerint a testet az érzékeken keresztül az elmében tapasztaljuk meg. Az elme önmagát nem tapasztalja meg, hanem egy magasabb, tudatnak nevezett energiamezőben észlelhető. Ez a „nemlineáris” energiamező közvetlen összefüggésbe hozható a spirituális elsősegéllyel.

Spirituális munkánkat érdemes egy biztonságos kontextusból megközelíteni, bár ezt a szempontot általában nem szoktuk figyelembe venni. Az utóbbi harmincöt évben magának a tudatnak a mivoltát vizsgáltuk. A spirituális kutatás nem mindennapi dolog. Eredményeképpen sok olyasmire derült fény, amiről eddig nem nagyon írtak.

A hétköznapi embernek sok a kérdése, például hogy mi az, amivel a mező egészségéhez hozzájárulhatunk? Hogyan lehet megközelíteni? Hogyan lehet biztonságos körülmények között személyesen tanulmányozni ezeket a nagyon fontos dolgokat?

Kifejtésük során ismét a tudattérképre fogunk hivatkozni, ami az évek folyamán nagyon sok személy és csoport kutatómunkája alapján jött létre. Ez egy mate-

matikai modell, ami a tudatnak azokat a különböző szintű rétegeit ábrázolja, amelyeket az ember gyakorta tapasztal. Ezeket a szinteket energiamezejük energiájának növekvő sorrendjeként kalibráltuk, például az apátia sokkal kisebb energiával rendelkezik, mint a félelem. A félelemnek kisebb az energiája, mint a bátorság szintjének, és így tovább. Ezek a kalibrálások zérónál kezdődnek, és a megvilágosodás 600-on kalibráló energiamezején keresztül egészen annak legmagasabb, 1000-es értéken kalibráló szintjéig terjednek, ami az emberi dimenzió legfelsőbb szintje.

Hogy az energiamezőket eredetileg pontosan miként kalibráltuk, az önmagában is egy teljes kutatási területet képvisel. A kalibrációk az izomtesztelés módszerével igazolhatók. Amint már bizonyára tudják, ez a karizom ellenállásának tesztelésén alapuló egyszerű módszer. A vizsgálati alany vízszintes pozícióba emeli az egyik karját, a vizsgálatot végző személy pedig lenyomja azt a csuklónál. Ha bármilyen, a tudattérképen 200 (a bátorság és igazság szintje) alatt kalibráló dologra gondol az alany, például valami olyasmire, ami haraggal, félelemmel, gyűlölködéssel kapcsolatos, a karja elgyengül. Ez a reakció az energiamező integritásának a hiányát jelzi, az energiamező lefele mutató iránya pedig negatív válaszreakciót jelez.

Ha az illető valami szeretetteljesre és igazra gondol az izomtesztelés alatt, a karja erős marad. Ön is elvégezheti valakivel ezt a kísérletet, a következő kijelentésekkel: „A harag 75 felett kalibrál; 100 felett; 125 felett; 150 felett; 155 felett”, és az ön karja 155-nél fog elgyengülni, ami azt jelenti, hogy a harag kalibrációs szintje 150 körül. Aztán rákérdezhetünk arra is, hogy milyen szinten kalibrál a bánat, és 75-ös értéket fogunk kapni, ami azt jelenti, hogy a bánatnak sokkal kevesebb az energiája, mint a haragnak.

Ezek nagyon hasznos kalibrálások, amelyekből sok fontos dolgot tudunk meg, mint például az energia irányát, azt, hogy romboló vagy negatív hatással van-e az életünkre, a tudatunkra és arra a képességünkre, hogy megértsük és kifejezzük az igazságot. A kalibrálásoknak rendkívül pozitív a hatása, ami a megvilágosodáshoz és a Krisztus-tudathoz közeledve válik nyilvánvalóvá. Amint közelebb kerülünk az igazsághoz, Istenhez kerülünk közelebb. Amint távolodunk tőle a skála alja irányába mozdulva, az igazságtól és Istentől is egyre távolabb kerülünk.

Ha valaki akkor végzi el rajtunk a tesztet, amikor akarattal hazudunk, a karunk elgyengül. Ha igazmondás közben végzi el újra rajtunk az illető a tesztet, a karunk rögtön megerősödik. Ez egy nagyon jó irányadó módszer, mert az ismeretek vagy a törekvések bármilyen területén eligazít. Abban is segítségünkre lehet, hogy megtaláljuk az utat abban a labirintusban, amit a világ „spiritualitás”-nak nevez.

A kutatás elején naivak voltunk. Azt hittük, hogy amit „spirituálisnak” címkéznek, az biztos mind a legfőbb igazságot képviseli, helytálló és valami olyasmi, amit a belső megéléseinkkel is alá tudunk támasztani. Rájöttünk azonban, hogy ez nem feltétlenül van így, és amit spirituális tanításnak címkéznek, az a tudattérkép bármelyik tartományához tartozhat, kezdve a legaljától, ahol azok az írók kalibrálnak, akik szerint az igazsághoz vezető út a gyűlöleten keresztül vezet, egészen a végtelenül szeretetteljes tanításokig. Azt is megállapítottuk, hogy a könyvek közül sok negatív energiamezőben kalibrál. Ez azt jelenti, hogy ha az adott tanítási területbe belebonyolódnánk, rossz irányba haladnánk, és távolabb kerülnénk az igazságtól, mint a könyv elolvasása előtt. A tipikus spirituális könyvesboltban kapható könyveknek majdnem a fele valójában kitaláció.

Következésképpen meg kellett vizsgálnunk magának a kutatómunkának az értékét. Amikor a spirituális kutatás területét megvizsgáltuk, kiderült, hogy nincs valódi útmutatás azok számára, akik első ízben fordulnak a spirituális munka felé, vagy akikben életük későbbi szakaszában ébred fel újra az érdeklődés eziránt. Mindegyik megközelítés azt állította, hogy az igazságot képviseli, úgyhogy ez még nem feltétlenül a megalapozottság jele. Azt is megállapítottuk, hogy egy adott tanítás követőinek száma vagy a tanító gazdagsága, csillogása nem függ össze annak hitelességével: a követők száma nem jelent semmit, a sikerkönyvek pedig gyakorta csupán kitalációk.

Még ha az állítólagos mesternek rengeteg követője volt is, mi azt találtuk, hogy energiamezeje negatív irányú volt, és nagyon alacsony kalibrációs értékeket mutatott. Ahogy az egész emberiség által elismert nagy megvilágosultak igazságához közelítettünk, az energiák mindig pozitív és növekvő irányúak voltak, kalibrációs értékük pedig mindig 600 feletti volt, a 700-as szintekkel bezárólag. Látható tehát, hogy ennek eredményeként az avatároknak nevezett nagy tanítók, bár nagyon rövid időt töltöttek ezen a földgolyón, megváltoztatták a világ arculatát és az emberiség hitrendszerét. Szavaiknak hatalmas energiája új utat nyitott, teljesen új összefüggésekre világított rá, és új értékrendet állított fel.

A továbbiakban válságról, konfliktusról, a lelki nyugalom felborulásának mivoltáról, ezek kezeléséről, az ezeken való felülemelkedésről és átjutásról, valamint a spirituális keresőknek szánt gyakorlati lépésekről lesz szó. Rá fogunk jönni, hogy a lelki nyugalom megrendülésének a gyökere minden esetben spirituális, és mind egy tőről fakad. Megtanuljuk, hogyan vészeljük át ezeket a belső megpróbáltatásokat, és hogyan kerülhető el a kiábrándulás, a kétségbeesés és az öngyűlölet. Azt is

felfedezzük, hogy miként ismerjük fel a hamis tanítókat. (Lásd a *Valóság, spiritualitás és a modern ember* 186. oldalát, vagy a *Truth vs. Falsehood* 379. oldalát.) Meglátjuk, hogy minden spirituális fájdalom és szenvedés valójában a tudatlanságnak tulajdonítható, és megtudjuk, hogyan találhatjuk meg a megoldást. A spirituális naivitás miatti sebezhetőségen, valamint a válsághelyzeteken a tudat törvényeit alkalmazva kerekedhetünk felül. Kiderül, hogy mi az, amihez ragaszkodunk, és hogyan engedjük el. Megtanuljuk felismerni a spirituális egónak nevezett tettet, ami oly sok esetben húzódik meg a spirituális válsághelyzetek és szenvedés mögött. Ellentmondásos állításaival és állásfoglalásaival, a spirituális világban valójában nagy a zűrzavar, ezért mezejét kívülről kell megközelítenünk.

Ismét a tudattérképre hivatkozva az energiamezők kalibrációja ezek relatív energiáját fejezi ki, kezdve a halál zéró energiájától, a szégyen 20-as, a bűntudat 30-as, az apátia 50-es, a fájdalom 75-ös, a félelem 100-as, a vágy 125-ös, a harag 150-es, a büszkeség 175-ös kalibrációs értékétől, egészen a döntő fontosságú bátorság 200-as értékéig. Ezen a szinten a nyíl iránya negatívról semlegessé változik. A pártatlanság szintje felett a nyilak felfele, pozitív irányba mutatnak; ez akkor fordul elő, amikor valamiről az igazság hangzik el. A viszonyulás vagy állásfoglalás ilyen esetben a pártatlanság 250-es, a hajlandóság 310-es, az elfogadás 350-es, az értelem 400-as, a szeretet (nagyon jelentős) 500-as, az öröm 540-es és az eksztázis 560-as szintjét mutatja. A 600 az üdvösség szintje, ami a kettősség világán felül áll. Ez a megvilágosodásnak az a szintje, amely felfedi Isten valódi mivoltát (szaccsidánanda).

Isten valódi mivolta igazából a 200-as szinten kezd tudatosulni, amint fokozatosan ráhangolódunk az igazságra, majd a hajlandóságon, jóindulaton, elfogadáson

és a felfele irányuló, végtelenségig terjedő egyre nagyobb szeretetteljességen keresztül mindinkább kiteljesedik.

E tudatszintek mindegyikét a hozzá kapcsolódó érzelmek jellemzik. A tudattérkép alján a legnegatívabbak és legrombolóbbak találhatók, amelyek öngyilkossághoz, öngyűlölethez és hasonlókhöz vezetnek. Szintén a legalján helyezkedik el a büntudat, a rombolás folyamata, valamint az, ha valaki a világot a bűn, a szenvedés, a kísértések és szerencsétlenségek helyszínének tekinti. Az ilyen világ Istenét következképpen a legnagyobb rombolónak tekinti, aki valójában az emberiség legnagyobb ellensége, mert gyűlöli és örökre pokolra fogja vetni az embert, ami a gyűlölet végső cselekedete.

E felett az apátia szintje van, ami 50-es értéken kalibrál. A hozzá fűződő érzelem a kétségbeesés világának a reménytelensége, a folyamat pedig az életenergia elvesztése. A világ reménytelennek látszik, és a reménytelen világ Istene szeretetlen, nem törődik az emberekkel, semmibe veszi, és bűnös férgeknek tekinti őket. Jellemző a nyomorúságos reményvesztettség, amelyben Isten valójában nem is létezik. Ez az egzisztencialista tudatszintje, aki azt mondja, hogy az emberiség számára nincs remény, és Isten halott.

A fájdalom szintje a veszteség, a bánkódás, a csüggedés és a lelki elvesztésének a szintje, amely szerint ez a szomorúság világa, Isten pedig nemtörődöm és szeretetlen, mivel egy ilyen szomorú és reménytelen világot teremtett.

A fájdalom szintje felett a félelem szintje áll, ami egy romboló irányú energiamező. Ezt a mezőt az aggodalom, a szorongás, a pánik, a rettegés és a visszahúzódás jellemzi, és a világ félelmetes helynek tűnik. Ennek az ijesztő világnak a teremtője és Istene tehát egy büntető isten, aki véget nem érő fenyegetéseivel tart rettegésben.

A félelem felett a vágy szintje található, amelyet a legtöbben nagyon jól ismerünk. Az ember az akarás és a sóvárgás csapdájában vergődik. Az ejti csapdába, amire vágyik, és ez a frusztráció világképét alakítja ki benne, valamint egy olyan istenképet hoz létre, akitől elszakadt, mert Isten mindig megfosztja őt attól, amire szüksége van ahhoz, hogy teljesnek és egésznek érezze magát.

A következő, e feletti energiamező a harag, aminek nagy a jelentősége. A harag 150-es energiája sokkal nagyobb, mint a 75-ös fájdalomé. A bánatos embernek nagyon kevés az energiája, míg a dühös embernek nyilvánvalóan rengeteg. Az ebből a szintből születő érzelem a neheztelés, a gyűlölet és a sértődöttség, ami a tudatfejlődés folyamatában növekedést jelent. A harag nézőpontjából az ember a versengés háborús, konfliktusokkal és ellenséggel teli világát látja. Következésképpen Istennel ellentétben áll, aki megtorló, haragos és büntető Istenné válik.

A harag felett a büszkeség szintje áll, a spirituális munka tekintetében a spirituális büszkeség szintje, aminek a kalibrációs értéke 175. Látható, hogy amint a tudatskálán emelkedünk, az erő egyre több. Az energiamezőket egyre jobbnak érezzük, de a büszkeség – amint azt a spirituális tanítások mindegyikében leírják – még mindig egy romboló érzelem. Jellemzője a tagadás vezérelte arrogancia és megvetés. A tudatban lezajló folyamat ezen a szinten a felfuvalkodás. Akinek ilyen a hozzáállása a spirituális munkához, az az arrogancia és a megvetés miatt nem lesz hajlandó megbeszélni a dolgokat.

Aki a büszkeség szintjén van, az mindent a hiúság, az önhittség és a státus szemszögéből lát, ami kétféle istenképhez vezethet. Az egyik az ateista álláspont, ami az intellektuális arrogancia eredménye, miszerint a bal agyféltekés intellektus az ember legfelsőbb képessége,

következésképpen az értelem fogja eldönteni, hogy Isten létezik-e vagy sem. A másik a fanatikus vagy a vakbuzgó álláspontja, aki azt állítja, hogy mindent tud a témáról, aki büszkén, arrogánsan és megvetően viszonyul bármilyen más állásponthoz („halál a hitetlenekre”). Ez nyilvánvalóan a felfuvalkodott ego eredménye. Eddig a szintig minden állásfoglalás az integritás 200-as szintje alatt van.

Mi történik, amikor átlépjük a bátorság és igazság 200-as szintjét, és izomteszteléskor már nem észlelünk elgyengülést? Ezen a szinten az ember már képes nyitott elmével megvizsgálni a dolgokat, mert megvan hozzá az ereje. A bátorság a lehetőségek, a nyitottság és a megnyílás szintje mindazok esetében, akik a spirituális munkát komolyan veszik.

A következő energiamező a pártatlanság 250-es szintje. Elménk már az előző, 200-as szinten is nyitott volt, de ezen a szinten már megszűnik a kötődés, mivel az energiamező felfelé, pozitív irányba mutat. Most már szabadon kutathatunk, vizsgálódhatunk és deríthetünk ki bármit a magunk számára. Ezen az energiaszinten a világ rendben levőnek látszik, és ennek a rendben levő világnak az Istene a szabadság Istene, aki szeretettel viszonyul ahhoz a velünk született készletéhez, hogy felkutassuk magunknak az igazságot.

A következő a hajlandóság szintje, ahol már elengedtük az ellenállást és a ragaszkodást, és elkezdtünk „igent” mondani, csatlakozni, egyetérteni és ráhangolódni az igazság belső megélésének keresésére. Az ember már bevezette a saját pozitív szándékát; következésképpen az a világ, amelyben ez történik, barátságosnak, a jövő pedig reményteljesnek és ígéretesnek tűnik. Az ilyen világ Istene biztató, reménykeltő és nagyon pozitív. A szabadság Istene.

A skála alján egy nagyon negatívnak tűnő, inkább démoni, fenyegető és büntető Isten volt. A hajlandóság szintjén Isten a barátunkká válik, akiben megbízhatunk. Ez a szeretetteljes Isten megismerésének a kezdete, az a lehetőség, amikor megszülethet bennünk az a hajlandóság, hogy esetleg meglássuk Isten pozitív aspektusát.

Innen már elkezdődik az emelkedés a 350-es elfogadás felé, ahol az emberben már kezd felébredni a bizalom, és érezni kezdi a tudat átalakulását. Megértjük, hogy az Igazság felfedezéséhez szükséges Erő az énben lakozik.

Az alacsonyabb tudatszintek szerint az igazság az énen kívül keresendő. Az Igazság az énen kívül van, és mivel ezeknek a szinteknek az energiaszintje annyira alacsony, valaki másnak kell felfednie. Ezeknek az energiamezőknek mindegyike negatív irányú, ami lehetlenné teszi, hogy az igazságra mi magunk bukkanjunk rá.

Az elfogadás szintjén az ember újra birtokba veszi a saját Erejét, így az út kezd pozitív tapasztalattá válni. A keresés kezd harmonikussá válni, és ennek az energiamezőnek az Istene egy könyörületes és elfogadó Isten. Istennek tetsző dolog az, hogy önmagunk Erejét újra birtokba vesszük. Ezt az Istent olyannak látjuk, mint aki pozitívan viszonyul a spirituális keresésünkhöz.

Innen már nagyon pozitív irányba emelkedünk tovább, az 500-as szeretetteljesség mezeje felé, ami gondoskodó, támogató és megbocsátó. Amint arra kezdünk vágyani, hogy szeretetteljesek legyünk, a belső gyógyulás elkezdődik, és az érzelmi ingadozás ellenére is kezdjük az életet szeretetteljesnek látni. Magának az életnek a zajlása és a történő dolgok természetszerű milyensége szeretetteljes, a feltétel nélküli szeretet és szeretetteljeség Istenétől származik. Ennek felfedezése a belső öröm állapotába juttat. Amikor rendszeresen kezdjük megta-

pasztalni ezeket az örömteli állapotokat, akkor a hozzáállásunk együtt érzővé válik. Elkezdődik a folyamatnak, a tudatnak a fokozatos változása, Istent pedig kezdjük a tökéletességben és a hihetetlen szépségben meglátni. Afelé a képesség felé mozdulunk el, hogy Istent az Egyesség szempontjából lássuk.

A 600-as szint felé való elmozdulás azokra a szintekre emel, amit a világ megvilágosodásnak nevez. Fokozatosan megszűnik a kisbetűs énnel való azonosulás, amit a világ „egónak” nevez, és amire gyakran „énként” utalunk, mivel azonosulunk a különböző energiamezőkkel és a belőlük származó magatartásokkal. Amint felhagyunk ezzel az azonosulással és nézőponttal, megtörténik a növekedés, mivel a tapasztalataink körülményei kiterjednek, és közelebb jutunk a tudatskála tetejéhez, valamint a valódi Énünkkel való azonosuláshoz.

A 600-as szinten felbukkanó állapotokat „üdvösségnek” nevezzük. Ezek a határtalan örömteliség, a végtelen Jelenlét megélésének az állapotai, amelyek abból következnek, hogy elengedtük a kisbetűs énnel való azonosulást. A megvilágosodáshoz közeledve lesznek olyan felvillanások, amelyekben Istent és a világot egynek látjuk. Istent a lét forrásaként is megtapasztaljuk. A 600-as megvilágosodás állapotában vannak az avatárok, az emberiség nagy szentjei és nagy tanítói, a bölcsek és a megvilágosodottak.

Most már legalább van fogalmunk az Istenhez vezető útról. Isten a tudattérkép tetején található; az, ami nem Isten, a másik irányban, az alján található. Amikor ezt látjuk, akkor elég világosnak és egyszerűnek tűnhet, bár csak józan ész kérdése, olyasmi, amit intuitív módon mindannyian tudunk. Most, hogy már tájékozódunk ebben az irányban, a továbbiakban majd hivatkozni fogunk erre.

Ami igaz, annak nagy az Ereje, és magasabb a kalibrációs értéke. Magasabb a rezgésszáma, és a fizikában minél magasabb a rezgésszám, annál nagyobb az energia. A villamos energia távvezetéken történő továbbítása például nem 120 volton, hanem 30 000 vagy ennél is magasabb feszültségen történik. Minél magasabb a feszültség, annál nagyobb az energia.⁴ Ez az, amiért a nagy tanítók szavai évezredekre megváltoztatták az emberiséget. Szavaik most is hatnak és erőteljesek, és bár testük már elhagyta ezt a bolygót, évezredekkel később is alakítják az emberiség tudatát. Amikor műveik energiamezejét kalibráljuk, azt látjuk, hogy az energiájuk hatalmas, és ez nem csak annak tulajdonítható, amit mondanak, hanem annak is, hogy mekkora az ereje annak, aki mondja.

Kiderült, hogy a történelem során az e terület iránt érdeklődők számára valójában nem létezett biztonságos keret vagy útmutatás, ezért a spirituális válsághelyzetek elkerülése végett és a spirituális elsősegélynyújtáshoz egy kis támogatásra és egyéni kutatómunkára van szükség. Az első kérdés, amit bármilyen tanítással kapcsolatosan fel kell tennünk az, hogy milyen szinten áll a tanítás. Ez azért hasznos, mert a bennünk levő gyermek továbbra is naiv és ártatlan. Az ártatlanság az, ami tévedéshez vezet, mert az ártatlan gyermeki elmének nincs módja különbséget tenni. Szüksége van valamilyen módszerre ahhoz, hogy kiderítse, mi az, aminek jótékony hatása lesz. (Lásd a *Spirituális mesterek listáját az Isten jelenlétének felfedezése* című könyv 11. fejezetében.)

Nyilvánvaló, hogy ha egy 200 alatti energiamezejű tanításba bonyolódunk bele, akkor negatív tapasztalataink lesznek. Egy pozitív energiamezejű, magas szinten kalibráló tanítás azonban a szeretetteljességhez fog elve-

⁴ Az életenergia összefüggésében, minél magasabb a potenciál és a frekvencia, annál magasabb az Ereje.

zetni, ami a spirituális katasztrófa elleni legjobb biztosíték. Feltehetjük a kérdést, hogy az adott tanítás, a tanítás mestere vagy könyvei magas szintűek-e. Nem az a cél, hogy meghatározzuk igaz vagy téves voltát; hasznos ellenben, ha meghatározzuk a kalibrációs szintjét.

Ha egy tanítás 200 alatti, például a gyűlölet szintjén kalibrál, akkor azt fogja mondani, hogy Isten gyűlöl téged, gyűlöli a magatartásodat, az indíttatásaidat és ember mivoltodat. Ez tehát a gyűlölet Istene, és energiamezeje annyira negatív lehet, hogy esetleg csak 20, 30 vagy 40-es értéken kalibrál. Ezen a szinten a gyűlölet, mások meggyilkolása és az öngyilkosság áll. Ez inkább a halál Istene, nem az életé, a tanításból pedig az öngyűlölet és az önpusztítás belső érzése árad. Ha valaki ilyen utat szeretne követni, akkor legalább nyitott szemmel vágjon bele (pl. terrorizmus).

Az egzisztencializmus tanításai például az ember reményvesztettségére összpontosítanak. A múlt imádatán alapulnak, amiben nagy adag fájdalom és önsajnálattal van amiatt, ami az embereknek ezzel a csoportjával történt. Vannak olyan tanítások és tanítók, akik a félelemnek nevezett energiamezőt juttatják kifejezésre és használják ki, amely esetben az ember a büntető Istentől való félelmet tapasztalja meg. Az energiamező negatív irányú, és továbbra is félelmet szül.

Mindezeknek a negatív mezőknek olyan szószólók vannak, akik meggyőzőnek tűnnek. Olyanok, mint a vallás vagy a spiritualitás világának a politikusai, a meggyőzés szakértői. Amikor azonban energiájukat és ennek irányát leellenőrizzük, azt találjuk, hogy félelemről szóló tanításaik negatívak és rombolóak. Ha a tévében látjuk őket, kapcsoljuk ki a hangot, és nézzük csak az arcukat, meg ökölrázó gesztusaikat, hogy lássuk, szavak nélkül mit fejeznek ki. Izomteszteléskor ezek az emberek elgyengítenek, ami arra utal, hogy amit tanítanak,

nem az igazság. A kutatás azt mutatja, hogy Isten nem a skála alján van; a gyűlölet és a félelem minden, a skála aljáról származó tanítása ennek ellenkezőjét mutatja.

Amint a harag szintjéhez közeledünk, látjuk azokat az állásfoglalásokat, amelyek a haragot, a konfliktust, a gyűlöletet és a vallásháborút támogatják, mert versengenek, és általában a megtorlás politizált istene mellett szállnak síkra. Mivel ez egy sarkított állásfoglalás, mindig úgy állítja be, hogy Isten meg fogja büntetni a hitetleneket, általában a hagyományos tanítások valamelyikére hivatkozva. Fontos tudnunk, hogy ez a skála melyik részén kalibrál azért, hogy össze tudjuk hasonlítani az igaz dolgokkal.

Mindezeknek az a célja, hogy spirituális munkánk számára biztonságos körülményeket, biztonságos iránymutatást és biztonságos teret teremtsünk, mert a spirituális munka során szándékunk eredményeként elkötelezzük magunkat bizonyos célok mellett, és e folyamat során bizonyos dolgok a felszínre fognak kerülni. A spirituális válság egyik gyakori oka, hogy az ember elfelejt, hogy a folyamat a saját szándéka nyomán indult el, és amit tapasztal, az annak az eredménye, hogy feltette a kérdést, elkötelezte magát, és az igazság keresésére hangolódott rá.

Nagy ereje van annak, ha önmagunkat egy bizonyos módon határozzuk meg. Amikor megvizsgáljuk az elme hatalmát, láthatjuk, mennyire döntő fontosságú, hogy miben hisz. Megvan az a képessége, hogy pontosan azt a dolgot hozza felszínre az életünkben, amit kértünk. Egy válsághelyzet kellős közepén az ember gyakran elfelejt, hogy valójában ő maga kérte, hogy a felszínre bukkanjon az, aminek gyógyulnia kell. Ezért, ami az életében történik, az nem tévedés vagy hiba, hanem pontosan az, aminek a felszínre kell jönnie, amit meg kell vizsgálnia, meg kell értenie, fel kell adnia, át kell értelmeznie, meg

kell gyógyítania és meg kell bocsátania. Következésképpen az együtt érző szemléletet kell fenntartanunk.

Hogyan is gyógyulhatnánk ki az életünkben felszínre törő bajokból, ha nem a gyógyulás szempontját tartanánk szem előtt? Nyilvánvaló, mennyire lényeges, hogy egy adott tanítás energiamezejét ismerjük. (Lásd az *Isten jelenlétének felfedezése* 11. fejezetét.) Ha megbocsátás, együttérzés és megértés szükséges hozzá, akkor a tanításnak 500 fölötti kalibrációs értéken kell lennie, mert a gyógyulás 540-nél kezdődik. (Krisztus tanítása a megbocsátáson alapszik). Amit a világ bűnnek nevez, az nyilvánvalóan valami olyasmi, ami gyógyításra szorul, nem igaz? Olyan gyógyításra, aminek a kalibrációs szintje legalább 540.

Azt kérni az embertől, hogy valami belső dolgot egy negatív energiamezőben hozzon felszínre, csak zavart okozna. Ezért csak akkor biztonságos önvizsgálatot, lélekvizsgálatot és lélektisztítást ajánló spirituális tanítást vagy utat követni, ha energiája pozitív és kalibrációs értéke 540 vagy ennél magasabb. Nyilvánvaló, mennyire veszélyes lehet egy alacsonyabb szintű tanítás: olyan, mintha felfeküdnénk a műtőasztalra, és hagynánk, hogy egy olyan sebész nyissa fel a hasunkat, aki nem képes megoldani azt, amit majd talál. Másodéves orvostanhallgatókat nem engedünk operálni, ezt inkább valaki olyanra bízunk, akinek ehhez megvan a szükséges képzettsége. Ezeknek az energiamezőknek Erejük van. A test felnyitásához és belsejének vizsgálatához nagyon nagy Erő és tudás szükséges.

A tisztulás belső folyamatának kezdetén addig nem tanácsos az önvizsgálat, amíg a tanító, a tanítás és az érintett személy körüli emberek energiamezeje nem éri el legalább az 540-es értéket. Ez az energiamező ugyanis gondoskodó, támogató, megbocsátó, célja pedig a megértés és igazi együttérzés általi gyógyítás. Az ilyen ener-

giamező Istene tehát a szerető Isten, mert a gyógyulás csak a szeretetteljesség által valósul meg, az Ő szeretete pedig feltétel nélküli.

Ha egyáltalán megértjük Isten mivoltát, akkor felismerjük, hogy ami isteni, az feltétel nélküli. Ami feltételhez kötött, tehát meghatározása szerint korlátozott, az nem nevezhető isteninek. Amit Istennek nevezünk, az minden körülményen felülemelkedik, és korlátlan. Így a szeretet maga a végtelen szeretetteljesség, ami tehát korlátok nélkül alkalmas a gyógyításra. Ahhoz, hogy biztonságos körülményeket és teret teremtsünk magunknak, tudnunk kell, hogy a terület biztonságos, hogy a tanító és a tanítás pozitív irányú, hogy energiamezejének kalibrációs értéke legalább 540, hogy az együttérzésnek és a megbocsátásnak kiemelt helye van a tanítás keretében; máskülönben nem lesz képes meggyógyítani azt, ami a felszínre kerül.

A különféle tanítások és utak tényezőinek szó szerint ezreit kalibráltuk, amiből egyértelműen az tűnt ki, hogy a legmagasabban és a legpozitívabb irányban azok kalibráltak, amelyekben a gyűlölet és az ítélkezés egyáltalán nem volt jelent. Azt találtuk, hogy a nagy tanítókra és tanításokra nagy együttérzés és 600 feletti kalibrációs szint jellemző. Az emberi mivoltunk iránti végtelen és együtt érző megbocsátás szemszögéből beszéltek, amit gyógyítandónak tekintettek. A magas szintű tanításokban nem foglalkoznak az ember pénzével vagy pozíciójával, és nem akarják az ember magánéletét irányítani. Semmi sincs az életben, ami „helytelen” vagy rosszhallható lenne. Hogy lehetséges ez? Úgy, hogy például nem maga a pénz a gond, hanem az, ahogyan rágondolunk. Nem maguk az élet eseményei jelentenek nehézséget, hanem az, ahogyan viszonyulunk hozzájuk.

A nagy tanítások, amelyek pozitív irányúak, olyan alapelveket mutatnak be, amelyek által önmagunk való-

ságát tapasztalhatjuk meg a spirituális munka segítségével. A biztonságos környezet létrejöttéhez tehát olyan tanítókra van szükség, akik nem akarnak senkit kihasználni vagy lejáratni, így tehát a saját elveik megtestesítői. Nem használják ki követőiket „a mozgalom vagy a cél érdekében”. Kerülik a „mi” kontra „ők” szokásos sarkítását. Világos különbséget kell tennünk a logikai jelenségek világa és a spirituális világ között. A spirituális világ nem a formával foglalkozik, hanem a nemlineáris alapelvekkel, amelyek aztán a valóság minden szintjén megnyilvánulnak.

Azokra a tanítókra, akik nem akarnak kihasználni vagy lejáratni, az jellemző, hogy biztonságos közeget hoznak létre, így nem áll érdekükben befolyásolni anyagi dolgainkat, az életben hozott döntéseinket vagy a magánéletünket. Ezen a szinten valójában sokan elutasítják azt, hogy kérdésekre válaszoljanak. Inkább egy elv tanítását példázzák, és beszélnek róla, egy adott helyzetben való alkalmazását pedig a tanítványra bízzák. Ezért aztán nincs semmi „helytelen”; csak tanítás van, ami arról a szélesebb kontextusról szól, amelybe az illető élettapasztalat belehelyezhető.

A tudattérképen látható, mennyire különbözőképpen értelmezhetők a dolgok. Kiszemelhetünk egy világra szóló eseményt, aminek önmagában nincs semmilyen különös jelentősége. A különbség abból adódik, hogy mi milyennek tartjuk, milyen jelentést vetítünk rá, milyen jelentőséggel ruházzuk fel. Önmagában valójában semmit sem jelent; a jelentés saját tudatszintünk vagy a tanítás tudatszintjének a függvénye. Példaként vegyük a pénzt, mert ez gyakran a konfliktus forrása a spirituális keresők sorában, főként eleinte.

Miként tekintünk a pénzre? Ez a tanítás vagy a tanító energiamezejétől függ. A pénz lehet olyasvalami, ami miatt büntudatunk van, amire úgy tekintünk, mint

bűnös dologra. Isten el fog pusztítani, ha pénzünk van, és gyűlölhethjük magunkat érte. Az egész egy pusztító folyamat, mivel energiamezeje negatív, aminek kalibrációs szintje az igazsághoz képest nagyon alacsony.

Egy ennél magasabb energiamezőből, például a félelem szintjéről tekintve, ha pénzünk lenne, az egy félelmetes dolog volna, ami aggodalommal, szorongással és pánikkal jár. Úgy tekintenénk rá, mint ami „nem spirituális”, és amiért büntetés jár Istentől; esetleg a gyűlölet, a neheztelés és a sérelmek forrása lenne, amit aztán a spirituális csoport a másokkal való versengés eszközeként, megtorló módon használna, ez pedig haraghoz és vallásháborúhoz vezetne.

A büszkeség szintjéről tekintve a pénz státusszimbólum, amit Isten adott nekünk. Minél jobban szeret minket Isten, annál több pénzt ad; ez a gondolat a felfuvalkodás folyamatából ered.

Amikor az ember egy magasabb energiamezőbe emelkedik, akkor már nem ragaszkodik a pénzhez. Kiszabadul a bűvköréből, és nem a pénz „mozgatja” többé. Most már rendjén való, ha van pénzünk, mert ennek a magasabb energiamezőnek az Istene a szabadság Istene. Istent nem érdekli, hogy van-e pénzünk.

Ahogy felfele emelkedünk a tudatskálán az elfogadás szintjére, talán már hajlandók leszünk ezt másként látni. Tovább lépve a szeretet és hála 540-es energiamezejébe, a pénzt Isten ajándékának tekinthetjük, amiért hálásak vagyunk. A pénz ekkor már egy eszközzé válik, a világ szenvedése iránti együttérzés és a feltétel nélküli szeretet kifejezésének egy módjává, mert a szeretet energiamezeje a szeretetet, az életet és annak minden megnyilvánulását a gondjaiba veszi és támogatja. Ez egy reveláció kezdete, mivel az agyban történő endorfinszabadulás végül oda vezet, hogy a pénzt szeretetteljes dolognak és mások támogatási lehetőségének

tekintsük. A mögötte meghúzódó szándéknak, valamint annak tulajdoníthatóan, ahogyan rá gondolunk ezen a tudatszinten: a pénzt áldásként, felelősségként, gondoskodásként és mások segítésének, támogatásának lehetőségeként látjuk. Ily módon a pénzt az emberiség javá-
ra fogjuk felhasználni, és nem egy olyan egocentrikus gesztusként, amiért a megajándékozott szervezet majd réztáblára gravíroztatja a nevünket. A pénzt ajándékként fogjuk felhasználni, miközben méltányoljuk annak forrását, Isten szeretetét, és pozitív megnyilvánulásnak fogjuk tekinteni. Minden teremtett dolog Istenhez tartozik, beleértve a pénzt is, ami csak ideiglenes megőrzésre kerül hozzánk.

Ahogy a tudatskála teteje, az Egység és tökéletesség felé közeledünk, látjuk, hogy minden Isten valamelyik aspektusa, és Isten Minden, ami Van. Kezdjük mindenképpen meglátni Istent, és azt, hogy ez az életben mindenre vonatkozik. Most már ahelyett, hogy a pénzt bűnös dolognak látnánk, Istentől kapott eszköznek tekintjük, ami arra szolgál, hogy a szeretetteljességet szélesebb körben fejzethessük ki, és hogy az emberiségnek egy nagyobb részén segíthessünk. Így a pénzt örömmel birtokolhatjuk, annak a tudatnak a belső örömeivel, hogy olyan erőt bíztak ránk, amely Isten földi hatalmának megnyilvánulásaként az emberiség belső fájdalmát és szenvedését hivatott gyógyítani.

A szeretet kifejezése és táplálása az az együttérzésből fakadó vágy, hogy enyhítsünk a világ szenvedésén. A pénz pedig egy olyan eszközzé válik, ami képessé tesz rá, hogy ezt meg is tegyünk. A vagyont Isten ajándékának tekintjük, amit az emberi tudás gyarapítására és a szenvedés enyhítésére fogunk felhasználni. Ez úgy válik lehetségessé, hogy az ember Igazságról szóló ismeretei fokozatosan gyarapodnak.

A pénz gondja után a következő mindig a szex, ugye? Megvizsgáljuk a szex problémáját, és meglátjuk, hogy az ekörül létrejövő konfliktusok az energiamezőtől függenek. A szex, ami az emberi élet eseménye és ember mivoltunk része, a tudatskála aljáról tekintve bujaság, függőség és sóvárgás. Az a tanítás, ami ebből az energiamezőből származik, negatívnak fogja felfogni, a bűnnel és a szenvedéssel fogja társítani, amiért az adott szint Istene a nagy pusztító lesz, a folyamat pedig a pusztítás, az öngyűlölet, az önsajnálát és az önvád.

A következő nézőpont az lenne, hogy az emberi szexualitás egy reménytelen körülmény, ami kétségbeesésbe kerget, energiavesztéssel és az életerő megtapasztalására való képtelenséggel jár. Lehet, hogy szomorú és sajnálatos dolognak tekintjük, amiért az ember egy állat. A tudatskála alján az embert testnek látjuk. Amint átlépjük az Igazság kalibrációs határértékét (200), az embert egyre kevésbé tekintjük testnek, lassanként ráeszmélünk, hogy az ember lélek. Aki azonban az embert testnek tekinti, az elítéli, és szomorú, amiért az ember ennyire állat. Akin a félelem uralkodik, az aggodalommal és szorongva tekint a szexualitásra, és pánikba esik miatta. Az egész témát valami ijesztő dologként kezeli, és úgy gondolja, jobb, ha tagadja és egyszerűen mindelestől mellőzi, mert ennek a szintnek az Istene büntető, és bármilyen szexualitásért megbüntetne.

A tudatskálára pillantva láthatjuk, milyen sokféle-képpen tekintenek az emberek a szexre, a haragot is beleértve. Vannak, akik gyűlölik önmagukat a saját szexualitásuk miatt, és olyanok is vannak, akik kihasználják csáberejükét. Létezik a vallásnak olyan elferdítése is, olyan sátánista és más társaságok, ahol a szexualitást és a csábítást éppen az ellenkezőjébe fordítják, és megnyilvánulásának fontosságát mértéktelenül eltúlozzák.

Hogyan is tekintjük a szexualitást az igazság szintjén? Ezen a szinten a szexualitás mibenlétével kezdünk spirituális szempontból szembenézni, és ekként kézben tartani azt. Kezdünk képessé válni arra, hogy megragadjuk a lehetőséget, mert Isten ezen a szinten a nyitott elme és a szabadság Istene, azé a szabadságé, miszerint rajtán való ezt a területet felderítenünk, mert ezen a szinten nem ragaszkodunk semmilyen szexszel kapcsolatos állásfoglaláshoz. Ezen a szinten az alázatból indulunk ki, miszerint azt mondjuk: „Valójában nem is tudom mi a megoldás ebben a témában, de hajlandó vagyok utánajárni a dolgoknak.” Mivel a hajlandóság egy pozitív energiamező, azt sugallja, hogy ez egy barátságos, ígéretes és reményt keltő téma, amit meg lehet vizsgálni. Amikor ehhez a téma tisztázásának a szándéka is hozzáadódott, akkor már kialakult egy bizonyos bizalom is abban, hogy a harmonikus világban, amelynek Istene könyörületes, ez a terület a pokol tüzének a fenyegetése nélkül felderíthető.

Amikor a szexre 500-as vagy e fölötti energiamezőből tekintünk, akkor a szeretetteljesség és a hála területéről vesszük szemügyre. Úgy látjuk, hogy a szex a gondoskodás, a támogatás és a gyógyítás megnyilvánulása, a szeretkezés a gyógyítás és a feloldozás aktusa. Akik eddig veszekedtek és harcban álltak egymással, most feloldódnak az ölelésben, a megbocsátásban, a gondoskodásban és egymás gyógyításában. Újra megerősítik egymás értékes voltát. Így a szexualitás ajándékká és a szeretet kinyilvánításává válik. Végül a feltétel nélküli szeretet, az öröm kifejezésévé, a saját eleveenségünk és létünk ünnepevé válik. Az Isten iránti hála van benne, amit létünk örömeért érzünk, annak az átminősülésnek és revelációnak a kezdete, ami majd átvezet az üdvösségbe. Azok, akik a magasabb tudatszintek állapotába jutnak, a szexualitást az egység megnyilvánulásának,

egy létállapotnak látják. Egy létállapotnak, egy olyan útnak, ami által rácsatlakozhatunk a férfi, illetve női energiákra ebben a világban.

A szexualitás, a pénz vagy bármi más elsősorban nézőpont kérdése. Ezek egyikéről sem mondható el, hogy önmagában micsoda. Nem ragadható ki a megértés mezejéből, ami az adott tudatszint függvénye. Rá fogunk jönni, hogy amikor egy személy vagy egy tanítás álláspontot, meggyőződést vagy véleményt fejez ki, akkor ezek csupán vélemények. Nem magáról a lényegről szól, hanem csak arról, hogy az illető miként látja (érzékel) azt. Az, hogy miként gondol rá, csak a saját tudatszintjének a megnyilvánulása, illetve annak, hogy milyen mértékben tudatosodik benne az igazság. Minél alacsonyabb színtről nézi, annál negatívabban fog viszonyulni az emberi viselkedésformák bármelyikéhez.

Mindenre lehet a „rosszallás” szemszögéből is tekinteni, mert a tudatskála alja maga az örökös „rosszallás”, az élet minden megnyilvánulásának a bizalmatlan fogadása. Az ember minden szándéka, indíttatása, biológiája, pszichológiája, még spirituális ambíciói és az a vágya is, hogy spirituális kereső legyen, kétségbe vonható, mert biztosan akad egy szkeptikus, aki ezt nevetség tárgyává fogja tenni.

Ettől úgy tudunk megszabadulni, ha világosan látjuk, hogy van a világban zajló esemény, van maga az élet, az emberi természet pedig olyan, amilyen. Megvan annak a módja, hogy ezzel együtt éljünk, és egy tudatszint megnyilvánulásának tekintsük. Arról azonban, ami „odakint” van, semmit sem mondunk, hanem inkább a tudatszintünkről beszélünk. Nem magáról a világról mondunk valamit (nem a lényegről, hanem inkább az észlelésről). Minden megvilágosodott személy, aki a skála tetején áll, azt mondja, hogy mindenben ott van Isten, és hogy egy „dolog” pusztán az, ami (lényeg).

Nem szűkítik le a dolgokat jóra vagy rosszra, és nem is értékelik azokat ilyenként. Látják minden létező szentségét; ezért semmit sem vonnak kétségbe. Ha mindenben ott van Isten, akkor valamely részét kétségbe vonni azt jelentené, hogy Istenben kételkedünk. Mivel az ember minden megnyilvánulásával együtt Isten teremtménye, ezért Isten a legkevésbé sem viszonyulna hozzá gyanakvóan. A kételkedés helyett a nagyok a megértés elvét tanítják. A legnagyobb mesterek azt mondják, hogy ha egy bizonyos utat követsz, bizonyos dolgok fognak bekövetkezni; a többit pedig rád bízzák.

Társadalmunkban az ilyen tiszta tanításnak egyik nagyon jó példája az Anonim Alkoholistáké (AA). Az AA nem foglalnak állást arra vonatkozóan, hogy iszol-e, vagy sem. Nem próbálják beszüntetni az alkoholgyártást, és nem próbálnak lebeszélni az ivásról. Azt viszont elmondják, hogy azok számára, akiknek gondjuk van, mit ajánlanak, és melyek a várható eredmények. Ha tovább iszol, ezek lesznek a következmények. Nincs „hibáztatás” és kételkedés. Senki sem akar hatalmat gyakorolni valaki fölött, és kihasználni sem akar senkit. Az AA-nak nincs tulajdonuk, tiszteletdíjuk, vezetőségük, épületeik, és nincs varázserejük sem. Csak tiszta spirituális elv van, ami biztosítja az egyén számára, hogy szabadon megláthassa benne azt, ami számára igaz, és alkalmazza a saját életében, ha akarja.

Ez a magas szintű tanítás jó példája; az AA 540-en kalibrál, ahogyan az elvárható. Egy gyógyító energiamezőnek pozitív irányú tanításnak kell lennie, ami legalább 540-en kalibrál. Az AA szervezete a test, elme és lélek aspektusán alapuló gyógyítást példázza. Azt mondják, hogy a függőségekből spirituális növekedés és fejlődés nélkül nem lehet kigyógyulni.

A szentek életében az történt, hogy a magasabb tudatossági állapot elérése előtt a tudatskála aljáig súly-

lyedtek, ami belső megéléseik szempontjából döntő jelentőségű volt. Ez a süllyedés önvizsgálatuk következményeként jött létre. Végül felszínre került a tudatskála legalsóbb foka, és szembenéztek az addig csak a tudatlanjukban levő, majd később már tudatossá vált, Istentől elszakított énfelfogásukkal. A tudatskála alja az Istentől való teljes elszakadást mutatja.

A bűnösség átható érzésének gyötrelme és az emiatti öngyűlölet nem Istennek a bűnben való felfedezéséhez, hanem az önátadáshoz vezetett. Minden egyes esetben megfigyelhető az Istentől való eltávolodás gyötrelmes megélése, amit az illető elengedett. Hajlandó volt elengedni ezt, és elfogadni Istent. Ezután eljutott az önátadás állapotába, ami egy 575-ön kalibráló energiamező. Azzal, hogy végül feladták, és átadták magukat Istennek, kiszabadultak a 30-as energiamezőből, ami megnyitotta az Igazság megélése felé vezető utat.

Akik megvilágosultak, gyakorta szembesültek a tudattalanjukba eltemetett legnegatívabb élmények gyötrelmes megtapasztalásával, a saját árnyékukkal, azzal, amit a leggyűlöletesebbnek tartottak, és amit el kellett fogadniuk, majd el kellett engedniük (a „lélek sötét éjszakája”). Az igazságtól legtávolabb eső és a tudatskála legalsóján levő állásfoglalások elengedése, azoknak az álláspontoknak az elengedése, amelyek az önmagukkal szembeni őszinteségből fakadtak, az Igazság felismeréséhez vezettek.

Meggyőződéseink fokozatos elengedése és egyre bővülő kontextusba helyezése elvezet minket magának a spirituális munkának az átfogó, mindenre kiterjedő mivoltához. Az ego magas kalibrációjú állapotaitól kezdve az alacsony kalibrációjú állapotaival bezárólag minden, ami a tudatskálán belül van, az egoéhoz tartozik. A fokozatos elengedés jótékony hatású, mivel a különböző szintek nézőpontokat jelentenek: elengedjük a

gőgös „tudom”-ból eredő ítélkezést és önteltséget. Az alázat általi önátadás teszi lehetővé a reveláció bekövetkeztét, amely során feltárul a valóság. Fokozatosan elengedjük ezeket a korlátozó vélekedéseket, amelyek mindegyike elzárja az igazság belső tudatosságát és tudatosítását. Ez a tudatosság automatikusan bukkan fel egy energiamezőből, és fokozatosan egyre erősebbé válik, amíg végül eljut egy olyan pontig, ahol már megnyílunk az Isteni Kegyelem előtt.

A spirituális munka során felmerülő másik nehézség, ami válsághelyzeteket és konfliktust teremt, az az „ego” kifejezés pejoratív, „rosszalló” értelmű használata. Az ember azt mondja, hogy „hát, ez csak az ego”.

Az Igazság szemszögéből nincs olyan, hogy „csak az ego”, mert ez azt jelentené, hogy létezik olyan hely, ahol Isten nincs jelen. Minden állásfoglalás az egót képviseli, és felülbírálja azt, ami nem az ego. Kell lennie valami nagyobbak, ami maga a tudat. Ahhoz, hogy a spirituális munkát biztonságban, a válsághelyzetek elkerülésével végezhessük, újra fel kell fedeznünk, meg kell vizsgálnunk a saját ártatlanságunkat, és újra meg kell bizonyosodnunk róla. Valójában a spirituális munka csak akkor biztonságos, ha megpillantjuk és mindig szem előtt tartjuk ezt az eredendő naiv ártatlanságot, mert ha nem akarunk eltévedni az ingoványban, ez az ártatlanság az Igazsághoz visszavezető út.

Hogyan látjuk meg ezt az ártatlanságot, és honnan tudjuk, hogy jelen van? Tudjuk, hogy a megvilágosultak azt mondják, hogy minden egy Istennel, következőképpen, ami természetéből adódóan ártatlan, mindig bennünk van. Ez reveláció vagy megértés révén tudatosodik bennünk.

Ha megvizsgáljuk a gyermeki tudatot, akkor ártatlanságát látjuk. Mindenki egyetért azzal, hogy a gyermek, akinek a tudata nem fondorlatos, ártatlan. Nem

tanult meg hazudni; nem sajátította el az ítékezés és a bírálókat. A gyermek nyíltan bízik és ártatlan. Paradox módon éppen ebből az ártatlanságból és bizalomból fakadóan kezd tudomást szerezni arról, ami nem az igazság. Azt hallja a szülőktől, hogy „mi bizonyos gyermekekkel nem játszunk, mert nem megfelelő a fajuk, a hitük, a színük; nem a jó valláshoz tartoznak”, és így tanulja meg a gyermek, mi a gyűlölet. A gyermeknek azért, hogy lojális legyen a családjához, hogy tisztelje és szeresse anyját és apját, el kell fogadnia ezt a tanítást.

Ennek eredményeként tehát ami nem az igazság, az kihasználja a gyermek ártatlanságát, és generációkon keresztül ártatlanul adódik tovább a szülők, a nagyszülők, más családtagok, barátok, tanárok, a tévé, a meséskönyvek és a regények útján. Így ami természetéből adódóan ártatlan, az kezd olyan programokat és hiedelmeket átvenni, amik nem igazak.

A gyermeki tudatot a számítógép hardveréhez hasonlíthatjuk, a programozás pedig, ami magából a kollektív társadalmi tudatból jön át, a szoftver. Láthatjuk, hogy a számítógép esetében a hardvert, ami természetéből adódóan ártatlan, a szoftver nem fertőzi meg. Bármilyen tudatlanságból fakadó negatív vagy hamis dolgot futtatunk is le a számítógépen, maga a számítógép nem fertőződik meg. Betesszük a következő CD-t, és a számítógép teljesítménye nem gyengül. Magának a tudatnak az eredendő ártatlansága hasonlóképpen romlatlan marad, és az eredendő ártatlanság az, ami most ezeket a szavakat olvassa. A tudatunk eredendő ártatlansága az, ami meghallja, elolvassa, próbálja megtalálni az igazságot, próbál ráhangolódni a valóságra. Ez a gyermeki ártatlanság egész életünk folyamán változatlanul megmarad, soha nem hagy el.

Amikor megvizsgáljuk azt, amit a világ vagy a spirituális munka egónak nevez, ahelyett, hogy ítéleznénk

fölötte, azt láthatjuk, hogy ártatlanságunkban mit hittünk akkor. Amit tettünk, az megfelelő volt, ha a beprogramozott szoftver hibátlan volt. Ezért valójában soha nem követhetünk el „hibát” spirituális munkánk során. Mindennek megvan a maga értelme, ha egyszer már úgy döntöttünk, hogy meg fogjuk érteni az igazságot, és megnyílunk a Kegyelem előtt, azért, hogy akármilyen módon gondolunk is rá, akármilyen néven nevezzük is, az igazság feltárulhasson számunkra. Fontos megjegyeznünk, hogy minden tévedést (azaz tudatlanságot) mi magunk kértünk azért, hogy a felszínre kerülve felismerhessük. Tévedni rendjén való, ha ugyanakkor tisztában vagyunk eredendő ártatlanságunkkal.

Újra feltesszük a kérdést: minek az ártatlanságával? Nem a saját személyünk ártatlanságával, hanem magának a tudatnak az ártatlanságával, mert személyként csupán az fejeződik ki bennünk, ami univerzális, mint például maga a tudat. Ami történt, az a tudat természetének eredményeként történt; így tehát sem az önvádnak nincs értelme, sem a személyes büszkeségnek, ami a másik véglet.

Ha felfedezzük magának a tudatnak a természetét, és önmagunkat elemezve tanulmányozzuk, akkor kiderül, hogy minden, amit egész eddigi életünk folyamán hittünk, azt ártatlanságunk miatt hittük. Az együttérzés és a megértés fejlődik, és emiatt az együttérzés miatt most már megértjük, hogy ártatlanságunkból kifolyólag hittük el azt, amit hiszünk. A megbocsátásra való hajlandóság lehetővé teszi, hogy beelássunk mások szívébe. Együttérzésünk következményeként újra és újra meglátjuk bennük a gyermeki romlatlanságot. A test korától függetlenül a tudat változatlan maradt. Még mindig halljuk, amint a felnőttben lakozó gyermekszív azt mondja, „nem”, „nem akarom” stb.; még mindig a gyermeki ártatlanság beszél belőle. Ezt kell szem előtt

tartanunk, hogy a spirituális válságot megelőzzük. Ez az, ami felbukkanásuk pillanatában azonnal megoldja a konfliktusokat.

Bármiről is legyen szó, ártatlanságunkat úgy erősíthetjük meg, ha soha nem hisszük el, hogy az „csak” az ego; olyan, hogy „csak” ego, nem létezik. Az ego, a szoftver, a köztudat és a programozás felülírta azt, ami nem az ego, hanem maga az igazság és a tudat. Minden spirituális válság az összefüggésekből, a jelentésből és abból adódik, hogy milyenek állítunk be egy dolgot. Ha úgy gondoljuk, hogy az étrendünk nem spirituális, az életformánk vagy a foglalkozásunk nem spirituális, ez csupán egy bizonyos tudatszintet tükröz.

Akik nagyon magas tudatszintet értek el, semmi fölött nem ítélnének. Azt persze ők is kijelentik, hogy bizonyos tudatszinteknek meglesznek a maguk következményei, és egy bizonyos életforma – mint például az önmagunk igazának elárulása – belső fájdalomhoz és sérelemhez fog vezetni. Az út folytatását azonban az egyénre bízzák, és senkit sem próbálnak irányítani. Bizonyos magatartásformák, illetve az önvád olyan energiamezőket aktivál, amelyeket fájdalomként fogunk megélni. Ismétlem, az út folytatását az egyénre bízzák. Ezek az előrehaladott szinteken azonban a következményeket már nem fenyegetésnek tekintik, hanem csupán az emberi tudat egyik valóságának, miszerint ha bizonyos alapelveket megsértünk, a belső gyötrelmet tovább fokozódhat. Bármilyen magas szintű tanítás legyen is, továbbra is arra figyelmeztet, hogy bizonyos magatartásformák gyötrelmes, nagyon fájdalmas tudatállapotokat eredményezhetnek.

Az emberi tudat minden megtapasztalása, beleértve mindenféle spirituális munkát is, egy állásfoglalást képvisel, azt, ahogyan valamivel együtt létezzünk, és azt, hogy miként vélekedünk arról, amiről mindig beszé-

lünk. Még ha úgy gondoljuk is, hogy a külvilágról beszélünk, ez valójában egy belső álláspontot jelent, ami az adott tudatszintnek és annak a választásunknak a következménye, hogy miként akarunk együtt élni valamivel. A fájdalom és a gyötrelem abból adódik, hogy ragaszkodunk hozzá, hogy túlélésünket valami olyantól tegyük függővé, ami nem az igazságot képviseli. A fájdalom arról árulkodik, hogy túlélésünket valami olyasmire bíztuk, ami a tudat alapelveinek egyikét megszegi. Ez az, amiről a spirituális munka valójában szól.

Ezeknek a meggyőződéseknek az egyre fokozódó fájdalma azt üzeni, hogy messze állnak az igazságtól, nem pedig azt, hogy „tévesek”. Ahogy közeledünk Isten Jelenlétének megéléséhez, a belső öröm és boldogság érzése növekszik. Ahogy távolodunk tőle, egyre távolabb kerülünk az igazságtól. Tehát ez nem egy „tévedés”. Nem helyes vagy helytelen, egyszerűen csak fájdalmas, és nem működik.

Buddha azt mondta, hogy minden fájdalom és szenvedés alapja a ragaszkodás és a vágy. Ennek bővebb kifejtése úgy szól, hogy a vágy a félelemből fakad, ami egy hiányérzetnek, valamint annak az érzésnek a következménye, hogy elszakadtunk Istentől. Maga a vágy egyre fokozódó frusztrációhoz vezet, és ahhoz az érzéshez, hogy elszakadtunk az igazságtól. Az állandó vágyakozás és sóvárgás csapdába ejt és fogva tart. Nincs ebben semmi „helyes” vagy „helytelen”. Ennek az örök frusztrációnak az eredménye a harag. A szerzés vagy a vágyakozás büszkévé tesz, és a veszteségtől való félelemhez vezet. A kitűzött cél el nem érése apátiához vagy büntudathoz vezethet. Az ego állásfoglalásának a következményei nem segítenek abban, hogy közelebb kerüljünk az igazsághoz.

Megfigyelhető, hogy a negatív energiamezők hajlamosak felszínre hozni az ego minden állásfoglalását, így

a vágy nem marad tiszta. Hajlamosak magukkal hozni a haragot, a büszkeséget, a félelmet, a fájdalmat és az apátiát. A fájdalmat gyakorta félelmetes, dühös vágyakozás kíséri, és ezek mindegyike hajlamos bevonzani a másikat.

Minden spirituális munka kritikus pontja az a képesség, hogy hajlandók legyünk kimondani az igazat. Ez nagyon gyakran annyi, hogy „nem tudom”, és ebből a „nem tudom”-ból következik majd az, hogy hajlandók leszünk átadni magunkat Istennek. Az igazság az önátadásból adódik. Nem az igazság „okozza” a fájdalmat. Tévedés a fájdalmat isteníteni, és azt hinni, hogy a szenvedés a megvilágosodáshoz vezető sima út. Ez úgy válik lehetővé, ha felismerjük, hogy a bennünk zajló szenvedés nem az igazságnak tulajdonítható, hanem annak, hogy nem vagyunk hajlandók elengedni azt, ami hamis. Az igazság az Istennek való önátadás révén tárul fel.

Azzal, hogy nem feledkezünk meg belső ártatlanságunkról a spirituális munka elkezdésekor, azt kérjük, hogy tudatosuljon bennünk, ami nem igaz. A folyamat tehát a siker bizonyítéka. Ennek eredményeként a spirituális keresőnek címkézett emberek élete eléggé kaotikusnak tűnhet. Belső énünk azonban elégedetten mondja, hogy „azt kérték tőlem, vizsgáljam meg, mi állt közém és az igazság közé, és ez az, ami a felszínre bukkant a tudatomból, hogy felismerjem, a magaménak ismerjem el, átértelmezzem és kigyógyuljak belőle.” Biztonságos teret és kontextust biztosítunk spirituális munkánk számára azzal, ha a Szívre összpontosítunk – nem a fizikai szívünkre, hanem a teljes együttérzésre, arra, hogy önmagunk lehetünk ezen a szinten, a spirituális munka öröme, és arra, hogy hálás köszönetet mondjunk mindenért, ami a felszínre kerül. A válság maga a spirituális gyógyulás eseménye. A gyógyulás a válságnak köszönhetően következik be.

6. FEJEZET

Szexualitás

A tudat kutatás nyomán szerzett ismereteket a szokásos emberi problémákra vonatkoztatva most a szexualitás témakörére fogunk összpontosítani, amely kapcsán szó lesz a szex és a szeretkezés közötti különbségről, a magas energiájú és alacsony energiájú szexről, arról, hogy miként emelkedjünk felül a büntudaton, valamint a társadalom szexualitással kapcsolatos programozásának a hatásáról. Megtudjuk, hogyan éljük meg azt a szívünkkel ahelyett, hogy csak a testünkkel élnénk meg; hogyan tegyük felemelő és nagyszerű élménnyé ahelyett, hogy csak a manipulálás és a kontroll tapasztalata legyen; és miként kerüljünk ki azoknak az energiáknak a kölcsönhatásából, amelyek impotenciához, frigiditáshoz és szexuális zavarokhoz vezetnek.

Olyan kérdéseket vizsgálunk meg, mint például „Helyesli-e Isten a szexet?“, „Az idősődéssel vége a szexnek?“, „A »változó kor« azt jelenti, hogy a legszebb éveink lejártak?“ A választ magának a tudatnak a szempontjából közelítjük meg, a „test, elme, lélek“ hármasát szem előtt tartva, amiről oly sokat hallunk a holisztikus gyógyászatban.

Mit jelent az, hogy „test, elme és lélek“? Ez csak egy jelmondat vagy egy divatos szólás? Különben is, voltképpen mi a „lélek“? Valami megtapasztalható dolog? Van valami olyan energiája, amit saját belső megéleéseinket vizsgálva felfedezhetünk? Belső megéleéseinkre fogunk összpontosítani, a belső tudatosság nehezen megfogható állapotaira, és arra, hogy ezeknek milyen szerepük van az emberi viselkedésnek ezen a fontos területén.

Először is újra áttekintjük a test, elme és lélek kapcsolatának mibenlétét. Megvizsgáljuk, hol is tapasztal-

juk meg ezt az emberi megélést, és szót ejtünk magáról a tudatról, hogy tisztázzuk és érthetőbbé tegyük ezt a fogalmat. A tudattérképre fogunk hivatkozni, ami nagy segítségünkre lesz abban, hogy megértsük a test, elme és lélek kapcsolatának természetét.

Miben is áll ez a kapcsolat? Először is, amint előzőleg említettük, tény az, hogy a test nem tudja önmagát megtapasztalni. Amikor a szexualitás kerül szóba, mindenki automatikusan a testre gondol, annak vonzerejére, fizikai állapotára és alakjára. Elég meglepő, hogy amikor megvizsgáljuk, rájövünk, hogy a test érzéketlen olyan értelemben, hogy önmagát nem érzékeli. A kar nem tudja megtapasztalni kar voltát, és a láb sem tudja megtapasztalni láb voltát. Mielőtt ez a megtapasztalás létrejönne, valami átfogóbbnak kell történnie. A testet az érzetek által tapasztaljuk meg. Nem a testet, hanem a test érzeteit, azt, hogy a térben és mozdulataiban hol helyezkedik el. Maguk az érzetek önmagukban nem tudják saját magukat megtapasztalni. Ezeket is valami nagyobbak kell megtapasztalnia, ami az elme.

Ha figyelmesen megvizsgáljuk a dolgot, megértjük, hogy nem a testet vagy annak érzeteit tapasztaljuk meg, hanem azt, ami a testtel kapcsolatosan az elmében zajlik. Furcsa, de még az elme sem tudja megtapasztalni önmagát. Egy gondolat nem tapasztalja meg önmaga gondolat voltát; egy érzés nem tapasztalja meg önmaga érzés voltát. Az elménél valami nagyobbak kell jelen lennie, valaminek, ami önmagában változatlan. A tudat miatt vagyunk tudatában, hogy mi történik az elmében, ami az elme energiamezejénél sokkal nagyobb energiamező. Az elme számol be nekünk arról, hogy mi is történik az érzelmek, gondolatok és érzetek terén. Az érzetek jelzik, hogy mi zajlik a testben. Következésképpen, amit tapasztalunk, az mindig magában a tudatmezőben tör-

ténik, ami olyan, mint egy mindenütt jelen levő láthatatlan képernyő.

Maga a tudat nincs tudatában annak, ami benne zajlik. Ez még a tudatnál is valami végtelenül nagyobbak tulajdonítható: magának a tudatosságnak, aminek nem határozható meg a mérete vagy a helye. A tapasztalást magában a tudatmezőben tapasztaljuk, ami az emberi és magatartásproblémák megoldását és az emberi viselkedés megértését illeti. Megközelíthetjük közvetlenül belemerülve az élmény megtapasztalásába, a tudaton belül, mert maga a tudat sokkal erőteljesebb és dominánsabb. A látszólag a testben fellépő problémákat egyaránt kezelhetjük a tudat és az elme szintjén.

Az emberi tapasztalatokat és eseményeket vizsgálva azt látjuk, hogy az esemény egy dolog, de hogy milyen hozzáállást választunk a történetekkel szemben, az erőben más. Talán nem dönthetjük el, nem irányíthatjuk, és nem válogathatjuk meg, hogy milyen események történjenek az életünkben, de azt igen, hogy miként szeretnénk viszonyulni hozzájuk. Következésképpen az, ahogyan megéljük azokat, talán fontosabb, mint maguk az események. Mindannyian tudjuk, hogy egy bizonyos hangulatban egy kis bosszúságnak nem tulajdonítunk jelentőséget. Amikor azonban más hangulatban vagyunk, ugyanaz az esemény idegesítőbbé válik, vagy akár fel is dühíthet. Az események értelmezése kapcsán tehát terítékre kerül az energiamezők teljes koncepciója.

Az az energiamező vagy álláspont, amelyből egy helyzetet észlelünk, az a mód, ahogyan a saját létünk-höz viszonyulunk és minden eseménynek a fontossága abból a kontextusból fakad, ami az állásfoglalásunk révén létrejött. Ismét a tudattérképre fogunk hivatkozni, ami a tudatszinteket mutatja, azoknak saját energiamezejükhöz viszonyított kalibrációs értékét és mindegyik energiamező matematikailag kalibrált erejét. Ez

biztosítja számunkra a dolgok bal agyféltekés megértését. Mindegyik szint energiamezejének van egy iránya, ami vagy pozitív, vagy negatív. Az érzelmeink, a világképünk, valamint az, hogy miként viszonyulunk ahhoz, ami a személyes énünknel nagyobb, ezekből az energiamezőkből fakad. Ez az egész folyamat a tudatban megy végbe.

Mindez összességében adja meg a választ a magas energiájú, a szívünkben és a világhoz való viszonyulásunkból fakadó szexszel kapcsolatos kérdésre, ellentétben a testi tapasztalatra korlátozott alacsony energiájú szexszel, amiről a társadalomnak oly sok mondanivalója volt az évek során. Látható, hogy az ember szexualitással kapcsolatos konfliktusai abból az energiamezőből adódnak, amely a témával kapcsolatos állásfoglalásának, felfogásának és értelmezésének a velejárója. A gondok leginkább nem azon a szinten oldhatók meg, ahol felbukkanni látszanak, hanem a felettük levő következő szinten.

Ezeket a problémákat nem filozófiai szempontból fogjuk tárgyalni, hanem a saját személyes és az emberi gyakorlatban igazolható klinikai tapasztalatok szempontjából, egy, a problémák feletti szintről. A problémákat úgy lehet a legjobban megoldani, ha felülemelkedünk rajtuk, és magasabb nézőpontból tekintünk rájuk. Ezen a magasabb szinten a gondok maguktól, a szempontváltás miatt oldódnak meg, illetve attól, hogy már úgy látjuk, probléma nem is volt. Azt fogjuk megvizsgálni, ami szexuális problémának tűnik, de valójában egy energiamező folyamánya, és megváltoztathatjuk a vele kapcsolatos állásfoglalásunkat.

Általában amikor az emberek a szexről beszélnek, egy bizonyos fajta megtapasztalásra gondolnak. Valójában azonban arról az energiamezőről is beszélnek, amit mindenki szexnek vél, és amire a média is összpontosít:

a vágyról. Egy bizonyos észlelésről vagy szemléletről beszélnek: egy bizonyos fajta vágyakozásról, a frusztráció vagy a hiányérzet megszüntetéséről, valaminek az elfojtásáról, manipulálásáról vagy kielégítéséről, arról, ami egy kapcsolatban alku tárgyát képezi, a vonzerőről, a vonzerő áráról és a neki tulajdonított értékről, valamint általában a testiségről. A testiséghez erkölcsi kérdések tartoznak, például az, hogy miként látjuk ezt a kérdést, hogyan viszonyulunk hozzá a test, azaz egy alacsonyabb energiamező szintjéről.

Ismerjük az édenkert történetét. A férfi és a nő az ártatlanság állapotában, egy nagyon magas nemlineáris energiamezőben volt, ahol ettek a tudás lineáris (energia-mezejű) fájáról, a jóság és gonoszság fájáról. Bedőltek a dualitás világának. Ezzel szemben a szeretet világában nincs kettősség. A szeretetteljességben a szeretetteljesség egyszerűen van. A szív nem mond semmit; a szív csak tud. A szív hozzá tartozik az élethez. Mi történt, amikor ettek a helyes és helytelen, a jóság és gonoszság fájáról? Gondolatokkal teli testként pillantották meg önmagukat, és a büntudat szintjére süllyedtek, ami a tudatskála alján található. Az örömteliség, a szeretetteljesség, az életben levés ártatlan, korlátok nélküli állapotából, a helyes-helytelen túli boldogság állapotából egy olyan energiamezőbe zuhantak, ahol a testre identitásként tekintettek. Tudatára ébredtek meztelen test voltuknak, és ebből adódott a szégyenérzet, ebből adódtak az emberiség szexuális gondjai.

Hogy ez egy történelmi esemény volt-e, vagy inkább csak allegória, az lényegtelen. Pszichológiai szempontból ez egy olyan esemény, ami megtörtént az emberiséggel, úgyhogy azok a gondok, amelyeket az ember szexuális gondoknak nevez, valójában a testiségről alkotott nézetéből adódnak, valamint abból, hogy a szexualitást egy vágy által vezérelt testi jelenségnek tekinti. A vágy-

gyal ellentétben áll az undor, így tehát a szexualitásra jellemző a vágyakozás, az undor, a téma kerülése, az, hogy ha lehet, semmi közünk ne legyen hozzá, valamint az a moralizáló állásfoglalás, hogy ha csupán testi, állati életműködésnek tekintjük, akkor mi magasabb rendűek vagyunk. Azzal, hogy „testinek” nevezi, még le is alacsonyítja azt, ami „állati”, mintha az állatvilág, amit Isten teremtett, valamiképp erkölcstelen lenne. Tehát a baj egyáltalán nem a szexualitásban keresendő, hanem mindig a tudatban. Szemlélete abból fakad, hogy a tudat, az elme milyennek látja a szexualitást, és hogyan értelmezi ezeket az összefüggéseket.

Ezeket a tudatmezőket tanulmányozva megtudtuk, hogy a bátorságnak nevezett szint a 200-as energiamező, ahol a nyíl semleges, és már nem negatív irányba mutat. 200 alatt minden az áldozatszerepről és a hiányról szól. A büntudat, az apátia, a fájdalom, a vágy, a harag és a büszkeség mind-mind a hiány állapotából ered, a teljesség hiányából, valamint abból, hogy nem váltunk eggyé az étellel. Ha a szexualitást a vágy fizikai szintjéről tekintjük (kalibrációs szintje 125), és a nemek szerint maskulin és feminin jellegre osztjuk fel, akkor ezzel az elkülönülés érzését hozzuk létre. Ebből az elkülönülésből következik a sóvárgás; a vágyból következik a frusztráció; a frusztrációból következik a harag és a neheztelés; mindez pedig félelemhez, fájdalomhoz és apátiához vezet. Ennek eredményeként az emberek hajlamosak arra, hogy büntudatuk legyen a szexualitással kapcsolatban; vannak, akiket az apátia, a reménytelenség és a vágy hiánya gátol; mások a szexualitást a fájdalomhoz társítják; olyan is van, aki fél tőle.

A frusztráció a vágyakozáshoz, a sóvárgáshoz társul, majd a szexualitással kapcsolatos haraghoz és önteltséghez. Ezt a macsó külső büszke mutogatása, vagy a nőies adottságoknak a csábítás, a manipulálás és kihasználás

céljából történő kihangsúlyozása példázza, amolyan hollywoodi módra.

A marketing iparága felhasználja ezt a sóvárgást, a frusztrációt, a hiányérzetet és az elkülönültség érzését, így próbálva irányítani és manipulálni az embereket. Csinos lány ül az autó motorháztetőjén, de mi köze egy csinos lánynak egy autóhoz? A reklám megpróbálja a kettőt összekapcsolni. Ha megszerzem ezt az autót, ezt a sampont, ezt a frizurát, vagy ha ilyen parfümöt viselek, akkor megszüntetem a köztem és a vágyott dolog között tátongó szakadékot. Ez az álláspont aztán örökös fájdalom és szenvedés forrásává lesz. A szenvedés sokféle alakban, például impotenciában, frigiditásban, szadizmusban vagy éppen agresszióban nyilvánulhat meg. Ezek a gondok abból fakadnak, hogy a szexualitást a testiség, a vágy és a kéjsóvárság szempontjából tekintik. Láthatjuk, hogy miért ez az, ami oly sok embert vezérel.

A vágy energiamezejének természete miatt olyan érzelmek társulnak hozzá, mint a sóvárgás, a mohóság és a kielégíthetetlen vágy, ami szexfüggőséghez vezet. A szexmániásokat a szexualitás vezérli. A szexuális megszállottság/kényszer örökös promiszkuitáshoz vezet, ami azt jelenti, hogy bárkivel ágyba bújjik az illető, aki kapható erre, és ez abból ered, hogy bizonyítania kell kívánatosságát.

A tudattérkép jobb oldali oszlopában látható, hogy a tudatban lejátszódó folyamat ezen az energiaszinten a csapdába esés. Ha az ezen a tudatszinten levő ember akar valamit, ez az akarás eluralkodik rajta. A vágyakozás és a sóvárgás vezérli. A mező negativitása miatt a vágy időleges kielégítése nem lesz elegendő, és örökös frusztrációhoz, vágyakozáshoz és sóvárgáshoz vezet. Nincs beteljesedés, nincs meg a célba érés, a boldogság érzése; csak behódolás van, és szexuális függőség.

A valódi boldogság addig nem érvényesülhet, amíg magasabb energiamezőkbe nem jutunk; következésképpen, ha úgy próbáljuk megtalálni a boldogságot, hogy a vágy és a kielégülés örökös körforgását teremtyük meg, akkor ez csak frusztrációhoz vezethet. A frusztráció akkor esik jól, amikor pillanatnyi kielégülést hoz. Jól esik, amikor abbahagyjuk a fejünk falba verését, de ez nem ugyanaz, mint a boldogság. A vágyakozás és a sóvárgás folytatódik. A sok erkölcsi kérdés a testiség és az energiamező miatt adódik.

A vallás és az erkölcs miért ezzel az energiamezővel foglalkozik, és miért nevezi ezt testiségnak? Ha egy alsóbb nézőpontból tekintjük, akkor az alacsonyabb energiaszintű szexualitásra gondolunk, és ezért az egész erkölcsi kérdés a testiségről szól. A testiség kifejezés onnan származik, hogy állat mivoltunkat lenézzük ahelyett, hogy elfogadnánk, boldogok lennénk vele, hálásak lennénk érte, mondván, hogy lényegében gyönyörű dolog, feltéve, ha a hozzáállásunk nem elítélő vagy lealacsonyító.

Hogyan kerülhetünk ki ebből a körforgásból? Hogyan élhetjük meg a szexualitást egy teljesen más energiamező szintjén úgy, hogy az enyhülést hozzon? Hogyan engedjük el azt, hogy ennek az ösztönnek a hatása alatt legyünk, hogy ez az ösztön irányítson, uralkodjon rajtunk, és ez az ördögi kör vezéreljen? Hogyan tekinthetünk a szexualitásra egy más energiamezőből, hogy az teljesen pozitív élmény lehessen? Ha egy más tudatszintről szemléljük, minden kérdés és gond kezd eltűnni. Akkor már nincs több manipuláció, elfojtás, frusztráció, nem a vágy, a veszély és a neheztelés fog többé vezérelni. Nincs többé hiányérzet, ha a vágy nem teljesül. A vágy hozza létre azt a félelmet, hogy nem fog beteljesedni, vagy a fájdalmat, hogy nem teljesült be, vagy az apátiát, haragot, frusztrációt és önvádat.

A tudattérkép alján látható, hogy a büntudat öngyűlölettel társul. Ezen a szinten a szexualitás a bűn, a szenvedés, a reménytelenség és a bánat világgépéhez kapcsolódik. Alacsonyabb nézőpontból a szexualitás egész témaköre ijesztővé válik.

A szex versengés tárgya lesz, ha csábításra vagy a konkurencia manipulatív energiamezejében használják. Státusszimbólumként a szexuális vonzerő az „erő” illuzórikus szimbólumává válik, a felcicomázott ember pedig ugyancsak státusszimbólummá válik, a kontroll, a manipuláció és az önbecsülés befolyásolásának eszközévé. Ebből az energiamezőből aggodalom, szorongás, szégyenérzet, sóvárgás és neheztelés származik, ami gyakran vezet gyűlölethez. Ezért fordul elő, hogy szerelmi bánat, csábítás, az egyik fél másik általi manipulálása, a szerelmi háromszögek és egymás tudatalatti, a vágyakozáson és a vonzerőn alapuló kihasználása oda vezet, hogy a felek leszúrnak egymást, erőszakos gyilkosságot vagy öngyilkosságot követnek el. Ennek tagadása és a megvetés nyilvánvaló (pl. olyan kifejezések használatában, mint „ringyó”, „kurva”, „szajha” stb., vagy a testiséget sugalló rapzene hallgatásában).

Megfigyelhető a szexuális erkölcsi gőg is, ami megvetésben, tagadásban vagy vallási konfliktusban nyilvánul meg. A gőgös ember a szexualitásról gyakran megvetéssel, lenézően vélekedik, és mindenkire, aki ilyesmire vetemedik, úgy tekint, mint aki állati természetűvé alacsonyodott. Azt feltételezik, hogy mindenki mást ugyanúgy a szexualitás vezérel, mint őket. Aki lenézi a szexualitást, az a saját viszonyulását vetíti ki másokra, mondván: „Hát nem olyan, mint egy állat?”

Ezzel a nézettel ellentétben azonban a magas energiaszintű szex, amelynek más az energiamezeje és a viszonyulása, felülemelkedik minden olyan problémán, mint a versengés, a frusztráció, a félelem, a büntudat, a

bánkódás, az aggodalom és a szorongás. Hogyan képzelhető el, hogy örömmünket leljük egy ilyen energiamezejű emberi törekvésben, ha közben titkon úgy érezzük, Isten valószínűleg meg fog büntetni érte, mivel ebből az energiamezőből a büntető Isten képe kerül előtérbe? Biztosan el vagyunk szakadva Tőle, és ha bármilyen örömben vagy boldogságban van részünk, nagy valószínűséggel úgy gondoljuk, hogy ezért a végén majd megtorlásra számíthatunk.

Vannak, akik nem tudják elviselni az ellenállhatatlan nemi ösztön, a pszichológiai igény és a vallás közötti ellentmondás intenzitását, ezért az egészet egyszerűen az ateizmus útján kerülik el, ami eltörli a büntudatot. Vagy az istenképükről és a vallásról, vagy a szexualitásról kell lemondaniuk. Vannak, akik számára ez megoldhatatlan ellentmondást jelent, és végül ateistává válnak, mert ember mivoltukat képtelenek az istenképükkel közös nevezőre hozni.

Miként lehet kimozdulni ebből a konfliktushelyzetből azért, hogy ezeket az élményeket egy más energiamezőből tapasztalhassuk meg? A szeretetteljesség energiamezejével fogjuk szembeállítani, azzal a szexualitással, ami a szeretetteljességet fejezi ki, ami az életeliség érzését jelenti, valamint azt az érzést, hogy összhangban vagyunk valódi önmagunkkal. Ehhez az élményhez az szükséges, hogy elengedjük azt az alacsonyabb energiamezőt, amelyben a szexet valójában csak helyi testi jelenségként tapasztaljuk meg, valamint azt a mindenféle anatómiával kapcsolatos gondot, például a férfiak esetében, hogy megfelelnek-e szexuális partnernek, a nők esetében pedig a test fizikai adottságaira való összpontosítást.

A testiség mellett ott van az érzelemvilág, a szentimentalizmus is. Az érzelmek és a testiség együtt fejezik ki a szerelmet „örülten szenvedélyes” ölelésként,

a sóvárgás és a vágyakozás érzelmes megnyilvánulásaként. „Ó, hogy vágyom rád!”, „Ó, hogy kívánlak!”, „Ó, az enyém kell, hogy légy!”, és ennek az egésznek az izgalma az, amit a filmek és a média oly gyakran ábrázol. Ha ezeket az észleléseket elengedjük, milyen élményre van kilátás? Milyen élményben lenne részünk akkor, ha a szex többé nem csak lokális lenne, vagy nem lenne többé negatívum? Hogyan érzékelnénk akkor, ha a szívünkől fakadna, az 500-as energiamezőből, abból a térből, ahol valódi önmagunk lehetnénk?

Először is arról kell szót ejtenünk, hogy miként engedjük el, hogyan kerüljük el ezt az ösztönök által vezérelt energiamezőt, hogyan tehető a szexualitás megélése konfliktusmentessé, és miként emelkedjünk felül ennek az energiamezőnek a sóvárgásán, ami minden gond oka. Hogyan élhetjük meg egy sokkal magasabb szinten?

Van egy módszer, ami bevált a súlyproblémák, a fájdalom és sokféle betegség esetében. Az alapelv ugyanúgy működik, helyzettől függetlenül. Amikor az energia, az érzés, annak kifejezésre juttatása vagy a vágy felbukkan, először is mondjunk le a címkézésről, vagy arról, hogy bárminek is nevezzük. Engedjük el a képzelgést, a látszatot és a képeket, és inkább hagyjuk, hogy érvényesüljön maga az élmény, és az általa keltett érzések. Ha elengedjük az ezeknek való ellenállást, fokozatosan elhalványulnak. A vágyakozás, a sóvárgás és az epekedés napfonat-energiamezői végül kimerülnek.

Ha megvizsgáljuk az epekedést, nyilvánvaló, hogy ez valójában nem egy kellemes élmény. Nem kellemes az üzlet kirakata előtt állni, és epekedve, vágyakozva, frusztrált sóvárgással nézni az ott kiállított dolgokat. Ha megvizsgáljuk és töröljük a „micsoda” tartalmát, legyen az akár gyémánt, bunda, akár valaki másnak a teste, rájövünk, hogy maga az élmény kellemetlen. Kívánni és nem megkapni, főleg nem most, kellemetlen. Kívánni

egy sültet, érezni a készülő hús illatát valóban frusztráló, ha nem ehetünk belőle. Ha egy kutya orra elé sültet tartunk, de nem engedjük, hogy megegye, mit tapasztal? Boldog? Örül, hogy él? Ha elég sokáig folytatjuk a dolgot, a kutya végül tombolni fog dühében, amiért a vágya meghíúsul. Ez nem kellemes érzés.

Az illúzió az, hogy maga a vágy hozza el az életünkbe a szexet, pedig valójában ennek éppen az ellenkezője igaz. Az epekedés és a vágyakozás megakadályozza, hogy a szex az életünk része legyen, vagy ha jelen is van, akkor azt, hogy hiánytalanul örömet leljük benne. Ha elengedjük az epekedésnek való ellenállást, minden elfojtott vágyunk a felszínre kerül. Ha hagyjuk, hogy egyszerűen felszabaduljon és áramoljon, anélkül, hogy bármit is tennénk, anélkül, hogy ellenállnánk az élménynek, akkor a nyomás csökkenni kezd. Végül, mivel a mennyisége véges, teljesen megszűnik. Amikor a testiség utáni epekedés, vágyakozás, ennek a rögeszméje, kényszerképzete, az iránta való vágyakozás és sóvárgás függősége megszűnik, akkor megnyugszunk. Micsoda megrendítő gondolat! Ahol eddig vágyakozás, sóvárgás, epekedés és frusztráció volt, ahol eddig hiányérzet, a „nincs” érzése és alacsony önbecsülés volt a beteljesülés hiánya miatt, ott most béke uralkodik.

Ugyanez történik, amikor elengedjük az étel utáni sóvárgást, az állandó étvágyat. A mohóság végül elmúlik. Ezek a mohóságnak csupán változatai, ami bármilyen külső dolog iránt felléphet. Amit a világ szexualitásnak nevez, gyakran valójában csak mohóság, epekedés, egy örök vágyakozás, ami az embert és az életét vezérli és uralja.

Ezt váltja fel a belső béke és derű állapota. Olyan, mintha az egész kérdés megoldódott volna, és többé nem létezne probléma. Mi most a probléma? Semmi. Nem kerget többé az őrületbe, nem sérti a tisztességün-

ket vagy minket. Nem kell többé feladnunk az elveinket, nem érezzük többé úgy, hogy árulnunk vagy elvesztetnünk kellene a testünket vagy a szexuális megnyilvánulásunkat abban az örökös alkudozásban, ami férfiak és nők között zajlik. Nincs többé provokálás, megvonás és jutalmazás, nincs több „most tartozol nekem”, „most kvittek vagyunk” vagy „én fizettem a vacsorádat, most már add nekem magad”. Vége az örökös kompromisszumnak és alkudozásnak. Megszabadultunk ennek a manipuláló befolyásától. Ne feledjük, hogy amikor másokat manipulálunk, akkor viszonzásul minket is ugyanúgy manipulálnak.

Az, hogy lemondunk a szexualitás ezen formájával való manipulálásról, azt jelenti, hogy mi sem vagyunk többé ezzel manipulálhatók. Szabadabbá válunk, ha már nem ragaszkodunk hozzá, és átlépünk a problémával való szembesülés és megbirkózás területére. Amikor szembesülünk és megbirkózunk vele, akkor kiszabadulunk a csapdából, függetlenné és szabaddá válunk.

Mit jelent a szabadság állapota? Azt jelenti, hogy annyira szabadok vagyunk, hogy ha valami megtörténik az életünkben, az fantasztikus, de ha nem, az is rendben van. Szabadnak lenni azt jelenti, hogy a választás szintjén vagyunk, és akkor már nem a világ vagy a manipuláció vezet minket. Nem megyünk be az üzletbe minden plakát láttán, hogy rágógumit vásároljunk, vagy akármi mást, amit a csinos lány árul. Ha hajlandók vagyunk felülemelkedni a korlátokon, akkor ez az elfogadás szintjére emel, ami lehetővé teszi, hogy alkalmasnak és magabiztosnak érezzük magunkat. Az alkalmasság érzése abból a belső tudásból fakad, hogy az élet végül valamiként megválaszolta a kérdést.

Ahol frusztráció volt, ott most szabadság van, és az az érzés, hogy emberi lényként megfelelőek vagyunk, és sokkal nagyobb az önbizalmunk. Hajlandók vagyunk

a szeretetteljesség irányába elmozdulni. A világ kezd barátságosabbnak látszani. Ha szexre vágyunk és nem kapjuk meg, akkor a világ aligha tűnik barátságosnak. Amint feladjuk a vágyat, a velejáró mentális képeket és fantáziálást, a világ, amely megadja a szexuális megnyilvánulás szabadságának örömét, kezd barátságosabbnak és harmonikusabbnak látszani.

Amikor a vágy szintjéről az elfogadás szintje felé mozdulunk el, egy olyan energiamezőbe kerülünk, ahol kezdjük megközelíteni a boldogságot. Ez a boldogság és az érettség érzésének a kezdete, amikor kezdjük igazán jól érezni magunkat a bőrünkben. Ezzel a szeretetteljességgel kezdjük táplálni magunkban a megbocsátásra való hajlandóságot. Képesek leszünk ezt a magatartási területet egy más szemszögből megtapasztalni. Az energiamező aztán minden alacsonyabb energiamezőből származó problémát megold.

Amint előzőleg volt már szó róla, mindent a tudatban tapasztalunk. Ha például a tudatunk kék színű lenne, akkor mindent kéknek tapasztalnánk. Ha a tudatunk rózsaszín lenne, akkor minden tapasztalásunkat rózsaszínűnek élnénk meg. A negativitás is ugyanígy színezi át az egész szexuális életünk megélését. A hiányérzet mint kiindulópont az alacsonyabb energiamezők jellegzetessége, és ez az, amiért mindent „adok-kapok”-ként él meg az ember. Valamit kívánni az „adok-kapok” cseleügylettel jelent egyet, ezért hallunk például az öltözőben beszélgető serdülőkorú fiúk szájából olyan, a szexuális életre vonatkozó kifejezéseket, mint például: „Volt kapás az este?”

Amikor az „adok-kapok” alacsonyabb energiamezőinél fennebb emelkedünk, megjelenik a „cselekvés” középszintű energiamezeje. Ebben az esetben az embert a szex mint cselekvés foglalkoztatja. Erre utal a „csináljuk” kifejezés is. Így tehát a cselekvés módja tölti

ki gondolatokat. Ennek következményeként jelenik meg az a rengeteg kézikönyv a szexről, ami mind a cselekvés módjáról szól. A modernebbek között már van olyan, ami egy kis szerelmet is beiktat. Ezt gyakran csupán romantikának tekintik, amire a nőknek van szükségük az örömteli szexhez.

A cselekvés energiamezeje azzal kapcsolatos, hogy mennyire csináljuk jól. Ennek az az eredménye, hogy az ember szorongani fog a teljesítménye miatt. Ha a szex olyasmi, amit „csinálunk”, akkor a mi társadalmunkban ezt jól kell csinálni. Tehát máris a versenyképesség és a teljesítmény teljes fogalomkörénél tartunk. A teljesítmény miatti szorongás az, ami frigiditáshoz, a vágy hiányához és az impotencia különféle formáihoz vezet, amelyekben mind a cselekvés miatti szorongás lelhető fel. „Vajon fog neki tetszeni, ahogy csinálok?” „Vajon elégittem?” Mintha az atlétika egy formájává minősült volna át.

Végül a szexualitás a másik emberrel való együttlétnek egy módjává válik. Az a mód, ahogyan a másik emberrel megosztjuk önmagunkat. Nem arról van szó, hogy mit adunk és mit kapunk; nem is arról, hogy milyen teljesítményt nyújtunk, és milyen osztályzatot kapnánk érte. Mindezek helyett a valakivel való együttlét módjává válik, amikor is megszűnik cserekereskedelem jellege. Amikor már nem egy alacsonyabb szintről szemléljük, a büntudat egész kérdésköre szertefoszlik, és az erkölcsi kérdések is megoldódnak. A szeretetteljesség a szívvel kapcsolatos, és azt jelenti, hogy megnyílik a tér és az út az illetővel való együttlét felé.

Megjelenik a félelem, hogy ha elengedjük a vágyakozást és az epekedést, akkor a szex el fog tűnni az életünkéből. A kutatás, a tapasztalat és a klinikai gyakorlat azonban azt bizonyítja, hogy ennek éppen az ellenkezője igaz. A vágyakozás és az epekedés ellenállást vált ki.

Amit akarunk és amire vágyunk, az ellenállást vált ki a másokban. Amikor egy eladási ügynök eladási ügynök stílusban szól az emberhez, akkor tudjuk, hogy valamit el akar adni. Amikor rájövünk, hogy el akar adni nekünk valamit, ez ellenállást kelt bennünk, ami az alacsonyabb energiamezők történéseit ellensúlyozza.

Az epekedés feladása teret enged az élet energiamezejének, ami így átjárja a testünket, és kitarja a szívünket. Az alacsonyabb energiamező elengedése utat nyit egy magasabb energiamezőnek, ami boldogságban, örömteliségben és szeretetteljességben jut kifejezésre. Ezt követi aztán az a vágy a kapcsolatban, hogy boldogságot, gyönyörűséget szerezzünk a másoknak, és segítsük őt érzései megélésében. A szeretkezésben együttérzés van. A teljesítmény vagy az erkölcs nem képezi többé aggodalom tárgyát. A szeretetteljesség energiamezejében a szex utáni vágyakozást és epekedést a szex szeretete váltja fel.

A szeretet nem ítélezik. Tudatában van az eredendő ártatlanságnak és természetességnek. Most már az állatokat is más szemszögből látja, észreveszi állat mivoltuk kecsességének megnyilvánulását. Amikor a negatív, ítélező, szigorú erkölcsiséget hirdető energiamezőtől megszabadulunk, lehetőség nyílik arra, hogy megtapasztaljuk életteliességünk megnyilvánulásának hihetetlen szépségét, tökéletességét és valóságos szentességét, hogy megéljük életteliességünk energiamezejének izgalmát, örömét. A szeretet szexualitásaként és a szexualitás szereteteként éljük meg, ami a szeretet megnyilvánulása.

Ezzel szemben úgy tűnik, hogy a vágyakozás a bűntudat, az apátia vagy a fájdalom teljes energiamezejét hozza magával, amit frusztráció, félelem, harag, gőg és a teljesítmény miatti szorongás követ. Amikor megszűnik a gyötrő vágy, akkor megszűnik a bűntudat és

a lelkifurdalás is. Nem tartunk többé attól, hogy a vágy nem fog beteljesülni, és megszabadulunk minden ilyen energiától, ami szinte együtt, összefonódva bukkan fel. Ahogy érettebbek leszünk, a kapcsolat integritása válik egyre fontosabbá, amelyben egyre többre értékeljük a másik ember boldogságát.

Alacsonyabb tudatszinteken az emberek nem a másik személy energiáját tapasztalják meg, hanem az önmagukét. A szexuális vonzerő, bármilyen meglepő, nem a külvilágból ered, hanem mi vetítjük rá a világra. Egyik társadalomban a rendkívüli karcsúság a vonzó. Egy másik társadalomban a telt idomok a vonzóak, a barna vagy a szőke haj, az orrot átfúró csont, a nyakra helyezett sok gyűrű, a hosszúra nyújtott fülcimpa, a fejre festett szimbólumok, vagy a magasra tornyozott frizura. Az emberi testnek az ilyen felékesítése csak a saját magunkról alkotott belső képnek a kivetítése. Az ember a saját szexualitásának a forrása.

A szeretetteljességből fakad az a vágy, hogy a másik ember energiáját megtapasztaljuk. Ebben a tiszta térben a férfiasság és a nőiesség kölcsönösen vonzó. Olyan, mintha a személyiségen felülemelkedve az univerzális férfi lenne együtt az univerzális nővel. A csupán helyi fizikai tapasztalattól meglehetősen eltérő kiterjedés és egység érzése jelenik meg, ami a másik ember energiájával való egyesülésből adódik. Talán egy másodperccel azelőtt egyikük fejében sem fordult meg a szex gondolata. A pár arra vár, hogy a kenyérpirítóból kiugorjon a pirítós. Aztán egyszer csak átölelik egymást ebben a tiszta mezőben. Más szóval, a partnerek elengednek minden tartózkodást, neheztelést vagy olyasmit, ami megakadályozta őket abban, hogy eggyé váljanak. Magából az ölelésből fakad az a vágy, ami most már teljesen más jellegű. Ez az a vágy, hogy eggyé váljanak, hogy megtapasztalják egymást és egymás energiáját. Spontaneitása

nem a vágyakozásból ered, hanem a másik emberrel való együttlét alapvető életteliségének és energiájának a teréből. Ez egy szétáradó, mindent átfogó élmény, amely során az öröm és a hála érzése tölt el a lehetőségért, hogy ezzel az energiával egyesülhetünk. Ennek rendkívüli boldogsága és öröme a teljesség érzését kelti bennünk.

Abban a pillanatban, amint ez a vágyakozás megjelenik az ilyen típusú energiamezőben, máris teljessé válik. Ha például megcsörren a telefon, és félbeszakítja az egész jelenetet, rögtön le tudunk mondani róla a veszteség legcsekélyebb érzése nélkül. Nincs veszteség-érzés, mert a beteljesedés, az egység, az egyesülés érzése a szívben már megtörtént. Csodálatos jelenségeknek lehetünk tanúi az életben, amikor elengedjük azt, hogy egy bizonyos vágy vezéreljen. Amikor ez megtörténik, olyan, mintha az élmény minden pillanatban, mindenkor hiánytalan lenne.

A fogyás kapcsán: ha elengedjük és megszüntetjük az éhségérzetet, az étel utáni vágyat, és azt, hogy az éhség vezéreljen, akkor az evés vágya már magából az evésből adódik. Amikor asztalhoz ülünk, még mindig nem érezzük az éhséget vagy az étvágyat, de amint enni kezdünk, az öröm mérhetetlen. Ha azonban csengetnek az ajtón, amikor éppen a sütnél tartunk, a veszteség vagy a hiány érzése nélkül ott tudjuk hagyni az ebédet. Olyan, mintha az örömhöz a beteljesedés érzése társulna. Ahelyett, hogy az epekedésből jönne, majdnem olyan, mintha az élménynek az innenső oldalán lennénk, és megpróbálnánk a következő másodpercet siettetni. Tudjuk, hogy történik ez a szex vagy az evés alkalmával: mindig próbáljuk már előre érezni a következő falat ízét, a következő érzést. Mindig a következő lépést várjuk. Olyan, mintha nyúlnánk utána, ezért mindig van egy belső áramlás az ebben a másodpercben történő dolog

és a között a dolog között, amire vágyunk, amiért epekedünk, ami után sóvárgunk, hogy a következő másodpercben megtörténjen.

Amikor a vágyakozást, az epekedést és a sóvárgást szélnak eresztjük, megjelenik az adott pillanatban levés érzése, és ezért minden pillanat önmagában teljes és egész. Teljessége miatt bármelyik másodpercben leállítható – a veszteség érzése nélkül. Az örömteliség és üdvösség nagyon magas energiaszintű állapotában nincs veszteségérzés. Ha kikapcsolják is a tévét, nem veszítünk semmit. Azért van ez, mert csak tapasztalunk, anélkül, hogy az elvárás irányítana. A megélés milyensége minden egyes pillanat teljességéből adódik. Együtt lenni valakivel a mostban, az energiájával egységben lenni, érezni az elfogadást, érezni ennek az egységnek az elevenségét eleve teljes, már a megélés pillanatában. Nem „kell” az élménynek folytatódnia annak következményeként, hogy beteljesedését az elvárt jövőre kivetítettük. Az evés öröme a következő falat várása nélkül is tökéletes. Az alsóbb tudatszintek energiamezejében az életet úgy éljük meg, mint a nem teljestől a teljes felé haladást. A magasabb tudatszinteken az élet a teljestől a teljes felé halad.

A vágyakozás elengedése lehetővé teszi a teljes egység és elégedettség állapotának megélését. Úgy tűnik, hogy minden pillanat spontán módon, magától adódik. Az ölelésben az élmény spontán módon jön létre. Olyan, mintha egy mozifilm történetének az egyik szereplője lennénk. Ez azért történik így, mert visszanyertük önmagunk forrás voltát. Ahelyett, hogy az élményt önmagunkon kívülre helyezve valami megszerzendőnek tekintenénk, valami olyasmiként lett a sajátunk, ami mi magunk vagyunk. Az élmény az a mód, ahogyan önmagunk ilyen voltával együtt vagyunk. Belülről fakad,

következésképpen mivoltunk és az élmény között nincs szakadék.

Egy alacsonyabb energiamezőből önmagunkat különálló „itt levőként”, a vágyott dolgot pedig „ott levőként” érzékeljük. A vágyat aztán úgy képzeljük el, mintha valahogyan felbukkanna, és csökkentené ezt a távolságot, de mindig megmarad az az érzésünk, hogy azt, aminek gondoljuk magunkat, szakadék választja el attól, amire vágyunk. A vágyakozásunk és az, amire vágyunk alanyként és tárgyként dualisztikus módon elszakad egymástól. Amint elengedjük ezt és megszabadulunk tőle, kezdjük az életet spontán módon magától feltáruzóként megélni és áhítattal megtapasztalni ennek az élménynek a mivoltát. Olyanná válik, mint a misztikusok által leírt állapot.

Mit is jelent az, hogy misztikus? Egy olyan ember, aki tényleg elengedte a vágyakozást, pillanatról pillanatra éli meg a teljességet, az egységet és az ebben rejlő tökéletes szépséget, hódolatot és szentséget. Így a kapcsolat minden olyasminak a kifejezése lesz, ami szent, és az életteliség tökéletes érzésének az örömét fogja jelenteni. Olyan, mintha felülemelkedtünk volna a világon. Hogyan történt ez? Azt mondhatnánk, hogy a világ az, ami örökösen változik, aminek van kezdete és vége, ami korlátozott, és ami minket is korlátok közé szorít. Ha a világgal azonosulunk, akkor a világ a lokális vágyra és sóvárgásra szűkíti le a megélésünket. Ha elengedjük a világot, akkor az az energiamező, ami kezd beáramlani a szívünkbe, és ami egyesít a másik emberrel ebben a spontán örömteliségben azt jelenti, hogy tényleg felülemelkedtünk a világon, mert most már az az energia, amit megtapasztalunk, végtelen.

Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy a szexuális élmény kitágul. A nemi szervek lokális jelensége helyett az élmény az egész testre kiterjed. Az egész testről kezd a

test körüli térre is kiterjedni. Olyan, mintha az egész szoba orgazmust élne át. Úgy tűnik, mintha ennek forrása valamiféle végtelen tér lenne, a test pedig csupán az lenne, ami ebben a térben történik. A test egy olyan bábuvá válik, ami eljátssza a végtelen láthatatlan birodalomban történő dolgokat. A megtapasztalt energia korlátlan, mert a szeretet korlátlan.

Ha körülnézünk, mindenütt a szeretetteljesség megnyilvánulását látjuk. Nincs se kezdete, se vége. Nincsenek korlátai. Az egyedüli dolog, ami korlátozza, az a hajlandóság, hogy megtapasztaljuk, és nyitottak legyünk rá. Olyan, mint a végtelen óceán: amikor megnyílunk előtte azáltal, hogy elengedjük mindazt, ami ellenáll neki, akkor ennek a szeretetteljességnek a megnyilvánulásává válunk. Végtelen térként éljük meg, ami mind személyen, mind időn és téren felülemelkedik.

A legjobb afrodisziákum ennek a belső életteliségnek az érzése, és amint ez az életteliség fokozódik, mintha felébresztené bennünk a *minden egy* érzését. Ennek a szeretetteljességnek és jóságnak az érzése a legjobb afrodisziákum. A szív erotikájáról van szó, nem pedig a test szexualitásáról. A szív mindent felölel, mindenre kiterjed, mindent magába foglal, és az életteliség intenzív érzését idézi elő. Nem más ez, mint a saját létünk megtapasztalásának tökéletes öröme, ami most egy olyan emberrel való együttlét energiamezejében jut kifejezésre, akinek az energiája, bár teljes ellentéte a miénknek, mégis összhangban van vele. Ez teszi lehetővé, hogy a férfi megtapasztalja a saját női oldalát. Ez az, amit a magáévá tesz az ölelés élményében. A nő a férfi energiamezejét tapasztalja meg saját magában, ami a férfi által jut vissza hozzá. Így jön létre az egység és a teljesség érzése az ölelés varázslatában. A varázslat a férfi és a női energiamezők összekapcsolódása, mely egységüket fejezi ki, és ebből az intenzív életteliség- és örömmérsézből fakad.

Azokat a problémákat, amik az ember szerint a szexualitással kapcsolatosak, az átértelmezés oldja meg, mert ennek a belső élménynek a titokzatos szépsége abból adódik, hogy újra rátalálunk ártatlanságunk örömére. Az egész kérdés, hogy vajon Isten helyesli-e a szexet, megszűnik.

Ennek az életteliségnek, egységnek és örömnak a megélésekor, amint fennebb jutunk a belső béke és teljesség végtelen állapotába (mert a teljesség béke), rájövünk, hogy ez a béke nem más, mint az abszolút egységnek az érzése, erre az egységre való újbóli rácsatlakozás. A szívből származó szexualitás nem más, mint visszatérés a teljesség élményéhez, misztikus transzcendencia és a határtalan mindenütt jelenlevőség érzése.

Ez az egységélmény olyan, mintha felülemelkednénk az időn, mintha minden valaha létezett férfi és minden valaha létezett nő volnánk, örökre. Bennünk van a forrás; mi vagyunk az, akiből az élmény származik. Többé nem a hatása alatt vagyunk, hanem a megnyilvánulása vagyunk, annak hihetetlen szentségével és szépségével. Ahogy magunkba nézünk, látjuk a belső megélés finomságát.

Hogyan lehet ezt gyakorlatba ültetni? Úgy hangzik, mintha ez csak a fantázia szüleménye, valami misztikus vagy irreális dolog lenne? Vagy talán valami mesebeli dolognak, ami nem valódi férfiakról és nőkről szól? Van gyakorlati módja annak, hogy eljussunk ide. Az egyik ilyen módszer, hogy nem fókuszálunk a test fizikai mi-voltára. Az ősi hagyományos meditációs technika abból áll, hogy a köldökünk alatt 2,5 cm-re található pontra koncentrálunk, és figyelmünket az élmény során végig ott tartjuk. Próbálja csak ki. Ez az a pont, amit a japánok „harának” neveznek. A harcművészetekben használják fókuszpontként, az összpontosítás helyeként. Ahelyett, hogy a test mozdulataira, a technikára és a vég nélküli

aggodalmakra figyelnének, inkább arra a köldök alatt 2,5 cm-re levő pontra figyeljenek. Összpontosítsanak oda, bármi is történjék, és azt fogják észrevenni, hogy valamennyire eltávolodnak. Ebben az állapotban független résztvevővé/megfigyelővé válunk, és az egész megélés teljesen más dimenzióba kerül. Spontán módon történik bennünk, de ahelyett, hogy a lokálisra összpontosítanánk, egy átfogóbb energiamezőből tapasztaljuk a dolgokat. Próbálják ki ezt a módszert, ami a helyi tapasztalástól elvezet a szív megéléséig. Helyezzék át figyelmüket a „hara” nevű pontra, és vegyék észre az élmény minőségbeli változását.

Amikor nem lokalizálunk többé, akkor egy más energiamezőbe kerülünk. Az egész a kitágulás élményévé válik, a kiterjedés sokkal intenzívebb élményévé, ami sokkal nagyobb beteljesülést és örömet okoz, utána pedig inkább örömtelinek és hálásnak érezzük magunkat, mint kielégültnek. A különbség a hála, ami az örömmel rokon érzés. A kielégült vágy helyében, ami gyakran veszteségérzést kelt az emberben, csak a szomorúság marad. Miért marad utána a szomorúság, a veszteség, a be nem teljesülés és a hiány érzése? Ez annak az eredménye, hogy szexualitásunk forrását valahova odakintre, a világba helyezzük ahelyett, hogy lényünk részeként újra a magunkénak tekintenénk. A felbukkanó ártatlanság érzése visszavisz az édenkertbe, mintha nem ettünk volna a jó és rossz tudásának fáján termett almából. Olyan, mintha a testiség mezejéből kiragadna, visszahelyezne az ártatlanság mezejébe, és újra tudatosítaná bennünk valódi lényünk igazságát. Így tehát a szex az egyik legmagasztosabb emberi megélés.

Ez azt az elvet bizonyítja, hogy a megtapasztalás milyenségét nem az életesemény szabja meg, nem az, hogy mi történik, hanem az, ahogyan azt értelmezzük: büntudatot keltő, frusztráló, szorongást kiváltó, neuro-

tikus típusú rendellenességként, vagy az egyik legmagasztosabb emberi élményként.

7. FEJEZET

Az öregedés folyamata

Hogyan függ össze a test, elme és lélek kapcsolata az öregedés folyamatával? Az alábbiakban megtudjuk, hogyan azonosuljunk azzal az aspektusunkkal, amely valós, és hogyan engedjük el az irreálissal való azonosulásainkat.

Hol van az a hely, ahol az ember megtapasztalja a tapasztalást? Amikor ezen a területen végeztünk kutatómunkát, arra jutottunk, hogy a világ által elkerülhetetlennek tartott dolgok között sok minden van, ami nem hat ránk.

Az öregedés nem más, mint egy sor azonosulás, valamint programok, sztereotípiák, magatartási minták és forгатókönyvek sokasága. Ami az életet megtapasztalja, annak nincs kora, és az öregedés nem hat rá. Fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy mi az vagyunk, amit megtapasztalunk, vagy maga a megtapasztalás vagyunk? Ott az a sok „változó korrall” kapcsolatos mese, egészségi minta, szexuális minta és súlyprobléma, ami állítólag ennek az életkornak a velejárója, valamint az a kijelentés, hogy a test azt teszi, amit az elme hisz, az ezzel kapcsolatos fizikai jelenségekkel együtt. Áttekin-tünk néhány tényt és gondolatot, mint például azt, hogy a test valójában az okozat, nem pedig az ok, és arra haj-lamos, amire gondolunk. E közül a sokféle minta közül szabadon választhatunk. Családi és társadalmi mintákat teszünk magunkévá, amelyek befolyásolják az élettartammal kapcsolatos gondolatainkat és hiedelmeinket.

Ha úgy érezzük, hogy életünk hozzájárul valamihez, vagy megoszt valamit, az már nagy különbséget és értéket jelent. Áttekin-tünk néhány hipnózissal kapcsolatos kísérletet és néhány olyan furcsaságot, ami a tudomány világában felbukkant, így a „progeria” (korai öregedés)

klinikai példáját, és hogy mit jelent ez számunkra. Az öregedést társadalmi jelenségnek fogjuk tekinteni. Megvizsgáljuk a szex és életkor összefüggését. Az öregedés kérdésköre mindenkit foglalkoztat, aki elér egy bizonyos kort, az ezzel kapcsolatos tények és elképzelések pedig a tudat természetére vonatkozó ismereteknek a segítségével megvizsgálhatók és újraértelmezhetők.

A tudattérkép is segít eligazodnunk az emberi magatartás és a „ki vagyok én” kérdése terén. Az ismétlés kedvéért: a tudattérkép egy numerikus modell, ami a tudatszintek energiamezejének relatív erejét és irányát mutatja, kezdve például a zéró energiájú halállal, és eljutva az üdvösség szintjéig, amely 600-as szinten található. Az 50-es kalibrációs értékű apátia gyengébb, mint a 100-as értékű félelem. A félelem energiája sokkal kisebb, mint a 200-as bátorságé.

A pártatlanság szintjén minden rendben van, bár energiája kisebb az 500-as szereteténél. A bátorság szintje alatt, illetve az igazság kimondásának képessége alatti szinteken minden energiamező iránya negatív, és e fölött a kritikus szint fölött minden energiamező felfele irányul. Más szóval pozitív energiamezők azok, amelyek gondoskodóak, támogatják, értékelik és szentnek tartják az életet.

A 200 alatti energiamezők az étellel ellentétesek, nem támogatják az életet; valójában a tudattérkép alján levők rendkívül pusztítóvá válnak. Az energiavesztés, a jó kedély elvesztése, a visszahúzódás, a kelepcebe esés és a felfuvalkodás mind negatív folyamatok, és a világot negatív színben tüntetik fel. A másik hátrányuk, hogy nagyon negatív istenképet eredményeznek, sőt Isten tagadásához is vezethetnek.

Az öregedés folyamatának vizsgálatához nagyon fontos újra kifejteni a test, elme és lélek közötti kapcsolatot, és fontos megértenünk, mit is jelent ez valójában.

Szükség van arra, hogy elmélkedés és kontempláció segítségével ráébredjünk: a test képtelen megtapasztalni önmagát. Ezt nem lehet eleget hangsúlyozni. A testnek nincs meg az a képessége, hogy önmagát megtapasztalja. A testről és a benne zajló folyamatokról a test érzetein keresztül szerzünk tudomást, de az érzetek önmagukban képtelenek saját magukat megtapasztalni. Ennek a megtapasztalásnak egy olyan helyen kell megtörténnie, ami nagyobb, mint a test, annak érzetei és érzékelő mechanizmusa. Ez a hely maga az elme. A tudat miatt vagyunk tudatában, hogy mi történik az érzetek terén. Az érzetek arról árulkodnak, hogy mi történik a testben.

Bármilyen furcsának tűnjön is, az elme önmagában nem képes megtapasztalni önmagát. Egy gondolat nem tudja önnön gondolat voltát megtapasztalni; egy érzés nem tudja önnön érzés voltát megtapasztalni; egy emlék nem tudja önnön emlék voltát megtapasztalni. Ahhoz, hogy az elmét megtapasztalhassuk, azt valami nála nagyobbaknak kell megtapasztalnia, és ez a tudat energiamezeje, ami az elménél nagyobb és átfogóbb.

Maga a tudat és az, hogy mi az, aminek tudatában vagyunk, egy korlátok nélküli végtelen energiamezőből származik, amit tudatosságnak nevezünk. A tudatosság miatt tudjuk, hogy mi történik a tudatban. A tudat miatt tudjuk, hogy mi történik az elmében. Az elme miatt vagyunk tudatában, hogy mi megy végbe érzékeléskor. Az érzékelés miatt vagyunk tudatában, hogy mi történik a fizikai testtel. Következésképpen azt, ami vagyunk, azt, ami tudatos, azt, amit valójában felsőbbrendű Én alatt, korlátok nélküli Én alatt értünk, és azt, ami maga a tudat, gyakorlatilag sok szint választja el a testtől. Érdekes, hogy a testben az nyilvánul meg és a test azt teszi, ami az elmében van. Az hat ránk, amit az elme elhisz. Más szóval a test olyan, mint egy bábu, amelyet az elme irá-

nyít, tudatosan és tudattalanul egyaránt. Kevesen vannak tisztában az elme test feletti hatalmával.

A tudattérképre pillantva láthatjuk, hogy a fizikai test relatív energiája 200 (akárcsak a földé). Az elme energiaszintjei a 400-as szintekig terjednek.

A test energiamezeje semleges: se nem pozitív, se nem negatív. A fizikai jelenségek szempontjából tehát egy 400-as energiaszinten észben tartott gondolat felülkerekedik a testen, aminek az energiamezeje csak 200. Következésképpen az elménkben lakozó hiedelmeket, ötleteket, gondolatokat, gondolati szerkezeteket, mintákat és forgatókönyveket a test a magáévá teszi, amelyek aztán elkezdnek a test fizikai síkján megnyilvánulni. Mindez már említésre került az egészségről, betegségről és különféle kórállapotokról szóló beszélgetéseink során. Ezt az elvet fontos továbbgondolnunk.

A fejezet további részeiben konkrét példákat és módszereket mutatunk be, amivel saját magunk leellenőrizhetjük ezt az elvet. Megtudjuk, hogyan építhető le a középkorúság mítosza, a roskatag öregkor egész gondolatköre, az egészség hanyatlásának gondolata, és az a hiedelemrendszer, hogy mindezek a dolgok elkerülhetetlenek, a testi folyamatok szerves részét képezik, mit sem törődve azzal, hogy valójában az elméből származnak. Mindez nagyon egyszerű klinikai példákkal, akár hipnózissal is igazolható.

Például egy idős, meglehetősen botladozó ember bejön a rendelőbe, és azt kérdezi: „Ideüljek? Leülhetek ebbe a székbe? És úgy roskad le, mintha még ahhoz is alig lenne ereje, hogy helyet foglaljon. Aztán hipnózisban azt mondjuk neki, hogy harmincöt éves, majd poszt-hipnotikus szuggesztióval amnéziát idézünk elő, ami azt jelenti, hogy ezt töröljük az emlékezetéből. Amikor magához tér a hipnotikus állapotból, megkérdezzük:

– Kér egy pohár vizet? Mire ő: – Igen, kérek. Odamegy

az asztalhoz, elvesz egy poharat, tölt, leül, és nyoma sincs a beteges öregembernek. Hová tűnt a reszketegség? Hová tűnt a gyengeség és roskatagság? Mi történt a botladozó öregemberrel? Mintha eltűnt volna!

Ez a klinikai eset azt példázza, hogy a hipnotikus állapot révén a testben pontosan az nyilvánul meg, amit az elme elhisz: ahogy áll, a testtartás és a testhez való viszonyulás. Az öregember úgy tekint a testére, mint valami törekeny dologra. Az a gondolat foglalkoztatja, hogy leeshet és combnyaktörést szenvedhet. Mivel ezt forgatja a fejében, az elméje bevonhatja ezt az élettapasztalatot.

Egy másik példa erre az a többszörös személyiségű páciens, akinek az egyik személyisége teljesen másként vélekedik az egészségről, az életről és az öregedésről, mint a másik. A test az éppen domináló személyiség meggyőződéseit tükrözi. Ha az egyik személyiség azt hiszi, hogy asztmás, akkor a test tényleg asztmás, amikor ez a személyiség a domináns. Amikor azonban ennek a személyiségnek a helyét átveszi az a kellemesebb személyiség, aki nem hisz a pszichoszomatikus betegségekben, akkor az asztma nincs jelen, és az illető nem allergiás. Következésképpen, a fizikai testben tudattalan hiedelemrendszereink is megnyilvánulnak.

Amikor megvizsgáljuk, hogyan is jönnek létre ezek a hiedelemrendszerek, az elme először tévesen azt a következtetést vonja le, hogy nincs más választása, és ezért úgy gondolja, hogy a testnek és az idő múlásának a hatása alatt áll. Így tehát az elme átadja hatalmát a nap-tárnak. Azt képzei, hogy a test szükségszerűen öregszik az évek múlásával.

Nagyon érdekes klinikai példa a „progéria”, egy olyan genetikai kórállapot, amely során az érintett személy öt-, hat-, hét-, nyolc-, majd kilencéves korára fokozatosan megöregszik, nagyon-nagyon öreg lesz, és gya-

kori, hogy tízéves korában a szó szoros értelmében vett roskatag aggastyánként hal meg. Az idős kor miatti halál tulajdonképpen egy mindössze tíz naptári évet felölelő időtartam alatt bekövetkezhet.

Ha a naptári évek állnának a dolog hátterében, ha a fizikai test a naptár hatása alatt állna, ilyesmi nem fordulhatna elő. Ennek a közlésnek a célja, hogy ráébresszen a tényre, miszerint vannak választási lehetőségek. Amit elhiszünk, aminek bedőlünk, aminek megengedjük, hogy programozzon, az lesz a forrás, a program, a forгатókönyv, és ez a forгатókönyv kezd testi szinten megnyilvánulni. Amikor látjuk testi szinten bekövetkezni, az elme naivitása miatt azt a következtetést vonja le, hogy az ok a test szintjén keresendő. A naiv elme az ok-okozati viszonyt (A okozza a B-t, B okozza a C-t) a test szintjén, a fizikai tartományban, a napok múlásában és az évszakok változásában látja. Ily módon lesz az elme a test öregedési folyamatának az okozója fizikai szinten.

Valójában az A-t, a B-t és a C-t egyaránt valami más okozza, egy magasabb szintről, szekvenciálisan. Ha az elménkben az ABC fogalmát tároljuk, akkor a fizikai világban először az A-t, utána a B-t, majd a C-t fogjuk meglátni. Így aztán a bal agyfélteke szerint, amely lineárisan gondolkodik, és az általa alkotott fogalmat rávetíti a világ jelenségeire, biztos, hogy az A okozza a B-t, és a B okozza a C-t. Fel sem merül benne a gyanú, hogy az ABC ok-okozatisága egyidejűleg keletkezik, egy teljesen más szintről.

Az ok szintje, ahol az erő van, az elme szintje. A fizikai világ a hatás (okozat) világa, amely az ABC-t létrehozza. Ha az elménkben egy mintát tárolunk arról, hogy milyen az öregedés, és úgy gondoljuk, hogy ez az, aminek lennie és történnie kell, akkor a fizikai szinten megteremtjük az ABC-t – a roskatag embert –, mert gyermekkorunkban ilyennek láttuk az öregeket. Meg voltunk

győződve arról, hogy aki nyolcvanéves, az így néz ki; tehát mi is így fogunk kinézni, amikor nyolcvanévesek leszünk. Ha bepillantathatnánk az illető elméjébe, és láthatnánk, milyen is az ő öregemberekről alkotott képe, azt vennénk észre, hogy ez a kép pontosan olyan, mint aki előttünk áll, mert ő ilyennek képzelte az öregedést.

Egy kísérlet eredményei bizonyítják, miként hitte el azoknak a nőknek az elméje, hogy menstruációs ciklusuk megváltozik, akiknek azt mondták, hogy a beadott injekció hatására a következő menstruációjuk ki fog maradni. Placebo injekciót kaptak, és körülbelül 85%-uknak kimaradt a következő menstruációjuk, körülbelül 15%-uknál pedig sokat késett.

Ezek a példák nem kivételek. Minket azonban az az alapelv érdekel, mely szerint folyamatosan ez történik. Az elme állandóan azokat a mintákat és hiedelmeket tükrözi vissza, amelyeket tárol. Ezek a hipnózisos klinikai esetek és kutatási kísérletek csupán kiragadott példák, amelyek világos bizonyítékul szolgálnak. Láthatjuk, hogy hipnózisban a test pontosan azt fogja tenni, amit az elme elhisz. Például ha egy páciensnek hipnózisban azt mondják, hogy allergiás a rózsára, amikor magához tér, az orra be lesz dugulva. Szénanáthája és asztmás rohama lesz még a rendelőben. Ezt a kísérletet az idők folyamán sokszor elvégezték, és feljegyezték a pszichoanalízis évkönyveiben. Mindig ez zajlik; most már tudatosulhat bennünk az a folytonos programozás, aminek a befolyása alatt állunk. A középkorúsággal és öregkorral kapcsolatos elképzeléseinket, azt, amit ezek szerintünk jelentenek, az elme idézi elő a maga naivitásából kifolyólag.

Amint már volt róla szó, magának a tudatnak az egyik alapelve annak eredendő ártatlansága. Mivel az elme ártatlan, el kell kezdenünk gondosan figyelni és vigyázni rá. Olyanná kell válnunk, mintha az anyja len-

nénk. Az elme olyan, mint egy ártatlan gyermek, aki a világba kijutva mindent elhisz, amit csak hall. Hisz minden hirdetőtáblának, minden reklámnak, elhisz minden megjegyzést, amit az emberek elejtenek. Elhiszi, amit lát. Nem tud értékelni, nem tud különbséget tenni. Felelősséget kell vállalnunk érte, és azt kell mondanunk: „Belátom, hogy az elmém természetéből adódóan ártatlan, és mivel a gyermeki elme ártatlansága még mindig bennem van, és egész életem során bennem lesz, utána kell néznem, mi is az, aminek bedől.”

Ha megfigyeljük a kiemelkedően kreatív emberek életét, láthatjuk, hogy jellemző módon a 90 évet is megérik, gyakori, hogy 85 évesen megnősülnek, és még gyermekük is születik 90 éves korukban. Dr. John Diamond az egyik könyvében, amelynek a címe *Behavioral Kinesiology*, egy egész fejezetet írt erről és az életerőről. Azoknak az embereknek az életében érvényesülő mintákat tanulmányozta, akik a klasszikus zene mellett kötelezték el magukat karmesterként, zeneszerzőként vagy előadóművészként. Azt a jellegzetességet találta, hogy mindannyian nagyon idős kort értek meg, és mindvégig alkotó munkát végeztek. Elfogadott dolog, hogy egy 86 éves karmester képes szimfonikus zenekart vezényelni, otthon pedig lehet egy 34 éves felesége és kisgyermek. Ilyen esetben az életstílus velejárójának számít. Sok humorista és író ér meg nagyon idős kort, és ugyanez a kutatókról és fizikusokról is elmondható. Az olyan előadóművészek, mint például George Burns és Fred Astaire, szintén hosszú életűek voltak.

Más szóval a számjegyekkel, évszámokkal kifejezett kornak önmagában nincs hatalma, hanem az ezzel kapcsolatos hiedelmeinknek van, annak, ahogyan rá gondolunk, ahogy térdet hajtunk a hozzá társuló egész hiedelemrendszer előtt, és annak, ahogy az évek során bedőlünk neki. Hogy létezik, hogy egyesek 80 éves

korukban táncolnak és előadást tartanak, mások pedig 59 éves korukban fél lábbal a sírban vannak?

Van egy barátom, aki 59 évesen úgy néz ki, mintha 75 éves lenne. Olyan, mintha az élet lezárult volna számára. Már két bypassműtete volt. Ahogyan tartja magát – gyengesége és egész testtartása – azt mutatja, amivel meggyőződése szerint az öregségnek járnia kell.

Először is azt kell felismernünk, hogy van választási lehetőségünk. Választhatjuk azt, hogy mi mások leszünk, és elengedjük a családjunk hiedelemrendszerét. Visszatekinthetünk, hogy megtaláljuk a középkorúsággal és az öregedés folyamatával kapcsolatos hiedelemrendszerek eredetét. Mi hozza létre őket? Megvizsgálhatjuk a saját gyermekkorunkat, a szüleinkhez fűződő kapcsolatunkat, és azokat az időket, amikor az ő szüleik voltak középkorúak. Ha megfigyeljük középkorú szüleinket, fel tudjuk idézni a mintát, úgy látjuk, mint egy fényképet.

Van, aki számára középkorú ember az, akinek sörhasa van, otthon üldögél fáradtan és kedvetlenül, nézi a tévét, és panaszkodik az életre, olyan megjegyzéseket téve, hogy „Már nincs hozzá erőm”, „Hát, nekem már leáldozott”, mire a férfiak összekacsintanak. „Mi a helyzet, Gyuri? Kezd leáldozni a csillagod?” – ami azt jelenti, hogy a középkorú ember lassan a szexuális életnek is búcsút mondhat. Ezek a programok mind beivódnak a hiszeikeny gyermek befolyásolható elméjébe, akinek a szeme előtt fáradt és elnyűtt anyja képe lebeg. Már nem törődik a külsejével, és már nem jár kozmetikushoz, mert a középkorúság számára azt jelenti, hogy visszavonul az élettől.

Aztán olyan személyeket is láthatunk, akik a nyugdíjazásukat várják, amit az élettől való visszavonulásként értelmeznek. A hozzáállásukat így lehetne összefoglalni: „Bevonulunk a Naplemente otthonba, és várjuk, hogy

lassan bealkonyodjon. Csatlakozunk a csendes öregek klubjához, egyre gyengébbek leszünk, és nézzük egymást, amint távozzunk.” Ez az egyik lehetőség. Ennek ellenére sem George Burns, sem Alan Greenspan, sem Fred Astaire nem dőlt be neki. Gondoljunk csak azokra a nagy zeneszerzőkre, írókra, politikusokra és a világ vezető egyéniségeire, akik jócskán benne járnak a hatvanas, hetvenes vagy akár nyolcvanas éveikben. A korral erejük, bölcsességük és a világ számára fontos képességeik nem gyengültek, hanem fejlődtek. Vizsgáljuk meg mindazokat a gondolati rendszereket és hiedelmeket, amelyek a test öregedésével kapcsolatosak, mindazt, amiről úgy gondoljuk, hogy az öregedéssel kötelező módon együtt jár.

Nézezzük meg a fényképeinket, és gondoljunk a szüleinkkel való kapcsolatunkra. Szerettük a szüleinket? Érdekes módon éppen ez a szeretet lehet azonosulásunk oka. Azért vesszük át az ő mintájukat, mert szeretjük őket. Ha csodáljuk az apánkat, akiben később ez a középkorú emberre jellemző minta érvényesül, akkor ezt a mintát fogjuk követni, nem negatív okokból, hanem csodálatunk, ártatlanságunk miatt, az iránta érzett szeretetünk és a család iránti hűségünk miatt. Ugyanez igaz a nagyszüleinkhez fűződő kapcsolatunkra is. Kialakul egy elképzelésünk arról, hogy milyen is az időskor.

Érdekes módon a középkorúságról elég negatív képet alkottam, az időskorról azonban viszonylag pozitívat, úgyhogy ez utóbbit vártam. Nagyapám 76 éves korában tetőt cserélt, a másik nagyapám méltóságteljes és elegáns volt, úgyhogy várakozással tekintettem az időskor elébe. Ez az a kor, amikor kamáslit hordhatunk, feltehetjük a legjobb kalapunkat, felvehetjük a legjobb ruháinkat, és valóban arisztokratikus, kellemes életet élhetünk. Végre azok lehetünk, akik valójában vagyunk. Nem fog sokáig tartani, ezért többé senkiről sem kell

gondoskodnunk. Tényleg elegáns, nagyon szeretetteljes, csodálatos emberek lehetünk, úgyhogy számomra az idősor nem valami botladozó rozogáságot jelentett. Mások számára azonban ezt jelentette, úgyhogy látható, hogy van választásunk. Arról szól ez, hogy ki az, akit szeretünk, és akivel azonosulunk. Arról a sok programozásról szól, ami a tévéből és a filmekből ragad ránk, azzal a képpel együtt, amit az öregedés jelent. A tévéreklámok az öregedéstől való félelmeinket használják ki.

Persze amitől félünk, azt tároljuk az elménkben, és amit tárolunk az elménkben, az hajlamos testet öltetni. Ezért pont azok a dolgok kezdenek valóra válni, amiktől tartunk. Segít, ha visszatérünk ahhoz a felismeréshez, miszerint választhatjuk azt, hogy ne dőljünk be ezeknek a képeknek. Bármilyen képpel is azonosulunk, az fog testet öltetni az életünkben; így hát ügyelnünk kell, hogy mi az, amit elhiszünk. Mi leszünk az elménk óra. Megvizsgáljuk, hogy lássuk, mi az, amit hisz, majd megbocsátunk neki mindazért, amit az évek során összeszedt. Nem tudott a saját ártatlanságáról, és ezért gyűjtötte össze azt a sok programot, történetet és forgatókönyvet, amit tudtunkon kívül kezdtünk átvinni a gyakorlatba.

Ha tudni szeretnénk, hogy az élet milyen forgatókönyveinek dőlünk be, mindössze annyit kell tennünk, hogy megvizsgáljuk saját életünket és fizikai önmagunkat. Fizikai önmagunk annak a tükörképe, aminek bedőlünk – bár lehet, hogy erre nem is emlékszünk, mivel a gyermekkorunkban hallott megjegyzések általában törölődnek az emlékezetünkéből. Az ember keresgél a memóriájában, és azt gondolja: „Nem emlékszem, hogy valaha is elhittem volna valami effélét.” Tulajdonképpen életünk nagy részét öntudatlanságban töltjük, és jelentős részére nem is emlékszünk amiatt a millió dolog miatt, amire viszont emlékszünk. Fel sem fogjuk, hány másodpercből áll egy nap. Emlékszik valaki arra, hogy

minden nap minden másodpercben mi történt? Szerencsések vagyunk, ha arra emlékszünk, hogy a tegnap mit reggeliztünk. Tehát annak, ami az életünkben történt, a nagy részét gyakorlatilag elfelejtettük olyan értelemben, hogy nem tudjuk azonnal felidézni. A testet megvizsgálva láthatjuk, milyen programokat szedett össze, milyen hiedelemrendszerei voltak, mi az, amit értékesnek vélt, szeretett, vagy épp ellenkezőleg, és mi az, amitől félt, de ami éppen emiatt megnyilvánult rajta, mivel ezt a félelmet tárolta az elméjében.

Az öregedési minták egy bizonyos társadalmi jelenséget is követnek, és az életkorról, az öregedésről kialakuló képben a hosszú élettartam egyre hangsúlyosabb helyet foglal el. Ma már teljesen elfogadottnak számít, hogy az ember hosszabb életű, és ennek ellenére nagyon idős koráig tetterős, feladatait ellátja. Az idős kort a megnövekedett szellemi képességek és az értékesség korának tekintik. Ezzel ellentétben áll az a társadalmi nézet, amely szerint a hatalom és az érték a fizikai erő folyománya, és az öregedési minták gyorsabb lefolyásúak. A sportok terén például egy 32 éves versenyző már idősnek számít, 40 évesen pedig már egyenesen öregnek tekintik ezen a pályán. Amikor a dolgozó emberek bizonyos kategóriái elérik a 65 éves életkort és nyugdíjba vonulnak, akkor nagyjából vége mindennek. 65 éves koruk után rendszerint beköltöznek a Naplemente otthonba, és ez a minta az érdektelenség, az energia, az érdeklődés és az életerő elvesztését vonja maga után. Lemondanak az életről, mintha egy bizonyos szakmából való nyugdíjba vonulás az életből való nyugdíjba vonulást jelentené. Mintha a munkájuk lenne az egyetlen dolog, ami értelmet és értéket adott az életüknek, és most, hogy az illető már nem tartozik a „munkavégzők” körébe, mintha értéktelenné vált volna a világ számára.

Nem tudnak holisztikusabban, a maguk teljességében tekinteni önmagukra, és az értéket másban is meglátni, nem csak a munkaerő termelékenységében, illetve abban, hogy hó végén megkapják a fizetésüket. Képtelenek önmagukat másnak is látni, mint csupán szolgáltatónak vagy gyermekeik anyjának.

A nők esetében az öregedés folyamata nem nagyon kezdődik el addig, amíg a gyermekek fel nem nőnek, és el nem költöznek otthonról. Akkor viszont az anya hirtelen csatlakozik a férjéhez az élettől való visszavonulási minta tekintetében. Az apa nyugdíjba vonul a munkahelyéről, és az anya nyugdíjba vonul a gyermeknevelésből. Mindketten munkanélküliek, és saját értelmezésükben csökkent értékűek. Bár nagy ritkán megpróbálnak valamiképp hasznára válni a társadalomnak, igazából nem nagyon hiszik, hogy ez lehetséges. Ezért az öregedés folyamata felgyorsulhat, és sokan már nyugdíjba vonulásuk után néhány évvel meghalnak.

Fontos életünk korábbi időszakaira visszatekintve folyamatosan kétségbe vonni ezeket a hiedelemrendszereket azért, hogy akár dolgozunk és kapunk fizetést, akár nem, akár nevelünk gyermeket és hagyományos, biztonságos középosztálybeli életet élünk, akár nem, mindenképpen fedezzünk fel az életünkben valamit, ami számít ebben a világban, valamit, ami értékessé és fontossá tesz. Hajlandók vagyunk életünket megosztani másokkal, a lelkesedés forrásává lenni, és hozzájárulni a körülöttünk levők életéhez. Újra kell értékelnünk és értelmeznünk az életünket, változtatnunk kell a hozzáállásunkon, és más színben kell látnunk ahhoz, hogy más értéket nyerjen a szemünkben, és hogy ezáltal, pozitívabb szemléletmódunk következményeként emelkedjen az energiaszintünk.

Előzőleg rámutattunk arra, hogy az hat ránk, amit az elménkben tárolunk. Ezek a hiedelemrendszerek és

minták azonosíthatók, és tudjuk, hogy választhatjuk azt, hogy változtatunk rajtuk. A döntés rajtunk múlik. Egészen idős korunkig is lehetünk tevékenyek és élet-erősek, fontos, értékes és örömteli lehet az életünk, és a testi egészségünk is mindvégig megmaradhat.

Mindenkinek vannak elképzelései az élet forgatókönyvéről, és mindenki megvizsgálja a különböző programok előnyeit. Ez az egyik oka annak, hogy választásunk rájuk esik. Meg kell vizsgálnunk, hogy hajlandók vagyunk-e elengedni azokat a programokat, amelyek nem jótékony hatásúak annak a nyereségnek és jótékony hatásnak az érdekében, ami az elengedésből származik.

Az életünk, a testünk és mindaz, ami az életünkben történik annak a kivetülése, amit már hosszú ideje saját elménkben tárolunk. Ezek átélése nem más, mint a saját hiedelemrendszerünk kivetítése a fizikai világra. Amit az elménkben tárolunk, az megnyilvánul, és amikor ezt a mintát meglátjuk, akkor választhatunk. Kezdünk rájönni, hogy ha az, amit megtapasztalunk, az elménkben tárolt minták következménye, akkor a megéléseinken úgy változtathatunk, ha az elménkben tárolt dolgokon változtatunk.

Meglévő hiedelemrendszerünket arra az igazságra kell lecserélnünk, hogy korlátlan lények vagyunk, akikre csak az hat, amit az elménkben tárolunk. Ahányszor csak felbukkan egy negatív hiedelem, ezt törölnünk kell, és ragaszkodnunk kell az igazsághoz. A kollektív tudattalant, a világ energiamezejét folyton el kell hárítanunk, mivel a világ újra átprogramoz vele. Még amiatt is visszatérhet, ha egy véletlenül elejtett megjegyzést halunk. Ahhoz, hogy az elmében levő hiedelemrendszeret mind leépítsük, ébernek kell lennünk.

Ez az, ami a látásom és a szemüvegem kapcsán történt. Ötven éven át hordtam bifokális szemüveget. Persze a mi társadalmunkban megvan az a hiedelem,

hogy az öregedéssel változik a látásunk. Sok középkorú ember kezd olvasószemüveget használni, ezért amikor egy középkorú személyre gondolunk, akkor egy olvasószemüveget viselő ember képe ötlik fel bennünk. A nyugdíjasoknak szóló folyóiratokban szereplő emberek majdnem mindig szemüvegesek. Egyszerűen azt feltételezzük, hogy a középkorúaknak szükségük van szemüvegre.

Hát én már szemüveget hordtam, mivel bennem a szemüveges könyvmoly entellektüel képe élt. Serdülőkori énképemnek részét képezte a szemüveg viselése. Aztán ha már szemüvegesek vagyunk, akkor feltételezhető, hogy mire középkorúak leszünk, a látásunk romlani fog, és bifokális szemüvegre lesz szükségünk. A középkorúság vége felé pedig már biztosan trifokális szemüveget kell majd hordanunk.

Éppen ebben a trifokális stádiumban voltam, amikor ezt a területet kezdtem kutatni és tanulmányozni. Egy napon meséltem a tanítványaimnak arról a sokféle fizikai betegségről, amiket tudattechnikával engedtem el. A lista körülbelül 15-20 különféle betegséget tartalmazott, erre valaki így szólt: „Hát akkor hogy létezik, hogy ön még mindig szemüveget visel?” Erre azt válaszoltam, hogy „Tudja, ez soha nem jutott eszembe.” Soha nem gondoltam arra a tényre, hogy maga a szemgolyó és látóképessége – a látás egész mechanizmusa – az erre vonatkozó hiedelemrendszereimnek egy másik megnyilvánulása lehet.

Megvizsgáltam ezeket a hiedelemrendszereket, és törölni kezdtem őket, mondván, hogy én korlátlan lény vagyok, akire semmilyen korlátozás nem érvényes, például az a hiedelem sem, hogy szemüvegre van szükségem. A folyamat hat hétbe telt, és ez alatt az idő alatt alig láttam valamit, mivel nem viseltem a szemüvegemet. Ennek ellenére soha többet nem tettem fel a szemüve-

gemet, pedig ez alatt a hat hét alatt a mozgásomat korlátozta valamelyest az, hogy alig láttam egy fél méternél messzebbre. Rövidlátó voltam, valamint távollátó, és szemtengelyferdülésem is volt. Semmit sem tudtam elolvasni, és a távoli tárgyakat sem láttam.

Körülbelül hathétnyi folytonos elengedés után végül egyszerűen megadtam magam neki, és rájöttem, hogy a módszernek az is részét képezi, hogy a hiedelemrendszernek való ellenállást is elengedjem. S akkor azt mondtam: „Nos, Istenem, ha soha többé nem fogok látni, akkor hát soha többé nem fogok látni, és kész.” Ezzel egyszerűen teljesen elengedtem a dolgot, teljesen átadtam egy magasabb erőnek. Ezután azt mondtam: „Bármilyen legyen is az akaratod, elfogadom.”

Mi Isten akarata számunkra? Isten akarata számunkra a hiánytalan és tökéletes boldogság, teljesség és egység. Miután átadtam magam Isten akaratának, a látásom hirtelen, egyetlen pillanat alatt visszatért, és egy emberéletnyi szemüvegviselés után tökéletes volt.

Nem számít, hogy milyen hosszú ideig hittünk valamiben. Arról a hiedelemrendszeréről, ami egész életemet végigkísérte, és a szó szoros értelmében korlátozta a látásomat, már sok éve lemondtam. Ez a példa mindössze a benne foglalt elvet szemlélteti, amit magában a tudatszintben tapasztalunk meg. A test annak a kivételése, amiben hiszünk, úgyhogy ha közvetlenül ezeket a hiedelemrendszereket, az elmét és a megtapasztalás helyét célozzuk meg, akkor le tudjuk őket építeni. Megvan ez a szabadságunk és választási lehetőségünk.

Visszatérve a középkorúsággal, az öregedéssel és az idős korról kapcsolatos közkeletű hiedelemrendszerekre, két dologgal kell számolnunk. Az egyiket az öregedés velejáróival kapcsolatos hiedelemrendszerek képezik, a másik pedig a mi hozzáállásunk, illetve az, ahogyan érzünk ezzel kapcsolatban. Valójában nem az élet esemé-

nyei a fontosak, hanem az, hogy számunkra mit jelentenek. Egy tény vagy egy esemény jelentősége abból adódik, hogy hogyan érzünk vele kapcsolatban, ugyanis ez teremti meg a kontextust. Egy bizonyos viszonyulást alakít ki, és előre eldönti, hogy miként fogunk érezni az illető eseménnyel, döntéssel vagy ténnyel kapcsolatban.

Ha megnézzük a tudattérképet, sokféle energiamezőt és tudatszintet látunk. A térkép alja a legkevésbé tudatos szintet képviseli, ami a legtávolabb áll az igazságtól, és a legközelebb áll magához a halálhoz. A teteje, mivel egyre közelebb áll az igazsághoz, az étellel, az igazsággal és az ételleliséggel való összhangot képviseli; más szóval úgy fogalmazhatnánk, hogy a tetején Isten található.

Az érzelmek egy állásfoglalás energiamezejét tükrözik, ami egy adott világgépet eredményez, és annak a világnak egy bizonyos fajta istenképet hozza létre. A tudattérkép alján a legalacsonyabb energiaszintek találhatóak, amelyek majdnem passzív öngyilkossághoz vezetnek. Sok öregkor okozta haláleset egyáltalán nem az idős kor miatt következik be: ezek a passzív öngyilkosság formái annak eredményeként, hogy a reménytelenség miatt sokan feladták. Van bennük egy fajta bűntudat, mintha az öregkor a maga rozogóságával és betegségeivel majdnem büntetés lenne az életük során elkövetett vétkeikért vagy a sikertelenségeikért. Olyan, mintha mindezt megérdemelnék, és az öngyűlölet miatt választanák a pusztulást. Az életüket és a világot a bűn és a szenvedés megtapasztalásaként látják. Tényleg félnek a haláltól, mert bűntudatuk miatt Istent kimondottan büntetőnek látják. Az öregkortól is félnek, amit a pusztítás folyamatának tekintenek. Ez életüknek abból a hiedelemrendszeréből származik, amely hagyja, hogy ennek a romboló felfogásnak a hatáskörébe kerüljenek.

A passzív öngyilkosságnak valamivel felette álló, de ahhoz még mindig nagyon közeli energiamező az, amikor valaki egyszerűen csak szabad utat enged a halálnak azáltal, hogy nem törődik magával kellőképpen. Ez az apátia energiamezeje, aminek a kalibrált energiaszintje 50. Ez szintén negatív hozzáállás, a reménytelenségé és a kétségbeesésé, amely energiavesztéssel jár. Az öregkorról alkotott ilyen felfogás az egész helyzetet reménytelennek tekinti. Olyan, mintha a kíméletlen kaszásnak – a lóháton ülő, kezében kaszát tartó csontváznak – a hatalmában volnánk, és úgy tűnik, hogy az öregkor annak minden állapotával és fizikai részletével együtt reménytelen. Ez a világvégső energiavesztéssel jár, ami azt jelenti, hogy a reménytelenség és a kétségbeesés miatt nincs energiánk megküzdeni ezzel az étellel. Ezért a személyes életünket és az élet egészét reménytelennek, Istent pedig nemtörődömnek látjuk.

Ennél egy szinttel magasabb energiamező, amelyről ráláthatunk a középkorúságra vagy az öregkorra, a fájdalom szintje, ami nagyon gyakori szemléletmód. Bánkódunk a középkorúság miatt, és a fiatalság hiányát óriási, szörnyű veszteségnek tekintjük. Úgy érezzük, hogy elveszítjük az életerőnket, a szexuális életünket, a fizikai vonzerőnket és a szexuális csábítás képességét, valamint az éleselméjűségünket, a világban elfoglalt pozíciónkat és hatalmunkat. A vélt vesztségek miatti örökös fájdalom a bánat érzését hozza létre, amely miatt a középkorúságot és az idősödést hanyatlásnak tekintjük. Az emberek elcsüggednek a saját életük miatt, és általában az élet miatt. A középkorú emberekre a szomorúság jellemző. Az életet, a jövőt és a fokozatos öregedést szomorúnak látják. Úgy tűnik, mintha Isten tudomást sem venne róluk, és nem is törődne az öregedés folyamatával.

A következő, eggyel magasabb energiaszint a félelem, és ez az energia pozitív módon is felhasználható.

Amitől az embernek félnie kellene, az ezeknek a negatív hiedelemrendszereknek a következménye, nem pedig az öregkor. A veszélyt nem maga az életkor jelenti, hanem azok a negatív hiedelemrendszerek, amelyeket mindvégig a tudatukban tároltak. A mindennapi ember mégis magától az életkortól fél, tele van aggodalommal és szorongással. A fájdalom a múlttal, a félelem pedig a jövővel kapcsolatos. Az elme félelemmel tekint az öregkor elé, aggodalommal és szorongással gondol a jövőre, ezért a világ és az öregedés egész folyamata ijesztőnek látszik. Úgy tűnik, hogy nincs Isten, akire számíthatnának.

Ezt követi a vágy, amiből az az intenzív sóvárgás és szükséglet származik, hogy mindezt megváltoztassuk. Ennek az egyik oldala az, hogy függővé válunk attól, hogy fiatalok vagyunk, és attól, hogy úgy gondoljuk, élet csak ott van, ahol fiatalság van. Ebből származik az a fiatalságkultusz, aminek az öregkortól való félelme abban nyilvánul meg, hogy kétségbeesetten vágyik a fiatalság megőrzésére. Van, aki képtelen méltósággal megöregedni – amint az nem helyénvaló viselkedéséből látszik –, mivel nem tudja a fiatalság iránti vágyát elengedni, amivel együtt jár, hogy az életet tévesen a fiatalsággal azonosítja. Az élet mindvégig jelen van. Ugyanaz az életenergia van meg a gyermekben és az „öreg” emberben egyaránt.

A következő energiaszint a harag szintje. Haragot vált ki az a gondolat, hogy a fokozatos öregedés egész folyamata ránk is érvényes, annak áldozatai vagyunk, és hogy a naptárnak hatalma van az életünk felett. Ezek mind negatív energiamezők, és a gyakorlatban általában más szintekkel keverednek. Ritka eset, hogy csak egy szint legyen jelen. A harag valamelyest keveredik a bánattal, a reménytelenséggel és a büntudattal is, tehát ezek általában együtt járnak. Az öregkor miatti harag

keveredik az öregkor okozta frusztrációval és nehezteléssel. Az emberek gyűlölik és rosszul viselik az öregedés folyamatát és a fiatalság elmúlását. Sok olyan fiatal van, akiknek nem voltak jó tapasztalataik a nagyszülőkkel kapcsolatban, és gyűlölik az idősebbeket; nem akarnak a közelükben lenni. A harag a konfliktusok és a versengés világát hozza létre, Isten kivetített haragja pedig tudattalan büntudathoz vezet és ahhoz a félelemhez, hogy Isten majd megbüntet ezért.

Az öregedéshez való viszonyulás másik módja a tagadás, amikor nem akarjuk észrevenni a fent említett választási lehetőségeket, és egy bizonyos arroganciával, göggel vélekedünk a folyamatról. Ez egy teljességgel negatív állásfoglalás lenne.

Mindezeknek a dolgoknak sok közülük van az igazsághoz, és a velük való szembenézés lehetővé tenné, hogy az ember kimozduljon ebből a negatív beállítottságból. Képes volna elengedni a negatív szemléletnek való ellenállást, a hozzá való ragaszkodást és a neki tulajdonított értéket. Megszabadulhatna ettől a hozzáállástól, és így lehetősége lenne arra, hogy a középkorúságot és a protoplazma öregedését kezdje elfogadni. Az ilyen megélés Istene a szabadság Istene lenne. Meglenne a lehetősége és a hajlandósága, hogy észrevegye, talán ő maga az életében történő dolgok forrása. Lehet, hogy ezzel egyet fognak érteni, mert a szándékuk most már az, hogy kiderítsék az öregedésről az igazságot. A középkorúság, az öregedés és a világ most már kezd barátságosnak tűnni. Az ilyen világ Istene biztató és reményt keltő.

Fennebb lépve az elfogadás szintjére, az ember kezdi visszanyerni erejét. Az igazság elfogadására való hajlandóság most már az energiamezőt negatívról pozitívrá változtatja. Az igazság az, hogy mi vagyunk az életünk során velünk történtek forrása. Mi vagyunk a forrása azáltal, hogy hiszünk ezeknek a hiedelemrendszereknek,

és magunkévá tesszük azokat; mi hozzuk be őket az életünkbe. Az igazság az, hogy van választásunk. Amint észrevesszük, hogy van választásunk, és ezt kezdjük elfogadni, minden harmonikusnak kezd látszani. Az ilyen világ Istene kezd könyörületesnek tűnni.

Most már a szeretetteljesség állapotába tudunk kerülni, és kezdünk felelősséget vállalni azért, hogy tényleg szeressük önmagunkat. Önmagunkról tudunk gondoskodni, önmagunkat tudjuk támogatni, és önmagunknak meg tudjuk bocsátani, hogy ezeknek a gondolati mintáknak a csapdájába estünk. Miért ejtik az embert csapdába ezek a gondolati minták? Az ártatlanságunk és a naivitásunk miatt. Azt gondoljuk, hogy ez így igaz, és eszünkbe se jut kételkedni benne. Nem vagyunk elég tudatosak. Csak akkor ismerjük fel, hogy van választási lehetőségünk, ha ezt példákkal alátámasztják. Akkor nem mondjuk többé, hogy „Az illetőnek biztos olyanok a génjei”, vagy hogy „Olyan erőnléti állapotban én is szívesen élnék kilencven évet.” Nem keresünk többé kifogásokat, és kezdjük valóban elfogadni, hogy az ok az életünk során elfogadott gondolati mintákban keresendő. Ez szinte revelációként ér bennünket, mintha kiszélesedne a látókörünk.

A korlátoltság úgy kerülhető el, ha kezdünk nyitottak lenni, ha hajlandók vagyunk megvizsgálni a lehetőségeket, és meglátni, hogy valóban van választásunk. Ekkor a világ kezd szeretetteljesnek látszani, a kilátások pedig szerethetővé válnak, mert felfedezzük a középkorral és az öregkorral járó előnyöket. Visszapillantva sokan azt mondják, hogy „Őszintén szólva, nem szeretnék újra fiatal lenni. Úgy értem, még elképzelni is rossz volna, hogy újra át kelljen élnem a kamaszkort, a szorongást, a pattanásokat, a tudatlanságot, a csetlést-botlást, a félszogséget, az örökös szociális fóbiát és feszélyezettséget. Azt hiszem, a húszas éveimet sem kívánnám vissza,

hogyan azon tépelődjem, mi leszek, „ha nagy leszek”, és olyan szörnyű aggodalmakon menjek keresztül, mint például az, hogy sikerül-e elvégeznem a főiskolát. Aztán gondoljunk csak a harmincas évek küzdelmeire, amikor az ember családot próbál alapítani, és minden, ami ezzel jár.”

Most már ahelyett, hogy azt mondanánk, a múlt jobb volt a jelennél, kezdünk úgy vélekedni, hogy „Idefigyelj! Pont itt, pont most a jelenben nagyszerű lehetőségeim vannak.” Mintha egy teljesen új világ tárulna fel előttünk. „Hatvanévesen valósággal újjászülehetek, úgy-hogy miért ne?”

Amint a negatív energiamezőből pozitívba jutunk, egyre közelebb kerülünk az igazsághoz, és fokozatosan tudatosul, hogy mi a megtapasztaló vagyunk, és a jelenségek, amik életünk során történtek, nem nagyon befolyásolták a tapasztaltakat. Olyan, mintha mi lennénk a számítógép hardvere, és a megélesek lennének a szoftver. A hardvert nem befolyásolja a szoftver; a megtapasztalót nem befolyásolja az, amit tapasztal, úgyhogy az, ami mi magunk vagyunk, kortalan marad. Az öregezés rá nem vonatkozik.

A belső megtapasztalóban nem tudatosult, hogy a test megváltozott, így aztán ez olykor meglepetésként ér. Az emberek másként néznek ránk, és azon tűnődünk, vajon miért? Ez azért van, mert a bensőnkben nem éreztük az idő múlását. A valódi, az igazi Én nem tapasztalt semmi olyasmit, mint az öregedés. Annak az igazságában, ami vagyunk, ilyesmi nem történik. Ez az egyre fokozódó tudatosság növeli választásaink szabadságát, és annak a szabadságát, hogy miként szeretnénk önmagunkhoz viszonyulni.

Rájövünk például, hogy a nemi élet idős korban egyáltalán nem hanyatlik, hanem aktív marad, nagyon gyakran egészen az élet végéig. Egy közeli barátom, egy

világhírű ember 76 éves korában azt mondta, hogy a szexuális élete jobb, mint valaha, és hogy olyan minőségre emelkedett, amilyenre fiatalabb korában el sem tudott volna képzelni. Fiatal emberként a tornagyakorlat jellege, az akrobatikus jellege és a teljesítmény érdekelte, idősebb, érettebb és bölcsebb emberként viszont a magasabb dimenziókra figyelt. A bizalmába avatva elmondta, hogy 76 évesen fedezte fel, miről is szól valójában a szex, hogy hihetetlen, és hogy egyszerűen össze van zavarodva a minőségétől, és attól, amire rájött ezzel kapcsolatosan.

Ezzel el is jutottunk azokhoz a hiedelemrendszerekhez, amelyek annyira elterjedtek a mi társadalmunkban arról, hogy mi történik a szexuális életünkkel a férfi és a női menopauza bekövetkeztével. Végeztek egy klinikai kísérletet, amely során egy harminc nőből álló csoportnak placebo injekciót adtak be, mondván, hogy ez egy olyan hormon, ami a menstruációjukat két héttel előbbre fogja hozni. Ennek eredményeként a premenstruális szindróma, a puffadás, a súlygyarapodás, a bőfögés, a hasfájás és görcsök – minden, amire a nők panaszkodnak ilyenkor – két héttel korábban következtek be, mert azt hitték, hogy ez fog történni. Ez azt bizonyítja, hogy mennyire befolyásolható a premenstruális szindrómával, a középkorú nők és férfiak tüneteivel kapcsolatos egész meggyőződés. Ismételten kimutatták, hogy a nőknek a hóhullámokról és minden ilyenkor várható jelenségről való meggyőződése hipnózisban mesterségesen előidézhető. Egy fiatal nőnek hipnózisban transzállapotban azt mondják, hogy eljött a menopauza ideje. Arra kérik, hogy számoljon be a tüneteiről, és ezek megegyeznek a menopauzában levő nők tüneteivel. A menopauza tüneteinek kultúránként, illetve minden kultúrán belül társadalmi osztályonként is változnak, és ami történik, az nem más, mint amit elkerülhetetlennek vélnék. Látható,

hogy az elme a nőt áldozatnak tartja. Mintha csak azt mondaná: „Ez van.” A helyzet reménytelen. Nincs más választása, mint hogy megadja magát neki, elhiggye, a hatása alá kerüljön, és így elveszítse energiáját.

Vagy ott van a középkorú férfi példája, mindazokkal a tünetekkel, amikre számít: hideg kéz és láb, fáradtság és kedvetlenség, az energia és a libidó elvesztése, meg az olyan, középkorúakra jellemző betegségek, mint például a diverticulitis, a köszvény és minden egyéb, amit ehhez a korosztályhoz társítanak.

Mindez a naiv elme hiedelemrendszerének a következménye. Az ártatlanság miatt dőlünk be ennek a hiedelemrendszernek. Ha elfogadjuk ember voltunkat, akkor együtt érzők leszünk, és hajlandók leszünk megbocsátani önmagunknak azért, aminek bedőlünk. Egész egyszerűen nem tudtunk másként tenni.

Ennek az egésznek az a célja, hogy megosszam az olvasóval azt a felfedezést, miszerint van alternatíva, van választás, és hogy nem vagyunk áldozatok. Úgy kerülhetünk ki ebből, ha azt választjuk, hogy a tudattérkép aljáról feljebb emelkedjünk, és ha megértjük, hogy a helyzet nem reménytelen. Csupán a nevelés révén is, ha hallunk és tudunk róla, kezdjük felismerni, hogy az élet nem reménytelen, bár az elme szeretné elhárítani a felelősséget.

Ha most egy kissé más szemszögből tekintünk a tudattérképre, az alacsonyabb tudatszinteken levők az életet, önmagukat és másokat annak alapján értékelik, hogy mi van a birtokukban. Mert a túlélésre hangolódva a birtoklás fontos. Az ember önmagát és másokat aszerint tekinti értékesnek, hogy mije van. Egyesek ahogy öregednek, egyre jobban ragaszkodnak ahhoz, amijük van, hogy értékesnek érezhessék magukat. Vannak a mi kultúránkban olyan csoportok, akiknél a birtoklás döntő fontosságú. Az számít igazán, hogy mi van a birtokuk-

ban, hogy valaki másnál három millióval több pénzük legyen, és ha minden pénzüket elveszítik, akkor a társadalom kirekeszti őket.

Amint közeledünk a középső értéktartományhoz, az igazsághoz és a bátorsághoz, ez már az az energiamező, ahol az életet lehetőségnek tekintjük. Ez az a mező, ami lefektette Amerika alapjait, és ami létrehozta a nagy iparágak mindegyikét. Ebből a szintből egy olyan erőteljes energiaközpont ered, amelyben a tettek számítanak. A cselekvés nagyon fontos, és a tetteket oknak tekintjük. Mivel amiatt vagyunk fontosak, amit teszünk, nagy hangsúlyt fektetünk a cselekvésre. A cselekvést inkább okozatnak szeretnénk tekinteni, mint oknak. Amit csinálunk, az abból ered, amit az elménkben tárolunk, vagy a meggyőződési mintából, úgyhogy a cselekvés az eredmény, nem pedig az ok.

Nem a teniszezés miatt vagyunk boldogok és egészségesek, hanem a boldogságunk és egészséges állapotunk miatt fejezzük ki élettéliségünk örömét tenisz formájában. Ezért aztán a cselekvés, ami annyira fontos, kezd elhalványulni, ahogy tudatszintünk fokozatosan emelkedik.

Amint közeledünk annak a tudatosításához, ami vagyunk, az válik fontossá, hogy ki és mi vagyunk. Az élet előrehaladtával pedig az lesz a fontos, amivé váltunk. Ez más kultúrkörökben is így van, ahol az a fontos, hogy mi vagyunk, mivé váltunk, és mit képviselünk ebben a létségünkben. A létség számít, ezért a spiritualitásban jártas csoportokat nem érdekli, hogy kinek mi van a birtokában, nem törődnek ezzel. Mindenki tudja, hogy a birtoklás a cselekvés eredménye, és ha valaki keményebben, hatékonyabban akar dolgozni, az birtoklást fog létrehozni. Tudják, hogy a cselekvés csupán a lehetőségek kihasználásának kérdése. Csatlakozhat valaki

mindenféle testülethez, és agyonhajszolhatja magát, a cselekvésnek többé még sincs státusa vagy értéke.

Az igazi érték abból fakad, amivé váltunk, és azokból az elvekből, amelyek szerint élünk. Ide tartozik az is, hogy elkötelezzük magunkat az egyre növekvő tudatosság elve mellett, a spirituális elvek és az egyetemes dolgok mellett, hogy felülemelkedünk azon, ami időleges, és végül hogy azzal a növekvő tudatossággal azonosulunk, ami valójában vagyunk. A tudatnak az ilyen fokozatos emelkedése odavezet, hogy már nem vagyunk a világ hatása alatt. Nem kell többé „birtokolnunk” ahhoz, hogy ráésszünk létünk jelentőségére. Tudatosul bennünk az, ami vagyunk.

Ez más szemszögből nyújt rálátást a testre. Most már megvizsgálhatjuk, hogy milyen kapcsolatban állunk a testtel, és megértjük, hogy a test az, amink van, ami hozzánk tartozik, nem pedig az, ami vagyunk. Most már örömmre szolgálhat a test, és beláthatjuk, hogy van választásunk. Úgy tekinthetjük, mint valami szórakoztatót, ami a miénk, és ami azért van, hogy kedvünket leljük benne. Ha lemondunk a testtel való azonosulásról, és megértjük, hogy mi nem a test vagyunk, akkor ráébredünk, hogy mi csak megtapasztaljuk a testet. Ez választási lehetőségeket nyújt számunkra. Dönthetünk úgy, hogy örülünk neki, csak nézzük, amint boldogan ugrabugrál, és minimális erőfeszítéssel teszi a dolgát.

Ha elengedjük minden betegséggel kapcsolatos negatív hiedelemrendszerünket, akkor hajlandók leszünk mindezt elengedni, és amint korosodunk, egyre egészségesebb testnek örvendhetünk. Az a test, aminek ma örvendhetek, jelentősen egészségesebb, mint harminc évvel ezelőtt. A kor előrehaladtával, vagy ahogy a világ nevezi, az „öregedéssel”, a test egyre jobb állapotban van. Sokkal nagyobb örömem telt a testben hatvanévesen, mint negyvenévesen. A negyvenéves testem na-

gyon fáradt volt, mert migrénes fejfájásai voltak, fekélye, diverticulitise, vastagbélgyulladás, aranyere, duzzadt bokája, magas koleszterinszintje és köszvénye volt. Bort kellett magammal hordanom az autó csomagtartójában. Tehát negyvenévesen a test öreg volt. Most, sokkal idősebb korban, nagy örömem telik benne, mivel az a sok betegség mind elmúlt. Elengedtem azt a sok hiedelemrendszert és korlátot, így egyre nagyobb örömet leltem a testben, most pedig már olyasvalaminek tekintem, amivel az ember kifejezésre juttathatja boldogságát.

Ha azt tároljuk az elménkben, hogy az idő múlása automatikusan a test fokozatos elhasználódásához vezet, akkor ez az, ami hatni fog ránk. Ha viszont az időt egy olyan térnek tekintjük, ami megadja nekünk a fejlődés, a tudatosabbá válás és a tudatosítás szabadságát, akkor az idő barátunkká válik. Az idő múlásával tűnik el a test minden középkorúsághoz és öregkorhoz társuló betegsége. Van időnk tájékozódni és tudatosítani, hogy más alternatíva is létezik, mint önmagunkat hiedelemrendszerekkel korlátok közé szorítani.

Sok betegségből és egyéni állapotból lehet felépülni, ha ezeket az alapelveket következetesen alkalmazzuk, de a lehetőségeket korlátozzák azok az általános körülmények, amelyek magának az ember mivoltunknak a velejárói. Ily módon az emberi test protoplazmikus, és az emberi genomot örökli. Ezen kívül számolnunk kell a karmikus hatásokkal és hajlamokkal is, valamint azokkal a programokkal, amelyek az emberiség kollektív tudatának elválaszthatatlan részét képezik.

8. FEJEZET

Krízishelyzetek megoldása

Mindannyiunkat meggyötörnek olykor súlyos krízishelyzetek az életben, de közülünk vajon hányan tudják, hogyan küzdjenek meg a halállal, a válással, a szakítással, a test eltorzulásával, megsérülésével, a bal esettel, a katasztrófával és azokkal a súlyos eseményekkel, amelyek hatására elemi erővel zúdulnak ránk az érzelmek? Milyen módszereket használhatunk ezeknek a megéléseknek a feldolgozására?

A kérdés alaposabb megértése érdekében ismét a tudattérképre fogunk hivatkozni. Ez a térkép egy matematikai modell, amely az emberi egót, a kisbetűs ént ábrázolja. A különféle tudatszinteket foglalja magába, illetve ezeknek a szokványos emberi megélések szerinti elnevezését, mint például a szégyenérzet, a büntudat, az apátia, a fájdalom, a félelem, a vágy, a harag, a büszkeség, a bátorság, a hajlandóság, az elfogadás, az értelem, a szeretet és az öröm. Amint a lista teteje felé haladunk, egyre közelebb kerülünk az igazsághoz. Amint a lista alja felé mozdulunk el, egyre távolodunk az igazságtól.

A térképen szereplő számok a különböző szintek relatív energiáját vagy erejét mutatják. Például az apátiának sokkal kisebb az ereje, mint a félelemnek. A félelem energiája sokkal kisebb, mint a bátorságé, és a pártatlanság energiája kisebb, mint a szereteté. Ezeknek a különféle szinteknek a relatív ereje különféle szempontokat fejez ki.

Amint előzőleg említettük, a bátorság alatti nyilak lefele irányulnak, ami azt mutatja, hogy hatásuk romboló, nem támogatja az életet, és meghazudtolja az igazságot. Az igazság szintjén, ami a tudattérképen bátorságként szerepel, a nyilak semlegesek. Aztán a szeretetteljesség területeire érkezve felfele irányulnak, ami azt mutatja,

hogy ezek az energiamezők gondoskodnak az életről és támogatják azt, illetve hogy az igazsággal vannak összhangban.

Súlyos válsághelyzetekben az élet váratlanul rémálommá válik, és hirtelen tomboló érzelmi viharokat élünk meg. Rendelkezésünkre állnak azonban olyan módszerek, amelyek segítségével úrrá lehetünk ezeken az eseményeken, lerövidíthetjük időtartamukat, enyhíthetjük a fájdalmat és a szenvedést, és minimálisra csökkenthetjük a stresszt.

Minden ilyen nehéz élettapasztalatban van valami közös, olyan értelemben, hogy mindegyik súlyos veszteséget jelent az elme számára, és a túlélést veszélyezteti. Ezek a krízishelyzetek radikális változást jeleznek. Közös jellemzőjük a tehetetlenség érzése, ami a helyzet végleges és állandó voltának tudható be. Az elme azt érzékeli, hogy lebénul, és semmit nem tud tenni ellenük. A heveny lelki zaklatottság intenzitását az adja, hogy leállításunk végleges, valamint az, hogy tehetetlenek vagyunk, nem tudunk változtatni a történeteken. Hogy miként küzdünk meg vele, az a kérdéshez való hozzáállásunktól és a tudat egész témakörével kapcsolatos ismereteinktől függ.

Ezek az élmények olyan negatív érzések egész viharát szabadítják el, mint például a megdöbbenés, a hitetlenség, a tagadás, a harag, a bűntudat, a feszültség, az önvád, a neheztelés, az elveszettség vagy elhagyatottság érzése, az Isten és önmagunk felé irányuló harag, önsajnálát, a világra és a családra irányuló düh. Mindezek a negatív indulatok egyszerre bukkannak felszínre és törnek elő, van, amikor egymás után, van, amikor egyszerre, de általában az elszakadás és a veszteség intenzív, mindent elborító negatív érzése az, ami minden ilyen megtapasztalást egyaránt jellemez.

Első a megdöbbenés, majd ezt követi a bánat, a kételkedés és a harag. Ezeknek az érzéseknek a sorrendje élménytől és személytől függően változik, de pontos egymásutániségük nem is lényeges. A fontos inkább az, hogy mindent elszabadítanak, ami a tudattérkép alsó szintjein található.

A térkép alján levő energiamezők negatív irányúak, és amikor ezek közül valamelyik felerősödik, hajlamos minden más 200 alattit is magával húzni lefelé. Ezért van az, hogy a veszteség miatti fájdalom büntudattal, a reménytelenség érzésével, a jövőtől való félelemmel és haraggal jár, valamint azzal a vágygal, hogy bár csak megváltoztathatnánk mindent. Az egész negatív energiamező egyetlen hatalmas vészhelyzetként szabadul el. A gond valójában az energiák nagymértékű elszabadulása miatti fejtelenség.

Az elme próbál az értelem segítségével megküzdeni ezekkel az energiákkal. Gondolkozással próbálja megtalálni a dilemmából a kiutat, keresi a magyarázatokat és az okokat. Ez azonban nem sikerülhet neki, mert az energiamező olyan mértékben árasztja el, hogy a gondolatok valójában csak a mező negativitását tükrözik; maguk a gondolatok válnak negatívvá.

Mindezeknek az élményeknek egy másik közös jellemzője, hogy az életesemények stressz-skálájának a felső intervallumában helyezkednek el. Ez egy 0-tól 100-ig terjedő numerikus skála, amely azt méri, hogy bizonyos életesemények milyen fokú stresszt jelentenek. A fent említettek a lista tetején találhatóak. A társ, egy gyermek vagy egy családtag halála, valamint a válás ennek a skálának a tetején helyezkedik el, tehát ezek a legnagyobb tragédiák, amelyekkel életünk során szembesülhetünk. A megvizsgálandó kérdés az, hogy miként alakítsuk át őket jelentős nyereséggé, hogyan használjuk

ki maximálisan, és hogyan tegyük őket a tudatfejlődés ugródeszkájává.

Fontos újra megvizsgálunk magát a tudatot és a test-elme-lélek kapcsolatát. Mi is pontosan ennek az összefüggésnek a lényege, és miként segíthet abban, hogy megtanuljunk megoldani a krízishelyzeteket? Amint említettük, a test önmagát nem képes megtapasztalni. A test csak van, és valójában érzéketlen. Az érzetek miatt tudjuk, hol helyezkedik el a test. Nem a testet tapasztaljuk, hanem a test érzeteit. Magukat az érzeteket sem lehet megtapasztalni; valami náluk nagyobb tapasztaljuk meg azokat, és ez a valami az elme. A testben zajló folyamatoknak azért vagyunk tudatában, mert az elme tudósít róluk, az elme tapasztalja meg őket.

Az elme nem képes önmagát észlelni. Megdöbbenő gondolat, de egy emlék nem tudja önnön emlék voltát, egy gondolat nem tudja önnön gondolat voltát, és az érzések sem tudják önnön érzés voltukat megtapasztalni. Azért nem, mert ezeket egy olyan dimenzióban éljük meg, ami az elménél is nagyobb, és ami maga a tudat. A tudat miatt vagyunk tudatában, hogy mi történik az elmében. Az elme aztán jelenti, hogy mi történik az érzetekkel, és az érzetek jelentik, hogy mi történik a testünkkel. Tehát az érzékelés magától a fizikai testtől néhány szinttel eltávolodik. Ennek megfelelően maga a tudat valójában képtelen önmagát megtapasztalni. A tudatosság energiamezeje miatt tudjuk, hogy mi történik a tudatban. Jelenti, hogy mi történik az érzetekkel, majd azt is, hogy mi történik a testünkkel. Ezért az, ahol mi megtapasztaljuk a tapasztalatokat, meglehetősen távol van magától a fizikai testtől.

Mivel a tapasztalás a tudatban zajlik, az emberi problémákat közvetlenül magában a tudatmezőben oldhatjuk meg, ezáltal hatékonyan és sokkal jobb eredménnyel enyhíthetjük a fájdalmat és rövidíthetjük meg

a szenvedést. Ez a módszer és ez a megközelítés a fizikai fájdalom, a betegség, a szenvedés, a depresszió, a szorongás és a félelem megoldásában bizonyult hasznosnak. Ugyanez a módszer ezekben a érzelmi válsághelyzetekben is működni fog, mivel valójában a saját megtapasztalásaink megtapasztalásában élünk.

Az ember azt gondolja: „Ezen a világon élek. Ezt a világot tapasztalom”, pedig valójában az adott tapasztalat megtapasztalása az, amit vételezünk (a „megtapasztalót”). Bármit meg tudunk oldani, ha pontosan azt vesszük célba. Ha arra összpontosítunk, hogy hol tapasztaljuk az élményt, akkor célzottan tudjuk megoldani a dolgokat. Pillanatok, percek alatt tudunk megoldani olyan dolgokat, amik hetekbe, hónapokba, évekbe, sőt akár életekbe telnének. Egy óra alatt megoldjuk azt, amit más egy egész élet alatt nem tudott megoldani. Vannak ismerőseink, akik életük korai szakaszában éltek meg ilyen katasztrofális eseményeket, és idősebb korukra sem teszik túl rajta magukat. A neheztelés, a keserűség, a harag, a kiábrándulás, a düh és azok a komoly döntések, amelyek ezekből a negatív érzelmekből származnak, még ötven évvel később is megvannak az illetőben. Mintha az a bizonyos esemény csak a tegnapi történet volna; még mindig nem gyógyult be, nincs lezárva, mert a megoldáshoz szükséges tudás nincs a birtokukban.

Beszámolunk arról, hogy miként lehet ezt az érzelemáradatot azon a szinten kezelni, amelyiken megtapasztaljuk. Megvizsgáljuk a megélés mezejét, hogy tudatosítsuk, hol történik a megtapasztalás. Nem odakint a világban történik, nem a lábunkban vagy a gyomrunkban. Magában a tudatban történik. Ha megvizsgáljuk, hol tapasztaljuk a tapasztalatot, azt találjuk, hogy mindenhol. Nem egy meghatározott helyen tapasztaljuk a dolgokat, ez csak az elme hiedelemrendszere. Ha pél-

dául megkérdeszek valakit, aki ennek nincs tudatában, hogy „Hol tapasztalja a gondolatait?“, akkor megszo- kásból a fejére mutat, mondván: „Itt“. Ez egy hiedelem- rendszer, a gondolatokról alkotott gondolat. Azt hisz- szük, hogy a gondolatok a fejünkben vannak, de ez csak egy elképzelés. Hol is gondoljuk valójában a gondolatot, amiről azt hisszük, hogy a fejünkben gondoljuk? Ha egy kis kontempláció és elmélkedés segítségével közelebbről megvizsgáljuk a dolgot, rájövünk, hogy a tényleges megtapasztalás diffúz, és mindenütt történik. Nem tud- nánk az ujjunkkal rámutatni arra a helyre, ahol a tapasztalás történik. Egyszerre történik mindenütt és sehol.

Ha ezzel a szemlélettel dolgozunk, valami meglepő- re fogunk rájönni, ami pontossá teszi az ilyen munkát. Tudom, mert klinikusként több mint ötven éve dolgo- zom vele, és mert a nagy életkrízisek többségét én is megtapasztaltam. Néhány évvel ezelőtt fél tucat ilyen krízisen mentem keresztül. Ezeknek a megélt igazságát fogom megosztani, mivel mindegyiket önmagunk is megtapasztalhatjuk.

Meglepő, hogy az egyedüli megoldandó dolog az ilyen válságos helyzetek során maguknak az érzelmek- nek az energiája. Ha megvizsgáljuk az élményt, akkor rájövünk, hogy nem a lezajlott vagy az általunk lezaj- lottnak hitt esemény a gond, hanem az, ahogyan ezzel kapcsolatban érzünk. Kit érdekelnek a tények? Önma- gukban semmit sem jelentenek. A tény által kiváltott érzelmi reakció az, ami számít. A tény csak egy tény, egy „semmi“. Tehát, amit az élet eseményeivel kapcsola- tosan meg kell oldanunk, az kizárólag csak az, hogy miként *érezünk* a ténnyel kapcsolatban.

Az érzelmeink a hozzáállásunkból, a hitünkől, a viszonyulási módunkból adódnak, valamint abból, hogy milyennek látjuk magunkat a világban, ez pedig sokféle érzelmet kelt bennünk. Abban az állapotban azonban,

amikor előttenek bennünket az érzések, a gond csupán magának az érzelmi energiának a kézben tartása. Valójában nem is az érzelmeken kell úrrá lennünk, hanem csak az érzelmek *energiáján*. „Igen” – mondhatnánk erre –, „de mi a helyzet az odakint zajló eseményekkel? Mihez fogok kezdeni pénz nélkül? Mihez fogok kezdeni férj nélkül?”, és így tovább. Meglepő, de az eseményeken nagyon könnyű úrrá lenni. Nincs semmilyen válsághelyzet. Maguk az események valójában egyszerűen mechanikusan megoldódnak, ha az érzelmeket mellőzzük.

Maradhat némi vonakodás, neheztelés vagy bánkódás, de ezek jelentéktelen dolgok. Az érzékelhető világban, a mindennapi életünkben adódó tulajdonképpeni ügyeket megoldani sokkal könnyebb. Nem ezek a valódi gondok. Az a gondolat, hogy ezek léteznek, a negatív érzelmek energiamezejéből származik, ahol katasztrófalissnak, reménytelennek, elviselhetetlennek és leküzdhetetlennek tűnnek. Amint ebből az energiamezőből kikerülünk, az élet alkalmazkodik az új helyzethez. Valami más fogja betölteni a légüres teret, és az élet megy tovább. Az ilyen ügyeket egyszerű lenne megoldani, ha az érzelmek már nem állnának ennek útjában.

Az élet minden gondra megoldást nyújt. A szükségből születik a találékonyosság, úgyhogy bármilyen dilemma adódjon is az életünkben, az élet magától megoldja azt, és visszatér az életenergia. Az élet megy tovább, bármilyen óriásnak tűnjön is a katasztrófa pillanatnyilag. A probléma tehát nem az „odakinti” esemény megoldása vagy az adott életkörülmény, mert az magától meg fog oldódni. Általában a rokonok és a közeli barátok veszik kézbe a helyzetet a helyett, aki a mindent elsöprő érzelmei miatt erre képtelenné válik. A gond a feltörő energiák kézben tartásával van.

Amikor ezeknek a hatalmas negatív energiamezőknek valamelyike elszabadul, akkor rendszerint a többit is bevonzza. Ritkán fordul elő az, hogy valaki csak bánatos legyen. Majdnem mindig büntudat társul hozzá, önvád formájában. Ez kérdések formájában jelenhet meg, mint például „Miért is nem néztem szét, mielőtt bekanyarodtam? Miért nem tettem fel a hóláncot? Miért nem vittem orvoshoz hamarabb? Talán kigyógyították volna a mellrákból. Miért fogadtam éppen arra a lóra?” Ez az újra- és újraeledő, visszamenőleges önvád egyik formája, amelyben apátia és reményvesztettség is fellelhető – az élet reménytelen; az élet reménytelennek tűnik. Úgy tűnik, hogy soha többé nem leszünk boldogok. Olyan, mintha kiapadt volna életünkben a boldogság forrása. Persze a veszteségnek természetes velejárója a bánat, és aztán következnek az ebből adódó félelmek: hogy fogok élni anélkül, amit elvesztettem?

Az örületbe kerget az az állandó, szünni nem akaró vágy, hogy ezen megpróbáljunk változtatni. Mit tehetünk? Istent próbáljuk manipulálni, vitatkozunk és alkudozunk vele: „Ó, Istenem, ha ezt és ezt életben hagyod, akkor ezt meg azt fogom csinálni.” Aztán jön az élet, az élet jellege miatti harag és düh, és ezt a haragot az életünkben szereplő személyekre helyezük át: ez valakinek a hibája. Ezek a negatív energiák általában mind egyszerre szabadulnak el, és hogy közülük melyik kerekedik felül, az pillanatról pillanatra változhat. Időközben a gondolatok vadul csaponganak ide-oda, az elme magyarázatot próbál találni, megpróbálja megérteni azt, ami történik, és valósággal túlcsoportul benne az energia, ami előnti. A gond az, hogy az energia egyszerűen túl sok ahhoz, hogy az elme fel tudja dolgozni. Összezavarodik, előnti az adrenalin és a stresszhormonok, és a heveny stressz magának a tudatnak a szintjén hozza létre az illetőben a vészhelyzetet.

A gondokat nem azon a szinten oldjuk meg, ahol azok látszólag jelentkeznek, hanem a következő, eggyel magasabb energiaszinten. A magasabb energiaszint nagyobb erőt jelent, és ha ott bánunk el az adódó problémákkal, akkor automatikusan megoldódnak, ami az alacsonyabb szinteken nem lehetséges. Mindössze a túltengő érzelmek energiáival kell megküzdenünk. Meglepően hangzik ez egy pszichiáter szájából? A legtöbben azt várják egy pszichiátertől, hogy a személy és az események bonyolult összefüggésének pszichológiájáról kezdjen beszélni, ennek a jelképes jelentéséről, azaz a dolog pszichológiai összetevőiről.

A jelen esetben azonban mindezt figyelmen kívül fogjuk hagyni, és inkább azzal az energiával foglalkozunk, amit az érzelmek szabadítanak fel; bármi is a történetek pszichológiai háttere, az nem változtat a dolgon. Nagy mennyiségű negatív érzelem szabadul fel, és ezeknek az érzelmeknek az energiájával kell megbirkóznunk. Nagyon hatásos módszer, ha mellőzzük a gondolatokat, mert az elme úgysem fogja soha megérteni őket, egyszerűen képtelen erre. Teljesen elborítják az érzelmek. A dolgok rendkívül bonyolultak, a tisztázásukhoz pedig egy egész emberéletre volna szükség, ha valaki valóban, pszichológiai értelemben minden szintjén tudni szeretné a teljes jelentőségét annak, hogy minden egyes tényező külön-külön miként járult hozzá a megélések teljes értelméhez. Erre semmi szükség, és teljesen rendben van, ha nem tesszük. Csupán magát az érzelmet vizsgáljuk meg gondosan.

Először is azt figyeljük meg, hogy az érzelmet mindenre kiterjedően érezzük, valamint azt, hogy a háttérben egy energia húzódik meg. Olyan, mintha a tudat így működne, mintha létezne egy diffúz energiatest, aminek nincs is neve. Nevezhetnénk ezt az érzelmi túltengés energiájának, az érzések mögött rejlő energiának. Ha

egy pillanatot várunk, ez a diffúz, megnevezetlen energia kezdi magára öltetni például a fájdalom, a harag, a düh, a felháborodás, az önsajnálát vagy a féltékenység alakját. Ez az érzelmi mező először diffúz és formamentes volt, most már azonban a fájdalomhoz hasonlít, bár van benne némi félelem és harag is. Ez az általában vett érzélemvilág energiája.

Ha még egy pillanatot várunk, akkor például egy bizonyos félelem nagyobb alakját ölti magára. „Hogy fogok most megélni pénz vagy valami egyéb nélkül?” Kezd kialakulni a félelem, majd az adott félelemérzetből gondolatok kezdenek megfogalmazódni. Olyan ez, mint egy eseménysor, mint egy hatalmas mennyiségű elfojtott energia.

Meg fogjuk tanulni, hogyan szüntessük meg ennek a nyomását. Ha ki tudjuk kapcsolni, ha ki tudjuk húzni a csatlakozót, akkor leválunk az egész tapasztalatról, és megmaradunk a belső béke állapotában.

Ez akkor lesz a segítségünkre, ha el tudjuk fogadni azt a tényt, hogy semmit sem kell tennünk a külső eseményekkel kapcsolatban, sőt, meg sem kell értenünk őket. A gondolatok tanulmányozásával nem lehet előrelépni, mert ezek vég nélküliek. A probléma megoldásában nem visz sokkal előbbre, ha az adott érzelmet vizsgáljuk, ha azonban a zaklatottság mögött meghúzódó energiára összpontosítunk, nagyon mélyreható lesz a változás. Amint egyre korábban azonosítjuk az élményt, észre fogjuk venni, hogy az energia diffúz és majdnem megnevezhetetlen. Olyan, mint egy sűrített gázt tartalmazó tartály, amiből a gáz kiutat keres. Energiája egy életen át gyűlt, és most kiutat talált. Az életben történt esemény megnyitotta a zsilipeket, a kapukat, és most ez a tartálynyi sűrített, elfojtott érzelmi energia kihasználja a lehetőséget, hogy kiszabaduljon. Amint kinyílik a pajta ajtaja, minden állat kirohan.

Hogyan állhatunk félre a rohanó állatok útjából? Sehogyan. Az élményen azonban hamar áteshetünk, ha elfogadjuk azt a tényt, hogy nem menekülhetünk meg tőle. Ha próbáljuk elkerülni, csak meghosszabbítjuk. Az elme megpróbál majd egéruat nyerni az érzelmi energia elől, mintha ezzel csökkenteni lehetne a fájdalmat; pedig a fájdalom tulajdonképpen az élménynek való ellenállásból származik. Ez úgy oldható meg, hogy egyszerűen leülünk, és az ellenállást elengedve inkább azt választjuk, hogy belemerülünk. Minél hamarabb megnyitjuk a szelepet, annál hamarabb engedjük ki az energiát, és annál gyorsabban lesz vége a megtapasztalásának. Ahelyett, hogy hagynánk, hogy a végtelenségig elnyúljon a gyötrelmem, hogy órákig, napokig, hetekig, hónapokig, évekig vagy éppen egy egész életen át tartson, az egészet szabadjára lehet engedni.

Ha emlékeznek, az akut sérülések kapcsán azt mondtuk, hogy ha például megégetjük a kezünket, és mindent abbahagyva az elengedésnek ugyanezt a módszerét alkalmazzuk, ha nem állunk ellen, hanem kitárjuk előtte az ajtót, üdvözöljük, és azt mondjuk „Valójában még többet akarok belőle”, még többet ennek az élménynek az energiájából, és ha mellőzzük azt, ami az elménkben zajlik – figyelmen kívül hagyjuk a gondolatokat, de szabad utat engedünk az energiamező megtapasztalásának –, akkor az elme azt fogja megállapítani, hogy „Nos, most fájdalmat érzek.” Ez egy címke, tehát azt fogjuk mondani, hogy minden gondolat csak címke, aminek nincs realitása – valójában ezek a dolgok nem léteznek. Ha a szeretteink közül meghal valaki, az elme automatikusan azt mondja: „fájdalom”, ez pedig egy címke. Mivel az elmének hatalma van az érzelmek fölött, és képes létrehozni őket, az a meggyőződés, hogy valakinek az elvesztése fájdalmat okoz, létrehozza az érzelmet. Az érzelmek energiamezeje valójában forma-

mentes, de ha ragaszkodunk ahhoz, hogy ez az érzélem a fájdalom, akkor fájdalommal alakul. Ha valaki fegyvert fog a tarkónkhoz, gondolatban természetesen meg vagyunk győződve arról, hogy ez félelmet vált ki; így aztán ugyanaz az energia most már egy valamelyest más alakot ölt, amit „félelemnek” címkézünk.

Jobb, ha csökkentjük az energiamező formaöltését, és nem címkézzük többé sehogyan sem. Nem mondjuk az embereknek, hogy „Tudod, most fájdalmat érzek; most félek; most zaklatott vagyok”. A „zaklatottság” közelebb áll az igazsághoz. Ez egy általános megnevezés, mert nagyon nehéz megmondani, milyen érzelmeket élünk át akut zaklatottság esetén. Először általában megrázkódtatás számunkra, valósággal megbénít, és nem hiszük, hogy ez megtörténhetett. Ez az a pillanat, amikor el kell kezdenünk alkalmazni a módszert. Ha már előzőleg megismerkedtünk vele, akkor készen állunk rá.

Néhány évvel ezelőtt volt egy ilyen élményem, és azonnal elkezdtem az élménynek való ellenállás elengedését. Folytonosan töröltem a gondolatokat. Úgy tűnt például, hogy a veszteség örökre, egész életre szóló lesz. Nem az egész életre szóló veszteség a probléma, hanem az ebből fakadó érzélem energiája. Amint a veszteséghez fűződő érzélem energiája szertefoszlik, átalakul egy fajta „Na és?” érzéssé. A probléma az akut katasztrófahelyzet érzélemvilága, amibe egyszerűen bele kell merülnünk. A módszer abban áll, hogy megengedjük magunknak a megélését. Tulajdonképpen ahhoz, hogy gyorsan átessünk rajta, mindössze annyit kell tennünk, hogy még többet kérjünk belőle! Mondogassuk magunkban, hogy „még többet akarok belőle; még többet.”

Végül rájövünk, hogy ez egy hatalmas lehetőség. Minden fájdalom és szenvedés oka ennek a sűrített energiamezőnek a felgyülemzése, és az élet történései csak ürügyet szolgáltattak nekünk. Utat nyitnak, és

így megengedhetjük magunknak, hogy egy részét átéljük. Mondjuk valaki behorpasztja az autónk lökhárítóját. Végre van ürügyünk arra, hogy minden elfojtott, egy életen át felhalmozódott haragunk kirobbanjon. Haragra gerjedünk a behorpadt lökhárító miatt; mérgek vagyunk, sajnáljuk és vádoljuk magunkat. Az élet eseményei ürügyet szolgáltatnak arra, hogy az összesűrűsödött energiát kiengedjük. Mivel már elviselhetetlené válik, az elme megtalálja a módját annak, hogy számunkra elfogadható módon megszabaduljon tőle.

Aki jártas ebben, az érezni fogja az összesűrűsödött energiát, és elkezdi a felszabadítását, nem várja meg, hogy az elme ürügyet hozzon létre, ami erre feljogosítaná. A kifinomultabb elmének nincs szüksége egy külső eseményre ahhoz, hogy kipakolja a mérget. Egyszerűen tudja, hogy halmazódik az elfojtott harag, leül, és azt mondja: „Jobb, ha ezt megvizsgálom.” Ezután kezdi elengedni ennek a haragnak az energiáját, még mielőtt az elme nekilátna és létrehozna valamit „odakint”, hogy megkönnyebbülhessen. Olyan, mintha az életünk eseményei valóságos biztonsági szelepek lennének, amelyek lehetővé teszik az energiatartályban felgyülemllett nyomás csökkentését.

A módszer a nyomás csökkentése, illetve az, hogy megélés közben az energiára figyelünk. Nem kell megküzdenünk a gondolatokkal vagy a problémákkal, amelyeket az elme az adott esemény kapcsán létrehoz. Bármilyen élettapasztalatunkat vizsgáljuk is meg, rájövünk, hogy azt a vele kapcsolatos érzelmeinken keresztül éljük meg. Maga az életesemény valójában „semmiség”. Ami reggel még katasztrófának tűnik, az délre mulatságos lehet. Az esemény egyáltalán nem változott. A behorpadt lökhárító az esemény pillanatában dühkítőrést válthat ki. Abban a percben, amikor elgondolkozunk rajta, előtör a bűntudat. Nagyon jól tudjuk, hogy mi magunk is

egy kicsit túl hirtelen vettük be a kanyart. Lehet, hogy egy óra múlva már sajnáljuk a másikat, mert most gondoljainak a biztosítóval. Tisztában vagyunk azzal, hogy valójában nem is az ő hibája volt, és szeretnénk kárpótolni valamivel. Így aztán újra büntudatunk van, és önmagunkat okoljuk a történetekért. Aztán újragondoljuk az egészet, és megint dührohamunk lesz. Érthető, hogy mi az, amivel szembesülünk. A behorpadt lökhárító lenne az? Az igazat megvallva, sohasem a behorpadt lökhárítóval szembesültünk, hanem a vele kapcsolatos belső megélésünkkel. Azt tapasztaljuk meg, hogy hogyan viszonyulunk hozzá. Az ember sohasem a behorpadt lökhárítót tapasztalja meg az életben, hanem csak az ezzel kapcsolatos érzelmeit.

Ha ezt a szempontot érvényesítjük, akkor az érzelmi hullám már nem olyan elsöprő. Az egyedüli dolog, amin valaha is úrrá kell majd lennünk, az ugyanaz az energia, az a nehezen megfogható belső érzés, aminek ellenállunk. Ezt az ellenállást kell elengednünk, ennek kell megadnunk magunkat, és ezt kell tárt karokkal fogadnunk. Ha igent mondunk rá, akkor felszabadul az energiája. Ha ezt néhány percig vagy esetleg egy órán át folytatjuk (rátermettségünkötől függően – van, akinek rögtön sikerül, és van, akinek szüksége van egy kis gyakorlásra), akkor sikerül azonosítani, és többé el sem kell bánnunk az érzelmekkel, és meg sem kell élnünk őket. Ami félelem volt, az eltűnik, és többé nem érezzük félelemnek. A haragot nem haragnak érezzük; a büntudatot nem büntudatnak érezzük. Az érzelmet egy mindent elsöprő, feltörő negatív energiaáradatnak érezzük, ami tulajdonképpen általános és megnevezhetetlen.

Amikor nem nevezzük meg, nem címkézzük, nem hívjuk valaminek az energiát, akkor többé nem kell megküzdenünk vele. Amikor nem társítjuk hozzá az elme magyarázatait és értelmezéseit, amikor elenged-

jük azt, hogy helyesnek vagy helytelennek tekintsük az eseményt vagy önmagunkat, amikor mindezek elől kitérünk, akkor megértjük, hogy ez mind csak érzelem, és hogy egyáltalán nem kell megoldanunk a helyzetet. Nem kell megküzdenünk a gondolatokkal, sőt a hozzá fűződő érzelmekkel sem. Nem kell egyebet tennünk, mint hogy ugyanazzal a feltörő energiával megküzdjünk.

Meg tudjuk ezt tenni? Igen, mert úgymint állandóan ezt tesszük. Ez sokkal hatékonyabb módszer annál, mint ha teljes erőnkől hajszolnánk az elménket, hogy megértse, vagy mint ha az érzéseink körül rohagálnánk, megpróbálva úrrá lenni a katasztrofális érzelmeken, mert közben az energiamező elengedése mindenképpen megtörténik.

Segít, ha tudatosítjuk, ha átvágunk a zűrzavaron, és egyenesen a hatékony módszer leglényegesebb pontja felé tartunk. A gondolatokkal és az eseményekkel, a hozzájuk tartozó minden okoskodással, logikával és megértéssel, a pszichológiai jelentés mélyreható vizsgálatával foglalkozni szórakoztató, de teljesen hiábavaló. Csak idő- és energiaveszteség, és valójában késlelteti a felépülést.

Az akut fázisban egy égési sérülés a kézen mindössze néhány másodperc alatt meggyógyul. Mennyi idő alatt áll el a vérzés, ha elvágtuk a hüvelykujjunkt? Tulajdonképpen néhány másodperc alatt. Például amikor én akaratlanul levágtam a hüvelykujjamat, rögtön ezt a módszert vettem be, és pontosan nyolc csepp vérem folyt el. Azonnali elengedése, a fájdalom elengedése, és az elsöprő katasztrófaérzésnek való ellenállás elengedése lehetővé tette, hogy a vérzés azonnal elálljon.

Akik kipróbálták ezt a módszert, ugyanezt tapasztalták fizikai szinten, ami ennek az igaz voltát bizonyítja. Ez bármilyen érzelmre alkalmazható. Belemerülünk

az érzelemben, majd túllépünk rajta, és nem nevezzük meg többé. Érintkezésbe kerülünk annak az általános energiájával, ami feltör belőlünk. Úgy érezzük, hogy egyenesen a napfonaton keresztül tör fel, vagy mintha mindenütt jelen lenne. Egyenesen oda tartunk, ahol az érzést megtapasztaljuk. Kissé fegyelmeznünk kell az elménket, és el kell utasítanunk azt, hogy becsapjon. Azt mondjuk: „Nos, odakint tapasztalom annak az embernek a halálát.” Nem odakint tapasztaljuk, hanem „idebent”. Hol van ez az idebent? Ugyanott, ahol mindig is megtapasztaljuk az élményeket – érző önmagunkban.

Az egyedüli probléma az, hogy mi magunk tele vagyunk érzelmekkel. A valódi gond tulajdonképpen nem az „odakinti” ember halála. A saját érzelmeink mindent elsöprő energiájával küszködünk. Ha figyelmünket céltzottan odairányítjuk és ráösszpontosítjuk, akkor azonnal leállítja azt az élményt, ami nagyon fájdalmasnak bizonyulna; hirtelen vége szakad.

Mi történik, ha ezt az energiát folytonosan elengedjük? Mi történik, ha tárt karokkal fogadjuk? Mi lesz, ha azt mondjuk: „Micsoda lehetőség, hogy ennek az egésznek a nyomását csökkentsem!” Milyen tapasztalatban lesz részünk akkor? Viszonylag lerövidül ahhoz képest, hogy milyen hosszú lenne a szokványos tudatállapotban. Az energiamező hirtelen leáll. Olyan, mint amikor a nyomásmérő a sűrítőtérben elér egy bizonyos értéket, és a többletterhelés megszűnik. Ezután megtapasztaljuk a béke állapotát. Pontosan a válságos helyzet az, amiből a mélyes béke állapotai fakadnak. Ha valaki élt már meg ilyet, érti, hogy miről van szó. *A megkönnyebbülés lényege, hogy a lelkünk legmélyéről jövően mondjunk le erről az energiáról.*

Hirtelen minden gyötrelem megszűnik, és helyét a csaknem végtelen csend, a végtelen jelenlét, a végtelen béke állapota veszi át, valami olyan, ami az élet minden

előző tapasztalatát felülmúlja. Aki ebből az élményből kikerül, többé már nem ugyanaz az ember. Ettől fogva az ilyen ember könnyedebb, szabadabb, és érzelmi megéléseiben kevésbé hajlamos a fájdalomra.

Gyakorlatilag általában az történik, hogy az ember megkönnyebbülten sóhajt fel. Ráeszmél, hogy az élet megy tovább, és együtt tud élni ezzel. Bármilyen rossznak tűnjön is a helyzet, valahogy túléli. A béke hosszabb-rövidebb ideig megmarad, majd visszatér egy-egy érzelmi hullám. Újra és újra eláraszt, köztük a megnyugvás időszakaival. Amikor előnt, az ember ismét tárt karokkal fogadja, és megpróbál annyit kiengedni a nyomásból, amennyit csak tud, még mielőtt a szelep ismét bezáródna. Úgy fogadja, mint egy nagyon értékes lehetőséget, és mivel lehet, hogy nem túl gyakran fordul elő az életben, nagyra becsüli. Csak akkor válik értékesé, amikor az ember már túl van az élményen, amikor azzal a bölcsességgel tud rá visszatekinteni, amire szert tett, és megérti, hogy az elme nem nyújt valódi segítséget ennek megtapasztalásában. Azért nem, mert az elme rossz irányban keresgél, és így szól: „Bárcsak megváltoztathatnám az esemény odakinti körülményeit! Akkor jól érezném magam.” Van néhány jó klinikai példa erre.

Ott van például annak az asszonynak az esete, aki táviratot kapott, hogy a fia elesett Vietnámban. Ezután többé nem beszélt senkivel, csak az ablak melletti hintaszékben himbálózott előre-hátra, és fásultan bámult ki az utcára. Az apátiának nevezett állapotban volt, energiáját teljesen elveszítette. A világ reménytelennek tűnt, és Isten halott volt a számára. Ebben a reményvesztett állapotban himbálózott előre-hátra, és nem beszélt még a családjához sem. Visszautasította az ételt, alig aludt, talán éjjel szundított egyet, és csak bámult kifele az ablakon, üres tekintettel, a teljes apátia állapotában. Ennek következményeként bizonyos elváltozásokat találtunk

az agy vegyi folyamataiban: a neurotranszmitter raktárak kimerültek.

Közben a családja nem tudta, mit tegyen, és nagyon nyugtalanok voltak. Körülbelül tíz nap múlva újabb táviratot kaptak az amerikai Honvédelmi Minisztériumtól, miszerint az egész csak tévedés volt, nem az ő fia esett el, hanem egy másik ugyanolyan nevű katona, akinek az azonosító száma csak egyetlen számjegyben különbözött az övétől, és hogy számítógépes hiba történt. A család hiába mondta azonban az asszornynak, hogy „Anya, anya, nem halt meg!”, ő csak tovább himbálózott és üres tekintettel nézett ki az ablakon, mintha nem is hallaná őket.

Tehát a külvilágban levő körülmények megváltozása nem feltétlenül fogja helyreállítani a lelki nyugalmat, mert már elindult egy folyamat. A folyamat az, amivel meg kell küzdenünk. Nem az odakint történt eseményeket kell elfogadnunk, mert éppen ez az, amit nem tudunk megtenni. Nem tudjuk elfogadni azokat a körülményeket, amelyek az életünkben adódtak. Annyit tehetünk, hogy elfogadjuk a tényt, és megadjuk magunkat annak, hogy le kell nyelnünk a keserű pirulát, és pont most kell ilyen helyzetbe kerülnünk. Ha például a lábunk beszorul a medvecsapdába, és nincs menekvés, akkor megadjuk magunkat magának az élménynek – annak, hogy ki kell várnunk a végét, szembe kell néznünk vele, meg kell oldanunk –, és átadjuk magunkat az élmény megtapasztalásának a már bemutatott módszerek alkalmazásával.

Akkor lehetünk hatékonyak, ha az elmének nem sok figyelmet szentelünk, ugyanis az elme valójában nem tud megoldással szolgálni a dologban. Az elme azt mondja, „Bárcsak megváltoztathatnánk a külső körülményeket”. Gyakran ez az a helyzet, amikor elkezdődnek az ember imával kapcsolatos élményei. Ha nem tudják,

mi az, amiért imádkozzanak, keserőséggel végződhet, mivel „rossz irányba” imádkoztak. Nagyon gyakran az ima úgy szól, hogy „Kérlek, tedd ezt meg nem törtéنتté, kérlek, hozd vissza a boldogságot az életembe. Kérlek, add vissza a hüvelykujjamat; kérlek, változtasd meg azt, ami odakint zajlik.” Az ilyen irányú ima nagy valószínűséggel nem lesz hatékony, mivel olyan, mintha azt kérnéd, „Édes Istenem, kérlek, add, hogy legyenek 30 centivel magasabb”. Vajon Istennel van a gond, vagy azzal, hogy nem értjük, miként kell imádkozni?

Ebben a helyzetben az ima szólhatna úgy, hogy „Kérlek légy velem; mutasd meg, hogyan bízzam rád magam, és hogyan oldjam meg ezt a helyzetet”, kérve, hogy tudatosuljon bennünk Isten Jelenléte. Kérjük Istentől, hogy vállalja át helyettünk a megtapasztalást. Érdekes módon amint folyamatosan átadjuk a megtapasztalást a megtapasztalásnak, amint folyamatosan lemondunk az ellenállásról és a címkézéstről, fokozatosan átadjuk a megélést.

El kell utasítanunk a gondolatra figyelés vonzerejét, és azt, hogy „tegyünk valamit” odakint, megpróbálva változtatni a helyzeten. Ezután az következik, hogy hajlandók leszünk feladni a címkézést és azt, hogy előidézük az érzelmi energia kialakulását. Magának az energiának való teljes önátadás – amint egyre inkább elmélyülünk benne – egy olyan belső állapotba juttat, mintha valami más élné meg a dolgokat, mintha valami más oldaná meg helyettünk a tapasztalat megélését. Olyan, mintha most a személyes én visszavonulna, és csak annyit mondhatunk, hogy az energiáról gondoskodik valaki.

Akik így imádkoznak, felismerik, hogy mi az, ami a megtapasztalást irányítja, mert amint elmélyülünk a megtapasztalás feladásában, rájövünk, hogy valami irányítja azt. Olyan, mintha egy energiamező, egy vég-

telen létforma, a létség valamilyen aspektusa vezetné. Ezt követi az a meglepő felismerés, hogy soha nem is mi irányítottuk, hanem ez csak valamiféle illúzió volt, amelybe beleképeltük magunkat, amelyet létrehoztunk, és azonosultunk azzal, ami a fájdalmat okozta. A fájdalom az ellenállásból fakad, és abból, hogy feltétlenül a személyes énnel kell minden tekintetben irányítania, illetve abból, hogy tennie kell valamit az odakint megélt dolgokkal kapcsolatosan – be kell perelnie valakit, lakást kell cserélnie, vagy máshova kell költöznie – mindaddig, amíg le nem mond erről, a gondolatalkotással együtt. Lemond az irányítás és a megváltoztatás szándékáról. Átadja magát a belső megélésnek, amit végül nagy ajándéknak tekint, de csak akkor, amikor már kifele tart belőle.

Mit jelent azok számára a spirituális munka, akik tudatosan hangolják rá az életüket? Mit gondol ön a spirituális munkáról? Miben áll az, amit ön spirituálisnak vagy tudatnak nevez, illetve az, amikor a tudatalattijával vagy a felettes tudatával van dolga? Hogyan fest ez az ön számára?

Akik sok éven át foglalkoznak spiritualitással, azt mondják, hogy ők egy térdepelő és imádkozó vagy egy templomba járó embert látnak. Egy olyan személyt, aki egy összejöveteleken van, ahol mind egymás kezét fogják és „om”-oznak, a kör közepében pedig fényt látnak. Elképzelik, amint éjfélig vagy hajnali 1 óráig tanulmányoznak egy könyvet. Saját magukat látják, amint közismert spirituális előadók hangfelvételeit hallgatják, „testelme-lélek” összejöveteleken vagy gyógyító üléseken vesznek részt. Ennyi a teljes panorámája annak, amit az elme felölel, és amit „spirituális munkának” nevez.

Amikor azonban krízishelyzettel szembesít az élet, az nem tűnik „spirituális” munkának. A spirituális munkát tankönyvek tanulmányozásaként, egy guru képé-

nek nézegetéseként és éneklésként képzeljük el. Aztán jön egy súlyos szerencsétlenség, a spirituális munkát mellőzzük, és csak a mindenféle vészhelyzet és feladat megoldása után térünk vissza ismét hozzá.

Olyan, mintha valójában nem értenénk, mi is a spirituális munka lényege. Nem értjük, hogy a spirituális munka hozza fel ezeket a súlyos krízishelyzeteket, valószínűleg belesodor minket azokba, és hogy ezek voltaképpen lehetőségek. Ezek azok az alkalmak, amikor a spirituális munka megtörténik. A többi csak előkészület volt, információ- és tapasztalatszerzés, az irány kiválasztása és spirituális ismeretgyűjtés. Aztán egyszer csak eljön az igazság pillanata, a cselekvés ideje.

Vannak, akik sok évet töltenek spirituális munkával, valamint metafizikai körökben, és semmi sem változik az életükben. Megmaradnak ugyanazok a betegségeik és gondjaik; magánéletük nem változik. Nem tapasztalták meg soha a belső igazságot, amelyről hallanak. Miért van ez? Amikor az élet elébük hozza a kincset érő lehetőséget, akkor jön el az ideje, hogy a spirituális igazságot valóra váltsák. Itt az átalakulás, a tudatszintugrás ideje. Ezek a legértékesebb pillanatok.

A nagy katasztrófák idején ugrásszerűen fejlődünk, közvetlenül szembenézünk a bajjal, és határozottan ki mondjuk: „Nem fogok kitérni ez elől a spirituális munka elől.” Most nézünk szembe az igazi spirituális munkával, ami nem abból áll, hogy kellemesen hangzó mondatokat olvasunk egy könyvből, vagy egy örömteli képet nézegetünk, hanem benne vagyunk a kellős közepében, élesben kell szembenéznünk vele. A spirituális munka neheze akkor következik, amikor olyasmivel kell megküzdenünk, ami elől nem tudunk kitérni. A közvetlen szembesülés az, amihez tudatszintugrás szükséges.

Ezek azok a lehetőségek, amelyek megfizethetetlenek, ha hajlandók vagyunk elfogadni őket. Ez a haj-

landóság, bármilyen kellemetlen legyen is, óriási tudatszintugrást tesz lehetővé, ami valódi előrelépést jelent bölcsességben, tudásban és tudatosságban. Ekkor válik a saját belső élményünké az, amiről eddig csak könyvekben olvastunk.

Az érzélemlát alatti valami éli át ezt az energiát helyettünk. A személyes énünknel valami sokkal nagyobb dolog veszi kézbe a szó szoros értelmében az irányítást. Ha csak a kisbetűs személyes én lenne jelen, akkor teljesen elárasztana és megsemmisítene az élmény során elszabaduló energia. Azért éljük túl az élményt, mert van a személyes énnél valami sokkal nagyobb, ami nagyszerűen meg tudja oldani az ilyen helyzeteket.

Az elme úgy próbál kicszelezni, hogy nem érti meg. Próbálja megváltoztatni azt, ami „odakint” zajlik, próbálja megérteni, majd visszatér az értelemhez, és rájön, hogy az értelem ezt a fajta gondot nem fogja megoldani. Ha egy nagy tölgyfa rönköt a lábunkra ejtettünk, és a lábfejük minden csontja eltört, akkor pillanatnyilag arra van szükség, hogy készek és hajlandók legyünk megoldani azt, amivel az élet szembesít. Ha megvannak hozzá az eszközeink, és készen állunk rá, akkor nagyon gyors gyógyulás várható.

Súlyos válsághelyzetben is tudatában kell lennünk annak, hogy valóban úrrá tudunk lenni a megélteken. A pánik részben abból a felismerésből adódik, hogy az, akinek hisszük magunkat – tehetetlen, behatárolt énünk – nem passzol ehhez az elsőpró élményhez. És pontosan ez az, ami történik: behatárolt, egyéni, személyes énünk nem tud megbirkózni ezzel a lesújtó helyzettel. Pontosan ebben rejlik spirituális értéke. Mi az, amit valójában meg szeretnénk változtatni a megéltekkkel kapcsolatban? Meg fogjuk érteni, hogy azt akarjuk megváltoztatni, amit érzünk. Azt azonban biztosra vehetjük, hogy az érzés ahogy jött, úgy tova is fog tűnni. Az érzelmi viharok

lejártával az esemény már nem fog zavarni. Amit át kell élnünk az csak az érzelmek válságszerű feltörése, a felindulás energiája. Az események maguktól megoldódnak.

Fel kell adnunk azt a vágyat, hogy megváltoztassuk a történeteket és az azokkal kapcsolatos érzéseinket. E szembesülés során mindössze annyit tehetünk, hogy igent mondunk az átélésére, bármilyen jellegű legyen is (pl. meghal valaki a szeretteink közül, válás, szakítás, valamilyen súlyos vészhelyzet vagy végzetes sérülés). Ezek mindegyike sokkos állapotot vált ki, ami az eseménytől függetlenül mindig ugyanolyan. A döbbenet tehetetlenségünk hirtelen felismerése váltja ki, az a tény, hogy az akaratunk téglafalba ütközött, hogy leállíthatók vagyunk, és le is állítottak, és hogy személyes akaratunkat nem tudjuk keresztülvinni. Tehát a sokk és mind ezeknek a felismerése minden ilyen élmény esetében egyforma, amihez hozzáadódik még a dolog megváltoztathatatlansága és véglegessége. Ez a döbbenetes. Olyan, mintha teljes sebességgel egy téglafalba ütköznénk, és valahányszor ez történik az életben, mindig ugyanaz az energiamező szabadul fel.

Ha önnek többször is volt már életében ilyen élménye, visszatekintve felismerheti, hogy ez így van, és hogy a sokkos állapot minden esetben egyforma volt. Az élmény és a sorrend ugyanaz: először a hirtelen dermedtség érzése áll be, a hitetlenség állapota, majd az összes negatív érzelem elszabadul.

Ha aprólékosan megvizsgáljuk a negatív érzelmeket és az átélt dolgokat, akkor rájövünk, hogy mindezt megtapasztaltuk. Voltaképpen a negatív energiamező egészét tapasztaltuk meg. Jelen volt reggel, és délután még mindig jelen volt. Valójában percenként fel-le hullámozott. Olyan, mint egy fel-felvillanó energiamező, amelyben az érzélemvilág szikrázása a haragtól a neheztelésig,

az önsajnálattig, a féltékenyséig, az elégtétel vételéig, a bosszúállásig, a gyűlöletig, Isten gyűlöletéig, az öngyűlöletig, a család és a társadalom hibáztatásáig, a kormány és a törvények okolásáig terjed. A gondolatok vadul csaponganak ebben a negatív energiamezőben. Látható, hogy milyen diffúz és formamentes az egész. Olyan, mint egy kosárnyi negatív energia, és nekünk csak a kosarat kell kézbe vennünk, nem a benne vibráló összes apróságot. Csupán összességében kell megoldanunk a helyzetet. Amikor megértjük, hogy az „egész” nyomását kell csökkentenünk, akkor gyorsan túlesünk rajta, és már át is jutunk a túloldalra. Megértjük, hogy megélésétől nem szabadulhatunk, és hajlandónak kell lennünk rá, hogy átadjuk magunkat az elvégzendő munkának. Honnan tudjuk, hogy a munkát elvégeztük? Onnan, hogy hirtelen a belső béke állapotába kerülünk.

Tudjuk, hogy az ember sokszor évekkal később is neheztel, haragszik, és még mindig fogva tartja ennek a negatív energiamezőnek valamelyik aspektusa, mert a helyzetet nem oldotta meg. Az illető nem volt hajlandó leülni és hiánytalanul megoldani azt. Az emberek azért nem hajlandók erre, mert fájdalmas, és mert nem tudják, milyen módszert alkalmazzanak. Ahányszor nekilendülnek, mindannyiszor a világban zajló eseményeken próbálnak változtatni, és a gondolatokkal próbálnak megküzdeni. Az intellektus és az elme próbálja megérteni az eseményeket, és az illető ugyanabba a zsákutcába fut. Mivel nincs hatékony eszköze az események megoldására, a munka befejezetlen marad.

Mi történik a befejezetlen munkával és azokkal az érzelmekkel, amelyek nem szabadultak fel? A megoldatlan dolgok érzelmi megnyilvánulásként, a testben pedig betegségként kezdenek a felszínre bukkanni. A sok éve történt katasztrófa miatti feldolgozatlan tudattalan bűntudat a vegetatív idegrendszerben és az akupunktúrás

energiarendszerben tör a felszínre, és rákapcsolódik az elmére. A gondolatalkotás intellektusának energiamezeje a 400-as értékeket foglalja el. A büntudat, a félelem vagy a harag energiamezeje aztán rácsatlakozik az elme adott betegségről kialakított hiedelemrendszerére, ami fizikai betegséget eredményez. A pszichoanalízisben ezt pszichoszomatikus betegségnek nevezik, és ebben az esetben a lelki tényező hozzájárulása jól látható. Egy érzelmileg feldolgozatlan katasztrófahelyzet végeredménye gyakorta egy sok évvel később jelentkező betegség. Például egy családtag húsz évvel ezelőtti halála miatti feldolgozatlanul hagyott fájdalom most szívrohamként nyilvánulhat meg.

Egy dolog akkor van megoldva, ha azzal együtt is békésnek és teljesnek érezzük magunkat. Nem elevenedik fel és nem kelt bennünk fájdalmat, amikor rágondolunk; elégedettnek érezzük magunkat. Lehet, hogy bánkódunk, amiért át kellett élnünk az eseményt, de valahogy más emberként kerülünk ki belőle, és ennek tudatában egy olyan béke önt el, ami azt jelzi, hogy már megoldódott a dolog.

A katasztrófaélmények az abszolút spirituális megélések magvai, azok esszenciáját képezik. Ha belemerülünk és a legbelső lényegéig követjük, ha teljesen magunkra hagyatva „lelépünk a szikla pereméről”, és teljesen átadjuk magunkat ennek az élménynek, akkor pontosan annak a magjához és lényegéhez jutunk, ami titán a spirituális kereső mindvégig kutatott.

A mindennapi élet számos vészhelyzetében történik meg, hogy az élményt nem dolgozzák fel egészen, és nincsenek tudatában, milyen kincset érő lehetőség rejlik ezekben az eseményekben. Ki sem látsunk a történetek „micsodaságából”, és rossz irányban keresgélünk. Az elme titkon hasznot is húz a negatív érzelmekből (pl.

figyelem, önsajnálát, dráma), és belemerül a mártíromságba.

Amikor az illető tudatmódosító szerek használathoz folyamodik, sokszor a sürgősségi osztályra kerül. Ami döntő fontosságú spirituális felfedezés lehetne, abból „mentőövvvel” kihalásznak, és a család megpróbálja eltéríteni a válságban levőt a spirituális munkától.

A spirituális haszon lényege abból származik, ha közvetlenül szembesülünk az élménnyel. Van egy olyan zen mondás, hogy „Menj egyenesen előre, bármi áron”. Tehát, amikor ilyen vész helyzetbe kerülünk, a legjobb, ha egyenesen a közepébe merülünk, igent mondunk rá, és átéljük.

Voltak az életemben olyan katasztrófaélmények, amikor igénybe vehettem volna a mentőövet, de nem fogadtam el, mert akkorra már megtanultam, mekkora értéke van annak, ha ezeket megélem. A mentőöv valójában azt akadályozza meg, amit a „mélységek megjárásának” nevezünk. A mélységek megjárása – ami sok komoly probléma (pl. az alkoholizmus) megoldásában is jól ismert fogalom – a teljes elengedést jelenti.

Súlyos tragédiák idején az elme abba próbál belekapaszkodni, amit ismer. Inkább megpróbál elmenekülni a valóság elől, próbálja másra terelni a figyelmét, nyugtatóhoz, kábítószerhez és alkoholhoz nyúl, valamint sok más módon próbál enyhíteni a helyzeten, mint hogy egyenesen szembenézzen vele, és átverekedje magát rajta.

A vész helyzetnek éppen az a lényege, hogy teljesen átadjuk magunkat a felfedezésnek, miszerint létezik valami, ami a személyes énünkénél nagyobb. Ha teljes egészében megtapasztalunk egy katasztrófát, akkor ráébredünk és rácsatlakozunk arra az önmagunkban levő valamire, aminek van ereje életben maradni, bármilyen borzalmasnak tűnjön is a megélt helyzet. Ennek ered-

ményeként megerősödve kerülünk ki belőle, tudatában annak, hogy ott belül van valami, egy Jelenlét, az életnek egy olyan minősége vagy aspektusa, amelynek van ereje hozzá, hogy a látszólag leghelyetlenebb helyzetben is életben tartson.

Ha a katasztrófaélmény feldolgozása hiányos, akkor ez nem marad nyomtalan. Olyan, mintha csak félig estünk volna le a szikláról. Van, aki azt hiszi, hogy leugrott róla, valójában azonban rájövünk, hogy titokban abban reménykedett, hogy valamilyen kiálló fogódzóba vagy mentőkötélbe belekapaszkodhat. Tulajdonképpen nem bízta rá magát teljesen Istenre, ezért valamennyi kétely megmarad, és ebből a kételyből származik aztán például a hátramaradó bánat vagy az élménytől való félelem. Ha az élmény során nem tapasztaljuk meg azt, ami a személyes énünknel nagyobb, akkor egy bizonyos korlátozottság, tehetetlenség lesz a vége. Képtelenek leszünk továbblépni, és a részvételre való hajlandóságunk megreked. Az ilyen ember azt mondja: „Inkább éljek korlátok között, mint hogy újra ilyen élményben legyen részem. Inkább soha többé ne szeressek, mint hogy szeressek és elveszítsem őt.” A mondás szerint „Jobb szeretni és elveszíteni, mint nem szeretni egyáltalán.” A szeretetteljesség megtapasztalása megteremti a kapcsolatot a nagybetűs Énünkkel, ami a saját korlátai közé szorított, kis betűs énünknel nagyobb.

A teljes feloldódás tudatos kapcsolatba hoz azzal, ami a személyes énünknel nagyobb. Sokan, akik ezt kipróbálták, igazolják, hogy amikor a kisbetűs énünket valami önmaguknál nagyobbban felajánlották, akkor léptek kapcsolatba azzal, ami szerintük a „valóság”. A spirituális valóságnak ez a személyes, belső megélése vezet el a könyvek tanulmányozásától a mély belső meggyőződésig. Ebből a belső meggyőződésből származik az a hajlandóság, hogy visszatérjünk az életbe, részt

vegyünk benne, hogy vállaljuk a kockázatokat, és éljünk a lehetőségekkel.

Milyen a mélységek megjárásának a belső megélése? A reményvesztettség és a kétségbeesés érzéséből adódóan az ember kisbetűs énje így szól: „Én egymagam képtelen vagyok ezzel megbirkózni.” Az ember a reménytelenség miatt adja meg magát, ezért lesz hajlandó elengedni, átadni magát valami önmagánál nagyobb-nak. A mélységek legalján, a gödör fenekén felismerjük és elfogadjuk azt az igazságot, hogy „Én egymagam, a saját egyéni személyes énem, a saját ego-énem képtelen ezzel megbirkózni. Képtelen vagyok megoldani a problémát.” Ebből a vereségből származik aztán a győzelem és a siker. A fénixmadár újjáéled a kétségbeesés és a reménytelenség hamvaiból. Nem a kétségbeesés és a reménytelenség értékes, hanem az elengedés és a kisbetűs én korlátoltságának a felismerése. A katasztrófa kellős közepén az ember azt mondja, hogy „Feladom; ezzel nem tudok szembeszállni”, majd tudatosan vagy akaratlanul Isten segítségét kéri.

Azt mondják, hogy a szabad akarat törvényének és a tudat mivoltának köszönhetően a nagyok, akik készen állnak mindannyiunk megsegítésére, arra várnak, hogy igent mondjunk. Egy hirtelen fordulattal a gödör fenekéről eljutunk oda, hogy hajlandók vagyunk elfogadni egy önmagunknál nagyobb-nak a létezését, akihez fordulhatunk. Amikor valaki azt mondja, hogy „ha van Isten, kérem, hogy segítsen”, akkor következnek a nagy átalakító élmények, amiről már a történelem kezdeti óta vannak feljegyzések.

Az Anonim Alkoholisták (AA) egész világra kiterjedő szervezetének a létrehozása egy ilyen élményre vezethető vissza. Bill Wilson, az AA híres megalapítója megjárta a mélységeket. A teljes kétségbeesés és reménytelenség állapotában volt, és feladta a személyes énjét. Akkoriban

hitetlen volt, de azt mondta, „Ha van Isten, kérem, hogy segítsen.” Ez volt az a pillanat, amikor bekövetkezett hatalmas átalakító élménye, aminek spirituális erejét azoknak a millióknak az élete bizonyítja, akikre hatással volt a világban szerteáramló energia azáltal, hogy ez az ember megosztotta spirituális élményét.

Nyilvánvaló, hogy az elengedés és a mélységek megjárása döntő fontosságú. Ez annak tudatosításából adódik, hogy nem tudunk változtatni a dolgokon, hogy korlátoltak és Erőtlenek vagyunk, valamint abból, hogy felfedezzük, mi is az, aminek Ereje van az univerzumban. Ez az Erő jelenik meg, ez veszi kézbe az élményt, és ezt abból a mély békéből tudjuk, ami eluralkodik rajtunk. A gyötrelem helyét most már a végtelen béke állapota veszi át, és a Végtelen Jelenlét kimondhatatlan tudatossága.

A leírások szerint az igazság felismerése egy különleges alkalomhoz köthető, de ez egyáltalán nem szükségszerű; ez csak a megélésnek az egyik fajtája. Valójában a spirituális munka folyamatosan ezzel jár. A spirituális kereső mindig figyel arra, hogy ami az életében történik, az tanítás, és a hasznára válik. Az események jelzik, hogy mi az, amin éppen dolgozunk, így aztán egy súlyos katasztrófa csak az amúgy is éppen zajló folyamatnak a folytatása. Így aztán az elkötelezett spirituális kereső ezt kincset érő lehetőségnek látja, ami lehet, hogy fájdalmas és sajnálatos, de nagyon hasznos. A spirituális munka lényeges sajátossága, hogy folyamatosan arra kell összpontosítani, ami pillanatról pillanatra adódik, tudatosítani kell azt, hogy „mi” az, ami tapasztal, és hol zajlik a tapasztalás.

Van egy meditációs és kontemplációs módszer, aminek az alkalmazásával ugyanaz az eredmény érhető el. Ez abban áll, hogy folytonosan elengedjük a megtapasztalás irányításának a vágyát, valamint magát a megta-

pasztalást is. Ebből adódóan hirtelen felismerjük, hogy a tudatosságot a tudatnak valamilyen korlátok nélküli aspektusa (az Én) irányítja; lehet, hogy ezt előzőleg is gyanítottuk, de nem ismertük fel ténylegesen. E felismerés után a Jelenlét tudatosítása gyakoribbá válik.

Ennek megtapasztalásából adódóan még inkább hajlandók leszünk erre a belső Jelenlétre támaszkodni, és egyre kevésbé bízni a kisbetűs énben. Az élet gondjainak megoldásában már ritkábban számítunk a kisbetűs énrre, mivel egyre inkább hajlandók vagyunk átadni magunkat a felsőbbrendű Énünknek. A kisbetűs énnel való azonosulás fokozatos megszűnése és a Jelenléttel való egyre gyakoribb azonosulás a spirituális gyakorlat és megtapasztalás lényegévé válik, azzal a hajlandósággal együtt, hogy az életet és annak minden aspektusát Isten akaratára bizzuk.

Egy tragédia átélése kulcsfontosságú tanulási lehetőség, ami arra vezet rá, hogy megértéséhez bele kell merülnünk az élménybe, és így a megtapasztalás szintjén, magának a tudatnak az energiamezejében birkózunk meg vele. Ezáltal hajlandók leszünk megadni magunkat, és lemondani az „odakint” történetek megváltoztatásáról. Elengedjük a gondolkodás általi irányítás vágyát, és azt, hogy az értelem és az érzelmek segítségével próbáljunk szembeszállni az eseményekkel. Anélkül vagyunk hajlandók átadni magunkat az élmény lényegének, hogy bárminek is hívnánk, címkéznénk vagy neveznénk azt. Hajlandók vagyunk az energiamezejét kézbe venni, és egyenesen belemerülni a belső megélésbe. A belső megélésnek való önátadás megnyitja az utat a kisbetűs személyes énnél valami nagyobb megtapasztalása felé.

Így hát minden sorscsapás egy újabb nagyszerű spirituális tanulási lehetőség; ezért van az, hogy akik nagy katasztrófákat éltek túl, azok hálájuknak adnak hangot.

Gyakran hallhatjuk tőlük, hogy „Bár nem szeretném újra átélni, nagyon hálás vagyok ezért a tapasztalatért.”

Hogyan lehet valaki hálás azért, amit a világ szörnyű csapásként vagy rettegett, egyre súlyosbodó betegségként könyvel el? Úgy, hogy amit tanult belőle, annak olyan hatalmas a jelentősége, hogy megérte ezt az árat megfizetni érte. Az igazságra való ráébredés által ugyanis felfedezte, hogy újra kapcsolatba került létségének lényegével.

Spirituális fejlődésünkkel és tudásunk gyarapodásával egyidejűleg egyre inkább hajlandók vagyunk szembesülni ezzel a belső megéléssel. Úgy is mondhatnánk, hogy a „gödör feneké” fokozatosan emelkedik. Már nem kell gyötrő fájdalmakat megélnünk ahhoz, hogy végül hajlandók legyünk az elengedésre és az önátadásra. Egyre gyakrabban leszünk hajlandók ezt napi rendszerességgel megtenni, amíg már életünk szerves részévé válik, és folyamatosan figyelemmel követjük, hogy miként próbálja az ember irányítani a dolgokat, megváltoztatni Isten akaratát, vagy megváltoztatni és irányítani Istent. Gyakrabban leszünk hajlandók a teljes és mély önátadásra, majd azt is észrevesszük, hogy ennek mélysége változó.

A mindennapi életben az önátadás kismértékű. Nagy nyomás hatására inkább hajlandók vagyunk átengedni magunkat, és rájövünk, hogy már nem kell semmilyen szörnyűségnek történnie ahhoz, hogy önátadásunk mélyebb legyen. A személyiség és a spirituális beállítottság teljes megváltozása a hagyománynak megfelelően a mély önátadásból fakad. Mit jelent a mély önátadás? Hogyan tudjuk mélyről jövően átadni magunkat anélkül, hogy egy szörnyű lelki katasztrófát kelljen átélnünk azért, hogy ugyanazt a spirituális munkát elvégezhessük? Ha megértjük a folyamat lényegének mivoltát, akkor megszereztük a tudást. Spirituális beállítottságunk

megváltozik, és úgy vagyunk mások, ahogy vagyunk. Készek vagyunk az élet minden megnyilvánulását elfogadni, majd ezt a készséget belső élettéliségként éljük meg. Ebből következik, hogy készek vagyunk élni a lehetőséggel, mert tudjuk, hogy a személyes énünknel valami nagyobb áll mellettünk. Nem a személyes énnel kell megbirkóznia azzal, ami az életben adódik. A Végtelen Jelenlét, ami mindig velünk van, sokkal erősebb az emberi akaratnál és egónál. Az én fájdalmat és szenvedést hoz, az Én pedig gyógyulást és békét sugároz.

9. FEJEZET

Aggodalom, félelem és szorongás

Amint már volt szó róla az előzőekben, a holisztikus gyógyászat gyakran használja a „test, elme és lélek” kifejezést, ezért hasznos többet megtudnunk róla. Mit is jelent ez valójában? Csupán egy divatos szólás vagy egy jelmondat? A „lélek” egy metafizikai elvonatkoztatás vagy egy vallási fogalom? Csak azoknak a fantáziájában létezik, akik nem kapcsolódnak eléggé a valósághoz? Ennek a hármasság összefüggésnek a tisztázása és jobb megértése segítségünkre lesz, hogy felgyorsítsuk munkánkat.

Újra át szeretnénk tekinteni, hogyan jön létre az emberi megtapasztalás, ugyanakkor magunkba tekintve megvizsgáljuk, hogy tulajdonképpen hol van e jelenség létrejöttének a helye. A test-elme-lélek kapcsolatot a megtapasztalás szempontjából vizsgálva bizonyos dolgok elég meglepőnek tűnhetnek, például az a tény, hogy a test nem tudja önmagát megtapasztalni. Ez meglepő gondolat lehet, mert mindnyájan hajlamosak vagyunk önmagunkat testnek tekinteni, és azt gondolni, hogy „én a testem vagyok”. Ez azonban nem igaz, mert a test nem képes megtapasztalni önmagát. A bal karom például nem tudja megtapasztalni önmaga bal kar voltát. Vannak a testből származó érzetek, de nem a testet tapasztalom, hanem a test érzeteit, amelyek furcsa mód szintén nem képesek önmagukat érzékelni. Valahol azonban meg kell tapasztalnunk a korból jövő érzeteket, és ennek helye az elme.

Ha az agyunkban egy bemetszéssel kiiktatnák az elmeműködés egy részét, vagy legalábbis annak testi szinten zajló működését, akkor nem érzékelnénk a test ellenkező oldalát. Ez agyvérzés után nagyon gyakori, amikor a páciens teste egy részének még a létezését sem

képes az elméjében megtapasztalni. A test tehát nem tapasztalható meg az érzet nélkül, és az érzet csak az elmében tapasztalható. Érdekes módon az elme nem tudja önmagát érzékelni. Egy gondolat nem tudja önnön gondolat voltát, egy emlék nem tudja önnön emlék voltát, és egy fantázia nem tudja önnön fantázia voltát megtapasztalni. Azt, ami az elmében zajlik, tulajdonképpen egy energiamezőben kell megélnünk, ami az elménél magánál nagyobb, és amit „tudatnak” nevezünk.

A tudat tesz képessé arra, hogy tudatában legyünk, mi zajlik az elmében, és ennek kiiktatása az érzéstelenítés fő célja. Az általános érzéstelenítés törli a tudatot, aminek eredményeképpen nem tudatosodik, hogy mi történik az elmében. Tudat nélkül az elme és a test nem tudatosul; elme nélkül viszont nem tudatosodnak a test érzetei. Következésképpen, ha a nap folyamán megfigyeljük magunkat, észre fogjuk venni, hogy minden tapasztalásunkat a véltnél általánosabban és a megtapasztalásnak egy általánosabb, szinte diffúz mezejében éljük meg. Majdnem olyan, mintha a térben mindenütt ott lenne, azaz magában a tudatban található.

Érdekes kikísérletezni, hogy mit gondolunk arról, hogy hol is tapasztaljuk meg a gondolatot. A legtöbben azt hiszik, hogy a fejükben, de ez a gondolatról alkotott gondolat. Ha arra kérjük őket, hogy engedjenek el minden, a gondolat megtapasztalásának a helyével kapcsolatos meggyőződést, és mutassanak pontosan oda, ahol a gondolatot érzékelik – arra az abszolút valós helyre, ahol a jelenség lezajlik – kiderül, hogy a gondolat megszületésének nincs konkrét helye. Csak annyit tudnak mondani, hogy a gondolat megszületik, és tudatában vannak a gondolatnak, de nem tudják az ujjukkal megmutatni, hogy hol lehet: általános, átfogó megtapasztalásának nincs meghatározott helye.

Ezt nagyon fontos tudnunk, mert azok a módszerek, amelyeket alkalmazni fogunk, sok olyan hiedelemrendszer szüntetésére szolgálnak, amelyek az emberi szenvedés alapját képezik. Maga a tudat olyan, mint egy vetítővászon, amin a változó dolgokat látjuk. Ha megvizsgáljuk, azt találjuk, hogy minden tapasztalás a változás megéltése. A mozgás, amit érzékelünk, közeledik és távolodik, fogy, apad és árad. A változót azért érzékeljük, mert háttérét a változatlan képezi. A vetítővászon mozdulatlansága miatt látjuk a film mozgását. Így tehát a változót tapasztaljuk, mégpedig magában a tudatban, aminek nincs pontos helye.

A funkcionális hipoglikémia

Mielőtt rátérnénk a félelem és szorongás érzelmének a tudat szempontjából történő magyarázatára (lévén, hogy a tudat ezeknek a fő forrása), fontos azonosítanunk ezeknek gyakori, testi eredetét. A harag és más negatív érzelmek egyik gyakori forrása a *funkcionális hypoglycaemiának* (alacsony vércukorszintnek) nevezett élettani probléma, ami az étkezéssel bevitt cukorra való túlérzékenységgel társul. „Hyperinsulinizmusnak” is nevezik, ami a glükózra és a szacharózra való túlérzékenységet jelenti. A vércukorszint hirtelen csökkenése olyan érzelmi reakciókat okozhat, mint a harag, a düh, a remegés, a pánik vagy éppen az erőszak.

A diagnózis klinikai körülmények között úgy állítható fel, hogy egyszerűen minden cukorbevitelt leállítanak, majd megfigyelhető, hogy a negatív tünetek megszűnnek. Egy ötórás glükóztolerancia-tesztel is ellenőrizhető a diagnózis. Normális esetben a glükózszt szint először hirtelen megnő, majd lassan lecsökken. A hipoglikémiás séma szerint a vércukorszint gyorsan csökken. Ez a hirtelen csökkenés az enyhétől az elég súlyosig terjedő negatív érzelmek felszabadulásával, a

test remegésével, gyengeséggel, sőt ájulással is járhat. Ennek eredményeképpen gyötrő vágy léphet fel az alkohol vagy akár nyugtatók iránt is, amit jól ismernek az olyan rehabilitációs programok keretében, mint az Anonim Alkoholisták. Erről a rendellenességről szól William Duffy *Cukor blues* című híres könyve (1986).

Amikor jövendőbeli pácienseim betelefonáltak a rendelőbe, azt mondtam nekik, hogy ne fogyasszanak több cukrot (és alkoholt) a megbeszélte találkozásunkig. Az évek során a páciensek 25%-a kigyógyult (tünetmentes lett), mire eljött a rendelőbe. Gyakori előfordulása okán ezt a klinikai rendellenességet és sokféle megnyilvánulási formáját minden érzelmi zavar kapcsán érdemes vizsgálni, mert mindegyikhez hozzájárul. Még pszichózist, valamint testi erőszakot is kiválthat. Olyan nem diagnosztizált személyek is vannak, akik testi sértés és más erőszakos bűncselekmény miatt börtönbe kerülnek. Az alacsony vércukorszint gyakori oka a házastársi vagy egyéb szociális vitáknak, a családi súrlódásoknak és a magatartászavaroknak.

A klinikán volt egy diagnosztizáló laboratóriumunk, ahol gyakran elvégeztük az ötórás glükóztolerancia-tesztet. Három-négy óra múlva sok páciens negatív érzelmi reakciókat mutatott. Egy nő egyszer csak levetkőzött, és anyaszült meztelenül rohant ki az utcára, nyomában a laborfőnökkel, aki hosszú fehér köpenyében szalad utána, és azt kiabálta, hogy álljon meg. A nő vadul futott tovább. (A közúti forgalom is leállt az eszeveszett jelenet miatt.)

A félelem egy tudatszint, amit ott kell megcélozni, ahol van, nem pedig a világban való megnyilvánulását vagy a világra való kiterjesztését – félelem ettől, félelem attól –, és nem a konkrétum szintjén, hanem tudatszintként kell megoldani. Ezt úgy lehet megtenni, ha tudatosítjuk, hogy ami vagyunk, az nagyobb a félelemnél, ha

megtanulunk nem azonosulni az érzelemmel, és ha felismerjük, hogy mi nem az érzelem vagyunk, hanem az a mindent átfogó mező, amiben a félelmet megtapasztaljuk. Így ez az érzés egy apró dologgá válik a szélesebb kontextusban, amelyben olyanként tudatosítjuk önmagunkat, mint amilyenek valójában vagyunk.

A félelem megszüntetésének és elengedésének az egyik legnagyobb akadály a magától a félelemtől való félelem. Leírunk egy módszert, amivel megszüntethető a félelemtől való félelem. Ha már nem félünk a félelemtől, akkor nagyon egyszerű dologgá válik. Hát nem a félelemtől való félelem a gond? Aki a félelemtől fél, az pont úgy fél, mint a fogorvoshoz készülő ember, aki fél a fájdalomtól; ez a kezdeti félelem. Ha megvizsgáljuk mibenlétét, akkor láthatjuk, hogy félelmeink megszámlálhatatlanok; ezért válik az ember az áldozatává, és ezért van meggyőződve arról, hogy a félelem valami rajta kívül álló dolog.

Ha az ember azt hiszi, hogy a félelem eredete vagy forrása rajta kívül van, akkor nagyon keveset, sőt valójában semmit sem tehet ellene. Amíg továbbra is azt hiszi, hogy a forrás rajta kívül van, mindig a félelem áldozata lesz, mindaddig, amíg kezd rájönni, hogy ez az állapot belül van, és ő maga annak a félelemnek a forrása, amit a világra kivetít. Persze neki meggyőződése, hogy az ok odakint van, mert éppen most vetítette ki a külvilágra.

Amikor a félelmet megvizsgáljuk, láthatjuk, mennyire átható lehet. Ha megértjük, hogy a félelem egy tudatszint, akkor azt is megértjük, hogy azon a tudatszinten mindenhez társítható. Annak, hogy bizonyos félelmeket megpróbáljunk leküzdeni, meg lehet a maga korlátozott értéke, de nem változtat a félelmekkel teli emberen, személyiségen vagy teremtményen. Egy konkrét félelemtől való félelem klinikailag értékes lehet, és gyakorlati értékkel bírhat életünkben, de nem változtat azon,

hogy kik vagyunk. A félelem körülményei megváltoztathatók úgy, hogy többé ne érezzük magunkat olyan tehetetlen kisbetűs énnék, aki maga is a félelem áldozata.

A félelem egy olyan előtag lehet, ami bármihez társulhat. A tudattérképen látható, hogy a félelem 100-as tudatszinten van, ami arra utal, hogy ez egy negatív érzelem, ahogyan azt a nyíl iránya is mutatja. Ezen a matematikai modellen, ami a különböző tudatmezők kalibrált energiaszintjét ábrázolja, jól látható a félelem relatív energiája. Amint a 30-as, 50-es és 75-ös szint negatív érzelmeinél fennebb emelkedünk egészen a 200-as szinten kezdődő pozitív érzelmekig, láthatjuk, hogy a fizika szemszögéből tekintett energiájuk tényleg növekszik.

Energiaemezejét megvizsgálva kezdünk rájönni, hogy a félelem életünkben bármihez kapcsolódhat. Ember mivoltunk megélése során semmi sincs, amivel kapcsolatosan ne érezhetnénk félelmet. Szeretjük az édesanyánkat, és feltör belőlünk a félelem, hogy „Mi lesz, ha elveszítjük?” Szeretjük a testünket, és felmerül bennünk a halál vagy a betegség félelme. Szeretjük a pénzt, és megjelenik a veszteség félelme, vagy annak a félelme, hogy kapzsisággal fognak vádolni. Nem számít, hogy mire gondolunk, a félelem mindenhez hozzákapcsolható. Szeretjük az autónkat, és felbukkan a balesettől való félelem. A félnék ember mindentől fél, ezért bármi is jutna eszébe, az a félelem energiaemezejébe kerül, és így a félelem átszínezi. Magától az élettől is fél, ahogy a dal mondja: „Félek élni, és félek meghalni.” Más szóval, ez az energiaemező mindent megfertőzött.

Ha mi vagyunk ennek az energiaemezőnek a forrása, akkor minden élményünk a félelem mezejébe jut, és az életünkben minden félelmetessé válhat. A jövő félelmetes: az öregség, az öregedés, mi lesz a testemmel, mi lesz az anyagi dolgaimmal, mi lesz a kapcsolataimmal, mi

lesz a családommal, mi lesz a bankszámlámmal, mi lesz az országgal, és mi lesz a világgal?

Akikben globális félelem alakul ki, azok nukleáris megsemmisítésről, intergalaktikus háborúkról, meteoritokról vagy valamilyen kataklizma okozta világvégéről fognak beszélni. A félelem kiterjedése nem változtat a tényen, hogy ez is csak félelem. Jelentőségének eltűzése, felnagyítása ellenére csupán félelem marad. Az intergalaktikus háborútól, az emberi rombolástól és az emberi faj kipusztulásától való félelem ugyanolyan, mint amikor a gyermek fél a sötétben, vagy attól, hogy megharaphatja egy kutya. A megélés szintjén a félelem ugyanolyan érzés.

Mindegyikre a félelemnek nevezett energiamező a jellemző. Hogy mitől félünk, az valójában lényegtelen. Meg kell tanulnunk elvonatkoztatni a gondolatoktól, és inkább az érzésre figyelni. Tulajdonképpen az érzés mögé kell hatolnunk, abba az energiamezőbe, amelyből a félelem ered, majd meg kell tanulnunk ezzel az energiamezővel megbirkózni. Ha ezt tesszük, megszűnik a félelemtől való félelmünk, és amint ez megtörténik, kezdjük megtanulni, hogyan gyűrjük le közvetlenül a rettegést. Ez nagyon könnyű, ha ismerünk néhány elég egyszerű módszert.

A világ általában azért tudja félelemben tartani az embert, mert túlnyomórészt a magánéletüket is a félelem irányítja. Ha azonban egyszer megtanultuk, hogyan kerülhetjük el, hogy a rémület sarokba szorítson, kezdünk felülemelkedni a világon és az áldozatszerepen, mert a világ csak a félelemmel tud sakkban tartani. Mi lesz, ha zárolják a bankszámlánkat, pénzügyi ellenőrzést végeznek, elhagynak, kirúgnak; a fejünknek szegezett fegyver mindig ugyanaz a fegyver: a félelem fegyvere. Retteghetünk attól, hogy elveszítjük egy testrészünket –

a félelmeknek se szeri, se száma, de a rémületnek véget vethetünk, és annak is, hogy a félelem áldozata legyünk.

Megtanuljuk, hogyan szabaduljunk meg a félelemtől való rettegéstől, hogyan leljük örömünket a folyamatban, és miként kezdjük valóban jól érezni magunkat a bőrünkben, amikor rájövünk, hogy többé nem vagyunk áldozatok, nem vagyunk azok a nyomorultak, akik ennek a mindent átható rémületnek a hatása alatt vannak. A probléma nem maga a félelem, hanem annak az energiamezeje. Kezdjük megérteni, hogy mi irányítjuk, hiszen mi vagyunk a forrása. Első lépésként ismerjük be az igazat: *„Én vagyok a félelmem forrása.”* Tudjuk, hogy egy más hangulatban a félelmetes dolog már nem tűnik olyan iszonyúnak. Lehet, hogy azt mondjuk valamire, hogy „félek tőle”, de ha valaki más van velünk, vagy más hangulatban vagyunk, például viccelünk és vidáman nevetünk, akkor ugyanaz a dolog már nem kelt félelmet bennünk. Ez azt jelenti, hogy a félelem nem odakint van a világban.

A világtól való rettegésünkön azért nem tudunk úrrá lenni, mert sem arra nincs mód, hogy a világot irányítsuk, sem arra, hogy a társadalmat, a törvényt vagy a szabályokat megváltoztassuk, és hogy ily módon véget vessünk a félelmeinknek. A rettegés forrása bennünk van.

Képzeljünk el egy nagy eseményt. Két aspektusa van. Az egyik maga az esemény, a másik az, ahogyan érzünk ezzel kapcsolatban. Lehet, hogy jobban érezzük magunkat, ha nagyobb a rendőri készség az esemény alkalmából, de hol is lesz valójában a rendőrség, mialatt éppen kirabolják a házunkat? Természetesen a város másik végében. Így tehát a félelem megoldása valójában csak rajtunk áll. A hajlandóságunkon múlik az, hogy elismerjük, mi vagyunk annak a félelemnek a forrása, ami a saját tudatunkban felbukkan. Ezért ott kell kezelnünk, ahol valójában megéljük.

A legtöbb ember a félelmet némiképp fizikailag tapasztalja, ezért az ijedelemmel kapcsolatos első dolgunk az, hogy ne figyeljünk a gondolatra. Egyetlen félelmetes érzés a szó szoros értelmében milliányi gondolatot szül. A rémítő gondolatoknak se szeri, se száma, mivel ezek magából a félelem energiamezejéből származnak, amely a gondolatok végeláthatatlan sorát gerjeszti. Klinikai szempontból egy bizonyos gondolat kezelésének csak korlátozott értéke van, mert a félelem később további gondolatokat kelt. Ezért jó, ha olyan módszert alkalmazunk, ami magával a félelemmel bánik el.

Gondoljon az illető valamilyen iszonyatos dologra, ami megtörténhet vele, vagy ami megtörtént az életében, vagy egyszerűen találjon ki egy félelmetes élményt, például azt, hogy egy mozdony közeledik felé, miközben oda van kötve a sínekhez. Amint megvizsgálja, hogy magától a gondolattól eltekintve mit is érez, akkor azt találja, hogy az érzés először a testében jelentkezik. Megfigyelheti, ahogy a gyomra megfeszül és felkavardik, keze-lába remeg, vagy kiszárad a szája. Van, akinek görcsöl a hasa, vagy nem kap levegőt. Bármit is érezzen, megfigyeli, hogy mit is tapasztal tulajdonképpen. Az abszolút valóság az, amit tapasztalunk, nem az, amit gondolunk róla, és nem a fogalmak, amiket rávetítünk a tapasztalatra. Nem a címke, amit ráaggatunk, hanem az, amit a szó szoros értelmében belül megélünk.

A módszer abban áll, hogy nem állunk ellen annak, amit konkrétan tapasztalunk. Nem állunk ellen annak, hogy kiszárad a száánk. Hagyjuk, sőt tárt karokkal fogadjuk. Nem állunk ellen annak az érzésnek, hogy felfordul a gyomrunk és kezünk-lábunk remeg. Miközben ezt tesszük, nem összpontosítunk arra, hogy mit gondolunk az élményről. Teljesen elengedünk mindent, és átadjuk magunkat ezeknek az érzéseknek. Az elengedés olyan, mint fűzfának lenni a szélfúvásban.

A Tao bölcsessége szerint a tölgyfa, amely ellenáll a szélnek, kettétörhet, a fűzfa viszont, amely meghajlik a szélben, megmarad. Akár a fűzfa, meghajlunk az újonnan érkező megtapasztalás előtt. Hagyjuk megtörténni, egyesülünk vele, és tárt karokkal fogadjuk. Azt mondjuk: „Hadd jöjjön belőle még több.” Eközben a legnagyobb meglepetésünkre arra fogunk rájönni, hogy az érzés terjedelme korlátozott. Olyan, mintha a bennünk levő félelem mennyisége véges lenne. Hogy lehetséges ez? Mintha a félelem egy nyomás alatt levő tartály lenne, amiben gyermekkorunktól kezdve életünk minden elfojtott félelme benne lenne. Minden rettegésünk benne van, aminek megélését vagy kifejezésre juttatását nem engedhettük meg magunknak, vagy amit mások nem engedtek nekünk kinyilvánítani. Nem volt szabad kifejeznünk. Egy katonai szolgálatot teljesítő férfinak például nem volt szabad kimutatnia, hogy fél, mert ezt férfiatlanságnak vélték, vagy gyávaságra utalt, úgyhogy a félelmet elnyomta, elfojtotta, a tudatalattijába számúzta.

Életünk során ezrével támadtak olyan félelmeink, amelyek nem is tudatosultak. Megjelenik a félelem, és mi öntudatlanul is összeszorítjuk a fogunkat. A félelmet egyszerűen kilökjük a tudatunkból, vagy csak ujjainkkal dobolunk az asztalon. A félelmet olyan gyorsan elnyomjuk, hogy észre sem vesszük, hogy volt. Az évek során ezeknek a félelmeknek az energiája felgyűl. E félelmek energiájának a nyomása egyre nő, és amikor egy bizonyos mértéket elér, olyan, mint amikor a kijelző mutatója eléri a piros vonalat, és a félelem nyomása kezd megnyilvánulni. Előnt, beáramlik a tudatunkba, és elkezd kiszínezni azt. Ha nem vizsgáljuk meg, úgy gondoljuk, hogy ez a félelem a világból származik, és a világot okoljuk érte. Azt hisszük, hogy ez egy odakint zajló félelmetes élmény. Mit sem sejtünk arról, hogy ez csupán a saját félelmünk, amit a világra vetítünk.

Aztán felismerjük, hogy a félelem forrása a saját felhalmozódott félelmeinkből fakad. Kezdjük szívesen látni, és várjuk a lehetőséget, hogy szabadjára engedve megszűnjön. A rettegéstől való megszabadulás kulcsa a teljes önátadás. A félelem érzése és belső megélése nem változik, függetlenül attól, hogy mi az, amitől tartunk. Ha valaki fegyvert emel ránk mondván, hogy „ide minden pénzeddel”, mit fogunk tapasztalni? Azt, hogy kiszárad a szánk, elgyengül a térdünk, és összerándul a gyomrunk. Ha egy ellenséges tank gördül a házunkhoz, ledönti, megforgatja az ágyúcsövét és egyenesen a homlokunknak irányítja, akkor mit fogunk tapasztalni? Ugyanazt, mintha valaki egy egeret tartana a fejünk fölé. Azt, hogy kiszárad a szánk, émelygés fog el, görcsöl a hasunk és remegnek az izmaink.

Mindig ugyanazokkal az érzésekkel kell elbánnunk, és ha ezt a módszert kipróbáljuk, rájövünk, hogy mindig csupán azzal kell megküzdenünk, amit magában a tudatunkban tapasztalunk, akár a testünkben lokalizálódik az érzés, akár máshol. Ha rámeditálunk és használjuk a módszert, azt fogjuk észrevenni, hogy a félelem megtapasztalása valójában általánosan és diffúz módon, mindenütt történik. Az izomremegést, az émelygést és a száj kiszáradását meghatározatlan helyen, voltaképpen mindenütt érezzük. Csak hagyjuk, hogy az élmény jelen legyen, anélkül, hogy ellenállnánk neki. Mivel erre összpontosítunk, a félelem enyhülni kezd, ugyanis már nem figyelünk a gondolatokra. A további félelmet maguk a gondolatok hozzák létre.

Ha nagyon lefoglal a módszer, amivel elengedjük a félelemnek való ellenállást, akkor máris magára az energiamezőre összpontosul a figyelmünk. E mögött a félelem mögött egy energia rejlik, és mi lemondunk arról, hogy ezen energia fokozatos felszabadulásának és kiáramlásának ellenálljunk. Ezáltal megszűnik a féle-

lemtől való rettegésünk. Ez már nem az a dermesztő rémület, amire az éjszaka közepén felriadunk, hanem csak egy belső megélés, amelynek az érzéseivel könnyedén elbánunk. Feltehetjük magunknak a kérdést: „De most komolyan: meg tudok oldani egy egyszerű szájszárazságot? Hát persze.”

A negatív érzelmek megszüntetésének egy másik módszere, hogy elengedjük a hozzájuk társuló mentális képeket, amelyek bevonzzák és felnagyítják az ezekhez kapcsolódó érzéseket. Egyszerűen csak utasítsuk vissza a képet, és semmisítsük meg azt a csábítást, hogy belemerüljünk.

Miközben ezzel a módszerrel kísérleteztem, volt egy olyan élményem, ami a leírt elvek egyikét szemlélteti. Egész életemben olyan erős mélységiszonyom volt, hogy amikor először látogattam el a Grand Canyonhoz, szó szerint képtelen voltam 30 méternél közelebb menni a pereméhez. Már az is pánikszerű félelemmel töltött el, ha valaki mást láttam közelíteni a széléhez. Ahányszor csak alkalmam volt rá, mindig örömmel vettem be ezt a módszert, de soha nem tudtam rávenni magam arra, hogy a mélységiszonyomon dolgozzam vele. Mindenféle más eredetű félelmet megoldottam a segítségével. Amikor két évvel később másodszor tértem vissza a Grand Canyonhoz, a legnagyobb ámulatomra 6 méterre meg tudtam közelíteni a peremet, és csak akkor szorult össze újra a gyomrom. Tovább folytattam a módszer alkalmazását a következő egy-két évben, és újra a Grand Canyonhoz utaztam. A legnagyobb meglepetésemre most már ki tudtam menni egészen a szélére. Ezután egy hőlégballonra is felültem, minden aggodalom nélkül. Nagyon örültem, hogy beigazolódott az elv, miszerint az egész életen át felgyűlt félelem energiája és nyomása volt az, amitől megszabadultam. Egy magasnyomású tartályhoz hasonlóan, ahogy a nyomás csök-

kent, egyre kevesebb félelem jutott a túlfolyás miatt az élményeimbe.

Az ellenállás elengedése azért olyan hatékony, mert az ellenállás egy bizonyos tudatállapot csapdájába zár; az ellenállás bennünk van. A félelem egy negatív energia, aminek a kalibrációs értéke 100, és ami fogva tart ebben az energiamezőben. Nem tudunk kiszabadulni belőle, és így a saját félelmeink áldozatává válunk, ha csak nem látjuk be, hogy mi vagyunk a *forrása*. Mindaddig, amíg racionalizáljuk a dolgot mondván, hogy a félelem forrása „odakint” van, nem tudunk felülkerekedni rajta. Amint kezdjük belátni, hogy mi a megtapasztaló vagyunk, hogy mi döntjük el, miként éljük meg a dolgokat, úrrá leszünk a helyzeten. Ez hatással van az önbecsülésünkre is. Nem vagyunk többé a félelem áldozata, nem vagyunk többé annak hatása alatt. Elkülönülünk tőle. A félelem mindössze egy, a tudatban lezajló megtapasztalás, amit nem teszünk többé realitássá azáltal, hogy valamitől való félelemnek címkézzük, és ami egy végeláthatatlan folyamat lehet.

A félelmet a rettegő emberek a világon mindenhez hozzákapcsolják, és a világ megváltoztatása ezt nem fogja megoldani. Nagyon biztonságos helyzetben is lehet rettenetesen félni, és egy vélhetően nagyon veszélyes helyzetben is előfordulhat, hogy valaki egyáltalán nem fél. Hogy valakit kirabolnak, az egy dolog, és hogy valaki fél attól, hogy kirabolják, az egy más dolog. Félni attól, hogy kirabolnak, nem ugyanaz, mint ha tényleg kirabolnak. Az is előfordulhat, hogy valakinek az életében nagyon sajnálatos körülmények adódnak, és mégsem érez félelmet. Tulajdonképpen az is lehet, hogy az ember csupán az események tanújának érzi magát.

Ez történt velem, amikor egy óriási csörgőkígyóval néztem szembe egy közeli hegytetőn. Éppen egy kunyhóba akartam belépni, amikor egy hatalmas felte-

keredett csörgőkígyóval találkoztam a küszöbön. Amikor már emeltem a lábam, hogy átlépjek rajta, hirtelen felemelte a fejét, kiöltötte a nyelvét, és készült lecsapni rám. Abban a pillanatban egy rémült gondolat villant át az agyamon, majd az az ötletem támadt, hogy rácsaphatnék egy bottal, megfutamodhatnék, vagy segítségért kiálthatnék. Nekem nem volt fegyverem, de arra gondoltam, hogy hátha valaki más lelövi. Minden olyan önvédelmi gondolat megfordult a fejemben, amivel a köztudat beprogramozott.

Szerencsémre megtanultam ezt a módszert, különben most nem mesélnék róla. Rögtön felismertem, hogy az életem valóban a módszer alkalmazásától függ, úgy-hogy automatikusan és pontosan követtem. Automatikusan elengedtem azt, hogy bármit is tenni akarjak ellene, meg akarjam oldani vagy változtatni. Inkább alámerültem belső Énemben, és egyszerűen hagytam, hogy az élmény szabadon kibontakozzon. Tárt karokkal fogadtam akár még többet is belőle, mert amikor tényleg behatolunk saját belső tudatunkba, akkor megértjük, hogy a túlélésünk ezen múlik, és végig ezen múlt. Láttam, hogy a túlélésem valóban attól függ, hogy sikerül-e tökéletesen elengednem, átadnom Istennek, szabadjára engednem az élményt és lemondanom arról, hogy ellenálljak neki. Amint ezt megtettem, a félelmetes gondolatok rögtön eltűntek, és éreztem, amint a kígyó is meg én is a teljes béke állapotába kerültünk.

Olyan volt, mintha tanúvá váltam volna. Nem a testre korlátozott tanúvá, hanem a tudat tanújává, ami korlátlanak tűnt. Ez a formamentes dimenzió volt tehát a béke jelenlétének megtapasztalója. Ennek a teljes békének olyan ereje volt, hogy felülkerekedett úgy a kígyó tudatán, mint annak a személynek a tudatán, aki ezt elmeséli. A kígyó érdeklődve nézett rám, valószínűleg soha életében nem látott még emberi teremtményt, főleg

nem harminc centiről. Én is nagyon kíváncsian néztem őt, és úgy gondoltam rá, mint egy testvérré. Kettőnket együtt zárt magába önnön létségünk terének egysége egy rendkívül bensőséges viszony állapotában. Ez valamilyen belső örömteliséget keltett, és éreztem, amint a kígyó iránti szeretetem felbukkan abból a mezőből, amelyből a félelmet eltávolítottam.

A tudattérképre pillantva nyomon követhetjük a történeteket. A kígyó rögtön megérezte volna a félelmet, aminek negatív az energiamezeje, a haraggal és azzal a vágyammal együtt, hogy agyonüssöm. Az ő reakciója azonban annyira gyors lett volna, hogy még azelőtt lecsapott volna rám, mielőtt a lábszáramat elránthattam volna az útjából. Ehelyett, a komolyan fenyegető körülmények miatt, csakugyan elengedtem ezt. Egészen elengedtem. Rögtön kész voltam elengedni, elfogadni, szeretni, örülni és egyenesen belemerülni a teljes béke állapotába. Ha lemérjük ennek az élménynek az energiamezejét, kiderül, hogy 100-ról indult, de majdnem azonnal 600-ra emelkedett. Aztán diadalmaskodott a Jelenlét – egy Végtelen, mélységesen csendes, alapvetően békés és végtelen Erejű Jelenlét –, ami átvette az irányítást az egész megtapasztalás felett. Így a kígyó is és én is felül-emelkedtünk a félelmen, és belemerültünk az időtlen csendbe. A kígyót mintha megbűvölték volna. Perceken át néztük egymást, és nehezemre esett megtörni a varázst azzal, hogy otthagynom. A kígyó aztán tovasiklott, és egyet sem csörrent a farka.

Ez azért értékes, mert az elmének egy másik olyan hamis hiedelemrendszerét példázza, amelytől meg kell szabadulnunk, mégpedig azt, hogy a félelem a biztonságunk forrása. Észrevehető, hogy az elme úgy imádja a félelmet, mintha valamiféle félisten volna. Az elme egyik programja szerint „az, hogy életben vagyok, a félelmeimnek köszönhető. Azért vagyok életben, mert

hagyom, hogy a félelem döntse el, mit fogok tenni.” Egy kis önvizsgálat rögtön megmutatja, hogy ez a hiedelemrendszer dolgozik bennünk. Valaki így szól: „Hát, ha nem félnék attól, hogy öregségemre szegény leszek, nem kötnék biztosítást. Ha nem félnék az autóbalesettől, nem vezetnék biztonságosan.” Tehát az ember kezdi életben maradásának, életének forrását a félelemnek tulajdonítani, ami életének istene. Valóban isteníteni kezdi a félelmet.

A fenti példából láthatjuk, hogy ennek pont az ellenkezője igaz. Ami a túlélésünket biztosítja, az éppen a félelem hiánya, és annak elővigyázatossággal, reális gondolkodással való felváltása. Nem a félelmeink miatt, hanem azok ellenére sikerült életben maradnunk. Dönthetünk racionálisan, tudásunk alapján, és a valódi mivoltunkból fakadó létségünk értéke alapján, anélkül, hogy a félelem egyáltalán felmerülne. Egész nap csupán realitástudatunk alapján hozunk döntéseket, minden különösebb félelem nélkül. Nincs szükség félelemre. Létezik egy olyan elképzelés, miszerint a félelem jót tesz, a javunkra válik, és mindenféle rejtett, titokzatos értéke van. Az ember visszatekintve racionálisan megmagyarázza, hogy miként vette rá a félelem erre vagy arra, amire csak annyit mondhatok, hogy „elég kár”. Elég kár, hogy nem az önmaguk vagy az embertársaik iránti szeretetből tették. Elég kár, hogy nem maga az élet, a saját életteliségük vagy a testük iránti szeretetből tették. Miért ne tehetnénk valamit a testünkért szeretetből, a következményektől való félelem helyett? Miért ne őrizhetnénk meg egészségben és boldogságban csupán azért, mert szeretjük és értékeljük, nem pedig azért, mert szívrohamtól vagy valami mástól félünk?

Van egy másik módszer is arra, hogy még több félelmet elengedjünk, amit „a legrosszabb eset forgatókönyvének” nevezek. Ha figyelemmel követjük a félelmeket,

és rákérdezzünk, hogy „miért is félek én ettől?“, ez egy másik rettegéshez vezet el. Miért félünk az autóvezetéstől? Mert balesetet szenvedhetünk. Miért rettegünk a balesettől? Mert megsérülhetünk. És ha megsérülünk? Az fájdalmas lehet, és így tovább. Rájövünk, hogy minden félelem végső soron a halálfélelemre vezethető vissza, a test halálától való félelemre. Arra az aggodalomra, hogy vajon mások kedvelni fognak-e, vagy egyet fognak-e érteni velünk. Ha megvizsgáljuk a félelmet, és folyton feltesszük magunkban a kérdést, hogy vajon milyen félelmet vált ez ki belőlünk, milyen félelem áll a háttérben, eljutunk a legrosszabb eset forgatókönyvéhez.

Mondjuk például anyagi félelmeink arról szólnak, hogy teljesen kifogyunk a pénzből, nem lesz, ahol laknunk, nem lesz pénzünk élelemre vagy ruházódásra, és félmeztelenül végezzük valahol egy utcasarkon a hidegben, ahonnan nem lesz hová mennünk, és orvosi segítséget sem kapunk. Azt csináljuk, hogy folyamatosan elengedjük az érzésnek való ellenállást, és a lehető legrosszabb dolgot képzeljük magunk elé, ami csak előfordulhat, például, hogy egy menhelyen végezzük, vagy csavargóként üldögélve az utcasarkon. Aztán engedjük, hogy képzeletünk elénk vetítse a lehető legrosszabb forgatókönyvet: ott ülünk a cókánkunkkal a sarkon éjfélkor, magányosan.

Elképzeljük azt, amitől a lehető legjobban rettegnénk, és folytatjuk a gyakorlást. Ha énünk mélyére ásunk, és mindegyre elengedjük annak a belső megélését, ami a felszínre kerül, a legrosszabb forgatókönyvtől való félelem nagyon hamar elmúlik. Ha elég hosszú ideig folytatjuk a gyakorlást, megküzdünk a „nagyágyúval“, azaz elképzeljük, amint a koporsóban fekszünk, és az emberek körülállják. Ez az a legrosszabb forgatókönyv, amit az emberek többsége el tud képzelni: a fizikai halál.

Abban a hitben élnek, hogy mi az anyagi test vagyunk, és ez minden, amire számíthatunk. Előbb-utóbb felbukkan bennünk ez a félelem, és amikor ide jutunk, ugyanúgy állunk hozzá, mint bármely másik félelemhez. Elengedjük a halált, ami egy címke, egy gondolat, egy fogalom. Valóságát nem tapasztaltuk meg, csak fantáziálunk róla, gondolunk és hiszünk róla valamit; ezért kell címkét aggatnunk rá mint olyan fantáziára, ami csak az elménkben létezik. Amit az ember valójában tapasztal, amikor elképzei a halált, és elengedi az ezzel kapcsolatos érzelmeknek és érzéseknek való ellenállást, az nagyon meglepő tud lenni. Amikor már végigment a folyamaton, és azzá vált, ami az egész megtapasztalás fölött áll, ráeszmél, hogy túlélte a lehető legrosszabb forgatókönyvet.

Először elképzeltem, hogy csavargó vagyok. Mire a félelem elmúlt, már kedvemet leltem benne. Arra gondoltam, hogy tulajdonképpen jó lenne azt csinálni, amire Vágyom: együtt lehetnék azokkal, akikkel beszélgetni szeretnék, nem kellene munkába mennem vagy számlákat fizetnem, nem volna egészségügyi vagy autóbiztosításom, amit fizetnem kell. Rendben lenne, mert az én választásom lenne, és nem az áldozata lennék ennek a helyzetnek. Csupán egy másféle tapasztalat lenne, ami nagyon elütne az eddigi életemtől.

Ha úgy döntünk, akkor nincs félelem; a félelem megszűnik. A legrosszabb, ami történhet, hogy az utcasarkon végzem, és olyan életet élek, de az ettől való félelem megszűnt. Nem választanék ilyen életet, de ha megtörténne, nem töltené el félelemmel. Nem irányít már ez a félelem, úgyhogy nem kell éjszaka forgolódnom az ágyban, és amiatt aggódnom, hogy mi lesz, ha egy szép napon elfogy a pénzem. Bármennyi pénze is van valakinek, a rettegés megmarad. Az a gondolat, hogy egyre több pénzt kereshetünk, és felhalmozhatjuk a bankban,

hiábavaló. Ismerek valakit, akinek hatmillió dollárja volt, végül csődbe ment, és el kellett adnia a személyes vagyontárgyait, hogy a számláit ki tudja fizetni.

Hatmillió dollár meg tudna védeni attól, amitől félünk? Persze, hogy nem. A pénz egyáltalán nem fog megóvni, ahogy a barikádok sem, és az sem, ha hat lakatot teszünk az ajtóra, vagy több rendőrt alkalmazunk. Az egyedüli védelem az, ha belátjuk, hogy mi vagyunk a saját megélésünk forrása, mi irányítjuk őket, meg tudunk küzdeni velük, és felettük állunk.

Az elme persze mindig próbálja megindokolni a félelmünket. Azt mondja, hogy „sok a rablás, ezért a félelmem jogos”. Miért létezik jogos félelem? Kinek van rá szüksége? Miért ne választhatnánk azt, hogy azzal a tudattal megyünk haza, senki sem fog megtámadni? Miért ne dönthetnénk így azért, mert eléggé szeretjük magunkat? Miért ne dönthetnénk így csupán azért, mert eléggé szeretjük és értékeljük az életet ahhoz, hogy ne akarjuk önként kockára tenni?

A túlélésünk nem attól függ, hogy félünk-e attól, hogy megtámadnak vagy kirabolnak, hanem a rettegés nélküli elme előzetes választásától. A „félelemmentességnek” köszönhetem, hogy ma élek. A csörgőkígyó azért nem csapott le rám, amikor néhány centire voltam tőle, mert nem féltem. Annak volt köszönhető, hogy az iszonyat megszűnt, és elengedtem. Nagyon súlyos, veszélyes helyzetekben (mint például a II. világháború stb.) is lehetséges, hogy csak örömet, boldogságot és bizalmat érezzünk. Egyszer olyan gyilkosok csoportján kellett átvágnom, akik könnyedén megtámadtak volna egy ijedt embert, és ezt boldog, ujjongó mosollyal az arcukon tették volna. Egészen „beindultak” attól, hogy egy olyan pasas, mint én, egyenesen besétál közéjük, miközben ők fenyegetően markolásszák a fegyvereiket, láncukat és késeiket. Ha félve léptem volna közéjük, ak-

kor reagáltak volna erre a merészségre, és rám támadtak volna. A biztonság a félelem elengedéséből fakadt. Rémület és vagánykodás híján semmi sem volt, amire érzelmileg rájátszhattak volna.

A legrosszabb szituáció elengedése rendkívül hasznos, mert közben tudatára ébredünk, hogy a félelmet valami bennünk levő dolog tartja fenn. Most, hogy már megszűnt a félelemtől való rettegésünk, amikor felbukkan, egyszerűen jól megvagyunk vele. Egyszer jó két hétig eltartott. Úgy végeztem a dolgomat, hogy közben átjárta a testemet a félelem remegő érzése, és csak hagytam, mert tisztában voltam vele, hogy le fog járni. Mindazonáltal lehet, hogy közben ráébredünk, az eredendő félelem alatt megbúvó másik forrással kell kezdenünk, a büntudattal.

Most már kezdjük megérteni annak a munkának az értékét, amit a világ spirituális tudatnak vagy valami hasonlónak nevez. Megértjük az olyan módszerek jótékony hatását, mint például a megbocsátás értékes voltára való összpontosítás. Ha megbocsátunk önmagunknak és másoknak, és minden ítélezést Istenre bízunk, kezdünk rájönni, hogy az önmagunk és mások feletti ítélezést elengedve a tudattalan büntudat enyhíteni kezdi a félelmet, mivel a félelemre azért gondoltunk, mert tudat alatt visszavágást vártunk a támadásainkra. Bosszúra és ellentámadásra számítottunk. Minden negatív és ellenséges gondolat, amivel másokat illetünk, a saját félelmeinket táplálja, mert lelki vagy mentális szinten (ami szabad szemmel láthatatlan) mintha azt építenénk fel magunknak, ami visszavágással fenyeget. Megtanuljuk, hogy a félelem érzése enyhül, ha a haragunkat, ellenségeskedésünket, a kritizálást és a mások feletti ítélező gondolatokat elengedjük. Megtudjuk, hogy miért értékes a mások hibáztatásáról szóló gondolatokat elengedni. Kezdjük őket a puszta létezésük mi-

att értékelni és szeretni, azért, mert olyanok, amilyenek. Kezdjük önmagunkat és ezért másokat is más színben látni. Készek leszünk mindent megbocsátani, elfeledni és elnézni.

Ennek eredményeként lassan rájövünk, hogy minden, amit másokban elítéltünk, valójában csupán emberi mivoltuk kifejeződése. Amit elítéltünk önmagunkban és mindenki másban, az az emberi mivoltunk, a bennünk levő ártatlan kisgyermek, aki mindent elhitt, amit felnőtté válásáig hallott. A gyermeki tudat ártatlan, ugye? Szereti a szüleit, és megbízik bennük. Szereti az édesanyját. Következésképpen a gyermeki ártatlanságot beprogramozzák. Az ártatlan gyermek az, aki mindent elhisz, amit mondanak neki a szülei, a tanárai, és elhiszi azt a politikai-társadalmi programozást is, ami az ország televíziójának és hiedelemrendszereinek az útján zajlik.

Ki vagy mi volt az, ami az elménkben levő összes hiedelemrendszert bevette? Ki volt az, aki bedőlt annak, amit hiszünk? A bennünk levő ártatlanság volt az, mert az az ártatlan gyermeki elme, magának a tudatnak a jellege születésünk óta nem változott. Aki éppen most olvassa ezeket a sorokat, az az ártatlan gyermeki tudat, ami azt mondja: „Ezt elhiszem, és a magamévá teszem.” Az ártatlan gyermek soha nem hal meg; az az ártatlanság most is jelen van. Láthatjuk a mai világban azoknak a tudatlan, befolyásolható fiatalembereknek a tetteit, akiket paradox módon éppen a vallás programoz be a gyűlöletre. Így aztán elhiszik, hogy az ártatlanok gyűlölete és elpusztítása „jó” vagy éppen „szent” dolog.

Meglátjuk ezt az eredendő ártatlanságot, és hogy mindennek, amit valaha is tanultunk, és ami végül tévedésnek bizonyult, amiatt a veleszületett ártatlan állapot miatt dőltünk be, hogy nem ismerjük az igazságot, és amiatt, hogy arról szereztünk tudomást, ami nem volt igaz. Így leszünk hajlandók elengedni a mások és a saját

magunk feletti ítélkezést. Kezdjük belátni a saját ártatlanságunkat és a másokét. Szerencsétlen és sajnálatos dolog, hogy téves információ jutott ártatlan elménkbe.

Az elme a számítógép hardveréhez, a hiedelemrendszerei pedig a szoftverekhez hasonlíthatók. Kétségbe tudja vonni egy ötéves gyermek azt a politikai rendszert, amiről az óvodában, a szüleitől vagy a nagyszüleitől hall? Érthető, hogy a „nemtudása” miatt nem tudja kétségbe vonni. „Nemtudásának” ártatlansága miatt hiszi el, amit elhisz. Következésképpen hajlandók vagyunk megbocsátani másoknak, és ahelyett, hogy elítélnénk, megértjük őket.

Ebből a megértésből fejlődik ki aztán az együttérzés. Az együtt érző embernek nincsenek félelmei. Mitől félhetnénk egy együtt érző világban, ha tudatosítjuk, hogy mi vagyunk a saját megtapasztalásaink és együttérzésünk forrása? Látjuk a saját ártatlanságunkat és más élőlényekét, és a világot együtt érzőnek, szeretetteljesnek éljük meg. Többé nem hordozzuk magunkban a félelmet, mert többé nem hozzuk azt létre önmagunkban. Megértjük, hogy mi magunk voltunk a félelmeink forrása. A rettegés soha nem a világból eredt, hanem önmagunkból. Ha már elengedtük a félelemkeltést és azt, hogy az örökös bűntudat miatt – amit a társadalom erőltet ránk a folytonos ítélkezés feltételes reflexeként – a félelem tovább burjánozhasson, a tudattalan bűntudat enyhül. A tudattalan bűntudat elengedése a tudatosságunkon kívül is folytatódik.

Ahányszor úgy döntünk, hogy nem ítélkezünk valaki felett, hanem megpróbáljuk megérteni, annyiszor csökken a tudattalanunkban tárolt saját bűntudatkészletünk szintje. A tudattalanban a szemet szemért, fogat fogért törvénye uralkodik. Ha azt kívánjuk valakinek, hogy bárcsak fordulna fel, mit gondol, minek felel ez meg a tudatalattinkban? Annak, hogy mi forduljunk fel. Nem

gondolunk arra, hogy a „bárcsak ez az illető felfordulna” gondolatának bármi köze lehet a szívrohamtól való félelmünkhöz, pedig persze, hogy van. Amint lemondunk róla, hogy másoknak azt kívánjuk, bárcsak felfordulnának, furcsamód arra jövünk rá, hogy a koronária betegség és az ezzel együtt járó diétázás rögeszméje és félelme enyhülni fog bennünk. Teljesen megnyugszunk a témával kapcsolatosan. Amikor el kell mennünk, elmegyünk. Ha maradnunk kell, maradunk. Nagy ügy!

Amit értékelünk, az az élet, és többé nem arra összpontosítunk, hogy az élet véget érhet; ezért másként tapasztaljuk meg az élet élményét, és azt, akik vagyunk. A megtapasztalás bennünk történik. Ezután, amint a bika hazavezetéséről szóló klasszikus rajzok ábrázolják, ahelyett, hogy vérző térdel és zilált ruhával vonszolna maga után a félelem bikája, most már kiköthetjük az állatot egy fához, mert azonosítottuk a tettest. Miután a bikától való félelmet elengedtük, kezünkbe vesszük az irányítást. Felpattanunk a hátára, és a bika megszelídül; mi irányítjuk. Eggyé váltunk azzal, aki valójában vagyunk, és nem vagyunk többé áldozat.

Az áldozatszerep a tudatalattiból származik. Azt jelenti, hogy nem tudatosul az a telepített játék, ami az elménkben zajlott. Már a pusztá tudatosítása is azt jelenti, hogy kikerültünk a hatása alól. Mire ezt elolvassa, már ki is evickélt az áldozat szerepből; már kötözi is a bikát a fához. A leírt módszereket gyakorolva hamarosan megüljük a bikát.

Amikor jön a félelem, örömmel látjuk, és azt mondjuk: „Nagyszerű! Micsoda lehetőség, hogy még többet elengedjek belőle!”, mert most már érezzük a jótékony hatását annak, hogy csökkennek az egész életünkön át hordozott félelmeink. Szinte fel sem fogjuk a bennünk lakozó félelmek nagyságát, amíg azok szűnni nem kezdenek, és akkor ámulva mondjuk: „Soha nem gondol-

tam volna, hogy ilyen félelmekkel teli ember vagyok.” Talán könnyebben érthető, ha a tudattérkép segítségével vizsgáljuk meg, milyen összefüggés van az energiamezők és a világ megtapasztalásának módja között.

Az elmének olyan ereje van, hogy amilyennek tartja a tapasztalatot, az valósággal megszabja annak megélését. A félelem egy bizonyos világnézetet hoz létre, és hajlamos önbeteljesítő jóslattá válni. A legutóbbi egyetemi kutatások, valamint saját kutatásaink is azt igazolják, hogy amire gondolunk, az hajlamos megnyilvánulni a világunkban. Az általunk megtapasztalt világ tehát annak a külső megnyilvánulásává válik, ami az elménkben van, így az életünk valójában a tükrök világa. Amit látunk és tapasztalunk, az tulajdonképpen saját tudatszintünk kivetülése. Ezt nehéz elhinni és teljes egészében felfogni, de hogy ebbe akár csak futólag is bepillantassunk, átfogó kutatómunkára van szükségünk. Ramana Maharshi, a bölcs, azt tanította, hogy a világ, amit látunk (érezékelés), még csak nem is létezik, tehát csak illúzió (a „májá” fogalma a Buddhizmusban).

Hasonlítsuk össze a tudattérképen szereplő tudatszinteket a hozzájuk tartozó érzelmmel, világképpel, és azzal, ahogy az istenképünket alakítják. A térkép alján a bűntudatnak nevezett energiamező található, ami 30-on kalibrál. Ez az öngyűlölet, az önpusztítás és a bűntudat által vezérelt ember világa. A világot a bűn és a szenvedés világának látja, ami jelzi azt, hogy milyen lehet az az Isten, aki ilyen körülmények között az örök szenvedés és bűn világa felett uralkodik. A kollektív tudatmezőben a bűn következménye az lenne, hogy Isten a legfelsőbb pusztító, aki földrengésekkel, vulkánkitörésekkel, árvizekkel, járványokkal büntet. Isten a bűn és a szenvedés világát teremtette meg, amelyben minket elpusztít, a lelkünket pedig örökre pokolra veti. Ez a lehető legrosszabb forgatókönyv.

Amikor tudatunk az apátia 50-es energiamezejébe emelkedik, ami a reménytelenség és az energiavesztés szintje, akkor a világ és az élet viszonylag reménytelennek látszik. Ennek eredményeként van néhány híres filozófus, aki azt mondta, hogy az ember semmi, Isten halott, és ez egy reménytelen világ. Erről a szintről a világgép úgy fest, hogy Isten halott, vagy legalábbis könyörtelenül közönyösen viszonyul a szenvedéshez.

Ha a tudatszintünket megemeljük, és tudatosságunk fejlődik, fennebb lépünk a fájdalom szintjére, ami negatív világgépet és énképet kínál. Érzelmei a bánat, a veszteség, a csüggedés érzése és a kedvetlenség. A fájdalom energiamezejében levő ember a világot szomorúnak látja, amikor végigmegy az utcán. Amikor idősebb emberekre néz, akkor azt látja, milyen szomorú, hogy öregek. Amikor gyermekekre pillant, akkor azt gondolja, milyen szomorú dolgokat kell majd megtapasztalniuk életük során ezeknek a szegény, ártatlan gyermekeknek. Ha belelapoz az újságba, azt látja, hogy minden szomorú ebben a világban. Ehhez a szomorúsághoz egy olyan Isten illeszkedik, aki semmibe vesz mindent. Következésképpen az ember értéktelen, és így szól: „Én csak egy féreg vagyok, mi köze lehetne Istennek hozzám? Ha egyáltalán létezik, akkor csupán egy olyan Isten lehet, aki engem semmibe vesz.”

Hát a félelemmel teli ember, aki a rettegés energiamezejében él? Láthatjuk, hogy ezt az energiamezőt ő maga teremti meg, ő a tulajdonosa, illetve a forrása is. Az aggodalom, a szorongás, a pánik érzése és az önbecsülés csökkenése oda vezet, hogy félelmetesnek látja ezt a világot. Amikor végigmegy az utcán, mindenhol veszélyt lát. Riadtan lapozza fel az újságot, amelyben csődről és gyilkosságról olvas. Amikor kimegy az utcára, autóbaleseteket és fenyegető éhínséget lát. Ennek az ijesztő tudatmezőnek az Istene a szigorúan büntető Isten, aki

valósággal gyűlöli a félelemben élő embert, és az örök rémálom világába veti. Az ilyen rémálomnak a megteremtője a bosszúállás és megtorlás büntető Istene.

A vágy 125-ös szintjére, a napfonat területére lépve egyéb sincs, mint kielégíthetetlen sóvárgás, epekedés és másokon való átgázolás. Nem számít, hogy mi az, amit az ilyen ember megszerez: soha nem elég. Ha a milliomosnak ötven millió dollárja van, akkor hatvan milliót akar. Ha hatvan milliója van, akkor hetven milliót szeretne. Sohasem ér az út végére, mert nincs vége. Amikor megöregszik, hosszúak a körmei, egy jachton él, paranoias, azt hiszi, hogy az egész világ ellene fordult, és nem érti, hogy miért nem találja a boldogságot. A boldogság azonban az 500-as szinten van, nem a 125-ös szinten. Az ilyen ember az egyre többre vágyás csapdájában vergődik, és ezért a világot frusztrálónak látja. Ha valaki mindig vágyakozik, akkor a világ mindig akadályozza valamilyen módon. Amikor az ékszerüzlet kirakatát nézzük, ránk tör az epekedés: „Akarom, akarom, akarom azokat az ékszereket!” Az epekedést akarjuk. Ha megszerezzük az ékszereket, akkor örülünk, de nem vagyunk boldogok. Pillanatnyilag meg vagyunk elégedve, de miféle Isten az, aki megtagadja az embertől, amire vágyik. Így aztán az ember úgy érzi, hogy Istentől elszakadt, ha van Isten egyáltalán. Van ember, és van Isten, de egymáshoz semmi közük.

A vágnak ez a kétségbeejtően frusztráló világa haraghoz, nehezteléshez, gyűlölködéshez, bánkódáshoz, háborúhoz és gyilkossághoz vezet. Figyeljük meg a haragos ember kirobbanását, amikor kidagadnak az erei, és a benne lakozó dühödt állatból kitör az indulat. A dühös ember a világban a versengést látja. Ha valaki más is használtautó-telepet nyit az övé mellett, mérges, és azt hiszi, hogy a másik el fogja rontani az üzletét. Nem lép fennebb az együttműködés világába, ahol tudják,

hogy minél több a használtautó-telep a közelben, annál virágzóbb az üzlet, mert mindenhonnan odavonzza az embereket. Eszébe sem jutna együttműködni; inkább a versenyre gondol, és sarkítja a helyzetet: ő a másik ellen. Ezért a verseny világát és a megtorló Istent látja, aki haragjában nagyon megbünteti, és bosszút akar állni. „Én a féltékeny, bosszúszomjas Isten vagyok, és el foglak téged kapni. El akarlak kapni.” Tehát Isten ellenség, akinek az a szándéka, hogy őt elcsípjé. Hogy tudjon lazítani, és bármiféle tudatosságot elérni a haragnak ebben az energiamezejében?

A harag szintjéről a büszkeség tudatszintjére lépünk. A 175-ös szinten kalibráló büszkeség a tagadás, az arrogancia és a megvetés negatív vonásait hordozza. A tudatban lejátszódó folyamat a felfuvalkodás. Az ilyen ember a státus világában él. A városnak ugyanazon az utcáján végigmenve nem csak a Cadillacedet látja meg, hanem annak kiadási évét és a típusát is. Én még azzal sem voltam tisztában, hogy vannak típusai. Azt hittem, hogy a Cadillac az Cadillac. Hát nem, felfedeztem, hogy vannak különféle típusai, amelyeknek a nevét elfelejtettem ugyan, de közülük egyesek magasabb státusúak, mint mások. Így aztán az ilyen embert mások pozíciója érdekli. „Ó, ő ennek és ennek az elnöke”, vagy „Ő csak kétkezi munkás”. Nem a pénz a lényeges, hanem a státus, amit a pénz biztosít számukra.

Milyen az az Isten, amit az ilyen ember a büszkeség szintjéről lát? Valószínűleg két lehetőség van. A tagadás és az intellektuális arrogancia miatt egyrészt mondhatják azt, hogy a bal agyfélteke tagadja Isten létét, másrészt mondhatják azt, hogy az ő álláspontjuk a helyes, tehát mindenki más téved; ezért aztán szkeptikusak vagy bigottak lesznek. Minden vallásháború ebből fakad. „Az én vallásról alkotott nézetem a helyes; tehát a tiéd csakis helytelen lehet.” A büszkeség a „nekem van

igazam, te tévedsz” sarkító állásponthez vezet. Az ehhez társuló szorongás védekező állásba kényszeríti az embert, mert ő a nyeres-vesztés világában él.

Amikor elérjük a bátorság 200-as szintjét, akkor lesz először megfelelő a viszonyulásunk. Ezen a szinten az ember képes szembenézni, megküzdeni, megoldani, és energiája is van mindehhez, mert kezdi kimondani önmagáról az igazat. A bátorság szintjén levő ember ugyanazon az utcán végigsétálva a lehetőségek kihívásokkal teli, izgalmas világát látja. A növekedés, a tanulás, a fejlődés és a mások nyomon követhető fejlődésének az érdekesítő világa ez. A saját terünk kitágulása belső örömmel jár. Az Amerikai Egyesült Államokat és a Nyugatot a bátorság hozta létre. A bátorság teremtett meg minden ipari nagyhatalmat és tudományos kezdeményezést. Ez juttatta fel az embert a Holdra. Ez a növekedés és a fejlődés világa.

Milyen ennek a tudatszintnek az Istene? Ezen a tudatszinten először fordul elő, hogy az ember elméje nyitott. Nem feltételezi gőgösen, hogy tudja a választ. Nem a bosszúvágyó negativitásra van ráhangolódva. Első alkalommal teszi fel a kérdést: „Kíváncsi vagyok, vajon van-e ilyen lény? Vajon van-e a személyes énnél valami nagyobb? Nyitott vagyok arra, hogy megtudjak erről valamit.” Majd ugyanúgy kezeli az Istennel kapcsolatos kérdést, mint a világgal kapcsolatosat, mint izgalmas lehetőséget a kutatómunkára. Felfedezi, hogy a spirituális kutatómunka érdekesítő, a feltárt dolgok nagyon érdekesek és hasznosak.

A következő energiamező, a pártatlanság 250-es szintje, függetlenséget eredményez. Ezen a szinten az ember azt mondja, hogy ha megkapja az állást, jó, és ha nem, az is jó. Ő független, és nem a világ irányítja. Energiája sokkal nagyobb, mert már nem áldozat többe. A világ nem tartja a hatalmában. Azt mondja, hogy

„ha ez az ember megmarad az életben, nagyszerű; ha nem, akkor majd találok valaki mást, akivel együtt lehetek.” Nem él többé félelemben, elérte a minden rendben szintjét, és a világot is rendben levőnek látja. A rendben levő világ Istene a kibontakozás és a felfedezés szabadságának az Istene. „Ha van Isten, rendben van, és ha nincs, nekem az is jó.” Pártatlan Istennel kapcsolatban. „Ha van Isten, akkor Ő nem lesz részrehajló, és majd megtudom, amikor eljön az ideje; ha nincs, nekem úgy is jó.”

A 310-es értéken kalibráló hajlandóság szintjén az ember kinyilvánítja szándékait, és igent mond az életre. „Csatlakozom; igazodom; egyetértek a dolgokkal.” Az ilyen ember azt tapasztalja meg, hogy segítőkész, boldog, ugyanakkor a világot barátságosnak látja. A hajlandóság szintjén a világ barátságos. Az ember sétál az utcán, és barátságos arcú embereket lát. Csak annyit kell tennie, hogy odamegy egy öreg nénihez, és azt mondja neki: „Jó napot! Milyen szép napunk van!” Erre ő: „Nahát, senki sem szólt hozzám egész délelőtt. Milyen kedves!” A világ egy barátságos hely, és Isten egy ígéretes és reményteljes fogalommá válik. A barátságos világ Istene barátságossá válik. Még ha nem is hiszünk Benne, kezdünk bízni Benne. Még ha nem hisz Istenben, egy barátságos ember akkor is azt mondja: „Ha van Isten, biztos legalább olyan kedves, mint a nagymamám. Megértéssel lesz az emberi természet iránt, és nem fog a pokol tüzebe vetni azért, mert ember vagyok. Ő teremtett engem embernek, az ő keze munkája vagyok. Mit fog tenni? Elítéli a saját teremtményét?” Tehát van egy bizonyos fokú bizalom Istennel szemben.

Amint elérjük a 350-en kalibráló elfogadás szintjét, kezdjük önmagunkat a saját erőnk forrásaként visszanyerni. Most már mi vagyunk a saját életünk boldogságának a megteremtői, és a tudatnak ez az átalakulása

meghozza a megfeleléség és a bizalom érzését; a világképünk most már harmonikus. Amikor végigmegyünk az utcán, látjuk mindennek a finom, gyönyörűen természetes egymásra hatását, látjuk, hogy minden a helyén van, és hogy mindenki az akar lenni, ami. A csavargó azért van ott, mert csavargó akar lenni; senki sem kényszerítette rá. Ő választotta, hogy az legyen, ami. Nem okolunk mást, és kezdjük megtapasztalni, hogy a világ olyan mértékben tűnik harmonikusnak, amilyen mértékben készek vagyunk belátni és kimondani magunkról az igazat. Az egész film harmonikus, és Isten most már kezd a harmonikus világ könyörületes és megbocsátó Istenének látszani.

Az érzélemvilág lecsendesítésével, ami az elfogadás következménye, letisztul a józan ész, a tisztánlátás és az értelem alkalmazásának útja, anélkül, hogy a túlélés félelme, a harag és a többi stresszes érzés megzavarná. Torzítás és figyelemelterelés nélkül az elme eléggé kitisztul ahhoz, hogy alkalmazza a logikát, a nevelésnek és az olyan magasabb szintű tanulmányoknak, mint például az egyetemi oktatásnak, valamint az elvont gondolkodásnak az előnyeit, ami a 400-as kalibrációs értéktartományt felölelő elme szintjét képviseli. Ez a tudomány birodalma is, ami a bizonyíték newtoni paradigmáján és az ok-okozat törvényén alapszik. A 400-as szintek tartományában található a *Great Books of the Western World* (*A nyugati világ nagy könyvei*) című sorozat is, valamint az olyan híres lángelmék, mint Newton, Einstein és Freud.

A 400-as szinteken az ember energiája a prefrontális agykéreg maximális kihasználásával kifejezetten megnő, és így a félelem, az aggodalom és a szorongás inkább a logika és az értelem eszközével kezelhető, nem csupán nyers érzelmekkel. Ezért a világ kevésbé tűnik félelmetesnek, ugyanis a kockázatokat a gyermeki nyers érzélemvilágnál magasabb, érettebb szinten értelmez-

zük. Így az elme biztonsági intézkedéseket és korlátokat fedez fel azért, hogy egyensúlyba kerüljön, hogy képes legyen racionálisan megítélni a helyzetet és leellenőrizni a valóságot.

A jóindulatnak és a racionális világnak köszönhetően a szorongás csökken, és az agy fiziológiájának megváltozása, amihez a szándék is hozzájárul, lehetővé teszi, hogy az 500-as kalibrációs érték tudatszintjén a Szeretet az élet meghatározó alapelveként bukkanjon a felszínre. Ezen a szinten a kapcsolatok ápolásán és a mások jólétével való törődésen van a hangsúly az alacsonyabb tudatszintekkel ellentétben, amelyeket az ego narcisztikus lényegének az eluralkodása eredményez.

A további fejlődés során, az 540-es szinten a Szeretet feltétel nélkülivé válik, és megnyílik az út a tudatfejlődés előtt a 600 körüli szintek elérése felé, ami a spirituális üdvösség és béke szintje.

Amint tovább növekszik bennünk az a hajlandóság, hogy a világot szolgáljuk, szeretetteljességünk feltétel nélküli szeretetként abban nyilvánul meg, hogy gondjainkba vesszük és támogatjuk az életet. Készek vagyunk megbocsátani, és a reveláció elkezdődik. Az endorfinok felszabadulásának köszönhetően kezdjük felfedezni, hogy a szeretetteljesség mindenütt jelen van. Meglátjuk a természetben és az állatvilágban. Mindenki meg látjuk a gyermek természetes szeretetteljességét. A gyermeki szerető szív még mindig él mindenki bennében. Ha ezt valaki nem tapasztalja meg, akkor az azért van, mert nem tudja, hogyan hangolódjon rá, de a gyermek ártatlan, szerető szíve mindenki bennében ott dobog. Lehet hozzá folyamodni, és ezért van az, hogy egy szeretetteljes ember jelenlétében még a könyörtelen gyilkos is ártalmatlanná válik. Egy félelemmel teli ember jelenléte azonban megteremti számára a támadás terét, amelyet ki is használ. A szeretetteljes ember így egy biztonságos világot

tapasztal meg, Istennek pedig szükségszerűen legalább az övéhez hasonló tudatszinten kell lennie, ezért feltétel nélkül szeretetteljes.

Ennek az igazságnak a megélése az embert örömmel tölti el. Az örömteliség átalakítja a tudatot: együtt érzővé tesz. Az együtt érző ember belső derúje kezdi meglátni a teremtés tökéletességét. A Teremtő iránti feltétel nélküli szeretet megteremti az egységet. Az ember kezdi megtapasztalni azt, hogy minden élőlény egy. Ezért az élet, annak minden megnyilvánulási formájában szent. Tudatosodni kezd bennünk az élet szentsége, és kezdünk beleolvadni az üdvösség és a végtelen béke megvilágosult állapotába, amelyben a Teremtés egysége tudatosítja azt, hogy Isten magának a létnek a lényege.

Amikor ott álltam a hegytetőn a csörgőkígyó jelenlétében, vajon mi volt az, ami mindkettőnket megigézett, a végtelen béke és egység állapotába juttatva bennünket? Az elevenségnek abban az állapotában nem nagyon tudtam volna azt állítani, hogy a kígyó élete és az én életem két különböző élet; úgy tűnt, mintha a kettő egy lenne. Mindkettőt az Egy lényege uralta: az, ami a kettőnk különállónak tűnő lényét egyetlen élménnyé fogta össze. Valójában egyetlenegy megtapasztalás történt. Azt mondhatnánk, hogy az egyetlen megtapasztalása a kettőn keresztül történt, vagy a kettő megtapasztalta egységét. Így a támadás gondolata nem merült fel, mert már előtűnt ennek a megélésnek az energiamezeje. A végtelen béke érzését gyakran Isten Békéjének nevezik.

Bizonyos tanítások szerint valójában csak két érzelem van, a szeretet és a félelem, és a Szeretet szintje alatti negatív érzések mind csupán a félelem különböző változatai. Láthatjuk a félelem sokféle megnyilvánulását: félelem az erkölcsi rossztól, félelem a túlélésre és létezésre való képtelenségtől, félelem a boldogság forrásának elvesztésétől, és láthatjuk a haragot, amit az a bennünk

rejlő félelem okoz, hogy „nem kapunk meg” valamit. Tehát azt mondhatnánk, hogy ezek a félelem formái.

Valójában csak két érzelmi megnyilvánulás létezik: a szeretet, ami 500-nál kezdődik, és kifejeződésében a végtelenig terjed, valamint a félelem, ami 100-nál kezdődik, és kifejeződésében a legalsóbb szintig süllyed. Következésképpen, minden negatív érzéssel úgy tudunk megküzdeni, ha készek vagyunk elfogadni, hogy megvan bennünk az erő ahhoz, hogy szembeszálljunk belső félelmeinkkel, ha készek vagyunk felismerni, hogy mi vagyunk a forrása, és felhagyni azzal, hogy kivetítsük a világra vagy Istenre. Senki sem teremtett félelmetes világot, ilyen nincs. A félelmetes világ bennünk van. Mi hordozzuk magunkban, tehát el is tudjuk engedni. El tudjuk engedni a félelemtől való rettegést, sőt magát a félelmet is, és így a Szeretet jelenlétebe kerülünk.

10. FEJEZET

Fájdalom és szenvedés

Ennek a fejezetnek a tárgya a fájdalom és a szenvedés enyhítése lesz. Az ember azt hiszi, hogy a kettő ugyanaz, de mi rámutatunk, hogy a szenvedés és a fájdalom valójában mennyire különbözik egymástól. Megvizsgáljuk a test megtapasztalásának fizikai, lelki és spirituális aspektusai közötti kapcsolatot.

Azt mondják, hogy minden betegség és emberi probléma fizikai, mentális és spirituális, de mit is jelent ez valójában? Ötvenéves orvosi tapasztalattal a hátam mögött megismertem a fizikai oldalát; pszichiáterként a lelki összetevőket is ismerem; a tudatkutatás és a spirituális megélések nyomán pedig a spirituális dimenzióról is fogalmat alkottam.

Mit értünk lélek alatt? Ez csak a fantázia szüleménye, vagy egy valós dolog, amivel dolgozhatunk? Olyasmi, ami csak a vallásos emberek számára hasznos? Mit kell tudnunk a „lélekről” annak érdekében, hogy mi magunk megélhessük annak valóságát, és hogyan alkalmazhatjuk ezt a tudást személyes problémáink és szeretteink gondjainak enyhítésére?

Megtudjuk, hogyan kezeljük az akut és krónikus fájdalmat, és, ami még fontosabb, azt, hogy hogyan fogadjuk el. Két problémával kell foglalkoznunk. Az első, hogy miként kezeljük célzottan a tüneteket, és hogyan fedezzük fel, hogy milyen szerepe van a hipnózisnak, az akupunktúrának és más módszereknek a fájdalom enyhítésében. A második, hogy megvizsgáljuk a tudatszinteket, és azt, hogy ezek miként viszonyulnak a fájdalom megéléséhez. Ismét a tudattérképre fogunk hivatkozni, ami a kalibrált energiaszinteket mutatja, ezek viszonylagos erejét és irányát, minden szint érzelmi összetevőjét, a tudatban lejátszódó folyamatot, és en-

nek világgépünkre és istenképünkre gyakorolt hatását, valamint azt is, hogy miként oldódik meg a probléma, ha nem hiszünk Istenben.

Személyesen tapasztalt és ezekkel a módszerekkel megoldott gyakorlati példákat fogok felsorolni, valamint olyan példákat is, amelyek mások számára beváltak. Ezeken a klinikai példákön keresztül tudunk rámutatni a tudat azon elveire, amelyek életünk egészére jótékony hatással vannak. Amit egy bizonyos példa vizsgálatából leszűrünk, azt később máshol is alkalmazhatjuk, és így változtatjuk a citromot limonádévá. Megtudjuk, hogyan változtassunk át egy olyan, a világ által borzasztónak vélt dolgot, mint a fájdalom, hogyan válhat hasznunkra, és miként boldoguljunk az életben annak a tudásnak a birtokában, amit egy adott tapasztalatból szereztünk. Ehhez magáról a tudat jellegéről kell ismereteink legyennek, és arról, hogy ez miként lesz a segítségünkre az életben.

Milyen az emberi megtapasztalás? Hol tapasztaljuk meg azt, amit tapasztalunk? Újra áttekintjük a test, elme és lélek kapcsolatát. A „test, elme, lélek” kifejezést mindenki használja, de mit is jelent ez gyakorlatilag? Én szkeptikus, gyakorlatias elmével lettem tudós. Nagy hatással van rám minden, ami működik, és nincs rám hatással az, ami hipotetikus és elméleti. Nagyon érdekel, ami eredményre vezet, és amit az ember a személyes tapasztalata során meg tud ismételni.

Amint volt már szó róla, az első dolog, amit meg kell értenünk, hogy a testnek nincs meg az a képessége, hogy önmagát megtapasztalja. Ez meglepő gondolat, mert azt hisszük, hogy a testünket tapasztaljuk meg – mindannyian azt hisszük, hogy test vagyunk. Hogyan tapasztal a test? A karnak például nincs módja megtapasztalni önmaga kar voltát; a lábnak pedig nem áll módjában megtapasztalni önmaga láb voltát. Ezeket a testrésze-

ket az érzeteken keresztül tapasztaljuk meg, akárcsak az egész testünket. Nem a testet tapasztaljuk, hanem a test érzeteit. És hol tapasztaljuk meg a testnek ezeket az érzeteit? Az elmében. Elme nélkül nem tapasztalhatjuk meg, hogy mi zajlik a testben, és nem tapasztalhatjuk meg azokat az érzeteket, amelyek a testről tudósítanak. A test megtapasztalása nem a testben, hanem az elmében történik. Ez az első meglepő gondolat, amihez hozzá kell szoknunk.

A következő meglepő gondolat az, hogy az elme nem tudja önmagát megtapasztalni. Egy gondolat nem tudja önnön gondolat voltát megtapasztalni; egy érzés nem tudja önnön érzés voltát megtapasztalni; egy emlék nem tudja önnön emlék voltát megtapasztalni. Az elme valami nála nagyobbra kell a része legyen ahhoz, hogy tudhassa, mi zajlik benne. Mi lehet az? Maga a tudat, ami miatt felfogjuk, hogy mi történik az elmében.

Az elme tartalmáról és arról, hogy mi zajlik az elmében a tudat révén szerzünk tudomást, tehát minden megtapasztalás a tudatban történik. A történések tudatosításának a helye a tudat. Ha például az agy egy részét átvágják, akkor az elmének az a része testi szinten többé nem működőképes. Ha a kikapcsolt rész az érzékelés területéhez tartozik, akkor a test ellentétes oldalát többé nem tapasztaljuk. Tehát a testet az elme az agyon keresztül tapasztalja meg.

Tudjuk, hogy ha a tudatot kiiktatjuk, akkor nem tudatosodik, hogy mi történik az elmében. Ez a célja az érzéstelenítésnek. Érdekes módon, magát a tudatot egy még magasabb tartományból tapasztaljuk meg. Ezen az úton haladva rájövünk, hogy a kisebbet mindig a nagyobból tapasztaljuk meg. A nagyobb magába foglalja és lehetővé teszi a kisebb megtapasztalását. A tudat ezért abból a legmagasabb, korlátlan tartományból tapasztalható meg, ami a tudatosságot foglalja magába.

A tudatosság a maga jellegénél fogva tudja, hogy mi történik a tudatban. A tudat jellegénél fogva tudja, hogy mi történik az elmében. Az elme jellegénél fogva tudja, hogy mi történik az érzetekkel, és az érzetek jellegüknél fogva tudják, hogy mi történik a testtel.

Fontos tudnunk, hogy minden szokásos megtapasztalás csakis a tudatban zajlik. Hol van ez a tudat, amikor megtapasztalunk valamit? Hol történik a megtapasztalás? Van a tudatnak egy helye valahol? Van egy bizonyos területe vagy elhelyezkedése?

Fontos tudni, hogy a tudatnak nincs egy bizonyos területe, nincs fizikai elhelyezkedése, és nincs behatárolva. A megszokott elképzelés az, hogy „a dolgokat a fejemben tapasztalom”. Valójában nem a fejünkben tapasztaljuk meg azokat. Hol tapasztaljuk meg a gondolatot? Sehol; a gondolat megtapasztalásának nincs konkrét helye. A tudatnak jellege folytán nincs sajátos formája; formamentes. Tartalmának van formája, de maga a tudatmező olyan, mint a tér: nem lokalizálható. Ez fontos lesz később, amikor a fájdalom megoldásának helyi és általános módszereiről lesz szó.

A fájdalom és annak egyéni érzése, megtapasztalása többféleképpen oldható meg. Az fogja meghatározni, hogy a fájdalom szenvedéssel jár-e, vagy sem, hogy emberi lényként hol tartunk a fájdalom megtapasztalása terén, és hogyan fejlődik a tudatunk. A fájdalom és a szenvedés nem azonos egymással.

Az első, amit fel kell számolnunk, az a hiedelemrendszer, hogy a fájdalom egyenlő a szenvedéssel, mert ez a megsemmisítendő programok egész sorozatát hozza létre. A fájdalom egy dolog, és teljesen elképzelhető, hogy úgy éljünk együtt a fájdalommal, hogy egyáltalán ne törődjünk vele. Lehetséges, hogy fájdalmat érezzünk a testünkben, mégse legyen egyáltalán, vagy csak kis mértékben legyen fájdalomérzetünk, és egyáltalán ne

szenvedjünk, akár egy érzéstelenítőnek, akár a megváltozott tudatállapotnak (pl. hipnózisnak) köszönhetően. Olyan, mintha a fájdalom még mindig jelen lenne, de mi nem kapcsolódunk rá. A fájdalom önállóan létezik, anélkül, hogy az emberre hatással lenne. Más szóval, nem kell a fájdalom áldozatának lennünk. Úgy is együtt élhetünk a fájdalommal, hogy ne járjon semmiféle szenvedéssel vagy gyötrellemmel. Ha rájövünk, hogy ez lehetséges, ezzel már meg is tettük az első lépést afelé, hogy megszabaduljunk tőle. Ehhez azt a meggyőződést kell elengednünk, hogy a fájdalom és a szenvedés egy és ugyanaz.

Erre példa az a meggyőződés, hogy fogorvoshoz menni feltétlenül fájdalmat jelent. Sok évvel ezelőtt volt olyan időszak az életemben, amikor fogorvoshoz menni gyötrelmes volt. Emlékszem, hogy mindig halogattam a dolgot, mivel a fájdalomküszöböm annyira alacsony volt. Olyan érzékeny voltam a fájdalomra, hogy még a fogköeltávolításhoz is fájdalomcsillapításra volt szükségem.

Mi az, ami a fájdalomküszöbünket, illetve a fájdalomra való érzékenységünket meghatározza? Ahogy teltek az évek, számos spirituális és tudattal kapcsolatos módszert tanultam, és kezdtem őket a fájdalomra alkalmazni. A fájdalom megtapasztalása kezdett enyhülni, és a legnagyobb meglepetésemre, amikor fogorvoshoz mentem, csak mérsékelt fájdalmat éreztem a gyötrellem helyett. A fájdalom fokozatosan tovább enyhült, míg végül már csak kellemetlen volt. Amikor ma fogorvoshoz megyek, már kellemetlen érzésem sincs. Mintha alig egy perce ültem volna be a székbe, és már fel is állok. „Kész is van?“, kérdezem ilyenkor. „Hihetetlen, hogy máris befejezte!”

A fejezet végén olyan önhipnózis, önszugesztációs módszerekről lesz szó, amelyek megerősítenek abban,

amit tanultunk. Például hogy miként fordíthatunk az előnyünkre egy valamelyest módosult tudatállapotot, hogyan hozzunk létre a gyorsabb tanulás érdekében egy olyan teret, amelyben befolyásolhatóbbak vagyunk, hogyan enyhíthető a fájdalom, és milyen az a közeg, amelyben könnyebben megy a tanulás? A következő fogorvosnál tett látogatásig lehet, hogy nem sok ideje lesz megtanulni ezeket a módszereket, ezért azt is elmondjuk, hogy miként lehet ezeket felgyorsítani.

Az első megoldandó feladat a heveny fájdalom kezelése. Valakinek séta közben egyszer csak kificamodik a bokája, ami gyötrelmesen fáj; vagy eltörik a lába, vagy hirtelen epegörcse, vesegörcse, anginás fájdalma lesz; esetleg csupán szokványos balesetet szenved, például lehorzsolja a lábszárát, vagy beüti valamibe a fejét, és lesújt rá a fájdalom. Hogyan kezelünk egy ilyen heveny fájdalmat? Bemutatunk egy olyan módszert, amellyel sokféle betegség kezelhető, és amely segítségével mind a heveny, mind a krónikus fájdalom elmúlik.

Amikor váratlanul azzal szembesülünk, hogy balesetet szenvedünk, például leforrázzuk a kezünket, vagy megégetjük magunkat a kályhánál, megijedünk. A módszer, ami ilyenkor nagy előnyünkre válik, az ellenállás feladásának a teljes fogalomköre. Szeretnénk megvizsgálni az ellenállás feladásának az előnyeit, és összehasonlítani azzal, amit az elme általában tesz. Az elme rendes körülmények között ellenáll a várható szenvedés élményének. Van erre egy beállított programja: „A fájdalom szenvedést jelent, és én ellen fogok állni neki.” Azt képzeljük, hogy ha ellenállunk, akkor megszüntetjük.

Először is azzal kell tisztában lennünk, hogy a fájdalmat és a szenvedést az enyhíti gyorsan, ha 180 fokkal fordulattal ennek pont az ellenkezőjét tesszük: megadjuk magunkat, és nem állunk ellen a fájdalomnak. Hogy működik ez a mindennapi életben? Gyakorlati példák-

kal fogjuk bemutatni, hogyan hozott gyors gyógyulást az a módszer, amely teljesen eltér az elme által egy átlagos helyzetben használt módszertől.

Az ellenállásról való lemondás azt jelenti, hogy teljesen belemerülünk az eseménybe, teljesen átadjuk magunkat az érzésnek, és figyelmen kívül hagyjuk a vele kapcsolatos esetleges gondolatainkat. Ahelyett, hogy gondolnánk rá, belemerülünk az érzés közvetlen megtapasztalásába, és egyáltalán nem állunk neki ellen. Ha például véletlenül megégetjük magunkat, és nem állunk ellen az érzésnek, először olyan, mintha elborítana. Megnyitjuk a kapukat, elönt a fájdalom, teljesen átadjuk magunkat neki, az ellenállást pedig feladjuk. Ezt úgy tehetjük meg, ha azt mondogatjuk: „még, még, még”. Úgy lehet erre elfogadhatóként gondolni, ha tudjuk, hogy bármilyen nagy fájdalomnak van egy felső határa. Kaput nyitunk előtte, és hagyjuk, hogy gyorsan beáramoljon. „Nem állok ellen ennek az élménynek. Nem állok ellen annak, hogy belemerüljek. Nem figyelek a gondolatokra, mivel azok úgysem segítenek. Inkább teljesen átadom magam neki, és megengedem magamnak, hogy teljes egészében megéljem.” Olyan, mintha zsilipek nyílnának meg, elönt az érzés, és a fájdalmat teljes egészében, zuhatagként élem át, alig néhány perc alatt.

Emlékszem, amikor kificamítottam a bokámat San Franciscóban. Súlyos ficam volt, amivel ortopéd orvoshoz szokás fordulni, be szokták kötözni, esetleg gipszbe is teszik körülbelül hat hétre. Ezek helyett leültem egy padra a parkban, egyszerűen becsuktam a szemem, és átengedtem magam neki. Hullámokban jött a pokoli fájdalom. Ha ellenálltam volna neki, gipsz lett volna a vége. Más szóval, ha ellenállunk a fájdalomnak, az akut fájdalom krónikus állapotá válik. Csak ültem a padon, és hagytam, hogy elborítson. Átadtam magam neki, és hullámokban öntött el a fájdalom. Furcsa mód mégsem

szenvedtem, mivel azt választottam, hogy átélem az élményt. Ezáltal a tapasztalat ura lettem, nem voltam többé az áldozata. Azt mondogattam: „Azt választom, hogy megéljem; hadd jöjjön még több belőle.” Ennek eredményeként a szenvedés, amivel járt, tényleg minimálisra csökkent. A fájdalom nagyon gyorsan enyhült, 3-4 percen belül már fel is álltam, és újra járni tudtam. A fájdalom minimálisra csökkent, és ahogy továbbmentem, folytattam a fájdalomnak való ellenállás elengedését.

Egy későbbi alkalommal, amikor eltörtem a bal lábfejemet, ugyanígy jártam el. Favágás közben egy óriási tölgyfa rönk ráesett a bal lábfejemre, és a lábközépcsontjaimat mind szétzúzta. Nem sokkal ezután, karácsonykor már újra táncoltam a bálteremben. Nem kellett begipszelni; semmi más nem csináltam, csak tudatosan azt választottam, hogy elengedem az élménynek való ellenállást. Ezután olyan sérülést szenvedtem, ami amputációhoz vezetett. Megint ugyanolyan sokkoló élményben volt részem, és rögtön tudtam, hogyan kell megküzdeni vele, elengedve az élménynek való ellenállást, folyamatosan lemondva az érzésnek való ellenszegülésről. Eközben a szemem láttára történt meg az, amit a világ csodának nevez. A hüvelykujjam körfűrészszel való levágása után először is tüstént abba hagytam az élménynek való ellenállást. Csak álltam mozdulatlanul, és hagytam, hogy az élmény előntsön, és közben a vérzés másodperceken belül elállt. Megvan az a deszkadarab, amit éppen fűrészeltem, és csak nyolc csepp vér van rajta. Az ujj súlyosan sérült ütőerének különös módon kellett volna lüktetnie, az élménynek való ellenszegülést feladva azonban nem ez történt.

Egy barátom, aki komoly égési sérülést szenvedett a konyhában, csak állt mozdulatlanul, és tudatosan azt választotta, hogy ne álljon ellen az égésnek; az égés okozta fájdalom egy-két perc alatt elmúlt, és fel sem hólyagzott

a bőre. Egy nagy vízhólyagnak kellett volna keletkeznie az égés helyén, ami csak hónapok alatt gyógyult volna meg, de ez esetben csak elszíneződött.

Egyszer egy műbútorasztalos, aki részt vett az egyik előadásomon, mindkét kezét elégette. Ugyanezt a módszert alkalmazva rögtön lemondott az ellenállásról. Normális esetben a keze tele lett volna hólyagokkal, és hetekig be lett volna kötözve; ő azonban arról számolt be, hogy a fájdalom három-négy perc alatt elmúlt, és egyetlen hólyag sem képződött a kezén. Ez csak néhány példa az azonnali gyógyulásra, ami azt igazolja, hogy amint felhagyunk az ellenállással, a szervezet rögtön tudja, miként gyógyítsa meg önmagát.

Miért van ez? Nem csodáról van szó, ennek a több ezer éves egyszerű tanításnak az igaz voltát bárki megtapasztalhatja. Aki próbálta már a zen meditációt, tudja, hogy az első, amit megtanítanak, az a fizikai test kellemtelen érzéseinek kezelése. Ennek módja, hogy elengedjük az érzésnek való ellenállást, töröljük az ezzel kapcsolatos gondolatokat, eggyé válunk vele, és ezáltal eltüntetjük.

A tudattal való munkában ezt az eljárást „eltüntetésnek” nevezik. Ha teljesen elengedjük az ellenállást, a mi tapasztalásunk számára nem létezővé tesszük az érzést. Láthatjuk, hogy az ellenállás meghosszabbítja az élményt. Mindaddig, amíg valaminek ellenállunk, és nem engedjük el, addig tovább léteznek. Az ellenállás miatt tart a hatalmában, és ezért válunk végül áldozataivá. Annak vagyunk a hatása alatt, aminek ellenállunk. Amint elengedjük az ellenállást, és eggyé válunk vele, rögtön eltűnik. Ez azt jelenti, hogy minden ehhez kapcsolódó képet elengedünk, és ezek felhalmozódott energiáját is.

Ennek okai a tudattérképre hivatkozva magyarázhatók el. Amint előzőleg már említettük, a tudatszintek mindegyikét matematikailag kalibráltuk, hogy a többi

szinthez viszonyított energiáját kimutassuk. A nyíl azt mutatja, hogy az energia negatív vagy pozitív irányú-e, ami nagyon fontos annak azonosításában, hogy mi módon éljük meg a dolgokat. A negatív irányú dolgokat fájdalomként és szenvedésként éljük meg, és ezek káros, romboló hatással vannak az életünkre.

A különböző energiamezők befolyásolják az érzelmeinket, és a tudatban lejátszódó folyamatot jelzik. Befolyással vannak arra, hogy milyenek látjuk és tapasztaljuk a világot, valamint arra is, hogy miként éljük meg azzal a személyes énnél nagyobb valamivel való kapcsolatunkat, amit a világ Istennek nevez. Nem más ez, mint a magasabb tudatmezőkkel, a magasabb tudatszintekre jellemző nagyobb energiájú mezőkkel való kapcsolat.

Csak azért nézzük ezt újra át, hogy megértsük, mi is történik az akut fájdalom kezelésének módszere során. A fájdalomnak való ellenállás egy negatív energiamező, ami 150 körül kalibrál. Ha próbáljuk kontroll alatt tartani a fájdalmat, vagy akaraterőnket bevetni ellene, az énben egy kb. 150-en kalibráló negatív energiamező jön létre. Ez nagyjából megegyezik a bánat vagy a fájdalom szintjével, amelyek esetében bosszúság, dühösek vagyunk a fájdalom miatt. Ha feljebb lépünk az ellenállás elengedésének szintjére, ha merjük használni a módszert, és fenntartások nélkül hajlandók vagyunk kipróbálni, akkor a pártatlanságnak nevezett 250-es szintre emelkedünk. A pártatlanság szintjére lépni azt jelenti, hogy pozitív, elfogulatlan energiamezőben vagyunk, ahol „rendben van, készen állok rá, hogy megtapasztaljam”. A hajlandóság felvisz a 310-es energiamezőbe, ahol igent mondunk az életre és a vele járó megélésekre, ahol egyetértünk vele, igazodunk hozzá, és ahol az élet jó szándékként nyilvánul meg.

Ahelyett, hogy ellenállnánk az életnek, együtt haladunk vele, és átengedjük Istennek. Ez a Tao bölcsessége,

amely azt tanítja, hogy a fűzfa meghajlik a szélben, míg a tölgy ellenáll neki, és kettétörik. Ahelyett, hogy ellenállnánk annak, ami a lábszárunk lehorzsolásakor történt, egyszerűen legyünk olyanok, mint a fűzfa, és hajoljunk meg; ne álljunk ellen. Hagyjuk, hogy átáramoljon énünkön az élmény, és ezzel kimozduljunk abból a negatív, fájdalmas energiamezőből, ami tele van nehezteléssel, haraggal és félelemmel. A félelem a 100-as skála negatív szintje, ami egy alacsony energiamező, és az örömtől távol áll. Minél nagyobb a számérték, annál nagyobb a boldogság érzése. Így tehát tulajdonképpen dönthetünk úgy, készen állhatunk arra, sőt elfogadhatjuk azt, hogy ez szükséges a megoldáshoz, ami egészen a 380-as szintig, egy nagyon magas energiamezőbe emel.

Amikor azt választjuk, hogy együtt haladunk az élettel – jelentse ez akár azt, hogy egy csörgőkígyóba botlunk, vagy valamilyen más megpróbáltatást –, és átadjuk magunkat az illető élménynek, akkor egy nagyobb erőt, egy magasabb energiát vonzunk be, hozunk elő önmagunkból. Azok, akik alkalmazták ezt a módszert, végül ezt egy magasabb Erőnek nevezik, és azt fogják mondani, hogy „a Magasabb Erőmhöz folyamodtam”. Aki ezt a kifejezést nem hallotta, azt mondhatná: „Ez számomra nem valóságos, és akkor miként tegyem az élményt igazivá?”

Úgy tehetjük igazivá, hogy megtesszük. Tulajdonképpen a cselekvés által válnak valódivá ezek a dolgok. Ha gyakoroljuk, azt kezdjük tapasztalni, hogy az élményt valami, a személyes énünkön kívüli dolog irányítja, és ami gyötrelmes volt, az pillanatokon belül nagyon is tűrhetővé válik. Kilábaltunk az ellenállásból és a szenvedés félelméből. Távol akarjuk tartani magunkat az alacsonyabb energiáktól, vagy át akarjuk hidalni ezeket, és inkább egy magasabbat szeretnénk elérni, mert amikor olyan felsőbb energiaszintekig jutunk el, mint

például a szeretet, máris az 500-as energiamezőbe kerülünk.

Amikor a feltétel nélküli szeretet 540-es szintjére lépünk, ez az energiamező már gyógyítani képes; ez a gyógyítók szintje. A mező, amit a gyógyítók generálnak, 540-en vagy e felett kalibrál. Ez a mező mérhetetlenül szeretetteljes, az érzést szeretetteljességgként éljük meg. Nem más ez, mint a vágy, hogy az életet válasszuk, hogy igent mondjunk rá, és hogy elengedjük az ellenállást.

Az akut fájdalom megszűnését, ami ennek a módszernek az alkalmazásából automatikusan adódik, bárki tapasztalhatja. Számtalanszor használtam én is, és azok is, akik kipróbálták. Sok embernek megvolt rá a lehetősége. Emlékszem, hogy egy vasárnap esti előadásomon beszéltem a módszerről. A rákövetkező hét folyamán több résztvevő is súlyosan megsérült, és ezek az információk életmentőek voltak számukra. A szó szoros értelmében átsegítette őket a szörnyű élményen. Nem sokkal később meglátogattam egy barátom, egy nagydarab ember, és megölelt. Három bordámat törte el. Éreztem a roppanást, de egy szót sem szóltam, hogy ne legyen büntudata. A bordáim összeforrtak, de ugyanazon a télen egy másik barátom is megölelt, és megint eltört három bordám, ezúttal a másik oldalon. Mondanom se kell, hogy erről sem szóltam semmit. (Ennyit a „bordakarmámról”.)

Hogyan használható ez a módszer a krónikus fájdalom kezelésére, ami más, mint a heveny fájdalom? Ugyanúgy, ahogy a heveny fájdalom esetében, de valamelyest azért mégis másként. Amint említettük már, minden tapasztalatot a tudatban tapasztalunk meg. Vizsgáljuk meg, hogy hol tapasztaljuk a fájdalmat, például a levágott hüvelykujj esetében. Először azt mondhatnánk, hogy a fájdalmat az ujjban érezzük. De hol is tapasztaljuk tulajdonképpen? Ez a kérdés eltereli a

figyelmünket a hüvelykujjról. Ha azt mondjuk, hogy „a figyelmemet áthelyezem a fejem tetejére”, akkor a fejtető helyéről tekintünk le a hüvelykujj területére, és onnan tapasztaljuk meg a hüvelykujjban érzett fájdalmat. De hol is történik a hüvelykujjfájdalom? Rájövünk, hogy a fájdalmat mindenhol érezzük – mindenhol a testben és a test energiamezőiben –, tényleg olyan, mintha mindenhol jelen lenne.

Majdnem mindenki tapasztalt már olyan fájdalmat, amitől émelygett, felfordult a gyomra, és elgyengült a térde. Az ilyen fájdalmat mindenütt érezzük. Ha csupán elvégzendő gyakorlatként figyelmünket a fejtetőre összpontosítjuk, akkor erről a pontról kezdjük megtapasztalni a fájdalmat. Észrevesszük, hogy a fájdalom mindenhol jelen van, majd ugyanazt a módszert alkalmazzuk, mint a heveny fájdalom esetében. Elengedjük a mindenütt tapasztalt érzésnek való ellenállást, aminek nincs konkrét helye.

Ajánlatos világosan különbséget tenni érzélem, érzés, tapasztalat és gondolatok között. Az élet minden gondja – a testi betegség pedig főként – azzal az abszolút érzéssel jár, amit valóban tapasztalunk. Ezután az elme részletekbe menően tanulmányozza az élményt, címkézi és fogalmakat aggat rá. A fekélyt vagy a ficamot például nem lehet megtapasztalni. Ezek címkék, fogalmak vagy diagnózisok. A „fájdalom” egy fogalom, akár csak az „érzés” szó. A megélt jelenség nem fejezhető ki szavakkal, fogalmakkal vagy címkékkel.

Mit is él meg tulajdonképpen az ember? Az a megtapasztalás, amit a világ „fekélynek” nevez, nem más, mint egy hastájéki érzés, „pont itt”. Az elme azt mondja erre: „Hát, ha nem nevezhetem fekélynek, akkor azt fogom mondani, hogy égő érzés.” Ez egy újabb fogalom. Megtanultuk, hogy mit jelent, és ennek ez a gondolati formája. Tulajdonképpen nem égést érzünk, hanem

belemerülünk az élmény megtapasztalásába, amelyre nincsenek szavak. A szavak mögé hatolunk, az élmény megélésébe.

Amikor az állat éli meg a fájdalmat, nincsenek rá szavai; egyszerűen csak megtörténik vele. Miért nem elevenítjük fel állat mivoltunkat, amely egyszerűen csak „benne van” abban, amit tapasztal, anélkül, hogy bármit is mondana róla? Azért, mert ez a sok gondolat bonyolult programokat és hitrendszereket idéz fel, amelynek nyomán e gondolatok hatásától válunk függővé. Ha azt mondom magamnak, hogy „fekélyem van”, aktiválódik az a programcsomag, ami a fekélyhez tartozik. Az elme jellegéből és hatalmából adódóan betöltődik minden ezzel kapcsolatos program. A tudat kutatásban résztvevők számára a legnehezebben felfogható fogalom az elme hatalma, valamint az a felismerés, hogy valóban mennyire nagy a befolyása. Egyszerűen nem tudjuk figyelmen kívül hagyni a gondolatainkat.

Mihelyt megértjük az elme hatalmát és a gondolat jellegét, kezdjük átlátni a tudat egyik alapelvét: csak az hat ránk, ami az elménkben van. Ez az egyetlen mondat minden betegség gyógyulásának, minden fájdalom és szenvedés megszűnésének a kulcsa. Csak az hat ránk, ami az elménkben van. Az elme hatalma rendkívüli. Az ember számára nagyon nehezen felfogható, mekkora hatalma van az elmének. Ezért bármilyen fájdalomról vagy szenvedésről legyen is szó, legelőször a vele kapcsolatos valamennyi hiedelemrendszert meg kell szüntetni, el kell engedni és ki kell törölni. A kutatások azt igazolták, hogy maga a hiedelemrendszer az, ami a szó szoros értelmében megteremti az élményt, az esemény csak az illető hiedelemrendszer megnyilvánulása. Olyan, mintha az elme bebizonyítaná azt, amit igaznak vél.

Akkor tudhatjuk meg, hogy ez igaz-e, ha törölni kezdjük azt a meggyőződést, hogy a fájdalom és a szen-

vedés egy és ugyanaz. Mind az akut, mind a krónikus fájdalom kezeléséhez minden gondolatot törölnünk kell, mivel ezek valójában hiedelemrendszerek. Ezek helyett az abszolút igazságot kell keresnünk olyan értelemben, hogy a ténylegesen tapasztalt dolog szóltan megélésén kívül mindent kikapcsolunk, és a megtapasztalásnak való ellenállást is elengedjük. Ha ezt tesszük, enyhül a szenvedés, és bár furcsa, odáig jutunk, hogy nem törődünk azzal, jelen van-e a „fájdalom” vagy sem.

Lehet, hogy ezt először nehéz elfogadni, mert az elme meg akar szabadulni a fájdalomtól. Ez a kezelési módszer abban áll, hogy inkább fogadjuk el az érzést, és hagyjuk, hogy jelen legyen, de távolodjunk el tőle. Más szóval olyan ez, mintha a fájdalmat körülhatárolnánk, és kezdenénk kiszabadulni a lokalizált fájdalomtól. Ugyanaz a helyzet, mint amikor a bokatörés fájdalmára hatni kezd a morfium. A fájdalom jelen van, és azután kezdjük azt érezni, hogy távolodunk a fájdalomtól. Az már nem mi vagyunk, nem a miénk. Ebben a példában a narkotikum teszi meg azt, amit a tudat is meg tud tenni. Valójában nem is a narkotikum teszi; az csak képessé teszi a tudatunkat arra, hogy ezt a lépést megtegye. Mindazonáltal meg tudjuk tanulni, hogy ugyanezt a lépést ne a narkotikum váltsa ki bennünk, hanem anélkül is meg tudjuk tenni.

Régen nekem is meg kellett tanulnom ezt. Évekig súlyosan allergiás voltam mindenféle fájdalomcsillapítóra, narkotikumra vagy érzéstelenítőre, és akkoriban sokféle súlyos betegségben szenvedtem, baleseteim voltak, ráadásul érzéstelenítés nélküli műtéten kellett átesnem. Rákényszerültem hát, hogy a szokásos fájdalomcsillapító módszerek helyett kitanulmányozzam és felfedezzem magának a tudatnak a képességeit és hatalmát. Rájöttem, a fájdalomcsillapítók mindössze lehetővé teszik, hogy a tudat érvényesíthesse hatalmát. Tehát

elismerhetjük, hogy a saját tudatunknak hatalmában áll ugyanazokat az eredményeket elérni fájdalomcsillapító nélkül is.

Úgy kezdünk eltávolodni a fájdalomtól, hogy nem állunk ellen neki, és nem akarunk változtatni rajta. Csak hagyjuk, hogy jelen legyen az érzés, és miután belemerültünk, a „nem érdekel, hogy létezik” irányába mozdulunk el. Hihetetlennek tűnhet, hogy nem is érdekel a jelenléte. Nagyon egyszerű. Az életben nagyon sok minden miatt felborult a lelki nyugalomunk. Úgy éreztük, hogy tennünk kell valamit, de aztán egyszer csak elengedtük a dolgot, és közömbössé váltunk vele szemben. Lehet, hogy volt például valami gond a hátsó udvarban, ami az örületbe kergetett, aztán egy napon azt mondtuk rá: „Az ördögbe vele!” Hirtelen az „oldjuk meg, irányítsuk, változtassuk meg, fejezzük ki akaratomkat” helyzetből elmozdulunk a „hadd legyen” felé. (Amikor valakit, egy helyet vagy a körülményeket akarjuk megváltoztatni, azzal szembesülünk, hogy a lehetetlent kíséreljük meg, és semmit nem érünk el vele, csak szenvedés lesz a vége.) Mihelyt levesszük róla a gondunkat, megtapasztalása eltűnik. A fájdalommentesség állapotába emelkedünk a fájdalom jelenlétében.

A fájdalmas sérülésből származó érzések tovább folytatódnak, de kit érdekel? Az amputáció érzései folytatódnak, de nem törődöm velük. Nem számít. Ha vannak, hát vannak, és ha nincsenek, hát nincsenek. Mindez azzal a nagyon egyszerű gyakorlattal érhető el, hogy teljesen közömbösek vagyunk. Az életem során tapasztalt fájdalmak többsége végül mind magától múlt el. Ez heveny fájdalom esetén percekbe telhet, krónikus fájdalom esetén pedig hónapokba. Mások is, akik ezt a módszert alkalmazták, ugyanilyen tapasztalatokról számoltak be.

Egyetlen olyan betegségem volt, aminek a megszüntetéséhez több mint egy évnyi állandó elengedésre, önát-

adásra volt szükség, úgyhogy tudom, az érzés végül is eltűnik, de nem azért alkalmazom ezeket a dolgokat, hogy ezt próbáljam elérni. Ez azt jelentené ugyanis, hogy változtatni próbálok rajta, hogy szabadulni próbálok tőle. Klinikai megfigyeléseimből tudom, hogy amikor valaki elengedi a fájdalomnak való ellenállást, eljön az a pillanat, amikor már nem érdekli, hogy fáj-e vagy sem, és egy reggel aztán arra ébred, hogy volt, nincs. Nem azért engedjük el az ellenállást, hogy megszabaduljunk a fájdalomtól, ez csak egy örvendetes mellékhatás. Amikor odáig jutunk, hogy nem érdekel, jelen van-e a fájdalom, vagy nincs, akkor mit számít? Hiszen már immunisak vagyunk a fájdalomra.

Nagyon jó tudni, hogy az elménknek megvan ehhez az ereje és a képessége. Csak annyi kell, hogy legyen, aki felhívja rá a figyelmünket, és aki bátorítson, hogy próbáljuk ki, mert így győződhetünk meg arról, hogy működik. Semmilyen fájdalom miatt nem szükséges szenvednünk. A fájdalom egy dolog, a szenvedés pedig más. Mindegyre ezt kell ismételtetnünk magunkban, és el kell kezdenünk alkalmazni ezeket a módszereket. Rövidesen azt fogjuk tapasztalni, hogy van egy „én”, ami elkülönül a fájdalomtól. Olyan, mintha megszűnne a kapcsolatunk a fájdalommal, mintha annál is nagyobbak lennénk, ami fájdalmas, mintha felette állnánk.

Mit jelent az, hogy élettapasztalat? Jelentése határozza meg, miként éljük meg ezeket, hogyan érzünk velük kapcsolatban. Nem igaz? Egyáltalán nem számít, hogy mi történik a világban, ha valamilyen módon ezt el tudjuk fogadni. Nem az a lényeg, hogy mi történik odakint, hanem az, hogy miként tudjuk elfogadni azt. Az elég magas szinten levő emberek olyan helyzetekkel együtt tudnak élni, amelyek drámaian tragikusnak tűnnek, mégsem kerülnek a befolyásuk alá.

Az egyik dolog, amit a fájdalommal kapcsolatban tehetünk, hogy tudatosan haladunk előre a tudatfejlődés útján. A fájdalom iránti fogékonyság annak a sok negatív gondolatnak és érzésnek az eredményeként jön létre, amit magunkban hordozunk. A spirituális munkának és fejlődésnek van egy mindenre kiterjedő értéke. A megbocsátás egész folyamatáról a valláson kívül nem nagyon lehetett hallani, most pedig majdnem társadalmi jelenséggé vált. Manapság társas létünk során, ha valaki neheztel vagy bosszankodik, a többiek figyelni kezdenek rá. Tudják ugyanis, hogy a következő lépés számukra az, hogy megtanuljanak megbocsátani, különben nekik kell elviselniük a más ellenérzéseinek fájdalmas következményeit.

Minden fájdalom és szenvedés annak az eredménye, amit az elménkben tárolunk. Miért van az, hogy egyesek annyira hajlamosak a fájdalomra és a szenvedésre, mások számára pedig ez csak átmeneti dolog? A fájdalom és a szenvedés csak felszínesen érinti őket, nem hatol a mélyükig. Lehet, hogy nagyon feldúlja őket valami, de valódi belső énjük nyugodt marad. Aki vagyok, valahogy elkülönül attól, amit megélek. A valódi Én teljesen zavartalan marad, és hagyja, hogy az élmény átáramoljon az énen. A felindulás – legyen az érzelmi konfliktus vagy bármi más – órákig eltarthat, de a valódi belső Én még csak részt sem vesz benne. Ez a különbség valódi énünk és aközött, amit éppen megtapasztalunk. Nem más ez, mint hogy lemondunk a tapasztalattal való azonosulás szokásáról. A tapasztalás bennünk zajlik, de a tapasztalat nem mi magunk vagyunk.

Hogyan érhetjük el azt, hogy ide fejlődjünk? Ez a kérdés újra visszavezet minket a tudattérképhez, ami megmutatja, hogyan viszonyuljunk a krónikus fájdalomhoz, hogy felülemelkedjünk rajta, és ne szenvedjünk tőle.

A lista alján a bűntudat energiamezeje található, amelynek kalibrációs szintje 30. Az elhúzódó és túlzott bűntudat fogékonyabbá tesz a betegségekre, balesetekre, sérülésekre, fájdalomra és szenvedésre. Az a világszemlélet, amely ebből a bűntudatból következik, állandósítja a vétkesség és a szenvedés szokását, és ez öngyűlölethez vezet. Ez a tudatszint az önpusztító folyamatok szintje, amelynek gyökere az öngyűlölet. Ebből következően a hiedelemrendszerek egyike, amit fel kell adnunk, az, hogy a bűntudatnak és a szenvedésnek különleges értéke van. Amint egyre magasabb energiamezőbe jutunk, azt vesszük észre, hogy a nagyok és azok, akik a szentek szintjéhez közelítenek, egyre közelebb kerülnek Istenhez, és egyre távolodnak a bűntudattól, fájdalomtól és szenvedéstől. Amint a Végső Valóságot megtapasztaljuk, egyre fokozódik bennünk a szeretetteljesség érzése, mert ahogy az öröm és extázis állapotán keresztül eljutunk a békesség állapotába, a szeretet érzése egyre növekszik, egyre tágul bennünk.

Fel kell hagynunk a szenvedés istenének imádatával. A keresztényeknek fel kell hagyniuk azzal, hogy kizárólag a keresztre feszítés Krisztusát imádják, és tovább kell lépniük a feltámadás Krisztusához. Krisztus üzenete nem a halálról, a bűnről és a szenvedésről szólt. Azok a szigorúan materialisták, akik a testükkel azonosítják magukat, úgy tekintenek a keresztre feszített Krisztusra, mint testre, és csak a fájdalommal, bűnnel, bűntudattal, szenvedéssel maradnak. Ez lett volna Krisztus üzenete? Azért halt volna meg Krisztus, hogy mindenkinek azt tanítsa, csak fizikai test vagyunk? Vagy az üzenet épp ennek az ellenkezője volt? Krisztus üzenete az volt, hogy nincsenek korlátaink. Zavaros elgondolásaink helyett a szeretetteljesség és a magasabb tudatállapotok irányába kellene lépniük, mert akkor rájövünk, hogy az üzenet a Feltámadás Krisztusa volt.

Le kell mondanunk tehát arról a meggyőződésünk-ről, hogy a bűnbánatnak, a bűntudatnak, a bűnnek és a szenvedésnek valamiképp óriási spirituális előnye lenne. Valójában az a több ezer krónikus fájdalommal, bűntudattal és szenvedéssel küszködő ember, akiket ötvenévnnyi orvosi praxisom során kezeltem, a legönzőbb, legegocentrikusabb ember volt, akivel valaha is találkoztam. A krónikus fájdalom és szenvedés nem teszi az embert megvilágosodott, szeretetteljes lényé. Általában házsártossá, visszataszítóvá, önzővé és egocentrikussá válnak, ami a következő szintre, az önsajnálathoz szintjére juttatja őket. A krónikus fájdalommal együtt élő emberek többsége az önsajnálathoz, a bánathoz, a „szegény én” csapdájába esik, örökösen attól fél, hogy állapota nem ér véget, és azon tűnődik, hogy vajon nem-e lesz még súlyosabb a helyzet. Folyamatosan ellenállnak a fájdalomnak, és mindig arra vágnak, hogy megszabaduljanak tőle.

A tudattérkép alsó régiójában a negatív energia-mezők helyezkednek el. Az ilyen emberek nagyon-nagyon dühösek. A krónikus fájdalommal élő emberek haragja hatalmas. Bele vannak ragadva. Egyesek valószínűleg büszkék arra, hogy senki sem tudott segíteni rajtuk. Elkeseredetten mesélnek a sok orvostól, akinél jártak, a sok kezeléstől, amit kaptak, és hogy egyik sem működött.

A bátorság szintjére kell továbblépnünk ahhoz, hogy képesek legyünk szembenézni a ténnyel, miszerint van mit tennünk a fájdalomhoz való viszonyulásunk kapcsán. A viszonyulásunk módja legyen egyszerűen az „ellenállás elengedése”, és az, hogy ezt hajlandók vagyunk megtenni. Hajlandók vagyunk kipróbálni valamit? Van annyi bátorságunk, hogy megpróbáljuk elengedni a fájdalommal való ellenállást, aminek az eredményeként legalább le fogunk tudni válni róla, és így ki tudunk

mozdulni a szenvedés állapotából? Az alacsonyabb energiamezők mind a szenvedés negatív állapotai.

A 200 feletti energiamezők esetében a nyilak mind felfele mutatnak. Ez azt jelenti, hogy az öröm szintjéhez közeledve egyre kevesebb a szenvedés. Hogyan lehet ezzel a krónikus állapottal együtt élni? Hajlandók tudunk-e lenni arra, hogy elfogadjuk, és ne álljunk ellen neki? El tudunk kezdeni különbséget tenni, és elfogadni azt, hogy mi vagyunk azok, akiknek együtt kell élnünk a fájdalommal? El tudjuk fogadni, hogy képesek vagyunk szenvedés nélkül megenni vele?

Ha megvizsgáljuk a 200 alatti energiamezőkhöz társuló érzelmeket, láthatjuk, hogy melyek azok, amelyek a krónikus fájdalom velejárói: az öngyűlölet és az, hogy áldozatnak érezzük magunkat. A tudatban lezajló folyamat a reménytelenség, ami romboló. Azt hisszük, hogy nincs mit tenni az állapotunkkal kapcsolatban. Jó, ha nem feledkezünk meg az elme hatalmának mibenlétéről: hogy mit élünk meg, azt szó szerint az elménkben tárolt dolgok teremtik meg. Ha valaki azt mondja, hogy „az állapotom reménytelen”, olyan állapotot teremt, ami reménytelen, és nem reagál a kezelésre.

Ha a bánatos ember apátiás lesz, akkor az állandó csüggedés állapotába kerül, amelyhez a veszteség és a reményvesztés érzése társul. Ezek mind emberi érzések, amiért nem kell büntudatunk legyen, hanem egyszerűen csak meg kell értenünk azokat. A megértés megoldja őket.

Amikor levágtam a hüvelykujjamat, mindezeket az érzéseket én is átéltem. Először azt éreztem, hogy ez valamilyen büntetés, a megtorlás erőinek a támadása, vagy valami hasonló. A fájdalom heves volt, és én csak néztem reménytelenül. Kétségbe voltam esve, amiért soha többé nem lehet majd a helyére tenni a hüvelykujjamat. Olyan bánat és gyász vett erőt rajtam, mintha

a szeretteim közül veszítettem volna el valakit. Féltem a következményektől, és attól, hogy a fájdalom és a szenvedés folytatódni fog. Éreztem, amint ellenállok a vágyaknak, hogy megfutamodjam a sérülés, a rokkantság, a fájdalom, a szenvedés, a műtét és minden egyéb elől. Dühös voltam az életre, a sorsra és önmagamra. Ezek az érzések érthetők: mind nagyon emberiek. Ezután következett az elmozdulás a büszkeség felé, hogy tenni fogok ellene, majd a bátorság felé, hogy elővegyem azokat a módszereket, amelyekről tudtam, hogy működnek ilyen körülmények között. A következő lépés az volt, hogy hajlandó voltam alkalmazni őket, és elengedni az ellenállást, majd arra használni a módszert, hogy végül eljussak a fájdalom elfogadásáig olyan értelemben, hogy ha jelen van, rendben, és ha nincs jelen, az is rendben van.

A pártatlanság egy érdekes energiamező, amelyben azt mondjuk, hogy bárhogy jó. Amikor teljesen elengedjük a fájdalomnak való ellenállást, már nem érdekel, hogy jelen van-e vagy sem. Készek vagyunk megbocsátani, és vágyunk rá, hogy végre együtt érzők legyünk. Elfogadjuk emberi mivoltunkat és az emberi protoplazma megtapasztalását anélkül, hogy neheztelnénk emiatt, sajnálnánk magunkat vagy dühösek lennénk érte, anélkül, hogy büszkék lennénk rá, önmagunkat hibáztatnánk vagy támadnánk. Ha ezt tesszük, továbbléphetünk a szeretet vagy akár az öröm energiamezejébe. Nem tehetek mást, mint hogy a személyes élményeimből merítsek azzal kapcsolatban, hogy mi az, ami lehetséges. Amikor valaki megosztja velünk az élményeit, megtudjuk, hogy mi az, ami végbemehet az emberi tudatban.

Ennek az élménynek a során kezdtem a nálam nagyobb Erőt segítségül hívni. Folytattam a fájdalom átadását, és felajánlottam ennek az Erőnek. Emlékszem, amikor bementem a sürgősségi osztályra, és közöltem velük, hogy semmiféle érzéstelenítőt vagy fájdalom-

csillapítót nem kaphatok. A sebész eléggé zavarban volt, hogy miként is lehet ezt megoldani, amire azt válaszoltam, hogy „a magam módján”. Megkönnyebbült, amikor érezte, hogy a fájdalom valamiképp megoldódott. Befelé fordultam, leváltam a fájdalomról, és nem álltam ellen neki. Fohászkodtam a saját felfogásom szerinti Istenhez, a felsőbbrendű Énemnek ahhoz az aspektusához. Azt elhíhetjük, hogy létezik egy, a személyes énünknel nagyobb energiamező, aminek korlátlan a hatalma. Úgyhogy az egész eljárás alatt folyamatosan átadtam magam Istennek. Amikor ilyen helyzetben vagyunk, amikor előnt a gyötrő fájdalom és szenvedés, és nincs amibe kapaszkodnunk, akkor ébredünk rá, hogy valójában mi is az, amiben hiszünk; nagyszerű lehetőség ez a fejlődésre.

Amint megadtam magam, és nem álltam ellen az élménynek, mintha hirtelen kiemelték volna a testemből, és a mély belső nyugalom állapotába kerültem, a hihetetlen nyugalom, a tökéletes belső derű és öröm állapotába. Felismertem, hogy a személyes énemnél valami nagyobb veszi kézbe a megtapasztalást és a fájdalmat.

Amit megtanultunk a krónikus fájdalom kezeléséről, az az, hogy adjuk át Istennek vagy bárminek, amiben hiszünk (pl. az angyaloknak), hogy ők vegyék kézbe helyettünk. Miután ezt megtettük, következik annak a megtapasztalása, hogy a személyes énnél valami nagyobb veszi kézbe a fájdalmat. Az én személyes élményem egy nagy energia beáramlása volt, ami átvette tőlem a fájdalmat. Azért nevezzük energiának, mert a létezését igazolni tudjuk. Amint azt mondtam, hogy „Istenem, én nem tudom megtenni; tedd meg te helyettem”, átadtam a terhemet, és lehetővé tettem az univerzumban levőnek, hogy ő oldja meg helyettem.

Azok kedvéért, akiknek ez furcsának tűnik, arról a szintről fogjuk megvizsgálni, ahonnan érthető lesz.

540-es szint körül elkezdődik a gyógyulás, és az agyban endorfinok szabadulnak fel. Ezek azok a neurotranszmitterek, amelyeket a narkotikumok is felszabadítanak.

Ezt az élményt követően tudatában voltam annak, hogy valami bennem automatikusan veszi kézbe a fájdalmat, és ennek semmi köze a személyes énemhez. Amint a fájdalom intenzitása nőtt, a bennem levő energiamező testi szinten endorfinfelszabadulásban nyilvánult meg. Ennek az energiamezőnek az ereje automatikusan átvette a fájdalom felett az irányítást. A fájdalmat és a szenvedést teljes egészében elengedtem, és helyüket a végtelen belső derű és béke vette át.

Hogyan növelhetjük ez irányú erőfeszítéseinket? A spirituális munkát biztosan el tudjuk végezni, de az olyan folyamatok, mint például a megbocsátás, időbe telnek. Mi az, amit időközben tehetünk? Vannak olyan kiegészítő folyamatok, mint például az akupunktúra és a hipnózis, amelyeknek szerepük van a fájdalom enyhítésében?

Tudjuk, hogy az akupunktúra rendkívül hatékony lehet. Azt mondtuk, hogy a betegségek, a fájdalom és a szenvedés minden formája testi, elméleti és spirituális. Az előbbieken azt írtuk le, hogy miként lehet spirituális szinten kezelni. Azt megelőzően arról volt szó, hogyan lehet magának a tudatnak a szintjén, az elme segítségével megbirkózni vele. Természetes, hogy ezekkel egyidejűleg testi szinten is meg akarjuk tenni azt, amit lehet. Személyesen azt tapasztaltam, hogy az akupunktúra nagyon eredményes. Körülbelül 25 éven át volt makacs, gyógyíthatatlan nyombélfekélyem. Minden kezelést megkaptam, amit az orvostudomány ismer, mégis csak idő kérdése volt, hogy mikor lesz szükség subtotalis gastrectomiára⁵ és a gyomor-bélrendszert helyreállító műtétre, ami egy komoly beavatkozás. Aztán kipróbál-

5 A gyomor majdnem teljes eltávolítása

tam az akupunktúrát. A harmadik kezelésre megszűnt a fájdalom és a szenvedés, és a röntgenfelvétel kimutatta, hogy a krónikus nyombélfekély meggyógyult. (Soha nem is újult ki.) Személyes tapasztalatom alapján tehát krónikus, makacs betegség esetén okvetlenül ajánlanám az akupunktúrát.

Tudjuk, hogy a fájdalomcsillapítóknak két negatív hatása van. Az egyik, hogy mivel annyira csodálatos, rövid idő alatt ható megoldás, soha nem emelkedik fölé a tudatszintünk. Átadjuk a hatalmat a pirulának, azt a hatalmat, ami tulajdonképpen a tudatunké. Amikor a hatalmat átadjuk a pirulának, a személyes fejlődés leáll. A második negatív hatása az, hogy fokozatosan fájdalomcsillapító- vagy altatófüggőség alakul ki, ami az eredeti gondnál egy még komolyabbat okoz, illetve tetézi azt.

Egy másik hasznos módszer a hipnózis. Az alternatív gyógyászat nagyon érdeklődik a hipnózis, valamint az akupunktúra iránt. A hipnózis leghasznosabb formája az önhipnózis. Azért célszerű saját használatra elsajátítani, ahelyett hogy másra szorulnánk, mert ezzel a tudatszintünk is emelkedik. Az eljárás nagyon egyszerű. A hipnózisos állapot, ami valójában csak egy nagyon befolyásolható állapot, arra használható, hogy éppen az előbb leírt dolgokat megtanuljuk. Ha valaki rendkívül ellazult állapotban kezdi kikísérletezni és megtapasztalni a fentiek igaz voltát, a tanulás sokkal gyorsabb. Az önhipnózis magamon és másokon tapasztalt értéke az, hogy az összpontosításnak egy olyan szintjét tudjuk elérni a segítségével, ami másként nem lenne lehetséges. Ebben a befolyásolható állapotban olyan fokú koncentrációra vagyunk képesek, amilyenre szokványos elmeállapotban nem.

Van egy egyszerű módszer, amit bármilyen krónikus testi betegségben szenvedő ember meg tud tanulni.

A „hipnózis” szó használata helyett, amihez mindenféle hiedelem és jelentés társul, inkább a fokozott befolyásolhatóság és koncentrációs készség állapotában elérhető maximális relaxációról fogunk beszélni. Egyszerűen ülünk vagy fekdjünk le egy nagyon kényelmes helyzetben, és kezdjük el fokozatosan ellazulni. Képzeljük el, amint megyünk lefelé egy tízfokú lépcsőn, és számoljuk a lépcsőfokokat. „Egy” – ez azt jelenti, hogy készülünk a módszert alkalmazni. Aztán azt mondjuk, „Kettő”, és mélyebb relaxációs állapotba kerülünk.

Az első lépés a gyakorlat bevezetése, a második pedig időt hagy arra, hogy a fejünk minden izmát ellazítsuk. Eközben észrevesszük, milyen feszültség van az arcunk és az állkapcsunk izmaiban a napi stressz megnyilvánulásaként. Valósággal feszülnek az orcák. Ütögessük meg, és meglátjuk, hogy tényleg így van. Miért feszülnek? Az elfojtott érzelmek okozta krónikus feszültség miatt.

Várjunk néhány percet, amíg a fejünk izmai ellazulnak. Majd azt mondjuk, „három”, és ellazítjuk a nyakunkat. Megszűnik a nyak és váll minden feszültsége. Ezután azt mondjuk, „négy”, és megmozgatjuk, majd ellazítjuk a hát és a mellkas izmait. Miközben azt mondjuk, hogy „öt”, tovább folytatjuk a fokozatos ellazulást, kezdve a legnagyobb izmaktól, egészen a legkisebbekig: váll, felkar, alkar, kéz, majd az ujjak. Azt mondjuk, hogy „hat”, és hagyjuk, hogy a mellkas és a törzs is ellazuljon. A „hétre” eljutunk az alhashoz, és minden ott levő feszültséget megszüntetünk. Azt mondjuk, „nyolc”, és lennebb megyünk a csípő- és farizmokhoz, egészen ellazítjuk őket. „Kilence” hagyjuk, hogy az ellazulás kiterjedjen a lábunkra. Végül azt mondjuk, „tíz”, és hagyjuk, hogy a lábfejünk is ellazuljon. Ezután azt mondjuk: „A tizedik lépcsőfokon állok.” Az ellenállás elengedését alkalmazva megengedjük magunknak, hogy e mélyen

relaxált állapottal szembeni minden ellenállásról lemondjunk.

Meglepő módon felfedezzük, hogy bármennyire teljesen tűnjön is az ellazulás, mégis van ennél mélyebb szint is. Egyre mélyebb szintekre jutva rájövünk, hogy ébrenléti állapotban még soha életünkben nem voltunk tényleg teljesen ellazulva.

És most ebben a mélyen relaxált állapotban mondjuk el magunkban azokat a dolgokat, amiket tudni akarunk, majd engedjük el az ezeknek való ellenállást. Ne álljunk ellen annak a gondolatnak, hogy a fájdalom egy bizonyos dolog, a szenvedés pedig más. Nem szenvedünk a fájdalomtól, ha a fájdalomnak nem állunk ellen. Ebben a teljesen relaxált állapotban térjünk vissza az előző, a krónikus fájdalom megoldásával kapcsolatos információhoz. Vegyük észre, hogy a fájdalmat mindenütt érezzük, és el tudjuk engedni azt, hogy ellenálljunk neki. Ki tudjuk tární előtte az ajtót, és hagyni tudjuk, hogy megtörténjen anélkül, hogy ez hatással lenne arra, aki valójában vagyunk. Eközben elkezdődhet a felemelkedés az önmagunk iránti szeretet és az ember mivoltunkból adódó szépség iránti együttérzés szintjére.

Az 500 és 540 közötti energiamezőben megjelenik a szeretetteljesség. Akkor tudjuk, hogy ez megtörtént, amikor könnyű szívvel viszonyulunk a helyzethez, és kacagni tudunk önmagunkon. Ez már a humor energiamezeje, ami magasabb szintű. Arról a tényről, hogy a humor gyógyít, olyan hírességek számoltak be különböző könyvekben, akik valamilyen testi betegségükből állandó nevetéssel gyógyultak ki. Ha a nevetést és a humort választjuk, ha az 500 felett kalibráló szeretetteljes, nevető energiamezőbe kerülünk, akkor ez természeténél fogva gyógyító hatással van. Képesek leszünk nevetni a balszerencsénken, ami azt jelenti, hogy a megtapasztalása egy dolog, és ami valójában vagyunk, az más. Mi

nem a megtapasztalás vagyunk, és nem is vagyunk annak hatása alatt. Nem vagyunk többé ennek az áldozata, és nem küzdünk ellene, nem állunk ellen neki.

Amint a pártatlanság és hajlandóság szintjén keresztül eljutunk az elfogadás szintjére, észre vesszük, hogy megszabadultunk a szenvedéstől. Mit jelent ez? Amikor ellenállunk, és próbálunk megszabadulni tőle, akkor egy alacsonyabb energiamezőben vagyunk, és a folyamatot kelepcebé esésnek tekintjük. Mindaddig, amíg ellenállunk a szenvedésnek és a fájdalomnak, mindaddig, amíg dühösek vagyunk, fogcsikorgatva küzdünk ellene, és az akaratumkat próbáljuk érvényesíteni, még inkább belegabalyodunk. Olyan, mint az ingovány: minél jobban vergődünk, annál mélyebbre süllyedünk benne. A szabadság felsőbb energiamezejébe lépni azt jelenti, hogy kiszabadultunk a kelepceből, és visszanyertünk erőnket. A bátorság, hogy szembenézzünk a dologgal, és tegyünk valamit, erőt ad. A hajlandóság előrelendít a tudat átalakulásának irányába és afelé, hogy képes legyünk megbocsátónak, szeretetteljesnek és könyörületesnek lenni. Felül tudunk emelkedni ezen, és a szó szoros értelmében meg tudjuk haladni a testtel és a vele történetekkel való azonosulást, eljutva annak tudatosításáig, hogy nem a test vagyunk, hanem valami más.

Egy következő fejezetben az ellenállás olyan teljes mértékű elengedéséről lesz szó, amikor a testnek még a jelenléte is alig tudatosul. Ugyanez történik a fájdalommal is, amikor a fájdalom jelenlétének gondolata, emléke és tudatosítása csak néhány röpké pillanatig merül fel a nap folyamán. A hüvelykujjam esetét csak a bemutatott dolgok valóságának példajaként hoztam fel. A fájdalom, amikor egyáltalán fennállt még, a nap folyamán mindössze néhány másodpercig tartott. Egy óra elteltével egyszer csak észrevettem a hüvelykujjamat, és azt mondtam: „Ó, mintha tudomást sem vennék a fájd-

lomról.” Ez talán még egy néhány alkalommal előfordult a nap során. A 24 óra leforgása alatt megélt szenvedés, amit a világ fájdalmasnak nevezne, legfeljebb talán 5-10 másodpercet tartott reggel és néhány másodpercet délután. Ebből a néhány hónapig tartó megtapasztalásból összesen talán alig harminc másodpercnyi szenvedés származott. Mindannyiunk számára értékes, ha ezt tesszük, mert ezáltal ismerjük fel, hogy kik is vagyunk valójában.

A fájdalom és bármilyen más nyomorúság megszüntetésében az is segít, ha nagyszerű, gyönyörű zenét hallgatunk, mert ez is endorfinokat szabadít fel az agyban. Már a hippokratészi idők óta ismert, hogy a szépségnek gyógyító hatása van.

11. FEJEZET

Fogyás

Van a fogyásnak valamilyen praktikus, gondtalan, örömteli és szenvedésmentes módja? Lehetséges ez? Igen! Semmi más nem kell hozzá, csak egy-másfélórányi figyelem egy-két napig, mialatt a szokásos dolgainkat tesszük. Előnyei maradandóak, egész életre szólóak. A jutalma annak, hogy mindössze néhány órán át odafigyelünk néhány egyszerű alapelvre az, hogy egy életre megszabadulunk ettől a feladattól. Honnan tudom, hogy működik? Onnan, hogy mindenki esetében működött, aki csak kipróbálta. Működött a pácienseimnél, és működött nálam is. Végleg leadtam 22 kilót úgy, hogy azt a nagyon egyszerű módszert alkalmaztam, ami a tudat kutatásból származott.

Egy gond csökkentésének egyszerűnek, közvetlennek, célratorónek, maradandó hatásúnak és ingyenesnek kellene lennie. A diéták hosszú távon általában nem működnek. A szokásos módszerek, amikkel az ember próbálkozik, gyakran büntudatot és önvádat eredményeznek. Működhetnek, de csak egy ideig, mivel valójában a testünkhöz való viszonyuláson nem változtatnak, ugyanis a legjobb szándékunk ellenére sem módosítják azokat a pavlovi reflexeket, amelyek az evést vezérlik.

Felfedezték, hogy evéskor megváltozik a tudatállapot. Ez a módosulás könnyedén leküzdhető, miáltal végleg megszabadulunk a súlyfölségtől. A lényeg az, hogy hagyjunk fel az akaraterővel, a diétázással, és hagyjunk fel az evésnek való ellenállással. Ezek a módszerek általában nem működnek, csak boldogtalaná tesznek, és gyakran ugyanoda jutunk, ahonnan elindultunk. Van egy sokkal könnyebb út, ami tényleg örömteli.

Ha néhány nagyon egyszerű fogalmat – amit előzőleg a tudattérkép kapcsán elmagyaráztunk – megértünk,

akkor olyan problémákat is képesek leszünk megoldani, amelyekkel a múltban hiába próbálkoztunk, mert csak csalódás és sikertelenség lett a vége.

Olyan módszereket alkalmazva, amelyek magának a tudatnak a mibenlétén alapulnak, meg tudjuk tanulni, hogyan képzeljük csinosnak magunkat, hogyan töltjük fel energiával ezt a képet, majd miként engedjük el, hogy tényleg megvalósuljon. Meg kell tanulnunk, hogy miként induljunk ki a szívből a fej helyett, és a szeretetből a gyomor helyett. A fej kritizál minket, mert a gyomor enni akar. A probléma megoldásának az egyedüli módja, ha az egész helyzettel kapcsolatosan a szívből indulunk ki. Ezt a témát, ami sokaknak oly sok keserűséget okoz, mi eléggé könnyű szívvel fogjuk megközelíteni. Ez a vidámság az evéssel jár együtt; az önvád és bűntudat később következik. Az ágyban fekszünk, és azon tűnődünk: „Miért ettem meg mindent?“, és támadásba lendülünk önmagunk ellen. Ezeknek a problémáknak van egy olyan megoldása, ami mindannyiunk számára működni fog.

A szokványos orvosi modell a diétán alapszik, és azon a feltevésen, hogy a kalóriák száma határozza meg a súlyunkat. Lehet, hogy némi tornát is társítanak hozzá. A következő információ azonban nem feltétlenül egyezik a hagyományos orvosi gondolkodással. Ha az ön számára a tradicionális orvosi gondolatmenet és a kalóriaszámlálás bevált, akkor ez az információ önt nem fogja érdekelni. Olyan dolgokat fogunk bemutatni, amit klinikai körülmények között figyeltünk meg, és ami tapasztalati szinten igaznak bizonyult.

A tudattal való munka a belső megéléseink valóságával kapcsolatos. Semmi köze az elmélethez, a hipotézisekhez, a tudományos érveléshez vagy a logikához. Belső valóságunk megtapasztalásával kapcsolatos.

Az első tennivaló az, hogy töröljük azokat a diétával és étellel kapcsolatos hiedelmeket, amelyek hozzájárultak a problémánkhoz. Kezdjük az olyan hiedelmekkel és gondolatokkal, mint például: „Hát, a túlsúly nálunk családi vonás, a géneken hordozzuk.” Vagy: „A pajzsmirigyem miatt van”, „Azért van, mert kisgyermek koromban túlsúlyos voltam, és ezért túl sok zsírsejtem lett”. Ezek mind népszerű orvosi elméletek. Ha önnél működik az, hogy ezekre gondol, akkor nagyon jó. A tapasztalataink azonban azt mutatják, hogy ez nem éppen így van. Két embernek például lehet egyforma az étrendje, mégis az egyik hízik tőle, a másik pedig fogy. Mivel magyarázható ez, ha a testmozgás mennyisége és minden egyéb is nagyjából egyforma? Ebből néhány alapvető orvosi hipotézis megkérdőjelezése következik, amelyek közül néhányat nagyon könnyű megérteni.

Először is, miért feltételezzük azt, hogy a szervezet minden elfogyasztott kalóriát teljes egészében hasznosít? Miből gondoljuk, hogy két különböző ember emésztőkészüléke pontosan egyforma? Lehet, hogy az enyém egy 1000 kalóriás süteményből, amit megeszem, csak 500 kalóriát hasznosít, a többi 500 pedig csak áthalad rajta. Vannak egyéb tényezők is, például a perisztaltika (bélmozgások) gyorsasága. Tudjuk, hogy minél gyorsabban halad át a táplálék a béltraktuson, annál kevesebb szívódik fel belőle. A kalóriákon kívül más dolgokat is figyelembe kell vennünk, és ezek nyomán jutunk a probléma olyan megközelítéséhez, ami nem jár kalóriaszámlálással.

Vannak olyan étrendi trükkök, amelyek segítenek az elején, amíg a magunkon való munkálkodás beállítja a jóllakottság központját, ami az agy hypothalamusnak nevezett részében található. Az éhség-jóllakottság érzését szabályozó központ átállítása egy-két napba telik. A beállított jóllakottságközpont fogja a súlyunkat szabá-

lyozni. Ha egy bizonyos testsúlyra gondolunk, az kezd a fizikai síkon megvalósulni. Segít, ha megértjük az elme test feletti hatalmát és azt, hogy inkább az elme teremtőereje miatt lesz a test olyan, amilyen, nem pedig fordítva.

Érvénytelenítenünk kell azt a hagyományos, úgynevezett „józan ész” diktálta bal agyféltekés logikát, miszerint a test teremti meg az elmét. Inkább ennek az ellenkezőjét kell megvizsgáljunk, miszerint testi szinten az nyilvánul meg, amit az elménkben hordozunk. A testsúllyal, testmozgással, kalóriákkal és minden efféle jelenséggel kapcsolatos gondolatunk és hiedelmünk befolyásolja a súlyunkat. A többszörös személyiségű páciensek eseteiből tudjuk például a következőket: a páciensben megjelenik és a tudata felett a hatalmat átveszi a Robi nevű személyiség, akinek semmilyen étkezéssel vagy súllyal kapcsolatos problémája nincs. Tulajdonképpen nagyon keveset eszik, élénk és aktív, és mialatt a testben Robi „lakik”, Robi lefogy és csinos lesz.

Aztán az illető transzba esik vagy megrészegeedik, és Béla lép be a testébe. Béla imád enni, mindenfélével teleltömi magát, és a testsúlya hirtelen látványosan megnő. Most már láthatjuk, hogy a test az elmének válaszol, az elme megrögzött gondolkodására, hiedelmeire, hozzáállására, és arra, hogy az illető az elme szintjén hogyan viszonyul a testéhez. Az elme állítja be az étvágyat. A súlyproblémától az elmében lezajló tudattal kapcsolatos módszerek alkalmazásával lehet megszabadulni, és így a plusz kilókat szinte automatikusan el lehet engedni.

Újra át fogjuk tekinteni a tudat lényegét és a test-elme-lélek kapcsolatot, amelyben a lélek a tudatnak az élet egészét átható energiamezeje. Fontos megértenünk, hogy a test nem képes önmagát megtapasztalni. Eleinte ez hihetetlennek tűnik, mert a legtöbben – hacsak nem vagyunk megvilágosultak – azt feltételezzük, hogy a fi-

zikai test vagyunk. Fel kell ismernünk, hogy a testnek nincs módja önmagát megtapasztalni. A kar nem tudja megtapasztalni a kart, és a láb sem tudja megtapasztalni a lábat, hanem valami náluk nagyobbak kell megtapasztalnia őket. A testet az érzetek segítségével tapasztaljuk meg, amelyek jelzik, hogy mi zajlik benne. Mivel a test érzetei nem tudják önmagukat megtapasztalni, valami náluk nagyobbak kell megtapasztalnia őket, és ez maga az elme. Tehát az elme az a hely, ahol a testben jelentkező érzéseket megtapasztaljuk.

Maga az elme képtelen önmagát megtapasztalni. Egy gondolat nem tudja önnön gondolat voltát megtapasztalni, és egy emlék sem tudja önnön emlék voltát megtapasztalni. Egy, a jövővel kapcsolatos fantázia nem tudja önmagát megtapasztalni, és egy érzelem sem tudja önmagát megtapasztalni. Ami az elmében történik, azt az elménél valami nagyobbak kell megtapasztalnia, ez pedig maga a tudat. A test az érzetek útján tapasztal. Az érzeteket az elmében tapasztaljuk, az elmét pedig a tudatban. Ez nagyon könnyen megfigyelhető, amikor például az elme egy része megsérül, és az illető képtelen lesz a teste ellenkező oldalát érzékelni.

Elme nélkül a test nem érzékelhető. Az érzéstelenítésnek éppen az a lényege, hogy tudat nélkül nem tudatosul, hogy mi is történik az elmében. Ha a tudatot anesztéziával kiiktatják, akkor nem tudunk sem az elme, sem a test megtapasztalásairól, tehát a tudat mindkettőnél magasabb szintet képvisel. A tudat felett is van egy állapot, ami csendes, mozdulatlan, és lehetővé teszi, hogy tudatában legyünk annak, ami a tudatban zajlik; ezt nevezzük a tudatosság állapotának. A tudatosság állapota a tudat háttérét képező nagyobb, erőteljes energia-mezőnek az egyik aspektusa, ami maga az életenergia. Ezzel tisztában kell lennünk ahhoz, hogy tudatosuljon, hol történik minden megtapasztalás.

Minden emberi megtapasztalás magában a tudatban történik. Következésképpen nem tudjuk megtapasztalni a falat, a padlót vagy valaki mást, hanem amit megtapasztalunk az az, ami a falról, a padlóról vagy a másik személyről a saját tudatunkban van. Ez egy olyan, a szokványos hiedelemrendszereknél kevésbé leszűkített terület megértését teszi lehetővé, amelyben dolgozhatunk.

Ha az egész súlyprobléma a tudatban lejátszódó jelenség, mivel a tudatnak nagyobb a hatalma, mint az elmének, az elmének pedig nagyobb a hatalma, mint az érzeteknek, akkor ahhoz, hogy a testben változást hozunk létre, elegendő a tudatot megcélozni. Ha ott oldjuk meg a kérdést – mivel a test csak azt teszi, amit az elménkben tárolunk akkor a testtel tulajdonképpen nem sokat kell törődnünk; egyszerűen automatikusan korrigálni fogja önmagát, mivel a gond valójában magában a tudatban lezajló megtapasztalás problémája.

Az általunk használt módszereknek az elméhez és a tudathoz van közük, úgyhogy magával a testtel nem sokat kell foglalkoznunk. A test csak az elmében történő dolgok következménye. Ennélfogva azok a próbálkozások, amelyek a súlyproblémát kizárólag a test szintjén akarják megoldani, közismerten sikertelenek. Számtalan folyóirat és újság címlapján szinte havonta jelenik meg egy-egy újabb fogyókúrát hirdető szalagcím. Ez azt jelzi, hogy a diéta nem működik. Amikor egy problémára sokféle megoldás létezik, és ugyanarról a jelenségről számtalan cikk jelenik meg, akkor nyilvánvaló, hogy nincs meg rá a megoldás. Ha volna megoldás a súlyproblémára, akkor egyetlen fogyókúráról szóló cikk sem jelenne meg, mert már mindenki megoldotta volna. A csupán a test szintjét megcélzó módszerek egyszerűen nem működnek. Az ilyen módszerek más olyan prob-

lémák esetén sem működnek, amelyek bonyolult emberi viselkedést foglalnak magukba.

Az olyan gondok, mint az alkoholizmus és sok más betegség, beleértve a nyombélfekélyt és a diverticulitist, közismerten ellenállnak bármilyen, csak a test szintjét megcélzó kezelésnek. A régóta fennálló magatartásproblémák megszüntetéséhez kifinomultabbá és tudatosabbá kell válnunk.

A módszer, amit én magam néhány évvel ezelőtt arra használtam, hogy a testsúlyom 30%-át (22 kg-t) leadjam, lehetővé tette, hogy elérjem azt a súlyt, amit szerettem volna. Csak néhány percet igényel mindössze egy-két napig, körülbelül 60-90 percet az ember idejéből és figyelméből. Tulajdonképpen a napi tennivalóink közben elvégezhető otthon, az irodában, sőt akár munkába menet vagy hazafelé vezetés közben is. Könnyedén beiktatható az életünkbe, és beleillik a napi teendőinkbe. Nem kell megállítanunk az életünket ahhoz, hogy ezt a módszert alkalmazzuk. Ahhoz, hogy valami hatékony legyen, bele kell illenie az életmódunkba. Rájöttünk, hogy bármilyen magatartásváltoztatásról legyen is szó, egy módszer csak akkor működik, ha beleillik az illető mindennapi életébe. Ha meg kell változtatnunk hozzá az egész életmódunkat, akkor az eredmények általában csak időlegesek.

E módszer szerint amikor az előzőleg éhségnek nevezett érzés jelentkezik, mellőzzük az ezzel járó gondolatokat, főként az éhség gondolatát törölve. Inkább belemerülünk az érzésbe, bele egyenesen annak a belső megélésébe, amit tulajdonképpen tapasztalunk. Oda irányítjuk a figyelmünket, ahol ezt tapasztaljuk, anélkül, hogy címkéznénk, megneveznénk vagy bárminek is hívnánk. Csupán megéljük, és kezdjük elengedni az ezeknek az érzéseknek való ellenállást. Csendben be-

hatolunk magába a tudatba, annak a belső megélésébe, amit tapasztalunk, és nem állunk neki ellen.

Eleinte annyira hatalmában tart a pavlovi feltételes reflex, hogy amint jön az érzés, abban a percben „éhségnek” címkézzük, és rögtön cselekednünk kell azért, hogy kielégítsük. Mint Pavlov kutyája, amelyiknek a nyáltermelése mindig beindult a csengő hangjára, nálunk is kialakult egy feltételes reflex, amit most ki akarunk iktatni. Hogyan tudjuk kiiktatni, mennyi időbe telik, és milyen erőfeszítés szükséges hozzá?

Tulajdonképpen nagyon kis erőfeszítés és nagyon kevés idő kell hozzá. Amikor megjelenik az érzés, amit a múltban „éhségnek” címkéztünk (most „éhes” vagyok), akkor elengedjük magának az érzésnek a címkézését és a neki való ellenállást. Csupán egyetértünk, és hajlandók vagyunk belemerülni az érzésbe, anélkül, hogy tennék valamit ezzel kapcsolatban. Hagyjuk, hogy az élmény működjön bennünk, és hajlandók vagyunk elmélyülni ebben a belső megélésében vagy érzésében, bármi legyen is az. Vannak, akik a gyomrukban érzik, mások pedig elgyengülnek. Bármilyen érzés is legyen, leállítjuk az elme belső monológját róla; nem öntjük szavakba, és nem címkézzük, hanem belemerülünk a belső megélésébe, és nem állunk neki ellen. Az ellenállás elengedésével egy szinttel fennebb léphetünk, ha készen állunk, hogy ezt válasszuk, és azt mondjuk magunkban: „Még többet akarok belőle, bármi is legyen ez.”

Ennek az az oka, és úgy válik elfogadhatóvá, hogy a felbukkanó érzés véges. Az elme azt gondolja, „Ha ezt nem elégítem ki, akkor az éhségérzet folytonos lesz”. Ez nem így van, mivel az érzés az ellenállás eredménye. Amikor meghajlunk előtte – mint a taóban, ahol a fűzfa meghajlik a szélben, de nem törik el –, akkor nincs ellenállás. Ahelyett, hogy a tölgyfa lennének – ami ellenáll az érzésnek, akaratereje segítségével próbálja legyőzni azt,

majd eltörlik lehetünk olyanok, mint a fűzfa, ami meghajlik az érzés előtt, és nem áll ellen. Tulajdonképpen tárt karokkal fogadjuk. Olyan, mintha azt mondanánk: „Még”. Még több szelet akarunk, még többet ebből a belső megélésből. Amint még többet kérünk belőle, és csak megvagyunk ezzel a belső érzéssel, amit egyszerűen elfogadunk, le fog járnunk.

Jó ötlet ezt a folyamatot hétvégén kezdeni, amikor otthon vagyunk, ahol mindent abbahagyva le tudunk ülni, vagy még jobb, ha lefekszünk, és erre összpontosítunk. Ha nem hagyjuk, hogy bármi is elvonja a figyelmünket az érzésről, akkor néhány percen belül hirtelen meg fog szűnni. Miután megszűnt, végezhetjük tovább a dolgunkat. Ha már megszoktuk ennek a módszernek az alkalmazását, akkor abba sem kell hagynunk azt, amit éppen csinálunk. Amikor jelentkezik az érzés, csupán leülünk vagy lefekszünk, rákoncentrálunk, és arra összpontosítjuk a figyelmünket, hogy szívesen látjuk. Olyan, mint amikor kitarunk egy ajtót, és szándékosan hagyjuk, hogy beáramoljon az érzés. Elfogadjuk, és semmit sem teszünk ellene.

Meg akarjuk szakítani azt az ördögi kört, hogy amint megjelenik, „éhségnek” címkézzük az érzést, majd kielégítjük étellel. Ha ezt tesszük, csak megerősítjük a kört. Áldozattá tesszük magunkat, akit a hatalmában tart ez a magatartás. Az én inkább félreáll ennek az érzésnek az útjából, kezd felülkerekedni rajta, és így befolyása megszűnik; úrrá leszünk rajta.

Nézzük csak a bika hazavezetését ábrázoló híres zen rajzsorozatot. Az első kép egy bika kötelébe kapaszkodó szerzetest ábrázol, akit a bika maga után vonszol a földön. A szerzetes térde fel van horzsolva, a füle vérzik, és csupa sár. A következő képen a szerzetes a kötéllal hozzáköti egy fához a bikát. Megfogta a bikát, és azonosította a problémát. A harmadik képen a szerzetes

megüli a bikát. Ura lett a helyzetnek. Már nem a más hatása alatt álló áldozat. Hogy csinálta ezt? Erről szól ez az eljárás. Most rögtön igába hajtjuk a bikát, ha azonosítjuk, hogy milyen sémával kell elbánnunk, és azután felpattanunk a hátára. Akivé ezáltal válunk, már önállóan, magabiztosan áll, és úrrá lesz ezen a nagyon egyszerű megoldandó dolgon. Csupán hajlandónak kell lennünk megtapasztalni azt, ami eleinte kissé kellemetlennek tűnik, vagy más szóval, megélni az érzést anélkül, hogy rögtön kielégítenénk. Amint ezt tesszük, a reflex meggyengül.

De mihez kezdjük a napi étkezésekkel? Az úgynevezett „megelőző étkezést” alkalmazzuk. Ez azt jelenti, hogy soha ne együnk, amikor éhesek vagyunk. Az első két nap, de inkább az első és a második héten egyszer se engedjük meg magunknak, hogy akkor együnk, amikor megéhezünk. Az abszolút valóság módszerét alkalmazva és az éhségnek elébe vágva inkább elengedjük az éhségérzetet. Ismerjük az éhségünk ritmusát, úgyhogy ahelyett, hogy megvárnánk, amíg éhesek leszünk, és utána ennénk, ezzel csak megerősítve a megszokott mintát, inkább megelőzzük az éhséget. Tudjuk, hogy általában hat óra körül szoktunk megéhezni, ezért ahelyett, hogy megvárnánk az érzést, és azután csillapítanánk étvágyunkat – ami csak megerősítené a feltételes reflexet inkább elébe vágunk. Háromnegyed ötkor, amikor még nem is vagyunk éhesek, megeszünk egy sajtos szendvicset.

A módszer egyszerű: akkor együnk, amikor nem vagyunk éhesek, és ne együnk, amikor éhesek vagyunk, így az éhséghez kötődő viselkedésformát ezzel a módszerrel helyettesítjük. Mennyi időbe fog telni, amíg az éhségérzetet eltüntetjük, és mi fog történni azután? Többé nem fogunk éhséget vagy étvágyat érezni; mint ha egyszerűen eltűnnének. A második napon észrevesz-

szük, hogy a séma már alig észrevehetővé gyengült. Napi hány percbe fog ez telni? Az első nap lehet, hogy összesen 30 percbe is beletelik. Megfigyelhetjük, hogy ha semmit sem teszünk az éhségérzettel, és tényleg engedjük azt, hogy ellenálljunk neki, néhány perc alatt el fog tűnni. Miután ezt néhányszor megtettük, az érzés néhány másodperc alatt meg fog szűnni. Meglátjuk, hogy ha leülünk és elengedjük az érzésnek való ellenállást, másodperceken belül elmúlik, és nem kerít többé hatalmába az étvágy. Nem az irányít többé, és teljesen megszabadulunk tőle.

A megszokott étkezési minta nélkül lehet, hogy hiányérzetünk lesz, vagy ürességet érzünk. Életünknek azon a területén, ahol régen éhség volt, étvágy és az evés iránti lelkesedéssel fűszerezett készlet, amit jóllakottság követett, most mintha nem történne semmi. Foglalkozhatunk most valami más kellemes tevékenységgel, például megjutalmazhatjuk magunkat azzal, hogy végre elolvassuk azt a könyvet, amit mindig is szerettünk volna, de soha nem volt rá időnk. Most, hogy már nem töltjük minden időnköt evéssel kint a konyhában, van időnk kedvtelésből olvasni, anélkül, hogy büntudatunk lenne, amiért lennének fontosabb tennivalóink is. Felfedezhetünk valamit, amit valóban szeretünk csinálni.

Az egyik dolog, amit tehetünk, hogy szundítunk egyet. Az étel megvásárlásával, elkészítésével, elfogyasztásával és a mosogatással töltött idő a napnak egy jó részét felveszi. Ezzel az új viselkedésformával lesz időnk egy rövid, húszperces szundikálásra, ami után remekül érezzük majd magunkat. Egy húszperces éhségroham után általában nem remekül, hanem szörnyen érezzük magunkat. Miután megeszünk négy Milky Ways csokoládét, egy karamelles fagyaltot és egy darab sajtot, ahelyett, hogy boldogok lennénk, büntudatot érzünk.

A büntudat kábulatából a kiút az, ha valóban tudjuk, hogy van rá egy nagyon egyszerű módszer. Rendkívül egyszerűnek tűnik, de éppen ez az, amiért működik. A különösen bonyolult dolgok általában messze állnak az igazságtól. Az igazság általában bámulatosan egyszerű. Ahogyan arra az Anonim Alkoholisták rájöttek, egy nap egyszerre csak egy italról kell lemondaniuk. Ez túl egyszerűen hangzik. Az értelem azt mondja: „Hülyeség! Ezt én is tudtam.” Az értelem tudja ezt, de az én nem tudja. Csak azt tudjuk, amit a személyes belső megélé-sünk igazolt.

Általában pontosan egy nap szükséges ahhoz, hogy megszabaduljunk az evéstől, az éhségtől és az étvágytól, ha megengedjük magunknak az átprogramozást. Észre fogjuk venni, hogy az idő múlásával várni fogjuk az étkezéseket, és kezd kialakulni az a szokás, hogy meg-éhezünk, és kielégítjük az éhségérzetet. Nagyon egyszerű visszavonulni, és néhányszor ennek a módszernek az alkalmazásával elengedni magunkat. Mindössze annyit kell tennünk, hogy hagyjuk, hogy az éhség megjelenjen, merüljünk bele, üdvözöljük, és várjunk, amíg lejár, és így megoldódik (általában öt perc vagy még kevesebb). Lehet, hogy ezt meg kell ismételnünk, ha már jó néhány éve olyan sokat eszünk, mintha mindig ünnepnap i lakomán volnánk.

Miközben ezt tesszük, történik még valami. Az agy-alap hypothalamusnak nevezett részében van a jóllakottság központja. Ez állítja be a jóllakottságérzés mértékét, és a teltségérzésnek azt a fokát, amire vágyunk. Minél kevesebbet eszünk, annál kevesebbtől lakunk jól. A jóllakottság valami más, amit a hagyományos orvostudomány nem nagyon ért. Az orvostudomány úgy beszél a kalóriákról, mintha az egyik kalória pont olyan lenne, mint bármelyik másik. Pedig tudjuk, hogy a jóllakottságnak nagy szerepe van az éhség- és súlyproblémák-

ban. A teltségérzés fontosabb, mint a kalóriák, ezért attól, ahogyan én diétázom, a legtöbb fogyókúrázó elájulna. Pedig én tudom, hogy amitől bennem kialakul a jóllakottság érzése, az például a hagymás hamburger. Ha ezt megettem, teljesen tele vagyok, jóllakom hússal, sajttal és hasonlókkal. A sajtot nem mindenki tekinti fogyókúrás ételnek. Tudjuk, hogy a sajtnak van egy bizonyos teltségérzést keltő hatása, ezért ha valamennyit megesszünk belőle, akkor éhségünket elveri.

Azt is tudjuk, hogy a kalóriák különböző gyorsasággal szabadulnak fel. A zsírokból származó kalóriák például más sebességgel szabadulnak fel, mint a fehérjékből származók. Tudjuk, hogy minden gramm fehérje elégetéséhez egy bizonyos számú kalória szükséges, úgyhogy az egyik trükk, amit a fogyás felgyorsítása érdekében bevethetünk, a magas fehérjetartalmú étrend. Nem egy bizonyos fogyókúrát fogok most leírni, hanem csak néhány, a klinikai gyakorlatban megfigyelt fogást.

Éhgyomorra cukrot enni komoly veszélyt jelent a kúra céljának elérése szempontjából. Miért? Mert a cukor olyan gyorsan felszívódik, hogy a szervezet ilyen iramban nem tudja lebontani, ezért zsír formájában elraktározódik. Ha törődünk magunkkal és szeretjük magunkat, akkor a saját érdekünkben kerüljük a cukrot és az édességet, amikor ezt a programot bevezetjük az életünkbe. Eleinte gyors eredményt akarunk látni. Azt hiszem, elégtételt kellene jelentsen, hogy most ezt csináljuk, és hogy látjuk valami eredményét is: az az önmagunkról alkotott kép, ami már régóta él bennünk, végre kezd a szemünk előtt megjelenni.

A legjobb, ha elkerüljük a magas cukortartalmú ételeket, főleg éhgyomorra, mert a cukor fokozza az inzulintermelést, ami hirtelen leviszi a vércukorszintet, és így újra létrejön az éhségérzet. Ellenben a fehérjékből származó kalóriák egyharmada a fehérjék elégetésének

anyagcsere-folyamatához szükséges. Tehát 100 kalória cukor 100 kalória zsírnak felel meg, míg 100 kalória plusz protein csak 66 kalóriának megfelelő zsírrá alakul át. A magas fehérjetartalmú étrend így 33%-nyi nyereséget jelent (köszvényeseknek nem ajánlott). Figyeljük meg, hogy a ragadozók milyen vékonyak. De mi a helyzet a vegetáriánusokkal? Ők is el tudják kerülni a cukrot és a keményítőt, mégis kitartva a magas fehérjetartalmú étrend mellett.

A módszer az ellenállás elengedésében, valamint az éhség és az étvágy megszüntetésében áll, ami után egy olyan világban élhetünk, ahol nincs többé ördögi kör. Megszokjuk a túlevés ördögi körét, azt, hogy büntudatunk van miatta, majd megpróbáljuk irányítani. Aztán jön az éhség, az éhséggel a büntudat, az étvágy, majd várjuk, hogy jóllakhassunk. Ezután következik a túlevés, ismét a büntudat, és máris megvan az ördögi kör, amely örökösen ellenünk dolgozik. Legyőzésének egyedüli módja az, ha felülemelkedünk rajta. Ha megszüntetjük, rájövünk, hogy az étvágy és az éhség tényleg eltűnik, és azt tapasztaljuk, hogy sohasem vagyunk éhesek.

A következő, amit az elme mond: „Nem akarok lemondani az evés öröméről.” Épp ellenkezőleg. Amikor már ezt a módszert alkalmazzuk, az evés örömevel az történik, hogy maga az evés hozza meg az étvágyat, ami így nem evés előtt jelentkezik. Lehet, hogy úgy ülök le enni, hogy egyáltalán nem vagyok éhes, és nincs étvágyam, de ahogy enni kezdek, rögtön megjön az étvágyam, és az evés öröme nagyobb, mint valaha. Most jobban ízlik az étel, mint régebben bármikor. Az evés nem jár többé büntudattal vagy önváddal. Nincs több aggodalom, hogy túl sok kalóriát fogyasztok, vagy meghízom, ha eszem. Mindez a múlté, úgyhogy egyáltalán nem kell lemondanunk az evés öröméről. Rájövünk, hogy ha nem vagyunk éhesek, az étel jóval finomabb. Az

első harapásnál kezdjük örömlenket lelteni a sajtos szendvicsben. Még csak nem is vagyunk éhesek. A szánkhoz emeljük a sajtos szendvicset, beleharapunk, és ott az öröm. Nem veszítjük el az örömlöt. Nem hiszek abban, hogy le kellene mondani az örömlről és az élvezetről. Épp ellenkezőleg. Abban hiszek, hogy ezt fokozni lehet. Úgyhogy most már az evés élvezetén és örömlén kívül ott van az az élvezet, öröml és jogos büszkeség is, hogy a testünk esztétikai ambícióinknak jobban megfelel: olyan a külsőnk, amelyet szeretnénk.

Az első dolog, amivel meg kell birkóznunk, az az evés-megéhezés ciklus. Egy viselkedési minta áldozatai vagyunk, egy olyan feltétes reflexé, aminek semmi köze az akaraterőhöz vagy az erkölchöz, így akár az állatoknál is kialakítható. Az történt velünk, mint Pavlov kutyájával, aminek semmi köze a személyiségünkhöz vagy ahhoz, hogy mennyire vagyunk értékesek. Semmi köze ahhoz, hogy túl elnézőek lennénk magunkkal szemben, hogy narcisztikus orális igényeink lennének, vagy bármilyen más pszichoanalitikai elmélethez, mint például az orális agresszió vagy az orális passzivitás. Csupán egy nagyon egyszerű, nagyon ősi jellegű feltétes reflexhez van köze, amit a társadalmunk előnyben részesített.

A társadalomnak ezek a viselkedésmintái még gyermekkorunkban ivódtak belénk, ennyi az egész. Arról is szót ejtünk, hogy milyen szerepe van ebben a gyermeknek, és ezután az egész étkezési mintára más szemmel fogunk tekinteni. Az elme megtapasztalja a testet, és a tudat megtapasztalja az elmét, a tudatunkban tehát valójában azt éljük meg, amit azelőtt „éhségnek” neveztünk. Hol lokalizálódik az éhség? Rá fogunk jönni, hogy az csak egy hiedelem, hogy a gyomorban tapasztaljuk. Valójában átfogó módon, valahogy mindenhol érezzük. Az a meggyőződés, hogy az érzés a gyomorban van, csak

egy gyermekkorunkból származó hiedelemrendszer. Amint említettük, a test semmit sem tud megtapasztalni. Ami történik, azt egy diffúzabb, kiterjedtebb területen észleljük.

A fájdalom, betegség vagy egyéb fizikai tünetek, mint például az éhség okozta szenvedés elengedésének másik technikája az, ha tudjuk, hogy ez csak testi tünet. Észre fogjuk venni, hogy ezeket általánosnak, diffúznak tapasztaljuk, mintha mindenütt éreznénk, mert minden tapasztalatot inkább mindenütt tapasztalunk, nem pedig egy bizonyos helyen. A lokalizáció egy erős hiedelemrendszerből fakad, a gyermekkorunk óta létező ilyen gondolatokból. Ha nem állunk többé ellen az érzés energiájának, rögtön diffúzzá válik, végül pedig megszűnik.

A tudattérképen láthatjuk, hogy az alacsonyabb rendű érzések annak alján találhatóak, a vágy pedig, ami az étvágy-éhség-jóllakottság ciklust működtető energiamező, 125-ös értéken kalibrál, és negatív irányú. Más szóval romboló hatással van az életünkre. Az ehhez az energiamezőhöz társuló érzelem a vágyakozás, az epekedés és az összes függőség. Ezért a súlyproblémát ételfüggőségnek nevezni részben helyes, olyan értelemben, hogy a 125-ön kalibráló negatív energiamezőre jellemző érzelmek az akarás, a vágyakozás, az epekedés, a tudatban lejátszódó folyamat pedig a kelepcebe esés. Ezért aztán az illető áldozatnak érzi magát, és az energiamező lefele mutató irányának tulajdoníthatóan az egész ciklus miatt negatív érzései vannak önmagával szemben.

Amint elengedjük az ellenállást és felülemelkedünk rajta, kezdünk a bátorság szintje felé közeledni azért, hogy meg tudjuk oldani a büszkeség problémáját, és egyáltalán hajlandók legyünk megvizsgálni a dolgot. Amikor felfele haladunk, és a 250-es kalibrációs szinten kilépünk ebből az ördögi körből, elfogulatlanná válunk. Ekkor a tudatban lezajló folyamat a felszabadulás. Mivel

most már az energiamező felfele irányul, jó, pozitív érzésünk van, ami építő jellegű, és amitől jobban érezzük magunkat. Ebben a mezőben rengeteg az energia.

Hogyan tapasztaljuk meg ezt az elfogulatlanságot? Valahogy úgy, hogy ha eszünk, rendben van, és ha nem, az is rendben van. Az emberek azt kérdezik: „Kér most valamit enni?” Azt válaszolom: „Ha valamit összedob, ám legyen.” Erre azt kérdezik: „Mit szeretne enni? Halat, makarónit vagy sült babot?” Erre én: „Mindegy.” Amikor az étvágy és az éhség kezelésének ilyen szintjére jutunk, akkor már nem ragaszkodunk egyik vagy másik ételhez, ezért valami ilyesmit mondunk: „Ha ma estére sült van, jó. Ha nem sült van, úgy is jó.” Tehát így is, úgy is jó. Ez azt jelenti, hogy megszabadultunk.

Ennek a hozzáállásnak az egyik jellegzetessége a szabadság. Mitől is szabadulunk meg? Attól, hogy egy program vagy egy feltétes reflex irányítson, és attól, hogy a ciklus áldozata legyünk. Kiszabadulunk abból a kelepceből, amitől rosszul éreztük magunkat a bőrünkben. Amint megszabadulunk ezektől az érzésekről, kezdjük jól érezni magunkat. Tulajdonképpen a hajlandóságunk, hogy ezt megtegyük, 310-es szintre emelkedik, ami még jobb érzést kelt. Kezdjük elfogadni, hogy ez nem más, mint egy jelenség, csupán a tudatnak egy rezgéssorozata. Semmi köze az ételhez vagy a testhez. Ezek mind programok. Lényegében a fizika magyarázata szerint csak egy rezgéssorozat a tudatmezőben, amin módunkban áll változtatni. Ha ezt megtesszük, tényleg jobban fogjuk szeretni magunkat, mint azelőtt.

Van egy másik nagyon érdekes dolog, ami a tudatban zajlik, és ami szintén nagy hasznunkra lesz. Olyasmi, amit megfigyelhetünk önmagunkban, és amin én is rajtakaptam magam, láttam megtörténni. A múltban a ciklust az éhség, az étvágy, a jóllakottság, és az ezután következő büntudat működtette. Minden diétázással

és fogyással kapcsolatos jó szándékom elillant. Miután sokkal több étellel tömtem tele magam, mint amennyiről tudtam, hogy elég lenne, rám tört a bűntudat, és undorodtam magamtól. A komoly étkezési problémákkal küszködő emberek ezt gyakran tapasztalják. Kimennek a fürdőszobába, az egész ételt kihányják, és aztán következik az öngyűlölet, önmagunk hibáztatása, a bűntudat, sőt az öngyilkossági gondolatokkal teli depresszió, ami nagyon súlyossá válhat. Mi is történik valójában ebben a helyzetben? Megfigyeltem, hogy amikor valaki leül enni, csak a benne levő felnőtt akar fogyni, és valójában a belső gyermek az, aki mindig éhes.

Dr. Eric Berne, az *Emberi játshmák* című könyv szerzője és a tranzakcióanalízis kidolgozója, valamint e terület más szakemberei a „gyermeki”, a „felnőtt” és a „szülői” énünkről beszélnek, amelyek mindegyike olyan, mint egy-egy belső hang. Az egyik a sóvárgó gyermek, a másik a felnőtt, aki racionális, értelmes és művelt, a harmadik pedig a szülő, aki hajlamos arra, hogy büntető és moralizáló legyen. A szülői hang az, amelyik megmondja, mi helyes, és mi helytelen. Amikor asztalhoz ülünk, vagy a hűtőszekrény felé indulunk, a belső felnőtt eltűnik a tudatalattink süllyesztőjében, és a gyermek kerekedik felül.

Mit tud egy gyermek a diétáról, a testsúlyról és a kalóriákról? Semmit. A gyermeki tudat abból áll, hogy „kell, elveszem, csillapítom”, úgyszólván odamegyünk a hűtőhöz, és észre sem vesszük, hogy egy másik tudatállapotba kerültünk, amelyben a gyermek dominál. Tehát ki az, aki a hűtőszekrényben keresgél? A gyermek. Ki az, aki megrendeli a második adag somlói galuskát is, vagy a második tányér krumplicipürét mártással? A gyermek. Miután kedvébe jártunk a gyermeknek anélkül, hogy tisztában lennénk vele, mi is történik, az étkezésnek vége, és a gyermek távozik. Miután jól belakott, ki

veszi át a helyét? A szülő, aki így szól: „Hogy lehettél ilyen hülye? Miért ettél meg még egy adagot? Szóval ettél egy szelet gyümölcsös pitét? De minek tettél rá fagylaltot is? Gondolj csak bele, mennyi kalória is az! Te tényleg hülye vagy, és gyenge. Semmi akaraterőd nincs. Semmirevaló, hitvány alak vagy.”

Így szól hozzánk a belső dühös szülő, aki szid minket. Kit szid? A bennünk levő gyermeket. De hol volt mindez idő alatt a felnőtt? Elhallgattattuk. A felnőtt nem volt ott sem étkezés közben, sem utána. Az egész evési „műsort” a gyermek és a szülő vette át, ami természetes is, mert az étkezési mintát főként ők határozzák meg. Ez a minta a gyermekkel együtt alakul ki, és ki más ülhetne a gyermek mellett, ha nem a szülő? Úgyhogy az egész evés körüli viselkedésben a gyermek és a szülő váltja egymást.

Ennek ellensúlyozásaként tudatában kell lennünk, hogy a minta az, ami zajlik. Elég, ha ez tudatosodik bennünk, és máris elkezdődik a változás. Most már kitehettünk magunknak egy üzenetet az asztalra vagy a hűtőre, tudatosan hívhatjuk elő a bennünk levő felnőttet, és megszólíthatjuk a gyermeket: „Ez itt a felnőtt helye, és a bennem levő felnőtt nagyon megfontoltan eszik.” A bennem levő felnőttnek tudomása van a kalóriákról, a diétákról és az egészséges étkezési mintákról. Tudatosan felszólítom a bennem levő felnőttet, hogy legyen itt ennél az étkezésnél. Azt mondom, hogy „most a felnőtt énem van itt”, és tudatosan elutasítom a gyermek jelenlétét. Mivel nincs mértéktelenség, az étkezés befejezése után is a felnőtt énem lesz az asztalnál. Nem jön a szülő, hogy leszidjon azért, amit tettem.

Nincs szükség önuralomra, vagy hogy bárminek is ellenálljunk; csupán tudatosnak kell lennünk. Amikor asztalhoz ülünk, üdvözljük a bennünk lakozó felnőttet, és tudatosak vagyunk. Máris látjuk, amint előbuk-

kan belőlünk a gyermek. Figyeltem magam, amikor ez történt. „Na, nézd csak, ki ül az asztalnál! Ejha! Nézd csak, mekkora rakás krumplipüré! És mennyi mártás!” Figyeljük csak meg az ember arcát, amikor asztalhoz ül. Rögtön látszik, hogy ki az, aki „előbukkan” belőle. Látjuk, amint hirtelen kinyílik a szeme, és figyeljük meg, milyen hatalmasra tágul a pupillája. Ha ez nem egy öt-éves gyermek, akkor soha nem láttam öt éves gyermeket.

Látjuk, amint egy komoly külsejű, aktatáskás üzletember betér egy étterembe. Áthalad az önkiszolgáló részlegen, és leül. Most figyeljük meg az arcát, miközben maga elé teszi a szalvétáját. Felemeli a szalvétát, és máris valaki más veszi át a helyét! A gyermek az, készen arra, hogy jól érezze magát! Persze amikor feláll, és indulni készül, az látszik rajta, hogy „ó, túl sokat ettem”. Ki az, akit most látunk? Figyeljük csak meg azt a rosszalló arckifejezést, amikor az étteremből kifelé menet korholja magát. Magában összeszámol minden kalóriát. Épp most küldött le 3850 kalóriát ebédre, és az orvos megmondta neki, hogy egy nap csak 900 kalóriát fogyaszthat el. Kiszámolja, hogy a jövő csütörtökig nem ehet, és azon tűnődik, hogy fogja túlélni.

Úgy törhetünk ki ebből az önmagunk ellen dolgozó sémából, ha tudatosak vagyunk. Tegyük egy kis feliratot a hűtő ajtajára, hogy „Csak felnőtteknek”. Legyünk tudatosak. Vegyük észre, hogy ki az, aki ott van. Meg fogjuk látni, hogy a felnőtt is nagy örömét leli az evésben, de nem veszíti el a józan eszét olyan könnyen.

A program elkezdésekor fontos a vércukorszint ingadozását amennyire csak lehet elkerülni, mert a tudattalanban a vércukorszint süllyedése gyakran éhségérzettel társul. Ha például éhgyomorral somlói galuskát eszünk, a vércukorszint hirtelen megnő, adrenalin és inzulin tódul a vérbe, és a vércukorszint ennek hatására hirtelen lecsökken. A múltban megszokott

viselkedési minta szerint ez éhségérzettel jár, valójában azonban nem vagyunk éhesek. A gyomor még mindig tele van. A szükségesnél több kalória van bennünk, de a vércukorszint csökkenésének gyorsasága és mértéke ismét éhségérzetet vált ki.

A program elindításakor sokkal könnyebb a dolgunk, ha az étrendünk fehérjetartalma nagy, mert így a vércukorszint viszonylag állandó. Kerüljük az olyan hirtelen vércukorszint-csökkenést, ami miatt úgy érezzük, hogy azonnal ennünk kell, és ezzel egy kicsit könnyítünk a dolgunkon. A lényeg az, hogy a szenvedés minden formáját elkerüljük. Bármilyen fogyókúrába kezdünk is, a szenvedést jobb elkerülni, mert különben nem fog működni. A kalóriaszámlálás és a koplalás a szenvedésnek egy formája, amely során nem tudatosodik, ami történik: jóllakunk, majd a mértéktelen evés büntudatot kelt. Azután diétázunk, amivel tulajdonképpen büntetést szabunk ki önmagunkra, és egy bizonyos ideig csak kenyéren és vízen élünk. Ha már eléggé megbüntettük magunkat a múlt minden mértéktelenségéért, a büntudat eltűnik, és a régi étkezési minta visszatér. Ki akarjuk iktatni a mértéktelenség, a büntudat és a kenyéren és vízen élés önmagunkra mért büntetésének kiegyensúlyozatlan végleteit, ami azt jelenti, hogy először túlesszük magunkat és mértéktelenek vagyunk, majd következik a másik véglet: a büntudat és az önmagunkra büntetésként kiszabott koplalás.

Sem az étel megvonása, sem a mértéktelen evés nem vezet boldogsághoz. A problémán inkább a tudattal kapcsolatos módszerekkel lehet felülemelkedni, úgy, hogy a kettő közötti középutat választva a felnőtt vegye át az irányítást. Ez könnyűvé és élvezetessé teszi a folyamatot. Igazi örömet okoz, amikor rájövünk, hogy éppen megoldottunk valamit, és mindössze néhány perc alatt

felülemelkedtünk egy olyan problémán, ami az egész életünket megkeserítette.

Az első nap, amikor ezzel próbálkoztam, azt hiszem, körülbelül 45 percet üldögéltem, próbálva úrrá lenni ezeken az érzéseken, a második nap talán 25 percet, a harmadik nap úgy 10 percet, míg a negyedik nap talán 4 percet töltöttem ezzel. Azóta nem hiszem, hogy összesen 1 órányi időt töltöttem volna ennek a módszernek az alkalmazásával az évek során. Amikor leülünk, hogy a módszert alkalmazzuk, elindíthatunk egy stopperórát, majd amikor az éhségérzet megszűnt, leállítjuk. Valószínűleg tíz év alatt sem gyűlne össze egy órányi ezzel töltött idő, úgyhogy biztosan nem szükséges hozzá sem sok erőfeszítés, sem sok szenvedés.

Az akaraterő nem játszik szerepet; helyette a hajlandóságot kell alkalmazni, mert ez egy pozitív, erőteljes, 310-es kalibrációs szintű energia. Az akaraterő alkalmazása ellenállást jelent, ami egy gyenge, csak 125-ön kalibráló, negatív energiamező. Ehelyett a hajlandóságot és az elfogadást alkalmazzuk, ami az 500-as szinthez közelebb álló boldogsághoz vezet. Végül vidámak leszünk, és jól fogjuk érezni magunkat a bőrünkben. A test megyerővé válik, megtapasztalása pedig boldogító lesz.

A hatás felgyorsításának egyik módja az, ha figyelünk arra, amit csinálunk. Tornászni nagyszerű, de hányszor fogunk reggel felkelni azért, hogy elvégezzük a gyakorlatokat? Akármilyen vonzó legyen is az, aki a tévében bemutatja, mi úgyis csak valamennyiszer fogjuk végigcsinálni, és a negyedik napra a lelkesedés már lanyhul; észre sem vesszük, és máris visszazökkentünk a régi kerékvágásba. A torna nagyszerű dolog. Biztosítja a jó egészség érzetét, de a fogyókúrázók tudják, hogy mi az igazság. Tucatnyi kondigépük van a garázsban.

A szóban forgó viszonylag erőfeszítés-mentes rendszer viszont annyira jól működik, hogy végül már a túl-

zott soványság lehet a gond. Velem ez történt. A módszer egyszerűen olyan jól működött, hogy hamarosan megszűnt az étvágyam és az éhségérzetem, és velük együtt az evés-mértéktelenség-bűntudat ciklus is. Azt vettem észre, hogy elfelejtettem reggelizni és ebédelni. Úgy lefoglaltak a napi teendőim, hogy teljesen megfeledeztem az evésről.

Eleinte megszokásból még eszünkbe jut, hogy eljött az étkezés ideje. Ilyenkor egyszerűen leülünk, elengedjük az ellenállást az érzésnek, és észre fogjuk venni, hogy a „reggeliznem kell”, „ebédelnem kell” vagy a „vacsoráznom kell” gondolata csupán kulturális körülmény. Nincs semmilyen realitásuk. Pont olyan könnyen megy az is, hogy ne együnk egész nap. (Tulajdonképpen napok teltek el anélkül, hogy ettem volna, és még észre sem vettem. Egy alkalommal hétfőtől csütörtökig nem ettem. Úgy lefoglaltak a teendőim, hogy csak csütörtökön jutott hirtelen eszembe, „azt hiszem egy pár napja nem ettem”. Egész biztos, hogy nem. Aztán a család elkezdett panaszkodni, hogy túl sovány vagyok, úgyhogy tudatosítanom kellett, hogy enni kell. Egy kicsit át kellett programoznom magam, hogy újra rászokjam az evésre. A módszer rendkívül jól működik, és nagyon sok örömet okoz.)

Egy másik általánosan alkalmazható tudattal kapcsolatos módszer is bevethető. (Minden említett módszernek sokféle alkalmazási lehetősége van.) Elképzeljük, hogy milyen testet szeretnénk, és az érzést, amit kelt bennünk, hogy ilyen testünk van. Aztán visszaemlékszünk egy olyan alkalomra az életünkben, amikor boldogok voltunk, és meg voltunk elégedve magunkkal. Ezután képzeljük el a testünket olyannak, amilyennek szeretnénk, és ébresszük fel magunkban újra azt az örömezzést. Ha például csinosak akarunk lenni, képzeljük el, hogy csinosak vagyunk, és szeressük ezt az

önmagunkról alkotott képet. Szeressük tehát ezt képet, majd annak tudatában engedjük el, hogy egy programot indítottunk el. Meghatároztuk azt, ami történni fog a jövőben, mivel az elme automatikusan abba az irányba fog vinni. Csak szeressük ezt az önmagunkról alkotott képet. Ha úgy tetszik, odaképzeltetjük a kilók számát a kép alá, elképzeltetjük, hogy milyen külsőt szeretnénk, és azt mondhatjuk: „Tudod, nagyszerű csinosnak és aktívnak lenni, nagyszerű, ha jól érzi magát az ember a bőrében. Szeretem magam ezért.” A kutatások azt igazolják, hogy az imaginációs módszerek hatékonyak.

Véget akarunk vetni a testtel való azonosulásnak. Nem a test vagyunk, hanem van testünk, ezért fontos, hogy milyennek képzeljük a testtel való kapcsolatunkat. Pontosan úgy van testünk, ahogy van autónk vagy házunk, amiben lakunk. A test is ezekhez válik hasonlóvá, vagy olyan lesz, mint egy házi kedvenc, és nagyon jó, ha így viszonyulunk hozzá: „Látják, ez az én kis házi kedvencem, ez az én biciklim, ez az én autóm. Ez az én házi kedvencem, amivel utazgatok.” Láthatjuk, hogy ez más, mint ha azt mondanánk, hogy „ez vagyok én”. Ha azt mondom, hogy a test vagyok, akkor az vonatkozik rám, ami a testtel történik. Ha meghízik, akkor „én” vagyok az, aki kövér, és én vagyok ezért a hibás. A meditatív éntudatosság során nem telik túl sok időbe, hogy rájöjjünk, mi vagyunk azok, akik a testet megtapasztalják, de mi nem a test vagyunk.

Az elején azt mondtuk, hogy a test nem képes megtapasztalni önmagát; csak az elme tudja azt megtapasztalni. Az elmét csak a tudat, magát a tudatot pedig csak a „tudatosságnak” nevezett mező képes megtapasztalni, úgyhogy mi vagyunk azok, akik a testnek is és a test felettinek is tudatában vagyunk. A mi realitásunk egy dolog, a test pedig egy másik dolog, ami azt tükrözi, hogy mit tárolunk a tudatunkban. Így tehát a probléma

egyáltalán nem a test, hanem az, amit a tudatunkban tárolunk.

Valójában a feladat az, hogy megváltoztassuk a tudat rezgésmintáit. A test automatikusan azt fogja tenni, amire utasítjuk. Nem tud gondolkozni, mert nincs elméje. Elméje annak van, ami vagyunk, és a test aszerint jár el, amit az elme mond neki.

Ezzel az imaginációs módszerrel a testtel való kellemes kapcsolatunk lesz a domináns. Ha az elengedés és a módszer követése folyamatos, a test egyre könnyebbnek tűnik. A testet, amelynek semmi köze a súlyhoz, egyre inkább súlytalannak tapasztaljuk. Egy idő után, ahogy emelkedünk a tudatskálán, már alig vagyunk tudatában annak, hogy a test egyáltalán létezik.

Ha másként tekintünk a tudatskálára, láthatjuk, hogy a súlyprobléma eredete és továbbgyűrűzése annak tulajdonítható, hogy romboló érzelmi minták formájában gondolunk rá. Általában úgy gondoljuk, hogy a súlyproblémának ezek a negatív érzelmek képezik az „okát”, de ha közelebbről megvizsgáljuk, rájövünk, hogy ez nem éppen így van. Megfigyelhető, hogy ezeket a reakciókat a súlyprobléma keltette, néha pedig annak szükségszerű következményei vagy analógjai.

Hogyan gondoltunk a túlsúlyra eddig? A legtöbünk a tudatskála alján, a büntudat zónájában volt, aminek az energiamezeje nagyon gyenge, kalibrációs értéke 30. Ha a súlyfelesleget vagy bármilyen egyéb problémát, mint például az alkohol vagy a kapcsolatok, a büntudat szintjéről próbálunk megoldani, meglátjuk, hogy mennyi is az az energia, amivel dolgozhatunk. A szeretethez képest, ami 500 dollár, nekünk csak 30 dollárunk van. 30 dollárért semmilyen területen nem fogunk tudni jelentős mértékben előrelépni. Nem csak az energiamező negatív, ami azt jelenti, hogy az egészszel kapcsolatban

negatív és öngyűlölettel teli érzéseink lesznek, hanem valójában a folyamat az, ami romboló.

Vannak, akik a túlsúly és a mértéktelen evés miatt valóban öngyilkosok lettek. Még ha nem is a bűntudat szintjén szállnak szembe vele, fennebb lépnek a reménytelenség szintjére. Ehhez az 50-es szinten kalibráló energiamezőhöz ugyancsak a kétségbeesés társul. Ez azt jelenti, hogy „Az én esetem reménytelen. Mindenféle diétát kipróbáltam már, még a tejdiétát is. Már annyi energiám sem maradt, amennyi ennek a gondnak a megoldásához szükséges. Az áldozata vagyok, megadom neki magam, feladom a harcot.” Tehát ez az „elvesztettem minden reményem” szintje.

A következő a fájdalom szintje. Ez a probléma miatti depresszió és bánat szintje, amihez a reménytelenség és a csüggedés érzése, esetleg a problémától és annak következményeitől való félelem társul. Ezek mind negatív érzelmek, mint pl. az a gondolat, hogy „Szívrohamban fogok meghalni. Ez a túlsúly meg fog ölni.” Ez a szint tele van aggodalommal, szorongással és pánikkal. „Tönkre fogja tenni a kapcsolataimat és a jövőmet.” Persze ilyenkor az önbecsülés lecsökken, és ezért a súlyfelesleggel küszködő emberek gyakran a társadalomtól visszavonultan élnek. Más módon kompenzálnak, mert az energiamező miatt úgy érzik, hogy nem megfelelőek. Valójában ez egyáltalán nem így van. Csak így látják a helyzetet, és a negativitás rányomja bélyegét az érzelmeikre.

Volt már szó a 125-ön kalibráló vágy szintjéről, amihez hozzá tartozik a vágyakozás, az akarás, a sóvárgás és az ezek mögött meghúzódó kelepcebe esés.

A következő energiamező a harag. Tudjuk, hogy az illető dühös a súlyproblémája miatt. Rosszul viszonyul hozzá, és tele van sérelmekkel emiatt. Bár a 150-es energiaszint hatékonyabb, a harag bevetése eredménye-

sebb lehet, mint a büntudaté vagy a reménytelenségé. Ha valaki elég dühös a túlsúlya miatt, akkor fennebb léphet a büszkeség 175-ös szintjére, ami sokkal több energiát biztosít. Büszkeségből választhatja azt, hogy egy sikerre vezető programot követ, és így fennebb lép a bátorság szintjére.

A bátorság olyan eszközöket biztosít, amelyek tényleg működnek, és ezen a szinten már bátorság is van a kipróbálásukhoz. 200-as szinten sokkal több az Erő, mint 30-as vagy 50-es szinten, és ez képessé tesz arra, hogy szembeszálljunk és megküzdjünk a problémával, és hogy megoldjuk azt, ami által visszanyerjük az erőt. Az igazság az, hogy mindeddig nem tudtuk, hogyan birkózzunk meg vele. Ha tudtuk volna, megtettük volna.

Ezeknek az elengedési módszereknek az alkalmazásával eltávolodunk az egész problémától. Ha a súly marad, hát marad, és ha nem, az sem számít; ez az, amiért jól érezzük magunkat, majd fennebb lépünk a hajlandóság szintjére.

A 310-es hajlandóságnak rengeteg az energiája a büntudathoz vagy a fájdalomhoz képest. Látható, hogy mennyi az erők most, hogy megállapodtunk ennél a módszernél, és ráhangolódtunk. A szándékunk az, hogy végre megoldjuk ezt a dolgot, és elfogadjuk, hogy megoldható. Erezni kezdjük, hogy alkalmasak vagyunk a feladatra, és kezd megjönni az önbizalmunk. Változik a helyzet, mert megértjük, hogy megvan bennünk a megoldáshoz szükséges erő, és kezdünk elmozdulni a szeretetteljesség irányába. Megjelenik a vágy, hogy valóban szeressük magunkat és a testünket most, hogy már nem azonosulunk vele „énként”; ez a test nem „én” vagyok. Ha elveszítem a bal lábamat, akkor is „én” vagyok. Ha elveszítem a jobb lábamat, akkor is „én” vagyok. Ha elképzelem, hogy elveszítem a bal vagy a jobb karomat,

akkor is „én” leszek. Ha elveszítem mindkét fületem, akkor is „én” leszek. Végre rájövünk, hogy csak az „én” én, és mi nem a test vagyunk. Akár 90, akár 38 kilót nyom, ami ténylegesen vagyunk, az egy más minőség, annak más a lényege. Tehát most meg kell tanulnunk szeretni ezt a testet ahhoz, hogy valóban értékelni kezdjük, és hogy észrevegyük, csak egy szerethető kis bábu.

A testhez való viszonyulás az, hogy látjuk, csak egy boldog bábu, ami a maga dolgával törődik. Ezen a szinten kezdünk eljátszogatni vele, és egy fajta örömteliséget tapasztalunk meg. Csak úgy halványan vagyunk tudatában annak, hogy körülöttünk ugrabugrál, mert a létünket a Teljesség pozíciójából éljük meg. Ha már tudatosodik, hogy hol is történik tulajdonképpen a megtapasztalás, ráébredünk, hogy a „tapasztalás” nem egy lokalizált, hanem egy diffúz, szubjektív állapot. A mindenhol lévőséggel kezdünk azonosulni, nem pedig az olyan lokalizált dolgokkal, mint a „gyomorság”, a dundiság vagy a „fekélység”. Felismerjük, hogy az, ami „vagyon”, egy tudatos lény.

A tudat mindenhol jelen van, így lassan a létet már nem a térben lokalizálva tapasztaljuk. A boldog bábu ugránczik ebben a mindenhol lévőségben és Teljességben, spontánul csinálja, amit csinál, és jól érzi magát. Még ha szándékosan tesszük is, amit teszünk, ez a szándékosság spontán. Ha megfigyeljük a dolgot, felfedezzük, hogy minden cselekedet, sőt még a gondolkodás is tulajdonképpen spontán módon magától zajlik. (Ezt a B. Libet és munkatársai által végzett idegtudományi kutatás is igazolja.) Ha értékeljük a létünket, ráébredünk természetéből adódó nagyszerűségére, nagyságára, az élettéliség örömére, és a testet úgy tekintjük, mint valamit, ami hozzájárul ennek az örömteli dolognak a beteljesedéséhez. A test az, amivel szórakozni, kísérletezni és játszani lehet.

Egy pár napon belül, amint elengedjük ezt az étvágy-éhség ciklust, a többi automatikus lesz. Tudjuk, hogy semmi egyebet nem kell tennünk. Ha némi józan ész is be szeretnénk vetni, és normál kóla helyett cukormentes kólát iszunk, hogy száz kalóriát megspóroljunk, nos, akkor ez a józan ész. Ez már csak tőlünk függ, ami nem ugyanaz, mint ha mi lennénk a befolyása alatt. Nem ugyanaz, mint ha az emiatt érzett büntudat vezérelne, mert most már van választásunk.

Egy másik működő fogás, ha soha nem engedjük meg magunknak, hogy egy bizonyos testsúlyt meghaladjunk. Ha ez a testsúly 59 kiló, akkor ez azt jelenti, hogy ha véletlenül 60 kilóra felmegy a súlyunk, újra ehhez a módszerhez folyamodunk, és kilépünk a körből, ugyanis a régi viselkedésminták hajlamosak visszatérni. Ha vissza is térnek, könnyű elengedni őket. Csupán egyszer vagy kétszer alkalmazzuk a módszert. Amikor először érezzük, hogy éhesek vagyunk, leülünk, és mindaddig mellőzzük az evést, amíg az éhség el nem tűnik. Aztán odamegyünk a hűtőszekrényhez, ha akarunk, és nem felejtjük el, hogy a felnőtt áll ott. Tehetünk egy feliratot a hűtőszekrény belsejébe, hogy meglássuk, amikor kinyitjuk az ajtaját, vagy esetleg egy felnőttkori fényképünket. Ez segít felismernünk, hogy mi döntjük el, kinek a karja fog benyúlni a hűtőszekrénybe. Tudjuk, hogy a gyermeket nem engedhetjük benyúlni, mert a gyermek mindent megeszik, amit csak talál a hűtőben, és a felnőttet nem engedi oda. Végül is mindez nagyon kellemes tapasztalat lesz, amely során igazán szeretni kezdjük magunkat.

Minden öngyógyító módszer alapja elsősorban az, hogy megtanuljuk, miként szeressük és értékeljük magunkat, miként szeressük azt, ami igazából vagyunk. Ami valójában vagyunk, ránéz a kis testünkre, és imádni kezdi. Így szól: „Nahát! Jól érzem magam veled. Mulat-

ságos dolog vagy.” Észrevezzük, hogy a test tényleg majdnem magától működik. Azt is meglátjuk, hogy az ego megtréfált. Azt hisszük, hogy mi döntünk, és a test ezt véghezviszi. Valójában azonban magától csinálja, mert automatára van állítva. Amint kiszabadítottuk a negatív mintából, a test nagyon jól elboldogul.

A kisgyermeken végzett kísérletek során kiderült, hogy ha hagyják, hogy spontánul válasszanak az ételek közül, akkor automatikusan kiegyensúlyozott étrendet fognak összeállítanak maguknak. Észrevezzük, hogy kezdünk újra bízni a természetben, és hagyjuk, hogy a test valahogy önmaga legyen. A test természetes módon, automatikusan fogja megoldani a maga táplálkozási szükségleteit. Amikor megszabadulunk a társadalom programozásától, az automatikus öngyógyítás és egészség veszi át a test irányítását. A test gondoskodik magáról, kiválasztja, hogy mire van szüksége és mit akar enni, és ezt rendkívül jól csinálja.

Úgy is mondhatjuk, hogy van olyan bölcs, hogy bízson a Természet isteni mivoltában, abban, hogy a test része ennek a földi Természetnek. Megvan a maga belső bölcsessége. Amikor társadalmunk mesterségesen létrehozott feltételes reflexeit megszüntetjük, felszínre bukkan a test veleszületett belső bölcsessége, ami az élettéliség, az örömtéliség, a könnyűség érzésében nyilvánul meg, valamint abban, hogy mindig jól tudja érezni magát, a testsúly pedig automatikusan megoldódik.

Ennek eléréséhez mindössze néhány percnyi idő szükséges, aminek az eredménye sokévnnyi örömteli jutalom. Érezzük jól magunkat a testünkben. Szeresünk, legyünk jók hozzá, és adjuk meg neki mindazt a szeretetet, törődést, amire szüksége van. Ismerjük fel, hogy hozzánk tartozik, de nem mi vagyunk. Egy szeretetre méltó tulajdon, úgyhogy leljünk örömünket benne, amíg a miénk.

„És mi lesz, ha a fentieket mind végigcsinálom, és mégsem működik? Mi lesz, ha minden hiába, mert úgyis túlsúlyos maradok?” Ha ez lenne a helyzet, akkor itt az ideje változtatni a prioritásokon. Lehet, hogy van egy családi, vagy éppen sok generációs genetikai minta. A testsúly tulajdonképpen úgyis csak hiúság dolga, hát nem? Hacsak nem életveszélyes. Inkább összpontosítsunk arra, hogy szeretetteljesek és értékesek legyünk. A történelem sok nagy személyisége volt valószínűleg örökletesen túlsúlyos, mint például Winston Churchill, operacsillagok egész generációi, William Jennings Bryan, Teddy Roosevel, az európai uralkodók és arisztokrácia, hogy csak egy néhányat említsünk. Jobb nagydarabnak és boldognak lenni, és egyszerűen ejteni az egész ügyet, mint hogy ezzel gyötörjünk magunkat. Elvégre a testet nem visszük magunkkal, amikor itt hagyjuk ezt a bolygót, és a mennyországban az esztétika nem prioritás.

12. FEJEZET

Depresszió

Az emberiséget sújtó depresszió és csüggedés már a legrégebbi bibliai idők óta általánosan elterjedt. Jelenleg kisebb járványként tartják számon, ami a fiatalok, főként a serdülőkorúak körében emelkedő tendenciát mutató öngyilkosságok formájában nyilvánul meg. A depresszió mindannyiunk életét befolyásolja. Közülünk csak keveseknek sikerül hosszabb ideig úgy élnie ezen a földön, hogy a depressziót meg ne tapasztalná. Ez lehet enyhe lefolyású, mint amilyen a bánat, vagy súlyos, amilyen a gyász, szeretteink elvesztése, vagy olyan dolognak az elvesztése, ami értéket jelentett az életünkben, sokat jelentett számunkra. Most a tudat szempontjából fogjuk a depressziót áttekinteni, valamint szó lesz a biokémia és az antidepresszánsok szerepéről is. A biokémiai folyamatok a depresszió okát képezik, vagy annak következményei?

Itt az ideje, hogy újból megvizsgáljuk a test, elme és lélek közötti kapcsolatot, mert a depresszió kezeléséről és értelmezéséről mindhárom szinten szó lesz. Ismét fel kell idéznünk, hogy a testnek nincs módja önmagát megtapasztalni. A test nem tudja önnön test voltát érzékelni, és a saját érzeteit sem tudja megtapasztalni. A testet az elmében tapasztaljuk, és valójában az elme sincs meg az a képessége, hogy önmagát észlelje. Minden emlék, gondolat, érzés, a jövőre vonatkozó fantázia és ábránd egy nagyobb, diffúzabb mezőben kerül feljegyzésre és megtapasztalásra, ezt az energiamezőt pedig tudatnak nevezzük. Ezt valami olyan tapasztalja meg, ami az elménél nagyobb, és amit tudatosságnak nevezünk. A tudatosság teszi lehetővé, hogy felfogjuk, mi történik a tudatban (egymással összhangban állnak).

A tudat teszi lehetővé, hogy tudjuk, mi történik az elmében, az elme pedig lehetővé teszi, hogy tudjuk, mi történik az érzéseinkben és érzelmeinkben, valamint a testtől érkező érzetekben. Mindezek a folyamatok tehát magában a tudatban zajlanak. Fontos a problémákat a legfelsőbb szinten is megcélozni, ott, ahol a legtöbb az Erő. Így aztán az elme tudatmezejének a változása testi változáshoz vezet.

A depresszió kapcsán az agy, az agyban termelődő hormonok, a neurotranszmitterek és a fiziológia mind lényegesek. Melyek a depresszió valódi okai? Megint a tudattérképre fogunk hivatkozni, ami zérótól egészen a legmagasabban kalibráló örömteli állapotokig ábrázolja a tudatszinteket, sőt azt az ennél is magasabb tudatállapotot, amit a világ megvilágosodásnak nevez. A térképen látható, hogy a különböző szintek energiamezőinek irányát nyilak mutatják, jelezve, hogy a dolgokat életünk pozitívumaként éljük meg, vagy negatív, romboló eseményként. A tudattérkép közepe táján található a bátorság szintje, ami 200-as kalibrációs értékű energiamező, az igazság szintje. 200 alatt található a negatív energiák, 200 felett pedig az energiamező felfele irányul, ami az életet támogató energiamezőre utal.

A tudattérkép aljától kezdve fogjuk áttekinteni a bűntudatnak, apátiának és bánatnak nevezett emberi megéléseket. Ezek a mezők olyan érzelmekben jutnak kifejezésre, mint az öngyűlölet, az önvád, a reményvesztettség, a kétségbeesés és a csüggedés. Mindegyiket a bánat, a veszteség és a lehangoltság érzése kíséri.

A depresszió energiamezőiben kialakuló világképünk szerint a világ a bűn és a szenvedés szomorú és reménytelen helye. Istenképünknek megfelelően egy ilyen világ Istene semmibe vesz, érzéketlen és nemtörődöm, akitől elválasztva élünk. A bűntudat, értéktelenség

és vétkeesség érzése miatt negatív emberi (antropomorf) tulajdonságokkal ruházhatjuk fel Istent.

Ha megvizsgáljuk azt a tudatban lejátszódó folyamatot, ami az alacsonyabb energiamezőkben zajlik, a legalsó szintre (szégyen) a kiüresedés jellemző. Egy szinttel fennebb (bűntudat) a csüggedés figyelhető meg, ami az életerő vagy az élni akarás hiányát jelenti. Az apátia állapotában a tudatban lezajló folyamat az energia-vesztés. A belső életenergia-vesztés miatt az illető többé nem vonz be energiát az univerzumból. A folyamat az energia elvesztése, ami pusztító öngyűlölethez és a halált megelőző alacsonyabb tudatszintekhez vezet. Ez gyakran a passzív öngyilkosság viselkedésmintájához juttat el.

Megvizsgáljuk az aktív és a passzív öngyilkosságot. Miből fakadnak? Hogyan lehet ezeket kézben tartani? Mit is jelentenek valójában? Mi módon lehet megértetni a depressziókat, az emberiség e sorscapásának az egész energiamezejét? Milyen előny származhat magának a tudat mivoltának a megértéséből?

Minden, a bátorság szintje alatti energiamező negatív irányú, és ezek az érzelmek ritkán fordulnak elő egymagukban. Általában egy negatív érzelem hajlamos valamilyen mértékben más negatív érzelmeket is bevonni. Depresszió esetén például megjelenik az önvád, az öngyűlölet és az értéktelenség érzése is. Ezek az érzelmek a reménytelenség és a kétségbeesés szintjéhez tartoznak. Jellemző a múlt miatti bánkódás, a jövőtől való félelem, és nagyon gyakori a bűntudat és a harag is. Gyakran lehet hallani, hogy a depresszió nem más, mint befelé irányított harag.

A hagyományos pszichoterápia azt ajánlja, hogy próbáljuk felerősíteni és felszínre hozni a depressziót kísérő haragot, majd határozzuk meg a forrását. Azt fogjuk találni, hogy a harag és a depresszió ugyanannak

az elmében, magában a tudatban elkövetett hibának az eredménye. Mi az a tévedés, amit találunk, ha megvizsgáljuk a haragot, a félelmet, a bánatot, az apátiát vagy a büntudatot? Az, hogy az illető valami rajta kívül álló dologtól tette függővé a túlélését.

Minden negatív energiamező azon alapul, hogy boldogságunk forrását kívülre helyezzük. Ennek eredményeként sebezhetőek vagyunk, sőt reményvesztett áldozat is lehet belőlünk. Az áldozatszerep azt jelenti, hogy az okot önmagunkon kívül levőnek érzékeljük. Ezért a depresszióra való hajlam mindaddig megvan, amíg azt hisszük, hogy a boldogságunk forrása valami rajtunk kívüli dolog.

Az emberi tudat szokásos gyarlósága, hogy a boldogságot külső tényezőktől teszi függővé, mondván például, hogy „amikor megszerzem azt a diplomát, akkor sikeres leszek és boldog”, vagy „amikor megtanulom azt a nyelvet; amikor végre beköltözöm abba a lakásba; amikor megveszem azt a bundát vagy azt az új autót; amikor megszerzem azt a magasabb egyetemi fokozatot; amikor enyém lesz az a kapcsolat; ha megváltoztathatnám azt a másik embert; ha rá tudnám venni a nagynénémet, hogy ne igyon többet; ha a vállalkozásunk nem veszteséges, hanem nyereséges lenne, akkor sikeres leszek”. A feltétel mindig „odakint van. A boldogság forrását önmagunkon kívülre helyezve hajlamosá tesszük magunkat a depresszióra, a szorongásra, a félelemre és a lehetséges veszteségekre. Csak akkor válnunk immunissá a depresszióra, ha önmagunkat tekintjük a boldogság forrásának, létünk megtapasztalásának, függetlenül attól, ami a világban történik, és felülemelkedve rajta.

Ahányszor a tudattérképre tekintünk, mindig más szempontból vizsgáljuk, másra téve a hangsúlyt. Más kontextusból közelítve szélesebb rálátás nyílik a dolgok-

ra, és másként értjük meg az emberi tudat jellegzetességeit. A tudatszintek vagy pozitív, vagy negatív irányúak. Ezek létfontosságú metszéspontja a bátorság szintjén található, ahová az igazság kimondásával jutunk át. Ebben az esetben az igazság kimondása abból áll, hogy „a boldogságom semmilyen rajtam kívülálló dolgon nem múlik”. Én magam vagyok a saját boldogságom forrása, a magam belső döntéseivel, integritásával, szándékaival, azzal, ahogyan önmagamot és kapcsolataimat látom az élet eseményei során”.

A tudattérkép alján az áldozatszerep maximális, itt a boldogságunk forrását teljes egészében önmagunkon kívülre helyeztük. Ennek elvesztése önmegvetést és öngyűlöletet idéz elő. Önmagunkban semmi szeretnivaló nem marad, mert amit szerettünk, azt önmagunkon kívül levőnek látjuk.

Az apátia stádiumában, amit mi reménytelenségként és kétségbeesésként ismerünk, az érintettnek semmi energiája nincs, és ezért klinikailag a súlyos depresszió állapotában van. Az ilyen ember általában semmire sem reagál, lehet, hogy csak ül egy széken, és üres tekintettel bámul ki az ablakon. Gyakran előfordul, hogy semmilyen közlésre nem reagál, és képtelen beszélni. Nagyon gyakran nem eszik, lehet, hogy nem tud aludni, és képtelen mindennapi feladatait ellátni. Ezek a depresszió súlyos formái, amelyeknek agyi biokémiai hátterük is van. Ez oda vezet, hogy az illető az életet szomorúnak, a jövőt reménytelennek, önmagát pedig üresnek és értelmetlennek látja. Az ilyennek látott világ Istene tudomást sem vesz róla, és nem törődik vele. Ez a teljes szeretetlenség állapota, amelyben az érintett úgy érzi, hogy senki sem szereti.

Klinikai tapasztalataink arra utalnak, hogy a reménytelenség és tehetetlenség három alsó szintje, amit gyűjtőnéven lehangoltságnak és depressziónak nevezünk,

annak eredményeként alakul ki, hogy nem sikerült megbirkózni az e fölötti, félelemnek nevezett energia-mezővel. Az illető azért nem néz szembe a háttérben meghúzódó félelemmel, mert a depresszió a jelentőség elvesztéséből fakad. A gond nem azzal a dologgal van, amibe az illető a boldogságát helyezte, hanem a neki tulajdonított jelentőséggel. Nem az egyetemi végzettségről van szó, hanem annak jelentőségéről. Nem a kapcsolatról van szó, hanem a kapcsolat jelentőségéről. Nem a vállalatigazgatói pozícióról vagy titulusról van szó, nem az anyagi sikerről vagy a megfelelő lakcím birtoklásáról, hanem ezek fontosságáról és értékéről. Hogy mit vetítünk rá valamire, vagy milyennek tartjuk, az attól függ, hogy milyen jelentőséggel ruházzuk fel. Önmagában nincs jelentősége; csupán létezik.

A jelentőség egy elmeszülemény, amit kivetítünk, ezáltal tulajdonítva értéket valaminek. Az érték a saját mentális/érzelmi értékeinkből származik, amelyet valami rajtunk kívüli dologra vetítünk rá. Ennek eredményeként úgy látjuk, hogy elszakadtunk a boldogság forrásától. Van az „én”, és van az énen kívüli, amitől úgy érezzük, hogy elszakadtunk. Azt képzeljük, hogy ha újra egyesülhetnénk vele, birtokolhatnánk, uralhatnánk, akkor elmúlna a belső hiányérzet és az elkülönültség érzete. Amikor elválasztva érezzük magunkat attól, amire vágyunk, akkor tudat alatt úgy érezzük, hogy Istentől szakadtunk el. Az istenkép ezekben a depressziós állapotokban olyan, mint amikor teljesen elszakadtunk boldogságunk forrásától.

A depresszióból az alatta rejlő félelemmel szembenézve lehet kilábalni. Mi a félelem? Annak az asszony-nak a valóságos klinikai példáját hoztuk fel erre, aki a Honvédelmi Minisztériumtól táviratot kapott, hogy a fia meghalt a csatában. Himbálózik előre-hátra a székében, és kifele bámul az ablakon. Néhány héttel később újabb

távirat érkezik, miszerint sajnálattal közlik, hogy tévedés történt, és hogy a fia életben van. Amikor a család ezt közli vele, ő csak tovább himbálózik előre-hátra, ki-fele bámulva az ablakon. „Anyuka! Anyuka!”, rázogatták, „Hát nem hallotta? János nem halt meg. Él, és jól van. Egy katonai pihenőtáborban van Vietnámban.” Az asszony pedig csak tovább himbálózik.

Valami történt. Az energiamező, az állapot, amelyet nyilvánvaló módon fenntartott, a fiához, a fia és közötté levő kapcsolathoz fűződött, és ez volt a boldogság legfontosabb forrása számára. Özvegyasszony lévén, ez a kapcsolat volt az elsőrendű az életében. Most valami történt: ennek a mezőnek az energiája megváltoztatta az agy vegyi folyamatait. Látható, hogy ebben a példában az agy vegyi folyamataiban beállt változás egy következmény. Élete értelmének elvesztése miatt az energiamező az agy vegyi folyamatainak szintjén mutatkozott meg.

Minden dolog fizikai, mentális és spirituális. Spirituális szempontból ennek jelentése az Istentől való elszakadás, érzelmi szempontból a kapcsolat fontosságáról, fizikai szempontból pedig az agy vegyi folyamatairól szólt. A neurotranszmitterek egyensúlya eltolódott, illetve ezek hiánya lépett fel. Az agy a depresszió állapotába került. Az állapot kísérőjelenségeként bizonyos agyi területek nélkülözhetetlen neurotranszmittereinek mennyisége csökkent. Így tehát e tünet megnyilvánulása fizikai szinten antidepresszánsok használatával csökkenthető. Véleményünk szerint minden ilyen állapot eredményesebben kezelhető, ha egyidejűleg kezelünk minden szintet. Párbeszédet kezdeményezünk az illetővel, amely során az megvizsgálja, hogy minek tulajdonított jelentőséget, mit tartott fontosnak, és miként töltötte ki élete belső ürességét külső dolgokkal azért, hogy értékessé tegye. E folyamat révén jött létre a sérülékenység.

Meg kell vizsgálnunk, hogy lelkileg mi tartja fenn ezt az állapotot, ugyanakkor azonban fizikai szinten kell kezelnünk.

A manapság kapható antidepresszánsok nagyon hatékonyak. Általában, az ezekkel történő gyógyszeres kezelés a páciensek többségénél biztonságos, feltéve, ha – főleg gyermekek és serdülőkorúak esetén – szigorú orvosi felügyelet mellett történik. A páciens gyógyszeresen emelik a tudattérkép aljáról egy magasabb szintre, hogy aztán reagálni tudjon a pszichoterápiára vagy lelki tanácsadásra, amely enyhíteni próbál a sérülékenységet létrehozó körülményeken. A pszichofarmakológia kockázatait az öngyilkosság kockázatával összevetve kell mérlegelni, különösen akkor, ha az apátiás depresszió agitálttá válik (Hawkins, 2005).

A depresszió hátterében rejlő félelemmel szembenézve enyhül a depresszió. Az illető attól fél, hogy elveszítette élete értelmét. Elveszítette azt, ami értékes, és úgy érzi, hogy ezt soha nem pótolhatja semmi. A reményvesztettség azt jelenti, hogy a jövővel szembeni elvárása nulla. Semmi remény arra, hogy a jelentőség és fontosság kontextusa megváltozzon, hogy ez újra energiával telítse az illető életét, és újra értelmet adjon annak. Ez persze csak illúzió, de az adott pillanatban a reménytelenség azon alapszik, hogy milyennek látja a szóban forgó személy önmagát, és hogy hogyan viszonyul az élethez.

Amikor egy depressziózt kezelünk, akkor utána nézünk, hogy milyen veszteség érte, például a munkahelyét, az életkedvét, a fiatalságát, vagy a lehetőségeit veszítette-e el. A középkorúak depressziósak lesznek, mert úgy látják, hogy az életük lejárt, és most már elszalasztották a lehetőségeiket. A szép külső elvesztése – például az olyan középkorú nők esetében, akiknek az életében nagyon fontos volt a megjelenés – befolyásolja

az önértékelésüket és a világhoz való viszonyulásukat. Hogyha egy nő a világra gyakorolt befolyását a külsejére alapozta, akkor ennek elvesztése valós veszélyt jelent számára, és nem tekinthető csupán egy olyan felszínes dolognak, mint például a hiúság. A hiúságnál sokkal többről van szó: a teljes önértékeléséről és önbecsüléséről. A szépség számára rendkívül fontossá vált, mert ez teszi őt értékes emberré.

Felkutatjuk a háttérben megbúvó félelmeit, és ráveszzük, hogy hajlandó legyen szembenézni velük. Nem a depressziót kell kézben tartania, hanem a félelmét, mert a félelem a jövővel kapcsolatos. „Hogyan fogok élni anélkül, ami értelmet adott az életemnek?” Ez figyelhető meg például a függőségek esetében. Azt mondhatjuk, hogy aki depressziós, az mind függővé vált attól, hogy túlélését valami rajta kívül állóra bízta.

Függőség esetén, ha azzal fenyegetőzünk, hogy megvonjuk tőle a kábítószer, amire a túlélését és a boldogságát bízta, akkor nem egyszerű félelem, hanem rémület, teljes rémület lesz úrrá rajta. A függőségben szenvedőnek meggyőződése, hogy a szer nélkül lehetetlen ebben a világban élni. Ezért szembesítjük a félelemmel, majd a félelem kezelésére szolgáló klinikai módszereket alkalmazzuk. Ezután kialakítjuk benne azt, hogy hajlandó legyen egyszerűen együtt létezni vele, anélkül, hogy címkézne, és gondolatokat fűzne hozzá. Ehelyett, miközben szembenéz az elméjében azzal, amitől fél, magára a felszínre jövő dolog megtapasztalására összpontosít. Szembenéz vele, utána pedig gondosan megvizsgálja a tulajdonképpen belső megélés abszolút valóságát. Hajlandónak kell lennie arra, hogy átadja magát neki, és el kell engednie a félelmet. Amint ez megtörténik, az érzések átjárják a testét.

Azt kérdezem tőle: – Mit érez a testében? A következőkről számol be: – A szám úgy kiszáradt, hogy alig

tudok beszélni. A szívem össze-vissza ver. A gyomrom felfordult. Görcsöl a hasam. A térdem úgy elgyengült, hogy alig tudok felállni.

Ezután egyenként sorra vesszük ezeket az érzéseket a következőképpen: – Rendben, remeg a lába és a térd. Meg tudná tenni, hogy ne álljon ellen neki? Lehetőséges volna, hogy egyszerűen engedje át magát ennek a tapasztalatnak, és legyen együtt vele? Ne álljon ellen neki. Ne nevezze félelemnek. Csak érezze, amit érez. Mit érez?

A válasz: – Remegést érzek a lábamban.

Aztán azt kérdezem tőle: – Meg tud birkózni egy lábremegéssel? Fejfájással, nagy műtéttel és a családban történt halálesetekkel is megbirkózott már. Biztos vagyok benne, hogy egy lábremegéssel is meg tud. Azt fogja mondani erre, hogy meg tud birkózni vele.

Ezután így szólok hozzá: – Engedje el a lábremegésnek való ellenállást. Mi a helyzet a hasi görcsökkel? Meg tudná tenni, hogy ne álljon ellen neki? Meg tudná tenni, hogy ne nevezze többé „görcsnek”? Meg tudná tenni, hogy egyszerűen átéli, amit átél, és nem áll ellen neki? Helyes. Akkor haladjunk feljebb. Mi a helyzet a hányingerrel? Meg tud birkózni vele?

– Igen, meg tudok birkózni vele.

– Megtenné, hogy egyszerűen megbirkózik vele, anélkül, hogy hányingernek nevezné? Mi a helyzet a szapora pulzusával? Meg tudná tenni, hogy ne álljon ellen neki gondolatban? Csak hagyja, hogy a pulzusa felgyorsuljon, ha akar. Mi a helyzet a szájszárazsággal?

Segítünk neki, hogy rájöjjön, meg tud birkózni vele, és azt mondja: – Az élménnyel szembe tudok nézni, de az ijesztő gondolatokkal nem. És mi egyetértünk vele abban, hogy az ijesztő gondolatokkal senki nem tud megbirkózni.

Valójában nincs olyan, hogy ijesztő gondolataink „vannak”. Az ijesztő gondolatok maguktól keletkeznek ezrével, és amint az egyik rakás ijesztő gondolattal elbántunk, újabb rakás terem a helyében. „Le fogom késni a repülőt. Nem fogok feljutni a repülőre. Félek a repüléstől. Valami baj lesz a repülővel. Talán ki kéne mennem a fürdőszobába.” Az elme egyszerűen vég nélkül gyártja a félelmeket. Amivel meg tud küzdeni az illető, az a szájszárazság és a lábremegés, aztán pedig hajlandóvá válik szembenézni a mögöttes félelemmel.

Az első előny az illető számára az, hogy a depresszió enyhül. Azt mondja: „Ó, már nem vagyok depressziós. Értem, hogy megrémített a jövő és az, hogy soha nem leszek boldog anélkül, amit kívánok, amire áhítozom, amire vágyom. Meg voltam győződve, hogy az enyémenek kell lennie ahhoz, hogy életben maradjak és hogy boldog legyek.”

Aki erről meg volt győződve, és aki nagy mennyiségű alkoholt vagy kábítószer fogyasztott, az valóban oda jutott, hogy a szer olyan létszükségletévé vált, mint más számára bármilyen túléléshez szükséges dolog. Mitán azonban lemondtak róla, és szembenéztek ennek a félelmével, életükben először érezték úgy, hogy az élet örömteli, teljes, egész és élvezhető. Mi tudjuk, hogy a félelem illúzió alapul. Ezért van bátorságunk hozzá, hogy mint egy gyermeket, kézen fogva vezetve, magunkkal vigyük a páciens, és megmutassuk neki a félelmét.

Amikor gyermek voltam, valaki a környékünkön mesélt nekem a mumusról. Édesanyám csak nevetett a mumuson, szellemeken és hasonlókon, de mivel az a nagyobb gyermek meggyőző volt (úgy viselkedett, mint aki tudja, miről beszél), félni kezdtem a mumustól. Édesanyám kézen fogva levezetett a sötét pincébe, ahol elemlámpával minden zugba benéztünk: kerestük a mumust. Egyet sem találtunk, sem a pincében, sem a

szekrényekben, sem a függönyök mögött, sem a padláson, sem máshol a lakásban.

Segít, ha nem vagyunk egyedül, amikor szembenézünk a félelemmel, mert a bennünk levő tudatalatti gyermek az, aki fél. A belső gyermek nem érti a valódi élet mivoltát ezen a világon, ezért megjelenik, és azt mondja: „Jezsus, enélkül nem élem túl.”

Amint említettük már, a depresszió gyakran befelé irányuló haraggal társul. Mi a helyzet ezzel a haraggal? Mi a harag alapja? Ezt egy olyan ember példájával fogjuk szemléltetni, aki a túlélését valami önmagán kívülre alapozza, mint például egy függő. Amikor azzal fenyegetjük meg, hogy elveszük tőle az üveget, az adagját, vagy lehúzzuk a kábítószerét a vécén, dührohamot kap. Most már teljesen világos számunkra, hogy mi is a harag forrása, ugye? A harag forrása pontosan ugyanaz a képzelgés, mint az, hogy a boldogság forrása valami rajta kívüli, amit egy külső tárgyra, személyre, helyre vagy dologra vetít ki. Ha boldogságunk forrását valami rajtunk kívüli dologba helyezzük, akkor ez negatív energiamezőt hoz létre, mivel ez alapjában véve hazugság. A boldogság forrása egyáltalán nem olyasvalami, ami önmagunkon kívül van.

Csak akkor változik az energiamező pozitív irányba, amikor belátjuk, hogy boldogságunk forrása mi magunk vagyunk. Ki tudunk mozdítani valakit a depresszióból és a csüggedésből, rá tudjuk venni arra, hogy szembenézzon a félelemmel, hogy valami jobbat kívánjon magának, és így egy tárgy elvesztése miatti haragja az áldozatszerep miatti haraggá váljon.

Általában végeláthatatlan érvelés és magyarázkodás következik, amellyel az illető megpróbálja a haragját jogosnak feltüntetni. „Megígérték. Aláírták a szerződést. Küldtek egy csekket, ami érvénytelen.” Az ok mindig

önmagunkon kívüli, és a magyarázat, a részletek és események csupán a harag igazolásául szolgálnak.

Ez a harag felhasználható, ha a sérülékenység miatti haraggá változtatjuk. Azt mondhatjuk: „Itt az ideje, hogy a valódi ok miatt haragudjunk, ami nem más, mint hogy egy olyan világban nőttem fel, ami arra tanított, hogy így gondolkozzam. Arra tanítottak, hogy ez a helyes gondolkodásmód.” Azért kell haragudnunk, amiért olyan gondolkodásmódra tanítottak, ami a potenciális áldozatszerepre készít fel, hogy azt higgyük, a boldogság forrása egy rajtunk kívül álló valami vagy valaki. A szokásos kivetített fantáziakép az, hogy a boldogság forrása a „siker”, ugye? Vajon a siker boldoggá fog tenni?

Régebb a keleti parton laktam, egy milliomos negyed közelében, ahol a magas életszínvonal ellenére időnként valaki öngyilkos lett, vagy túladagolta magát. Egyáltalán nem voltak immunisak az emberi gyengeségekre. Tehát a világi siker (pl. a hírnév, a rang) nem tesz immunissá. Arra legyünk inkább dühösesek, ami oda vezetett, hogy eladjuk magunkat, és azután derítsük ki, hogy ez miként történt. Ezután már a büszkeséget félretéve hajlandók vagyunk szembenézni a helyzettel, és fennebb lépünk a bátorság szintjére, hogy kimondjuk róla az igazat. Az igazság az, hogy valami a tudatunkban úgy állított be minket, hogy sebezhetőek legyünk.

Ha kezdünk felelősséget vállalni, akkor azt mondjuk, hogy „az tett depresszióssá, frusztrálttá és haragossá, hogy így tekintettem erre a dologra. Ezért lettem csalódott és kiábrándult.” Ha van bátorságunk ezzel szembenézni, és ha hajlandók vagyunk kimondani róla az igazat, akkor teljesen másként fogunk érezni az egész témával kapcsolatban. Most már fennebb tudunk lépni egy olyan állapotba, amikor azt mondjuk magunkban: „Hát, rendben van. Rendben van, ha ebben a világban erre tanítják az embert, és én ebben a világban nőttem

fel. Gondolom, én is azt tanultam, amit mindenki más, de én most már hajlandó vagyok másként tekinteni a dolgokra.” Ekkor már fennebb lépünk egy olyan szintre, ahol hajlandók vagyunk szembenézni a dologgal, és azt mondani: „Igen, beleegyezem abba, hogy szembenézzek ezzel. Feltett szándékom, hogy ezt legalább ígéretesnek és reményteljesnek lássam. A barátságos világ Istene biztató és reményt keltő. Más szóval ez nem csak ebben a konkrét helyzetben válik előnyömré, hanem emberi lényként is hasznomra lesz egész életemben. Ha ugyanis ezt a gondot megoldom magamban, akkor örök időkre meg lesz oldva.”

Ha hajlandók vagyunk szembenézni a dologgal, és elfogadni azt, amit felfedezünk, bízni fogunk a bennünk lejátszódó folyamatban, abban, hogy a depresszió azért lépett fel, hogy valamire felhívja a figyelmünket. Mintha azt mondaná, hogy „itt valami nem jó; valami nincs rendben az elmémben, a tudatomban és a spirituális állapotomban”, mert ez az, amit a fájdalom jelent. A fájdalom azt jelenti: „Kérlek, figyelj rám; valami nincs rendben”.

A depressziót kezelhetjük farmakológiailag, és időlegesen megszabadíthatjuk a pácienszt a depressziótól, ha azonban életmódján, énképén, a világhoz és a világegyetemhez való viszonyulásán, illetve elvárásain nem változtat, akkor sérülékenysége megmarad. Ismeretes, hogy sokan csupán antidepresszív kezeléssel is felépülnek a pillanatnyi depressziós epizódból. Azt is tudjuk viszont, hogy – az agy genetikailag meghatározott hibás vegyi folyamatai következtében – van, akinél a betegség hajlamos a kiújulásra. Másoknál, hacsak az egész kontextus meg nem változik, további depressziós epizódokra kerül sor. A tudat természetének megértése nélkül a sebezhetőség megmarad, és aki lélektani eredetű de-

presszióban szenved, abban a hajlam továbbra is fennáll: élete során vissza-visszatér e betegség terhe.

A test, az elme és a lélek szempontjából holisztikusan tekintve a dolgot azt szeretnénk elérni, hogy az alapvető megértés révén immunissá tegyük a páciens a depresszió további kimerítő megtapasztalása ellen. Az elfogadás azt jelenti, hogy felismerjük a belső helyzetet anélkül, hogy vádolnánk magunkat vagy a „ki a hibás” forgatókönyvet alkalmaznánk. Nincs benne semmi rossz, csak egyszerűen nem működik. A mi világunkban ilyen gondolkodásmódra neveltek, így állítottak be a szüleink, akiket szintén ilyen gondolkodásra neveltek. Ők csak továbbadták nekünk. Ez zajlik a régi bibliai időktől fogva, már akkor is nagyon komoly depressziós eseteket írtak le. Így aztán megjelenik az átörökített kollektív tudattalanban, ami ugyanazt a programot tartalmazza, miszerint a boldogság és annak forrása valamiként rajtunk kívül helyezkedik el.

Amikor elérjük a 310-es szintet, ahol hajlandók vagyunk kimondani az igazat és szembenézni vele, láthatjuk, hogy a mező energiája a 350-es elfogadás szintjére emelkedik. Itt az energiamező már nem negatív, hanem pozitív, mivel a bátorság szintje fölött az ember már nem vetíti ki boldogsága forrását önmagán kívülre. Kezd újra birtokában lenni erejének. A bátorság szintjén hajlandók vagyunk kimondani az igazat, szembenézni, megbirkózni a helyzettel és megoldani azt.

Mire az elfogadás szintjére jutunk, már olyan emberrel állunk szemben, aki magabiztos és gondtalan, ez pedig abból fakad, hogy tudatában van: boldogságának forrása ő maga. Ez azt jelenti, hogy az illető érzelmi, lelki és spirituális fejlődése során rájött, hogy ő maga a boldog élet oka. Ha az ilyen embert kitennénk egy távoli, civilizálatlan szigeten valahol a Csendes Óceán déli részén, és otthagynánk, egy év múlva, amikor visszatérnénk, neki

már kókuszdiógyára lenne, bambuszból furulyát gyártana, amin a gyermekek dalokat tanulnának játszani, és ő francia nyelvre tanítaná a bennszülötteket. Már talált is egy bennszülött lányt, készített egy fára épített házat, és újratemtette a maga világát annak kifejezéseként, hogy ő maga a saját boldogságának forrása.

A harag alapja az volt, hogy a boldogság forrását önmagunkon kívülre helyeztük. Mélyebb szinten a haragot az okozza, hogy átvertük magunkat, és átverték minket azzal, hogy ilyen működésre programoztak, és rádöbbenünk, hogy ez nem működik. El kell fogadnunk, hogy nem működik, hajlandónak kell lennünk szembenézni vele, váltani, és azt mondani: „rendben”. Csak néhány pillanat műve, hogy megtaláljuk azt a helyzetet, ahonnan már működni fog.

Mennyi időbe telik kilábalni a depresszióból? Csak annyi időbe, amennyi ahhoz szükséges, hogy hajlandók legyünk szembenézni a történet valóságával. Megvan rá a képességünk, hogy elfogadjuk, ami történt, hogy megértsük, mi vagyunk a saját boldogságunk forrása, és hogy többé ne legyünk hajlandók ezt kihelyezni a világra. Ha újra ennek az erőnek a birtokában leszünk, akkor hirtelen a bizalom állapotába kerülünk. Nem számít többé, hogy „odakint” mi történik. Ennek az igazságnak a megértése lehetővé teszi, hogy önmagunkat sokkal teljesebbnek éljük meg, ne pedig hiányosnak és sérülékenynek. Csak arra kell ráébrednünk, hogy mi vagyunk a forrás, és hogy alkotni tudunk. Az én vetítette rá az értelmezését a dolgokra; ezért mondják, hogy ami az egyiknek gyógyszer, az a másiknak mérég. Ugyanaz az esemény az egyik embert boldoggá teszi, a másikat pedig depresszióssá.

Láttam olyan embereket, akik például nem akartak pénzhez jutni, mert ez nem illett az értékrendszerükbe. Akkor azt tekintették értéknek, ha nem volt pénzük, és

ezért gond lett volna számukra, ha nyernek a lottón. Tehát a lottónyereménynek az egyik ember örülne, a másinak pedig büntudata lenne tőle. Miért? A különbség a jelentésből fakad.

Ki vagy mi hozta létre azt a jelentést, ami ezt a rajtunk kívül álló dolgot hatalommal és fontossággal ruházta fel? Mi vagyunk, aki létrehozza a jelentést, és az is, aki kiválasztja, hogy milyen jelentést kölcsönözzön valaminek. Meg kell tehát vizsgálnunk, hogy miként dőlünk be a közhiedelemnek. Meg kell vizsgálnunk azokat az értékeket, amelyekre akaratlanul hagytuk magunkat beprogramozni, és fel kell tennünk magunknak a kérdést: „Egyetértetek ezzel? Hajlandó vagyok ezt ilyen értékkel felruházni? Hajlandó vagyok ilyen sérülékeny helyzetnek kitenni magam?”

Ráeszmélünk, hogy módunkban áll kimenekülni ebből és átértelmezni az életünket, ha megfontoljuk, hogy miként állítjuk be magunkat. Belső örömmézzel jár az, ha rájövünk, hogy ezt csak mi tudjuk megtenni, a választás csak rajtunk múlik. Mi döntjük el a jelentést, és azt, hogy mennyi hatalmuk lesz ezeknek a dolgoknak fölötünk. Így tehát tényleg ki lehet lábalni az esemény miatti csalódásból, bánatból, szomorúságból és haragból; sőt akár közömbössé is válhatunk ezzel szemben, hajlandók lehetünk szembenézni vele, és újra megtapasztalni belső Énünket.

Tulajdonképpen egy depressziós fázisban, még ha rövid is, megvan az öröm lehetősége, mivel valami olyanra bukkanunk az életünkben, ami így szól: „Nézz rám! Nézz rám! Itt egy tévedés, ami már időtlen idők óta fájdalmat és szenvedést okoz neked, és továbbra is, időtlen időig fájdalmat és szenvedést fog okozni.” Ez a belső öröm és derű állapota valójában abból fakad, hogy tudjuk, sebezhetetlenek vagyunk. Ezért, még ha a depresszió klinikailag éppen nincs is jelen, maga a tudat,

hogy sebezhetőek vagyunk, lehetetlenné teszi annak a hihetetlen állapotnak a kialakulását, amit isteni békének neveznek, tudván, hogy nem szakadtunk el semminek a forrásától, hanem rá vagyunk kapcsolódva, és Isten velünk van.

Hogyan tapasztaljuk meg tehát azt, amit test, elme és lélek közül léleknek nevezünk: azt a megmagyarázhatatlan tudást? Erre sor kerülhet életünk egy tragikus eseménye kapcsán, vagy akár egy kisebb csatlódás révén is. Minden ilyen dologban benne rejlik az igazság magja, ami mindig jelen van. A lélek, ami a tudat mögött rejlő igazságként tárul fel, mindig jelen van, ezért bármelyik pillanatban felfedezhető: a legnagyobb öröm vagy a depresszió pillanataiban is. A zen szerint mennyország és pokol csak két és fél centire van egymástól.

Annak az igazát, amiről beszélek, személyesen is megtapasztaltam, és meg is osztottam az ezzel kapcsolatos élményeimet. Volt idő, hogy súlyos és gyötrelmes depresszióm miatt megjártam a poklok legmélyebb bugyrait. A teljes reménytelenség állapotában, amikor az idő megállt, az élmény szó szerint évezredekig tartott. (Súlyos depresszió esetén az időérzékelés megváltozik, és minden másodperc egy örökkévalóságnak tűnik.) Azokban az évezredekben nem volt semmi remény. Sőt, az volt kiírva: „Ki itt belépsz, hagyj fel minden reménnyel.” Olyan volt, mint a Dante által leírt legsötétebb *Pokol*.

Abból a végtelen szenvedésből és gyötrelemből, a teljes elhagyatottság, a szeretettől és Istentől való elszakítottság érzéséből egyszer csak megszólalt egy belső hang: „Ha van Isten, kérem, hogy segítsen.” A legmélyebb gyötrelemből a mélyről jövő önátadás révén hirtelen ébredtem tudatára az Örök Szeretet Végtelen Jelenlétének és az Igazságnak. Az ego/én összeomlásakor az elme elcsendesült, és beleolvadt az Énbe. Ez az esemény

olyan hatalmas változásoknak volt az előfutára, amiről máshol már szó volt.

Az öngyógyítás nem más, mint hogy hajlandók vagyunk szeretni magunkat és megbocsátani önmagunknak, szembenézni sebezhetőségünkkel és emberi mivoltunknak nevezni azt. Nem más, mint hogy képesek vagyunk szeretni emberi mivoltunkat a gyengeségeiért, tévedéseiért és gyarlóságaiért, hogy – bármennyire tévedjünk is – felismerjük magunkban az alapvető, eredendő ártatlanságot.

Az egyedüli dolog, ami biztos e világ jelenségeinek és azok megnyilvánulásának szempontjából, hogy minden változik. Az emberi megtapasztalásban minden változik, mert az ember magát a változást tapasztalja. Ha minden változik, és semmi nem marad változatlan, akkor boldogságunk forrását önmagunkon kívülre, a változó dolgokra helyezni azt jelenti, hogy a depresszió bekövetkezése csak idő kérdése. Ha a biztonságunkat az átmeneti, tűnékeny, megjelenő és tovatűnő vagy változó dolgokra bízuk, akkor a sebezhetőség örök.

Ez az egyszerű tévedés, amelyet mindannyian elkövetünk, egész emberi mivoltunk általános jellemzője, és abból ered, ami szintén mindannyiunk közös tulajdonsága, és ami pontosan a megélés fájdalmában lelhető fel: magának a tudatnak, magának a saját belső Énünknek az eredendő ártatlansága. Ezt kétféleképpen vehetjük észre. Az egyik, hogy ha mi magunk kerülünk a könnyörületnek abba az állapotába, akkor olyan tudatszintre jutunk, ahol szó szerint belelátunk mások szívébe; egyszerűen látjuk és tudjuk, hogy ártatlanok. A másik lehetőség az önvizsgálat, hogy megértsük, miként történt ez meg.

Figyeljük meg az eredendő módon bízó gyermek alapvető ártatlanságát. A gyermek bízik a felnőttek integritásában, és soha nem merül fel elméjében a hal-

vány gyanúja sem annak, hogy amit mondanak neki, az esetleg nem igaz. A kisgyermek szereti a szüleit, és azok tanárnak nevezett kiterjesztéseit, más családtagokat, társakat, játszótársakat, a televíziót és a reklámokat. Egy gyermek a reklámot pont olyan igaznak tekinti, mint amilyennek a szüleit, mivel bízik, nyitott, szeretetteljes, és nem paranoiás. Az ártatlan elme, amely megbízik, könnyen programozható, és éppen ártatlansága miatt kezdi elhinni, amit hall. A gyermek azonosul azokkal, akiket családjaként szeret. Amint a programok kezdenek beáramlani, a gyermeki tisztaság eredendő ártatlansága miatt programozhatóvá válik. Ártatlanságából adódóan beveszi az olyan kijelentéseket, mint például „mindannyian allergiások vagyunk”, „a szívbetegség nálunk családi vonás” vagy „a mi családukban mindenki túlsúllyal küszködik”.

A gyermeki ártatlanság minden negatív programnak bedől. Azt mondhatjuk, hogy a gyermeki elme olyan, mint a számítógép hardvere, ami bármilyen szoftver programját lefuttatja, amit telepítettek rá. A hardver természete azonban, ami valójában maga a számítógép, nem változik. Mindegy, hogy milyen CD-t játszunk le, milyen programot futattunk le rajta, a hardver eredendő ártatlansága, tisztasága és integritása makulátlan marad. Egyáltalán nem változik. Még ha minden program hibás is, a hardver ugyanaz marad.

A felnőttben megmarad ugyanaz a gyermeki tudat a maga ártatlanságával, indítékainak tisztaságával és azal a képességgel, hogy a programtól függetlenül tiszta maradjon. Ez mindannyiunk alapvető és változatlan jellemvonása. Pontosan ez a gyermeki tisztaság az, ami ezeket a sorokat most olvassa, a teljesen tiszta és ártatlan gyermeki tudat. Nem a személy vagy a személyiség, hanem a tudat, a maga egyszerű tisztaságában.

S bár lehet, hogy az olvasó azt gondolja magában, „ebből egy szót sem hiszek el”, miből ered ez a kijelentése? Egy másik hitrendszerből, amelyet a gyermek ártatlansága miatt bevett. Az apa azt mondja, „ne bízz senkiben”, vagy valamilyen kiábrándító tapasztalat elindít a gyermek elméjében egy programot. „Ne alapozz egyáltalán arra, amit hallasz.” Úgyhogy, ha azt mondjuk magunkban, hogy „semmit nem hiszek abból, amit mond”, azért mondjuk, mert a gyermeki ártatlanságunk bedőlt ennek a programnak. „Akkor vagy biztonságban ezen a világon, ha bizalmatlan és szkeptikus vagy, ha nem hiszel el semmit, amit hallasz, különben félre fognak vezetni a könnyű, de végzetes úton.” Mindazonáltal az ártatlanság jellege, ami ezt a programot elhitte, nem változik, mivel reménykedve és bízva próbálja meghaladni és felismerni az igazat. Reméli, hogy olyat hall, ami segítségére lesz, az életet támogatja és enyhíti a szenvedést. A cinikust arra programozták, hogy bizalmatlan legyen.

Amikor az öngyógyítás szándékával tekintünk önmagunkba, észrevesszük ezt a belülről fakadó ártatlanságot, és megértjük, milyen program lépett működésbe. Újra fel kell ismernünk ezt az ártatlanságot, ami rendkívül fontos minden spirituális munkában, személyes lelki feltárásban és önvizsgálatban. Fontos, hogy mindig legyünk tudatában: bármit hittünk is el, az lényünk szépségének tudható be. A saját szeretetünk, bizalmunk és integritásunk miatt hittük el, mert a saját integritásunkat kivetítettük a világra. Azt gondoltuk, hogy ez egy olyan hely, amiben megbízhatunk, ahol mindent elhihetünk, amit hallunk vagy olvasunk.

Úgy programoztak, hogy azt higgyük, néha nagyon hasznos hazudni, azt mondani valakinek, hogy „a csekket postáztam”. Arra programoztak, hogy ezen a világon a testi túlélés egyedüli módja az, ha egy kicsit átszabjuk

az igazat (amit „kreatív üzleti etikának” neveznek), de hát nem az ártatlanságunk miatt hittük el ezt is? Úgy gondoltuk, hogy ezt kell tenni ezen a világon a túlélés érdekében, ezért azt hittük, hogy nekünk is ezt kell tennünk. Persze, ha megteesszük, drágán megfizetünk érte. Valahányszor a 200-as határérték alá megyünk, megfizetjük az árát, ami nem más, mint hogy elveszítjük erőnket a világban.

Ez az, amiről a harag szól: „Elveszítettem az erőmet. Boldogságom forrását soha nem fogom visszakapni, mert rajtam kívül van. A külvilágra vetítettem.” Ebből akkor lehet kilábalni, ha hajlandók vagyunk szembenézni ennek valóságával, és azt mondani: „Ártatlanságomból kifolyólag, mint mások is ezen a földön, mint tulajdonképpen a legtöbb ember, elhittem, hogy az életet egy bizonyos módon kell tekinteni, miszerint a boldogság forrása elsősorban önmagamon kívül, másodsorban pedig mindig a jövőben található.”

A boldogság forrásától való elszakadás nemcsak térbeli, hanem időbeli is, úgyhogy a boldogság valami olyasmi, ami holnap, holnapután, a jövő héten, a jövő évben jön el, vagy akkor, amikor végre lediplomázunk, amikor középkorúak leszünk, vagy amikor meglesz az a nagy házunk és a Cadillacünk. Mivel mindig a jövőben van, boldogságunk forrásától mindig el vagyunk szakadva, és soha nem érezzük magunkat teljesnek. Az a felismerés, hogy mi vagyunk a boldogságunk forrása, és ezt a boldogságot bármelyik pillanatban megteremthetjük, a teljesség érzésével tölt el. A teljesség érzése az élet megtapasztalásának csak kísérő körülménye, ezért bármikor szakadjon is meg, a teljesség érzése mégis megmarad.

Ha hirtelen abbahagyjuk az írást ebben a pillanatban, már akkor is teljes, úgy ahogy van. Legjobb képességem szerint pontosan azt mondtam, amit mondani akarok.

Ebben a pillanatban átadom magam annak az örömteli tapasztalatnak, hogy megteszek mindent, ami tőlem telik. A tapasztalathoz örömteliség társul. A teljesség érzése miatt az öröm nem „majd holnap” következik be. Ha valakinek tetszik az előadás, annál jobb. Ez csak a hab a tortán, nem lényeges.

Amit az életben csinálunk, az magáért a tevékenységért kell, hogy beteljesítő érzés legyen. A jutalom nem egy mellékkörülmény, nem a cselekvésen kívüli, attól elkülönülő dolog, hanem maga a jelen pillanat megélése. A beteljesedés a most megéléséből fakad, nem valami attól különálló dolog, azáltal, hogy az emberben tudatosul minden megélés szeretetteljessége. Így viszonyulunk a megtapasztaláshoz. Szeretjük az életet, annak minden megnyilvánulási formájában, beleértve a csalódásokat is. Az életnek vannak derűs és borús napjai, az egész egy örökös tanulási folyamat, amely során hibázunk, és tanulunk a hibáinkból. Tehát nem más ez, mint tévedés.

Azt mondhatnánk, hogy a depresszió annak egy módja, ahogy a természet, Isten és a pszichológia közli velünk: az életünkhöz való viszonyulásunkkal valami nincs rendben. Ez a mi pszichológiai, biológiai és spirituális eszközünk arra, hogy a testünk, az elménk és a lelkünk azt mondhassa: „Vizsgáld meg, hogy mi az, ami elromlott; vizsgáld meg, mi az, amin javítani kell. Kérlek légy könyörületes, és érts meg engem; gyógyíts meg; mindent gyógyíts meg.” A hiba a belső elkülönültség érzése, hogy csak akkor lehetek teljes és egész, ha valami „odakintivel” eggyé válok valamikor a jövőben. Az ego a nem teljesről a teljes felé halad. Az Én viszont a teljesről a teljes felé halad. Az igazi boldogság mindig a jelen pillanat „mostjában” van. Az ego mindig a jövőtől várja a beteljesedést és megelegetedést, attól a pillanattól, „amikor majd” egy vágya teljesül.

Klinikai szempontból a férfiaknál és a nőknél gyakran különbség észlelhető abban, hogy milyen esemény váltja ki az öngyilkosságot vagy a depressziót. A férfiak Isten Jelenlétét vagy az Istennel való kapcsolatukat nagyon gyakran erőként tapasztalják meg. Isten három klasszikus tulajdonsága, hogy mindenütt jelenvaló, mindentudó és mindenre képes, ezért a férfiak tudat alatt gyakran úgy élik meg Istent, mint az erővel való összekapcsolódást. A férfiak ezt az erőt keresik, és a depresszió kiváltó oka náluk gyakran az, hogy úgy érzik, elszakadtak erőforrásuktól. Ez esetben az erő a kinti világban volt, és egy erőt jelentő titulus, üzlet vagy státusszimbólum elvesztéséről van szó, ami után az elszakadás és a sebezhetőség érzése marad vissza. Ezért lesz a pénz, a pozíció és a hatalom a férfiak hagyományos céljává.

A nők Istennel való kapcsolatukat tudat alatt rendszerint kapcsolataikban élik meg. Emlékeznek az idős hölgy példájára, aki hintaszékében előre-hátra himbálózva ült, és reménytelenül bámult ki az ablakon? Ő a szeretetteljességet a fiával való kapcsolatában tapasztalta meg, és úgy érezte, hogy ezt megvonták tőle. Ennek megszakadása volt a kiváltó tényező. Láthatjuk, hogy az alapvető gond mindkét nemnél ugyanaz, csak más formát ölt, és másként nyilvánul meg.

A depresszió rávezet minket az öngyilkosság kérdésére. Ha megvizsgáljuk az öngyilkosságot, azt találjuk, hogy valójában nem a test halálára vágnak, hanem arra, hogy megszabaduljanak a szenvedéstől. Nem a test hozta létre, és nem a test tapasztalja meg a dilemmát. Ezért tévedés azt hinni, hogy ha megszabadulunk a testtől, akkor megszabadulunk a szenvedés forrásától. A test nem is hozta létre és nem is tapasztalta a dilemmát. Az egész probléma a tudatban játszódik le, úgyhogy a megoldás is a tudatban található. Ha megvizsgáljuk magának a

tudatnak a természetét, és megértjük, hogy a probléma onnan ered, és ott tapasztaljuk meg, akkor arra is rájövünk, hogy ott is kell megoldanunk. A megoldás az, ha ráébredünk, hogy amire vágyunk az a szenvedés megszűnése.

Az elme a testtel azonosul, és azt hiszi, hogy ő a test. Életergiáját azért veszíti el valaki, mert elcsügged, és ez az energiaszint csökkenéséhez vezet. Sok haláleset a passzív öngyilkosság rejtett formája. Csökken az életerő, az élénkség és az élethez való ragaszkodás érzése. A passzív öngyilkosság sokféle formát ölt, statisztikailag autóbalesetként jelenik meg, vagy úgy, hogy nem sikerült kitérni egy autóbusz elől. Valamilyen okból kifolyólag az illető nem törődött annyira a dologgal, hogy elővigyázatos legyen, nem törődött az életével, nem értékelte annyira azt, hogy törődjön vele és megtartsa. A passzív öngyilkosság egy olyan személy alakjában jelenik meg, aki figyelmen kívül hagyja fizikai betegségét, például egy olyan cukorbeteg, aki nem törődik azszal, hogy diétázzon, hogy bevegye az inzulinját, és ezért miután inzulinreakciókon, túladagolásokon és háromszori, négyszeri, ötszöri kórházban kezelt kómás állapoton is túl van, diabéteszes kómában meghal.

A függőségek esetében ez általában túladagolásként nyilvánul meg. Hogy is számolhatta volna el az adagot az, aki húsz éve szed sokféle drogot, hogy aztán túladagolásban meghaljon? Ők a pszichofarmakológia szakértői, akik több ezer alkalommal számolják ki az adagjukat, aztán úgymond baleset történik, és meghalnak. Autóbaleset alkalmával, ahol a sofőr egyszerűen gondatlan volt, valójában azt találjuk, hogy nem kívánt élni. Ha valaki nem fogadja meg az egészségére vonatkozó tanácsokat, nem vigyáz az egészségére és a vagyonára, az energiavesztésre utal, ami a csapdába esés miatt életerejének csökkenéséhez vezet. Úgy érzi, hogy kiüre-

sedett; aztán csüggedés vesz erőt rajta, és tudat alatt is keresi a kiutat, hogy ne kelljen büntudata legyen. Amiatt nem kell büntudata legyen, ha diabéteszes kómában hal meg. Nem vette a fáradságot, hogy változtasson az életmódján azért, hogy a szívrohamot megelőzze.

Ha rájövünk, hogy amit akarunk, az a szenvedéstől való megszabadulás, ami majd magának a tudat természetének a megértésével következik be, akkor a már leírt folyamatok elkezdődnek. Hajlandónak kell lennünk arra, hogy minden tünetet megéljünk, és életünkre a lehetséges legrosszabb eset szempontjából tekintsünk. Leülünk, megvizsgáljuk az életünket, és azt kérdezzük: „Mi a legrosszabb, ami következhet?” Tudatosul az érzés, amit kelt bennünk, és nem állunk ellen neki, folyamatosan törölve a vele kapcsolatos gondolatokat, közvetlenül kezelve az érzést. Azt fogjuk észrevenni, hogy amint haladunk ezzel a technikával, a tünetek kezdenek enyhülni. Kilábalunk a depresszióból, készen arra, hogy szembenézzünk a félelemmel, azzal, ahogyan kialakult, és ahogyan kialakítottuk azt. Megéljük az emiatti haragot, majd a harag energiáját arra használjuk fel, hogy valami jobbat akarjunk magunknak, mivel most már van bátorságunk szembenézni azzal, hogyan is történt az egész.

Valójában ez azt jelenti, hogy az egész életünket át kell értelmeznünk. Minden részletét meg kell vizsgálnunk, és azt kell mondanunk magunkban: „Hogyan tekinthetném elég értékesnek az életet ahhoz, hogy akkor is érdemes legyen élnem, ha ez a dolog eltűnne az életemből?” Mi az, aminek az életemet szentelhetném? Mi az, aminek a munkám értelmet és fontosságot ad? Hogyan tekinthetnék rá szélesebb összefüggésben? Hogyan tekintsem úgy, hogy emberi értékem nem változik, ha ez és ez eltűnik az életemből?”

Meg kell megvizsgálnunk céljainkat és indítékainkat. Mi az, aminek hajlandók vagyunk az életünket szentelni? Mi az, aminek igazi értelme van? Mások szolgálata? Még ha a magunk életét nem is tudnánk többé szolgálni, mi az értelme annak, hogy másokat szolgáljunk?

Vannak, akik mindenféle torzulással és veszteséggel is tovább élnek az életüket. Valamiként számukra az életnek továbbra is van értelme. Azt jelenti ez, hogy náluk gyengébbek vagyunk, vagy ők erkölcsileg felettünk állnak? Nem. Azt jelenti, hogy ők valahogy megtalálták életük nagyobb értelmét. El kellett engedniük a kisebb értelmet, és egy nagyobb értelmet kellett találniuk. Tehát a depresszió azt jelenti, hogy egy kisebb értelemre rendezkedtünk be, valami olyasmire, ami az igazságnál sokkal kevesebb. Újból meg kell vizsgálnunk, hogy milyen valódi jelentősége volt ennek az életünkben. Mi van, ha az életünk enélkül is értékes? A tévedés kijavítása úgy történik, hogy nagyon egyszerű kérdéseket teszünk fel magunknak. Melyek a sebezhető pontjaink? Azok a dolgok, amelyekről azt hisszük, hogy nem tudnánk élni nélkülük, és amikre a túlélésünket alapoztuk.

A módszer abban áll, hogy először feltérképezzük, hol vannak a sérülékeny pontjaink. Leülhetünk, és elképzeltjük, hogy elveszítjük ezeket. Ezután végigmegyünk azon a folyamaton, amikor minden felbukkozó érzésnek való ellenállást elengedünk, és kapcsolatba lépünk belső tudatunkkal – a tudattalannal, a bennünk levő Istennel, a felettes tudatunkkal, az intuíciónkkal –, hogy elkezdjük az önvizsgálatot. Ezt mindannyian meg kell, hogy tegyünk. Mi életünk értelme? Milyen jelentősége van? Mi az, amiért érdemes meghalni? Mi az, amiért érdemes élni? Mi olyasmit értékelünk, ami a korlátozottnál és időlegesenél jelentékenyebb? Amint ezeket a dolgokat egyenként eltávolítjuk, azt vesszük észre, hogy

növekszünk. A külső események már nem érintenek annyira, mert mindig két dolog történik.

Van egy „odakint” zajló esemény, olyan, amilyennek azt a szokványos tudat látja, és van az, amit érzünk ezzel kapcsolatban, ez pedig a hozzáállásunktól függ. Eldönthetjük, hogy miként szeretnénk viszonyulni hozzá. Például én egy vagyok, az esemény pedig más. Módomban áll eldönteni, mennyire akarom értékelni a kettő közti kapcsolatot, és milyennek akarom látni. El kell döntenem, hagyom-e, hogy befolyásolja az életemet. Hajlandó vagyok a pénzt olyan hatalommal felruházni az életemben, hogy ha elveszítem, akkor többé ne kívánjak élni? Hajlandó vagyok a vagyontárgyakat, titulusokat, fokozatokat vagy autókat ilyen hatalommal felruházni? Gondoljunk csak arra a sok mindenre, amit az emberek a saját életüknél is többre értékelnek, máris látható lesz mérhetetlen sérülékenységük. Az öngyilkosság olyan gyakori, hogy a halál okai közül az egyik legfontosabbnak tekintik, főként a serdülőkorban. Mit mond ez azokról az értékekről, amelyekre tanítjuk a gyermekeket? Melyek azok a mulandóságok, amelyekről azt mondjuk nekik, hogy azokra építsék az életüket?

Mi magunk kell, hogy újraértékeljük életünk fontosságát és értelmét. Tegyük fel magunknak a kérdést, mit gondolunk, mi az, ami elég értékes ahhoz, hogy bármilyen veszteség ellenére is életben tartson? Ennek belső megértése után következik a test-elme-lélek kapcsolat újraértékelése, mert az elme az, ami céljainkat meghatározza.

Ha kezdjük megkérdőjelezni értékeinket és újraértékelni a hozzájuk való viszonyulásunkat, akár tetszik ez a megnevezés, akár nem, spirituális munkát végzünk. Mi a lélek? Miben áll maga az életenergia? Eldönthetjük, milyen formába öntjük. Eldönthetjük, hogy mi az, amit értelemmel és értékkel ruházunk fel. Ebben a tudat-

nak nevezett energiamezőben nagy szabadságunk van. A bensőnk hozza meg a döntést. Ha csak annyit értünk meg, hogy mi választjuk ki, hogy minek tulajdonítunk értéket, visszanyerjük az erőnket. Áldozatszerepből forrássá lépünk elő, és kezdjük elfogadni a saját visszatérő erőnket, amit átadtunk a világnak. Ezzel egyidejűleg, létünk értékét megtapasztalva beáll a derű állapota, tudván, hogy nincs szükségünk bizonyítékra, és a világnak semmit sem kell tennie. Semmilyen trófeát nem kell hazahoznunk, hogy értéket adjunk neki, mert értékét önmagunkban látjuk. Magának az életnek az értékét látjuk meg, azt őrizzük kincsként, és azt tartjuk szentségnek. Köszönettel elfogadjuk, amit kapunk. Hálásan őrizzük a lényegét annak, ami vagyunk, anélkül, hogy kérnénk, bármit is adjon vissza a világ abból, amit kértünk tőle.

Ha ezt tesszük, sérthetetlenek leszünk. Nem leszünk többé csalódásra, haragra, dühre hajlamosak, arra, hogy öngyilkossági gondolatokkal forduljunk önmagunk ellen, abból a reménytelen, hamis gondolatból kiindulva, hogy ha a testtel végzünk, akkor megszüntetjük a szenvedés forrását. Ha beismerjük, hogy mi magunk vagyunk a szenvedés forrása, akkor felülemelkedünk rajta. Ha felülemelkedünk rajta, akkor bekövetkezik az a belső gyógyulás, ami ennek a fejezetnek a célja.

13. FEJEZET

Alkoholizmus

Az alkoholizmus és a függőségek mivoltának megértéséhez magának a tudatnak a nézőpontjából fogjuk megközelíteni a témát, hogy különbséget tudjunk tenni az addiktív folyamat lényege és annak tünetei, következményei vagy fizikai összefüggései között. A tudat jellegének szempontjából tárgyalva más kontextusban érthető meg a függőséghez vezető folyamat, valamint annak problematikus emberi viselkedésként való megnyilvánulása.

Ebben a fejezetben is a tudattérképre fogunk hivatkozni, mivel nagyon hasznosnak bizonyult a kutatásaink során. Segítségével érthetővé tehető az az információ, amit eddig a bal agyféltekés ember misztikusnak, ezoterikusnak vagy túl „jobb agyféltekésnek” tekintett. A térképen számos tudatszint kalibrációs értéke megtalálható, ami ezeknek az energiamezőknek a relatív energiáját, valamint pozitív vagy negatív irányukat mutatja. A tudatskálát tanulmányozva sok hasznos, az emberi viselkedéssel kapcsolatos új információt kezdünk megérteni majd, és ezáltal teljes mértékben meg fogjuk érteni a függőségeket.

Megjegyzendő, hogy a térképen a megvilágosodás, illetve a kettősség világának az elhagyása 600 körül kalibrál. A bátorság energiamezeje 200-as, és a büszkeségé 175-ös szinten található. Ezekre a számokra később majd hivatkozni fogunk. Fontos megfigyelni a nyílak irányát, amely azt mutatja, hogy az energiamező negatív és az életet nem támogatja, vagy pedig pozitív és az életet támogatja.

A függőségek megértéséhez először a tudat mivoltát kell megértenünk, majd meg kell vizsgálnunk, miként vonatkozik ez a függőséghez vezető folyamatra.

Meg fogjuk vizsgálni a függőség valódi mivoltát és azt a sajátosságát, amit a társadalom nem vett észre, mivel semmit sem értett a függőségekkel kapcsolatban az Anonim Alkoholisták (AA) megalakulása előtt. Az AA előtt a függőségekből való kigyógyulás zéró volt, és ritkán lehetett olyat hallani, hogy bárki felépült volna az alkoholizmusból. Az igazságot Dr. Carl Jung képviselte, aki azt mondta, hogy a tudománynak nincs megoldása erre a problémára, hogy valami, a szokványos emberi megtapasztalást messze meghaladó dolgot kell keresni, és hogy a megoldás a spiritualításban található meg.

Újra át fogjuk tekinteni a test, elme és lélek kapcsolatait. Milyen kapcsolat van e három között, és mi a „lélek” egyáltalán? Mi a lélek lényege, és hogyan működik valójában, a saját gyakorlati megélésünk szintjén igazolható módon? Nem filozófiáról vagy teológiáról lesz szó, hanem azt fogjuk behatóan megvizsgálni, amit a saját belső megtapasztalásunk révén mi magunk igazolni tudunk. Úgy fogjuk megvizsgálni az igazságot, ahogyan azt belül megéljük, és megtudjuk, hogyan alkalmazható ez az alkoholizmusra, a függőségekre, és hogy milyen jelentősége van a felépülés szempontjából.

Hangsúlyozni fogjuk a kontextus és az átfogó átgondolás fontosságát, valamint annak a paradigmának a jelentőségét, amelynek a keretében egy témát megértünk. A kontextus szabja meg a jelentést, és az derít fényt a függőség miéértjére.

Amint azt már leírtuk, a tudattérkép 600 alatti szintjei az „énnek” nevezett ego szintjeit képviselik, és, amint már említettük, az egón belül különböző energiamezők léteznek. A térkép alján van a büntudat, a szégyen, az apátia energiamezeje, és mindegyik mezőtől jobbra olvasható az az elsődleges érzelem, amellyel az illető mezőt a mindennapi életben megtapasztaljuk. E mellett a jobb oldali oszlopban vannak a tudatban lejátszódó

folyamatok. Ezek az energiamezők azt is meghatározzák, hogy miként viszonyulunk Isten értelmezéséhez, és ez az energiamező korlátozottságának tulajdonítható.

A szégyenérzet energiamezeje a 20-as szinten van, és a bűntudaté a 30-as szinten. Ezek a negativitás állapotai, amelyeket az ember általában öngyűlöletként él meg. A világ a bűn és a szenvedés helyének tűnik. Ezen a szinten Isten a legnagyobb fenyegetésként, vagy a lélek elpusztítójaként fogható fel, mert a lelket a pokol tüzére vetve mindörökre megsemmisíti. A bűntudat és a szégyen szintjei a legalacsonyabb energiamezőket képviselik, és nagyon kevés az erejük.

Amikor fennebb lépünk az 50-es energiamezőbe, akkor a reménytelenség és a kétségbeesés mezejét fedezzük fel. Olyan ez, mint az előzőekben már leírt, hintaszékében előre-hátra himbálózó, az ablakon kifele bámuló idős hölgy, aki értesítést kapott a Honvédelmi Minisztériumtól, hogy a fia meghalt a háborúban. A családja rázogatja, próbálja rávenni, hogy válaszoljon, de ő semmire sem reagál, mert ezekben az energiamezőkben az agy kémiai folyamatai megváltoznak.

A reménytelenség, a kétségbeesés és a depresszió olyan energiavesztéssel járó folyamatok, amelyek az alacsonyabb tudatszintekhez társulnak. A világ reménytelennek látszik, és még ha lenne is Isten, annyira kicsi az önbecsülésünk, hogy Neki semmi köze sem lehet hozzánk. Ezt nevezzük a nyomorult istenképének. Ha kiemeljük az illetőt ebből a nagyon alacsony energiamezőből, akkor egy magasabb energiamezőbe juttathatjuk, amit bánatnak nevezünk.

A reményvesztett ember nem tud segíteni magán, és nekünk kell energiát öntenünk bele, hogy legalább a 75-ön kalibráló fájdalom energiamezejéig feljuttassuk, aminek sokkal nagyobb az energiája, mint a reménytelenségnek. A fájdalomnak is megvan a maga biológiai

célja, például amikor a gyermek sír, hogy az édesanyját odahívja. Megvan az az ereje, hogy valamilyen választ csikarjon ki a világtól. A fájdalomhoz társuló érzelem a bánat, a veszteség és a lehangoltság érzése. A tudatban lezajló folyamat ezen a szinten a lelkierő elvesztése. A lélek az a felsőbbrendű energia, amiből minden élet testet ölt. A fájdalomban élő ember nagyon szomorúnak látja ezt a világot, Istent pedig szeretetlennek, aki valójában senkivel sem törődik.

Visszatérünk az idős hölgy példájához, aki csak himbálózik előre-hátra a hintaszékében, nem eszik, nem reagál semmire, és amikor jön egy távirat a Honvédelmi Minisztériumból, ami arról értesíti, hogy az előző távirat tévedés volt, mert a fia, János, nem halt meg, hanem életben van, az idős hölgy csak himbálózik tovább előre-hátra, és bámul kifele az ablakon. Ha feltöltenénk anynyi energiával, hogy a bánat szintjéig emelkedjen, sírva fakadna. Ennek az érzelmenek a kinyilvánítása azt jelezné számunkra, hogy jobban van.

Érdekes, hogy ez a két energiaállapot abból származik, hogy nem sikerül szembenéznie az ezek alatt meghúzódó energiamezővel, ami a félelem. A 100-as kalibrációs értékű félelem energiamezeje még mindig egy negatív érzelem, amint azt a nyíl iránya is mutatja. Félelem okán azonban maratoni távot lehet szaladni, úgyhogy bár az érzelmenek ez a formája nem építő jellegű, a belőle származó energia mégis nagyon pozitív módon hasznosítható. Mindegyik energiamezőnek megvan a maga pozitívuma és negatívuma. A negatív oldaluk előnytelenül befolyásol, míg a pozitív oldaluk nagyon építő jellegű lehet az életünkben. A mindennapi életben a félelmet általában aggodalomként, szorongásként és pánikként éljük meg, de akár bénító rémületig is fokozódhat.

A fájdalom a múlttal, a félelem pedig a jövővel kapcsolatos. A tudatban lezajló folyamat a beszűkülés. Az ijedt állat is összehúzódik és elbújik. Emlékszünk például, hogy amikor harmadikos gyermekek voltunk, és a tanár választ várt egy kérdésre, hogy összehúztuk magunkat, és elbújtunk az előttünk ülő háta mögé. Összehúzódunk, és az ebből az energiamezőből származó világot félelmetes és fenyegető helynek érzékeljük, Istent pedig szigorúan büntetőnek. Az ezen a tudatszinten tárolt minden bűn és büntudat érzése, valamint a túl kevés önbecsülés miatt Istent büntetőnek látjuk, akitől nagyon kell félni. Ezen a szinten látjuk Istent a lehető legfélelmetesebbnek.

Az ember kiemelhető a félelemből, és feljuttatható a következő energiamezőbe, amit vágnak nevezünk, ami 125-ös szinten kalibrál, és aminek nagy az energiája. A vágy azt jelenti, hogy „akarom”, ezért a szokványos érzelmek közül vágyakozásban és epekedésben nyilvánul meg. Ez végül rögeszmévé vagy kényszerképzetté válhat, és ekkor már függőségnek nevezzük, mert a tudatban lezajló folyamat a kelepcebe esés. Az illető ennek a szintnek a csapdájába kerül, annak hatása alá, hiszen a vágy vezérli. Ez egészen a sóvárgásig fokozódik, ami aztán egy belső képhez társul. A függőségből való kigyógyuláshoz az kell, hogy a vonzó képet rögtön töröljük, ahogy felbukkan az elmében, legyen az akár szexuális töltetű, akár szerencsejátékkal vagy alkohollal kapcsolatos. Ha hagyjuk, hogy a kép elidőzzön, akkor erőre kap, és hamarosan túl erőssé válik ahhoz, hogy ellenálljunk neki. A felépülés azon múlik, hogy hajlandók vagyunk-e a képet rögtön és ellentmondást nem tűrően törölni. Ha halogatjuk, a kép túlságosan felerősödik ahhoz, hogy kitöröljük, és hamarosan győz a vonzereje.

Persze ez a célja a reklámiparnak. A vágyainkat használja ki úgy, hogy vágyakozást és sóvárgást keltve

annyira kelecpebe csaljon, hogy a termékeikre vágyjunk. Ha egyszer a vágy csapdájába estünk, legyen az luxusautó, egy bizonyos parfüm vagy egy sampon, amitől szépek leszünk, az veszi át az irányítást. Pénzt és energiát fogunk áldozni, hogy megvásárolhassuk a termékeiket.

A vágyakozás olyan világgéphez vezet, ami nagyon frusztráló. Az a baj vele, hogy minden vágy egy egész életre átveheti az irányítást, ami a frusztráció és a neheztelés érzéséhez vezet. Ugyanis az epekedés nem múlik el a vágy beteljesülésével, hanem csupán további sóvárgást hoz létre. Maga az epekedés nem elégíthető ki, így aztán az állandó frusztráció egy olyan Isten képét alakítja ki bennünk, akitől elszakadtunk. Más szóval az az Isten, aki örökösen megvonja tőlünk azt, amire vágyunk, könnyen haragra gerjeszt, ami már a következő szint.

A 150-es szintű haragnak, amint azt mindenki tudja, rengeteg az energiája. Ennek ellenére továbbra is negatív érzelmek marad, amelynek a hátulütője az, hogy romboló hatású, de ha tudjuk, hogyan használjuk a harag energiáját, nagyon hasznossá válhat. A mindennapi életben a harag energiáját a neheztelés, az önmagunk ellen irányuló gyűlölet és harag, a sérelmek és ellenségeskedések érzelmei során tapasztaljuk, valamint akkor, amikor nem vagyunk hajlandók megbocsátani. A tudatban lejátszódó folyamat a felfuvalkodás, úgy, ahogy a dühös állat is felfújja magát haragjában, és valós méreténél nagyobb lesz. Aki felfújja magát haraggal, az a biológia szintjén próbál hatást kelteni.

A harag aztán versengéshez vezet. A dühös ember egy versengő, konfliktusokkal és háborúkkal teli világot lát, az „én teellened” világot. Ez az ellenfelek sarkított állásfoglalása, és ezért az Istenről alkotott kép ezen a szinten a haragos Istené. Az illető úgy látja Istent, mint az abszolút haragot, a bosszúállás istenét, aki elégté-

telt vesz. Ez az Isten a lép bosszúállásból, gyűlöletből és haragból származó energiáját képviseli. Olyan, mint-ha most már gyűlölné, amit teremtett, és teremtményének emberi mivoltát is. Ez a megtorló, bosszúálló harag Istene.

Ha ebből a haragból fellépünk a 175-ös büszkeség szintjére, akkor látjuk, hogy a büszkeségnek rengeteg az energiája, és nagyon hasznos érzélem. A büszkeséggel az a baj, hogy az energiamezeje még mindig negatív irányú. Hátránya a tagadás, ami függőségek esetén végzetes lehet, amikor a következő kijelentés arroganciáját és megvetését ölti magára: „Nos, nekik szükségük van rá, de nekem nem. Én más vagyok.” Ez a tudatban lejátszódó felfuvalkodás folyamatából származik. Az ego egy felfuvalkodott érzézetet tükröz, ami egy nagyon veszélyes álláspont. Ez az, amiért látjuk, amint a büszkeség végül tönkreteszi azokat, akik drogozni kezdenek, és akik különben sikeresek az életben. Ez maga után vonja az ego felfuvalkodását, a vele járó tagadást, és azt, hogy nem hallgatják meg mások tanácsát. A büszkeség tehát egy nagyon sebezhető védekező állásponthoz vezet. Ez nem egy jó helyzet, de az energiáját felhasználhatjuk arra, hogy a harag szintjéről a bátorság szintjére lépjünk, és megszabaduljunk a büszkeség energiamezejétől.

A büszkeség szintjén levő embert nagyon foglalkoztatja a státus, a tulajdon, a birtoklás, a szimbólumok, a címkék, ami mind védekező állásba kényszeríti. Hogyan befolyásolja az istenképünket az az energiamező, ami a tagadásból, arroganciából, megvetésből és a felfuvalkodás energiamezejéből származik? Az Istenhez való viszonyulás általában kétféle lehet. Az intellektus arroganciájából az a feltételezés adódhat, hogy a bal agyfélteke mindig tudja, hogy mi az igazság, és ennek eredményeként jön létre az ateizmus állásfoglalása. Az ateizmus az emberi megélés révén megtapasztalható

igazság tagadása, ami átválthat ennek ellentétébe, a bigottság formáját öltve magára. Vallási vakbuzgóságban nyilvánulhat meg, mondván, hogy „ahogy én látom a dolgokat”, az az egyedüli helyes út, és mivel az én utam az igaz, a tiéd nem az. A büszkeség sarkítottá teszi a helyzetet, mindenki másnak az álláspontját tévesnek véli, ezzel az „én teellened” vagy az „ők miellenünk” helyzetet hozva létre, ami minden vallásháború alapja. A büszkeségben azonban megvan az a lehetőség, hogy hasznos energia legyen belőle, amint azt a Tengerészgyalogság is felfedezte, és ez az energia jól használható arra, hogy rajta keresztül elérjük a bátorságnak nevezett magasabb energiamezőt.

A bátorság egy kulcsfontosságú szint, mert amint látjuk, a tudattérképen található nyíl itt már semleges, ami azt jelenti, hogy ennek a tudatszintnek az energiamezeje már átváltott a pártatlanságra. Olyan, mintha az antenna, ami eddig „negatívra” volt állítva, most átállna a „semlegesre”. Nem vonz többé magához negatív tapasztalatokat. Energiamezeje 200, aminek nagy az ereje. A bátorságnak elég energiája van ahhoz, hogy megalapítsa az Amerikai Egyesült Államokat, hogy eljuttassa az embert a Holdra, és hogy megalapozza azt a civilizációt, ami feltárja az értelem határterületeit.

A 200-as szinten kalibráló bátorságnak elég energiája van ahhoz, hogy a nagy ipari hatalmakat létrehozza. Ez az energiamező nem azért nagyon erőteljes, mert 25 pontnyit ugrott, hanem mert más a mező iránya. Az ellenállás nagy része megszűnt, és az ezen a szinten levő ember most először képes szembenézni, megküzdeni a helyzettel, megvizsgálni és megoldani a dolgokat. A tudatban lezajló kulcsfontosságú folyamat az, hogy az ember visszanyeri az erejét.

Az energiának ezt az óriási ugrását az tette lehetővé, hogy ezen a szinten hajlandók vagyunk kimondani az

igazat. Ez rendkívül fontos a függőségek megértéséhez, és a hagyományos „tizenkét lépéshez”. Ugyanis annak a belátása, hogy tehetetlenek vagyunk az életünket elviselhetetlenné tevő alkohollal és kábítószerrel szemben, az első lépés, ami megváltoztatja az egész energiamezőt. Az ember így visszanyeri az erejét, és ezzel olyan helyzetet teremt, ami lehetővé teszi a felépülést.

Amikor valaki kezdi kimondani az igazat, akkor ebből a bátorságnak nevezett energiamezőből a lehetőségek, a kihívások világát látja. Ez egy nagyon izgalmas világ, amiben növekedni lehet, és megtapasztalható a személyes fejlődés. Ebből az energiamezőből tekintve pozitív istenkép tárul fel az elme számára. Először fordul elő, hogy az ember kimondja a saját megtapasztalásából származó igazat. Nem nagyon volt tapasztalata arról, amit az univerzum Istennek hív, úgyhogy az elméje most először nyílik meg. Kezdi az ember feltenni azokat a hagyományos kérdéseket, amelyek mindig az igazság végső felismeréséhez vezettek: „Van Isten? Meg lehet Őt tapasztalni? Isten valóban egy Felsőbb Hatalom, amit önmagamban igazolni tudok? Isten „odakint” van, vagy bennem van? Hogyan nyilvánul meg egy Felsőbb Hatalom? Hogyan ismerhetném meg?”

Aztán az önmagunkhoz való őszinteséggel kezdve, ami a cselekvőképes integritás első szintje, elindulunk a spirituális felfedezőúton. Az igazság kimondásának a képessége felszabadítja az erőt, ami segít szembenézni, megbirkózni a dolgokkal, és most először érezzük magunkat alkalmasnak.

A bátorság energiamezejéből származik az erő, hogy szembenézzünk a tényekkel, és beismerjük róluk az igazat. Erről a szintről el lehet engedni az ellenállást, és tovább lehet lépni a pártatlanságnak nevezett energiamezőbe. Láthatjuk, hogy a nyíl most már nagyon pozitívan felfele mutat a tudattérképen. Az energiamező 250-es

szintre ugrott fel, ahol a szabadságot és kötődésmentességet tapasztaljuk meg. Ha valamiről kimondjuk az igazságot, felléphetünk annak a folyamatnak a szintjére, amit „kötődésmentességnek” hívunk, olyan értelemben, hogy már nem kötődünk az eredményhez. Akárhogy is alakul a dolog, rendben van. Az ezen a szinten levő ember azt mondhatja: „Ha megkapom az állást, nagyszerű, de ha nem, az is rendben van, úgymint találom másikat.” Vagy: „Ha ez a kapcsolat nem működik, akkor majd találom egy másik kapcsolatot.”

A világot rendben levőnek, Istent pedig a szabadság forrásának érzékeljük. Szabadon fejlődhetünk, növekedhetünk, tudatosodhatunk, elkezdhetjük vizsgálni önmagunkat és az emberi megtapasztalás jellegzetességeit. Ennek a szintnek az Istene jóindulattal tekint a saját tudatunkban tett felfedezőútra. A pártatlanság a jóllét szintje.

A pártatlanság jó oldala, hogy felvezethet a hajlandóságnak nevezett szintre, aminek a kalibrációs értéke 310. Ennek jóval több az ereje és az energiája, mert először fordul elő, hogy a pozitív szándék működésbe lendül, és igent mond. A pártatlanság szintjén hiányzik a lelkesedés. Például rendben van, ha moziba megyünk, de valójában az is jó, ha otthon maradunk. Még nem túl sok a pozitív energia, a negatív elengedése azonban teret enged a hajlandóságnak, ami a lelkesedésnek és egy nagyon pozitív energiának a kezdete. Azt mondjuk, hogy „Igen, szeretetre méltók vagyunk. Készségesek vagyunk.” Ez a készségesség kimosztja a közönyből, az egyhangúságból és távolságtartástól, és kezdjük a világot barátságosnak látni. Az Istennel és az étellel kapcsolatos kérdések ígéretessé és reményteljessé válnak, mert most már igent mondunk az életre. A hajlandóság megnyitja a lehetőséget a következő lépéshez, ami azt jelenti,

hogy a hajlandóság szintjéről az elfogadás szintje felé mozdulunk el.

Az elfogadás kalibrációs értéke 380, és aki ezen a szinten van, az alkalmas, magabiztos és ügyes. A tudatnak ez az átalakulása akkor történik meg, amikor visszanyerjük a saját erőnket. Minden, a bátorság szintje alatti mező az áldozatszerep állapota, amelyben erőink forrását kiszolgáltattuk és átadtuk a világnak. Ez rendkívül fontos a függőségek tekintetében, mert ha az erőnket valami rajtunk kívülre átadjuk, akkor alacsonyabb energiamezőkbe csúszunk vissza.

Aki az elfogadás szintjét eléri, az újra belátja, hogy élete boldogságának ő maga a forrása. E szint alatt az emberek azt hiszik, hogy a boldogság forrása rajtuk kívül van. Úgy gondolják, hogy meg kell „szerezni”. Ezek mind a hiány állapotai, amelyekben a boldogság attól függ, hogy sikerül-e megszereznünk azt az autót, titult, állást, kapcsolatot, fokozatot, pénzt vagy bármi mást, ami mindig rajtunk kívül van. A függőségek esetében ez úgy hangzik, hogy *„Ha megszerzem a szükséges mennyiséget abból a kábítószerből...”* Az a gondolat, hogy a boldogság forrása rajtunk kívül van, a gyengeség és áldozatszerep minden állapotát végigkíséri.

Az elfogadás szintjén levő ember a hajlandósága és az ellenállás elengedése révén elfogadta, hogy élete boldogságának ő maga a forrása. Ebből következik aztán az a meggyőződése, hogy meg tudja állni a helyét, és képes valami olyat létrehozni, amivel elégedett lehet. Ennek eredményeként az ilyen embert már nem szorítja korlátok közé a tehetetlenség vagy az áldozatszerep. Ez az ember tudja, hogy ha valahová egy fehér ember által fel nem fedezett szigetre kerülne, egy év múlva már működő kókuszdíógyára és felépített lombháza lenne, vagy francia nyelvet tanítana a bennszülötteknek. Társat találna, és új családot alapítana.

Megvan hozzá az ereje, hogy új életet teremtsen magának. A börtönben van, aki öngyilkos lesz, de olyan is van, aki főiskolai diplomát szerez. Voltak, akik börtönéveik alatt megváltoztatták az egész emberiség történelmét, nagy hatású és remek könyveket írtak, ami azt példázza, hogy az erő nem a börtöntől függ, hanem bennünk van. Még a börtönben megélteket is képes az ember értékes, pozitív módon felhasználni, hogy egy nagyszerű regényt, könyvet vagy politikai értekezést írjon. A valaha írt legnagyobb hatású könyvek némelyike rendkívüli körülmények között született.

Az elfogadás egyik aspektusa, hogy az élet vezérelve a józan ész és a racionalitás, nem csupán az érzelmek, amelyek az alacsonyabb energiamezőket dominálják. A „gondolkodás” fölénybe kerül az „érzéssel” szemben. Az állatot indulatok, ösztönök és érzések hajtják, de a normális, egészséges ember a prefrontális agykéreg kifejlődése folytán képessé vált a logika és elvont szimbólumok révén történő értelmes gondolkodásra és a megértésre. A 400-as tudatszintek tehát az oktatás, az információ és az intelligencia vizsgálódó használatának modern társadalmára jellemzőek. Ez oda vezet, hogy nem csak kipróbálás révén és a hibáinkból tudunk tanulni, hanem más módszerekkel is.

Aki bajban van, az válaszok és megoldások után kezd kutatni. A vizsgálódás végül elvezet annak a felfedezéséhez, hogy a felépülés lehetséges az olyan eredményesnek bizonyuló programok révén, mint például az AA, amiknek a sikerét a sok évtized alatt felépült alkoholisták milliói bizonyítják világszerte. Az elme az a jól használható ugródeszka, ami informálódás révén rájön, hogy van kiút a függőségből, és a hozzá társuló reménytelenségből és kétségbeesésből.

Ha tehát elfogadjuk, hogy mi magunk vagyunk a boldogság forrása, akkor a világ harmonikusnak fog

túnni. Amint felfele haladunk a szeretet energiamezeje felé, az ebből az ígéretes, reményteljes látásmódból származó istenkép a könnyörületes és megbocsátó Isten megértésének az első lépése lesz. Az elfogadásból adódóan, az önmagunkból fakadó erő birtokában, valamint az igazsághoz közeledve megszületik bennünk a hajlandóság, hogy igazán szeretetteljesek legyünk. Ez felvisz az 500-as szint erőteljes energiamezejébe, ami magának a szeretetnek a mezeje.

A szeretet szintje az, ahol igazi boldogság uralkodik. Látható, hogy a mind több és több pénz, szex, hatalom, pozíció és sok más egyéb megszerzése nem hozza meg a boldogságot. Kedvünket leljük benne, de csak pillanatnyi beteljesülést okoz. Érthető, miért van az, hogy ha 50 millió dollár nem tesz boldoggá, akkor 70 millió dollár sem fog, mert a még több millió dollár még mindig a 200 alatti szinten van; az igazi boldogság a magasabb, 500-as szinthez társul, ami a szeretet mezejének a kezdete, és ami elvezet a feltétel nélküli szeretet 540-es szintű tudatmezejébe.

A szeretet egy stabil energiamező, ami gondoskodik az életről, és támogatja azt. Ebből a tudatmezőből fakad a megbocsátás, és kezd feltárulni az élet igazsága. Az 500-as és főként az 540-es energiamezőben az agyban endorfinok szabadulnak fel, ami testi szinten, az agy vegyi folyamatainak a szintjén a szeretet megfelelője. Az ebből a szeretetteljességből származó világkép maga is szeretetteljes, Isten pedig a feltétel nélküli szeretet és megbocsátás Istene. Ez a függőségekből való felépülésnek egy nagyon fontos stádiuma, amint azt az Anonim Alkoholisták energiamezeje is igazolja.

A spirituális elveken alapuló tizenkét lépéses csoportok az 540-es energiamezőben kalibrálnak, ami egy kulcsfontosságú szint, mert ez a gyógyulás és a feltétel nélküli szeretet energiamezeje. Az elkötelezettséget és a

ráhangolódást képviseli. A megbocsátás automatikussá válik, mert reveláció által megmutatkozik ez a világ, és ebből a megértésből születik meg az együttérzés. A megértés képessége és vágya lesz az elsődleges, és az lesz a fontos, ami feltárul. Ha valakinek eltört a karja, akkor nem az a fontos, hogy igaza volt-e vagy sem. Csak az a fontos, hogy helyrejöjjön. A megértés szándékából adódó szeretetteljesség gyógyulássá válik. Az együttérzés ereje gyógyítja meg.

Ez különbözik attól az energiamezőtől, amit a világ általában „szeretnek” nevez, ami gyakran kötődést és érzelmekkel telített szentimentalizmust jelent. Amikor valakitől azt halljuk, hogy „szerettem Jóskát, de már nem szeretem”, akkor ezzel valójában azt mondja, hogy soha nem szerette Jóskát igazán. Volt köztük egy szentimentális ragaszkodás, egy függőségi állapot, egy kölcsönös kontroll, egy kéjsóvár kötődés és egy érzelgős birtoklási vágy. Az igazi szeretet egy olyan döntés, egy olyan belső szándék és kötelezettségvállalás, ami stabil, változatlan energiamezőt hoz létre. Ez az, ami a tizenkét lépéses csoportok ítélezésmentességében megnyilvánul. Amikor egy csoporttag egy sajnálatos eseményről számol be, a csoport nem ítélezik, hanem támogató. Ez a feltétel nélküli szeretet azért lehetséges, mert a csoport az illető létségéhez viszonyul, a valódi énjét szereti, azt, aki igazából ő. Tehát megtörténik az elmozdulás a kisbetűs éntől a nagybetűs Én felé. A tizenkét lépéses csoportok támogató, gondoskodó, gyógyító energiamezeje érvényesül a tagok személyiségétől függetlenül. Az AA-nak van egy mondása: „Csak hozd el a testet, és majd ozmózissal megkapod.” Az elveket és az eszközöket a személy fölé helyezik, ez az elv pedig nem más, mint magának a gyógyító mezőnek a feltétel nélküli szeretete, ami gondoskodik, támogat, és létrehozza a felépülés csodáját.

Az energiamezőre való ráhangolódás az 540-en kalibráló hála érzése miatt fontos, ami jellemző az AA-ra. Ezen a szinten található a nevetésnek, a humornak, valamint annak az értéke, hogy másként tudunk a tapasztalatainkra gondolni. Önsajnálát, félelem vagy harag, illetve ennek neheztelésként való megnyilvánulása helyett most humorosnak látjuk azt az élményt, ami annak idején talán tragikus volt. Mivel hajlandók vagyunk elnézők és megértők lenni, ennek az energiamezőnek a gyógyító jellegéből adódnak az olyan örömteli állapotok, amelyekre az együttérzés és a megértés általi gyógyítás vágya jellemző. Ez az átmenet jelzi a tudatváltozásnak a kezdetét, azt, hogy kezdjük meglátni a világ tökéletességét, illetve megtapasztalni minden dolognak és minden élőnek az egységét.

A felsőbb 500-as tudatszinteken bukkan fel az ekzotázisnak nevezett energiamező. Ez nem a „le-felugrás” típusú érzelmi túltengés, hanem egy kimondhatatlan belső örömréteg, ami végül az általánosan üdvösségnek nevezett állapotokká fejlődik. Az üdvösségnek ezek az állapotai az átfogó jóllét, a mindennel való egység, a nagylelkű szeretetteljesség és megbocsátás, valamint a kimondhatatlan belső öröm érzéseként nyilvánulnak meg. Ez az üdvösségállapot fontos ahhoz, hogy a függőségeket megértsük, mert ez a belső megtapasztalás minden emberi élmény közül a leginkább lenyűgöző. Annak a megtapasztalását képviseli, hogy mi az, ami az Énünkben megtörténhet.

Meditáció is vezethet ilyen élményhez. Aki valamilyen meditációs módszert gyakorol, hirtelen a *szamádhinak* is nevezett, mindenre kiterjedő, Végtelen Egység és üdvösség állapotába kerülhet, és tudatosodik benne, hogy mi az, ami lehetséges. Annak a tudata, hogy mi lehetséges, létrehozza az állapot újbóli megélésének a vágyát. Az ember élete általában jelentős mértékben

megváltozik ennek az élménynek az eredményeként. Sokan otthagyják addigi életformájukat, és egy egészen másmilyenre térnek át, ami a spirituális megtisztulásra irányul, valamint arra, hogy eltávolítson mindent, ami az állapot megélését akadályozza. Ez azokra is jellemző, akiknek halálközeli élményük volt, sőt azokra is, akiket a műtőben halottnak nyilvánítottak. A *Reveláció* című film egy ilyen emberről szól, és klinikai szempontból nagyon pontosan mutatja be ennek a végtelen üdvösségállapotnak a megtapasztalását. Az esemény után az illető életformája drámaian megváltozik, ami a megváltozott tudásnak, beállítottságnak és kontextusnak tulajdonítható.

A *kék Hold völgye* című klasszikus film rendkívül jól mutatja be ugyanezt (az eredeti változatban Ronald Colemannel). Talán emlékeznek rá, hogy amikor Shangri-Lába kerül (a feltétel nélküli szeretet állapotába, ami 600 körül kalibrál), megtapasztalja ezt a tudatállapotot. Amikor megpróbál visszatérni a hétköznapi világba, ami 200 körül kalibrál, akkor a sikeres cselekvés és szerzés világát látja. A Shangri-Lában megéltek után semmi elégtételt nem talál már ebben a világban. Ezért aztán arra vágyik, hogy bármi áron visszatérjen abba a tudatállapotba (amit a film egy helyként ábrázol, mi viszont tudjuk, hogy valójában a tudatban élhető meg). Kockára teszi az életét a Himalájában, mivel az hajtja, hogy visszatérjen a Shangri-La állapotba.

Azt kell megvizsgálnunk, hol történik az emberi tapasztalás. Amint említettük, a test önmagát nem képes tapasztalni, megélése csupán az elmében történik. A testet az elme tapasztalja meg. Magának az elmének a megtapasztalása a tudaton keresztül megy végbe; másként az elme nem lenne tudatában annak, hogy mi játszódik le benne. A megélés a tudatnak egy energiamezejében történik. Akik soha nem szedtek kábítószer, azokat a

tudat belső megélésekor üdvözült állapot keríti hatalmába.

Ennek alapján már érthető, mi is történik szer- vagy alkoholfüggőség esetén. Ez a rendkívül vonzó, örömteli energiamező, magának az életnek az energiamezeje olyan, mint a mindig ragyogó nap. Az alacsonyabb energiamezők olyanok, mint a felhők, amelyek miatt ez az örök ragyogás nem érzékelhető. A kábítószer vagy az alkohol kizárja az alacsonyabb energiamezők megtapasztalását, és egy magasabb energiamező megélését teszi lehetővé. Ha minden 560 alatti energiamezőt ki tudnánk zárni, akkor azt tapasztalnánk, ami megmarad, vagyis az ekstázis energiamezejét. Éppen Ecstasy a neve annak a tudatmódosító partidrognak, ami kifejezetten az 560 alatti energiamezők megélésének kizárására készült. A drog által nyújtott élmény azon a gyógyszerhatáson alapszik, ami az alsóbb energiamezőket lezárja, így téve lehetővé egy felsőbb energiaszint akadálytalan megtapasztalását. Ez az oka annak, hogy a nap végén az, aki tele van félelemmel, fájdalommal, bánattal és szorongással, beül két martinire, egy időre átugorja az alacsonyabb energiamezőket, egyenesen egy 500 körüli energiaszintre kerül, amit „spicces” állapotnak hívunk.

A spicces állapot energiamezejében úgymond mindenkit szeretünk, és hajlandók vagyunk megbocsátani nekik. Nagyvonalúak és gondtalanok vagyunk, és minden gyermek szeret minket, amikor ilyenek vagyunk; a gyermekeknek játékot, a feleségünknek pedig virágot viszünk, amikor hazamegyünk. Azért keresik a kábítószer által nyújtott élményben ezt az energiaállapotot, mert ez kizárja az alacsonyabb energiaszinteket. Amint említettük már, ezek függőséget okozó élmények, mivel az elme, ha egyszer megélte ezt az állapotot, újra meg akarja tapasztalni.

Amikor megkérjük az alkoholfüggőt vagy más függőségben szenvedőt, hogy vizsgálja meg, mi az, amit keres, mi az, ami megrögzöttséggé vált, és amit bármi áron újra és újra át szeretne élni, azt találjuk, hogy egy belső tudatállapotot keres. Valójában magával a kábítószerrel nem is törődik. A drog csupán a mechanizmus, az állapot elérésének az egyetlen általa ismert módja. Léte, létezése megtapasztalásának egy bizonyos módja, és egy kellemes, energiával teli állapot. Ez az, amit keres. Ha a drog nem zárja ki az alsóbb energiamezőket, és így nem teszi lehetővé annak a bizonyos üdvösségállapotnak a belső megélését, akkor a kábítószerrel nem használja és nem értékeli többé. Megfigyelhető tehát, hogy nem önmagában a drogtól vagy az alkoholtól válik függővé, hanem magától az „emelkedett” tudatállapottól.

A pszichológiai magyarázatok közül sok úgy próbálja bemutatni a függőségeket, mintha az illető a félelem vagy a depresszió mélységei elől menekülne. Létezik néhány kiváló gyógyszer, ami ezt megoldja, például a Hibernál nevű gyógyszer megszünteti a szorongást, de mivel nincs „feldobottság”, nem okoz függőséget. Ugyanez érvényes az antidepresszánsokra is, amelyek kimotoztatják az embert a depresszióból, de nem okoznak „lebegős” állapotot. Következésképpen a depresszió, a szorongás, a félelem és a harag jól kezelhető farmakológiailag, hagyományos gyógyszerekkel, amelyek nem tekinthetők függőséget okozóknak, mivel nem zárják ki az alacsonyabb energiamezőket annyira, hogy a páciens magasabb állapotokat tapasztalhasson.

Láthatjuk tehát, hogy az ember a belső energiamezőtől válik függővé, attól a tudatállapottól, ami létrehozza az újraélés vágyát. Hajlandók megfizetni ennek az árát, mivel az elme követelni kezdi az élmény újbóli átélését, bármi áron. Idővel az ár megfizetésére való hajlandóság egyre nagyobb lesz, végül pedig már magát a testet

fogja követelni. Figyelmeztetik, hogy „ha tovább iszik, néhány héten, hónapon belül halott lesz”. Tudjuk, mit tesz erre az illető – átmegy a szemközti kocsmároshoz, a jó öreg Jóskához, rendel egy duplát, és azt mondja neki: „Na, találd ki, mit mondott ma az orvos?” Ekkor a kocsmáros hoz neki még egy pohárral a régi szép idők emlékére, és búcsút mondanak a testnek. Nem hajlandó lemondani az egésszről, és látjuk, hogy milyen árat képesek egyesek megfizetni az ettől a tudatállapottól való úgynevezett függőségükért. Ez a fizetendő ár elámítja azokat, akik drogos élményeik során nem tapasztaltak meg ilyen tudatszintet. Ezek az emberek mindent hajlandók feláldozni azért, hogy visszatérjenek az üdvösségnek nevezett energiamezőbe, a belső Shangri-Lába.

Ugyanezt látjuk azoknál is, akik soha nem használtak kábítószeret. Sorsukból fakadóan vagy előzetes spirituális munkájuk folytán emelkedtek ezeknek a magasabb megéléseknek az energiamezejébe, és ők ugyanezt teszik. Hajlandók lemondani világi hatalomról, pénzről, pozícióról és titulusokról, minden idejüket és energiájukat annak szentelve, hogy ebbe a tudatállapotba jussanak vissza. A *kék Hold völgye (Lost Horizon)* című film a függőség indítékának történetét meséli el, bemutatva azt, hogy van, aki egy bizonyos tudatállapotért az egész életét hajlandó feláldozni.

Van azonban egy velünk született belső tudatosságunk, ami jelzi a tényleges valóságot. A függőség az igazság megélésének hamis kezdete, mivel nem működik. Ezért a függőségről, az alkoholoról vagy a kábítószerekről való lemondás indítéka nem az, hogy mindez rossz, hanem az, hogy már nem működik. Azért nem működik, mert ezeknek az energiamezőknek a káros hatásain és negatívumain kívül a drog és az alkohol miatt fokozatosan elveszítjük önbecsülésünket. Nagyon negatív események kezdenek megjelenni az életünkben.

Kapcsolatainkat, hitelkártyáinkat, státusunkat, fizikai egészségünket és szerveink működését is kezdjük elveszíteni, ami az igazság tagadása miatti lejtőre kerülést jelzi. Az igazság tagadása, ami 200-tól lefelé vezet, abból adódik, hogy az Erőt önmagunkon kívülre helyezzük. Aki függőségben szenved, az lemondott boldogságának forrásáról és élete értelméről azáltal, hogy azt a külvilágra vetíti, és azáltal, hogy az Erőt a kábítószerre, az alkoholra, vagy valamilyen önmagán kívül levő szerre ruházza át.

A drog önmagában nem képes a magasabb megéléseket létrehozni. Éveken át ellenőriztük és vizsgáltuk ezt mondhatni emberek százain klinikai körülmények között, valamint olyanok számára szervezett előadásokon, akik függőséggel küszködtek, vagy éppen a probléma megoldásán dolgoztak. A valóság és hamisság megkülönböztetésének diagnosztikai módszerét alkalmazva leellenőriztük azt az állítást, hogy „a drognak hatalmában áll létrehozni ezt a magasabb megélést”. Az emberek karja egységesen, száz százalékban elgyengült erre a kijelentésre, ami azt bizonyítja, hogy ez hazugság. A drognak semmilyen hatalma nincs. Ezután bevezettük őket egy ezzel ellentétes fogalomkörbe, és az előadás résztvevői mindannyian arra gondoltak, hogy „a kábítószer kizárja azokat az energiamezőket, amelyek az ego énből származnak, és lehetővé teszi, hogy megtapasztaljam valódi Énem örömteliségét”. Minden résztvevő karja azonnal megerősödött, ami azt jelzi, hogy a kijelentés igaz.

A valóság az, hogy a drognak egyáltalán nem áll módjában létrehozni ezeket a megéléseket, megvan viszont az a farmakológiai képessége, hogy kizárja a negatív energiamezőket, ezzel lehetővé téve, hogy az illető legalább megközelítse az üdvösségállapotot. Persze ez nem az a valódi üdvösségállapot, amelyet az tapasztal

meg, aki ezt a saját lépésről lépésre haladó spirituális munkájával érdemelte ki, de legalább hasonlít ahhoz az élményhez. Megérezve azt az energiát, ami közelebb áll önmagunk valóságához, egy olyan tudás jön létre, amelyet fel tudunk használni arra, hogy megértsük, miben is áll a függőségekből való kigyógyulás.

Amikor valaki kezeltetni szeretné a függőségét, akkor rendszerint a tudattérkép legalján van, tele öngyűlölettel, reménytelenséggel, kétségbeeséssel, bánattal és csüggedéssel. Az apátia, a reménytelenség és a kétségbeesés energiamezejében levők nem tudnak segíteni önmagukon. Éppen ezt jelenti a reménytelenség. Egyik megyei ügyvédi kamara elnöke például szó szerint éhen halt egy bérházban, ahol egyedül lakott. Alkohollal kevert Valium-függő volt. Soha nem emelte fel a kagylót, hogy segítséget kérjen valakitől. Egy ilyen fontos embernek sok az olyan barátja, aki hagyott volna csapat, papot, csakhogy segítsen rajta, de ő úgy érezte, semmi értelme nem lenne, hogy telefonáljon, mert nincs remény. A reményvesztettség állapota gyakran a következőképpen nyilvánul meg: „Az én esetem más, az én esetem más”, ami azt jelenti, hogy „te lehet hogy, felépülsz ebből, de az én esetem reménytelen.”

Ebben az apátiás, reménytelen állapotban, amikor Isten halott az illető számára, csak annyit tehetünk, hogy energiát öntünk bele. A tudatban lezajló folyamat az energiavesztés. Az ilyen ember elveszíti az energiáját ahhoz az asszonyhoz hasonlóan, aki a hintaszékében himbálózott előre-hátra, miközben kifejezéstelen arccal bámult kifele az ablakon. A józan észnek semmilyen hatása sincsen. Ez látható volt, amikor megérkezett a Honvédelmi Minisztérium távirata, miszerint tévedés történt, a fia nem halt meg. Az asszony energiamezeje nem változott. Tovább himbálózott előre-hátra, és bámult kifele az ablakon. A megoldás az, hogy energiát öntünk az

ilyen emberbe törődésünkkel, szeretetteljességünkkel, fizikai jelenlétünkkel, ennivalóval és minden lehetséges módon, hogy felemeljük a következő energiamezőbe, ami a fájdalom szintje.

A fájdalom a múlttal kapcsolatos, és amikor az illető kikerül ebből az üres, sokk-szerű állapotból, sírva fakad és elkezd bánkódni mindazon a sok veszteségen, ami a függőség miatt érte. Bánatos, sajnálja magát, és szomorkodik azért, amiért rehabilitációs intézetben vagy valahol máshol van. Szomorkodik az élete és a függősége miatt, úgy érzi, hogy Isten teljesen magára hagyta.

Ezen a szinten a múlton bánkodik, úgyhogy energiamezejét a következő szintre kell emelnünk, ami a félelem szintje. Ekkor félni kezd a függőségtől, ami aggodalommal és szorongással jár. A félelem a jövővel kapcsolatos. Az ilyen ember már nem a tagadás felfuvalkodott állapotában van, hanem éppen ellenkezőleg, kiüresedett. A világ félelmetesnek tűnik, és úgy érezheti, hogy Isten múltbeli vétkeiért bünteti. A függőséget tévesen büntetésnek véli, attól fél, hogy a jövőben további büntetésben lesz része, és még több veszteség fogja érni. Ezek energiája azonban a következő energiaszintre juttathatja. Az ember kilábal a függőséggel szembeni félelméből, és valami jobbra vágyik annál, hogy áldozat legyen, vagy hogy vágyakozzon és sóvárojon. Ez pedig a harag szintjére emeli.

A haragban sok a hasznos energia. Nem maga a harag megjelenési formája hasznos, hanem az energiája, amelyben valaki dühös lesz, amiért olyan nehéz élethelyzetbe került, és áldozat lett. Ez a harag építő módon használható fel, a kishitűségből való kimozdulás fordulópontjaként. A reménytelenségnél jobb a büszkeség, amelyet amiatt érzünk, hogy tettünk valamit, mert így a tettek mezejére lépünk, és kezdünk felemelkedni arra a szintre, ahol már törődünk magunkkal és a hely-

zetünkkel. Ezután már a bátorság energiamezeje következik.

A függőségek esetében döntő fontosságú, hogy legyen merszünk kimondani az igazat. Látjuk, milyen erőteljes hatása van az Anonim Alkoholisták tizenkét lépése közül az elsőnek – az alkohollal vagy a droggal szembeni tehetetlenség beismerésének –, ami lehetővé teszi a szembesülést, a szembeszállást, és azt, hogy megfelelően kezeljék a problémát. Azt fejezi ki, hogy újra képessé váltak valamire. A világ lehetőségként tárul fel, és első alkalommal jelentkezik a nyitott elme előnye: megnyílik az út az igazság előtt az elme felé. A büszkeség arra használható, hogy az illetőt a bátorság szintjére emelje, és ezáltal szembe tudjon nézni a tényekkel. A szembenézés arra ösztönzi, hogy továbblépjen a következő szintre, ahol már nem áll ellen a tényeknek. Ha ettől az ellenállástól megszabadult, akkor a világot kezdi elfogadható helynek látni. Ez lehetővé teszi, hogy kihasználja és kipróbálja a belső felfedezés és fejlődés szabadságát, majd eljusson ahhoz a választóvonalhoz, ahol hajlandó igent mondani, részt venni a felderítőúton és elfogadni az ehhez való igazodást. Így fejlődik ki benne az a képesség, hogy az egész rehabilitációs folyamatot egy barátságos világba helyezve lássa.

Az Anonim Alkoholisták és egyéb felépülési programok ígéretesnek és reményteljesnek fognak tűnni számára, és úgy fogja érezni, hogy felépülhet. Az elfogadás egy nagyon erőteljes energiamező, amelyben az ember felismeri, hogy van ereje meghozni ezeket a döntéseket. Az önbizalom, az alkalmasság érzése és a változás akkor áll be, ha a világot harmonikusként éljük meg. Egyfelől probléma elé állít, másfelől viszont megoldást kínál rá. Az irgalmas Isten megoldással szolgál, úgyhogy még ha van is valamilyen függőségünk, százezrek vannak

körülöttünk, akik megtalálták rá a megoldást, és nagyon szívesen segítenek.

Az önátadás révén a világ kezd barátságosnak, harmonikusnak, könyörületesnek, szolgálatkésznek, reményteljesnek és elfogadónak látszani. Az ellenállást és a tagadást elengedve a szeretetteljesség energiamezeje nyilvánul meg. Így aztán az ember azzal, hogy egy természetéből adódóan gyógyító energiájú tizenkét lépéses csoporthoz csatlakozik, egy olyan energiamezőnek adja át magát, amely gyógyító hatású. (Az Anonim Alkoholisták csoportja 540-en kalibrál.) Döntő fontosságú, hogy az illető hajlandó legyen igazodni hozzá, és hogy elfogadja a gyógyulást. Ezáltal válik a hajlandóság elfogadássá. El kell tudni fogadni, hogy szükségünk van a tápláló, támogató, megértő és feltétel nélkül szeretetteljes energiamezőre. Ebben a mezőben az ember tudja, hogy biztonságos helyen van. Túlélését az biztosítja, ha ezzel összhangban tud maradni. Ennek megtapasztalásából származik aztán az örömteliség, a belső derű megélése, valamint az, hogy meglátja annak az energiamezőnek a tökéletességét és egységét, amelynek ő maga is szerves részét képezi. Erre a döntő fontosságú szintre az juttatja fel az embert, hogy hajlandó igazat mondani.

A tizenkét lépéses program első lépése, hogy hajlandók legyünk beismerni az igazat, miszerint az alkohollal és a droggal szemben tehetetlenek vagyunk, és irányíthatatlanná teszi az életünket. A második lépés azért lesz nagyon jelentős, mert a „józan gondolkodás visszatérése” egy nálunk nagyobb erőn múlik. Ezzel az ego valóban átadja magát Istennek (amint az én átadja magát az Én erejének).

Ha megvizsgáljuk az öröm és üdvösség szintjét, akkor láthatjuk, hogy energiamezejük körülbelül 500-nál kezdődik, és egészen 600-ig terjed. Ez a mező olyan, mint egy erős elektromágnes, amely visszahúz abba a

tudatállapotba, ahol ezt az örömet újraélhetjük. Kézben tartásához tehát valami hozzá hasonló erőre lesz szükség, ami a helyébe léphet. A második lépés az a valóban intuitív tudás, hogy az egónál, a korlátolt kisbetűs énnél valami nagyobbra lesz szükség ahhoz, hogy egy ilyen erejű energiamezőnek a vonzerejét kezelni tudjuk.

A harmadik lépés az ebből következő döntés: hajlandók vagyunk önmagunkat és életünket átadni Istennek, amint megértjük Őt. Már maga a hajlandóság azt eredményezi, hogy a saját értelmezésünk szerinti biztató, könyörületes és rokonszenvező Isten a barátunk. A bizalomra való hajlandóság a hit kiindulópontja, így a teljes önátadás, ami a harmadik lépés, valóban eljuttat oda, hogy ráhangolódunk az 540-es és az e fölötti energiamezőkre. A tizenkét lépés közül a továbbiak a már leírt tudatszintek szerinti megközelítés szerint most már érthetőek.

A negyedik lépés arra biztat, hogy őszintén nézzünk magunkba, hogy így minden jellemhibát felfedezhessünk. Bátran készítsünk erkölcsi leltárt, ami azzal jár, hogy hajlandónak kell lennünk megvizsgálni és magunkénak tekinteni mindent, ami negatív volt az életünkben.

Ezután következik az ötödik, rendkívül gyógyító hatású lépés, amely során beismerjük önmagunknak, Istennek és egy másik embernek, hogy pontosan mi rosszat követtünk el. Ez a lépés megváltoztatja az energiamezőt, és eltávolítja negatív töltését. A negativitás eltávolítása a történeteken nem változtat, de azok befolyásán igen: megszünteti azt, ami előzőleg emésztő és romboló hatású volt. Bill Wilson, az Anonim Alkoholisták alapítója mondta, hogy a múlthoz való helyes viszonyulás az őszinte, szívből jövő megbánás, ami teljesen más, mint az öngyűlölet, a szégyen vagy a büntudatba való belemerülés. Bill azt szokta mondani, hogy az Anonim Alko-

holisták szervezete a szív nyelve, a szívből származik, ami a humorával, az elfogadásával, a könnyedségével gyógyít, valamint azzal, hogy hajlandó a múltat meggyógyítani.

A gyógyulás az ötödik lépésnél kezdődik el, majd a valóban gyógyító hatású hatodik lépéstől a kilencedikig a teljes rehabilitációban nyilvánul meg. Ezek folyamán a szóban forgó személy felelősséget vállal annak érdekében, hogy tényleg tegyen valamit a világban azért, hogy mentse, ami menthető, hogy mindenkivel kibéküljön, akivel csak lehet, tehát ez ne csak gondolati, intellektuális szinten végzett gyakorlat legyen. Így valóssá válik, és enyhíti a múltbeli tettek miatti büntudatot. Legjobb tehetségünk szerint visszatérünk a világba, és amennyire csak lehetséges, megpróbáljuk helyrehozni a károkat, amiket okoztunk.

A tizedik lépés azt mondja, hogy mivel felelősséget vállalunk tudatunk tartalmáért, és hajlandók vagyunk napi rendszerességgel rendet teremteni benne, ez életmódunkká válik. A napi leltározás során észreveszünk, hogy mi az, aminek nem volt meg az integritása, mit tehattünk volna jobban, és mikor lehettünk volna szeretetteljesebbek. A tizedik lépésben felelősséget vállalunk a spirituális haladás folyamatáért, és azért, hogy életmódként kötelezzük el magunkat mellette.

A tizenegyedik lépés azért érdekes, mert azt mondja, hogy ha lelkiismeretesen végigcsináltuk az első tíz lépést, akkor újra rácsatlakozunk arra, amit a drogban és az alkoholban eleve kerestünk. Azt mondja, hogy az ima és a meditálás szorosabbra fűzi a tudatos kapcsolatot az értelmezésünk szerinti Istennel, csupán annyit kell kérnünk, hogy ismerjük fel az Ő akaratát, és legyen erőnk teljesíteni azt.

A tizenegyedik lépés nem azt mondja, hogy a tudatos kapcsolat Istennel „elkezdődik”, hanem hogy ez

már egy létező kapcsolat, ami belső önátadás révén, a szeretetteljesség és a nagybetűs Én iránti őszinte elköteleződés eredményeként életformánkká vált. Istenhez a szívünkkel csatlakozunk, mert ami isteni, ami Isten és ami szeretet, az egy és ugyanaz. Ha a szeretetteljesség mellett életmódként vagy pedig a világban való legjobb tudásunk szerinti létformaként kötelezzük el magunkat, akkor újra olyan sziklaszilárd, örömteli belső megélésben lesz részünk, ami ahhoz hasonló, mint amit azelőtt az alkoholban és a drogban kerestünk.

A tizenkettedik lépés rávilágít, miről is szól ez az egész függőségi folyamat, miben áll a lényege a tudatmező szempontjából. A tizenkettedik lépés rámutat, hogy a tizenkét lépés eredményeként bekövetkezett spirituális felelősség és tudatosodás a függőség megtapasztalásának a következménye. Most már képesek vagyunk ezt az üzenetet másoknak is továbbadni, és egész életünkben kifejezésre juttatni. A tizenkettedik lépés azt mondja, hogy valójában a függőségi folyamat célja az volt, hogy felnyissa a szemünket, és hogy egy adott tudatszintről egy másikra emeljen; hogy alvó és öntudatlan állapotból éberré, tudatosra és felelőssé váljunk; hogy tudattalan, felelőtlen és tehetetlen áldozatból önmagunk urává váljunk, aki spirituális szempontból felelős az élet során megélt boldogságért.

Ez kizárja azt, hogy a boldogság forrását önmagunkon kívülre helyezzük. Ehelyett rájövünk, hogy a boldogság ugyanabból a forrásból fakad, mint az élet: spirituálisan tudatos személyként felelősséget vállalunk önmagunkért.

Így már az egész függőségi folyamat kontextusa megváltozik: az ösztönzés, a tudatosság emelését szolgálja. Az alkoholizmus és a kábítószer-függőség túléléséhez ugyanis tudatosabb emberre van szükség. Ezek a betegségek fokozatosan halálhoz vezetnek, és a ki-

gyógyulás egyedüli módja, ha az érintett személy spirituálisan egyre tudatosabbá válik. Maga az élet függ a tudatossá válástól, ami azáltal történik, hogy komolyan szembe kell néznünk azzal, amit a felsőbbrendű Én választott, és ami fejlődésre kényszerít, mert visszaút nincs. Csak két lehetőség van: lemondani akaratumkról Isten javára, vagy megőrülni és meghalni. Ha egyszer az agysejtek programozása megtörtént, nincs újraprogramozás. A kifeszített kötélén nincs elég hely, hogy meggondoljuk magunkat és visszaforduljunk. Ha egyszer az alkoholfüggőség folyamata beindult, visszaút nincs. Csak szembesülés van, mégpedig úgy, hogy beismerjük az igazat önmagunkról. A felépülés attól függ, hogy örömtelien és hálásan elfogadjuk-e ezt a folyamatot.

Most már érthető, miért mondják az Anonim Alkoholisták összejöveleiben felszólalók azt, hogy hálásak, amiért alkoholisták. Az újonc számára ez valóban örültségnek tűnik. Hálásak? Hogy lehetne hálás valaki azért, amiért szerfüggő vagy alkoholista lett? Úgy, hogy ez az, ami arra kényszerítette, hogy fejlődjön és tudatossá váljon. Arra kényszerítette, hogy tudatossá váljon, és ezért hálás a folyamatért. Először az ember neheztel és ellenáll, de később tényleg elfogadja és egyetért vele. Az ember kezd szeretni, átéli az öröm érzését, végül pedig eljut a derűnek nevezett állapotba.

Valahol belül tudja, hogy ez volt a sorsa – ilyen módon és ilyen utat választva és ezáltal tudatosan, hogy erre a mély megértésre semmilyen más módon nem kerülhetett volna sor. Van, akinek így kell megtapasztalnia a dolgokat. Az egónak meg kell járnia a mélységeket ahhoz, hogy átadja magát és megtalálja Istent. Aki megtalálja, nagyon hálás ezért, és jobban megéri magának a tudatnak a mivoltát. Aki átadja magát Istennek, az elnyeri Isten ajándékait.

14. FEJEZET

Rák

Eddig az olyan betegségek tárgyalása során, mint például a szívbetegség, a depresszió, az alkoholizmus és a kábítószer-függőség, az elme és a tudat alaptörvényeinek alkalmazásáról beszéltünk. Mindezek komoly szembesülést jelentenek, ami szükségessé teszi, hogy változtassunk a realitásról alkotott nézeteinken, és azon, hogy mi is ez valójában. Ez az információ főként rákos betegeknek, ezek családjának és azoknak szól, akik rákos betegségtől tartanak, illetve akik már kezelés alatt állnak.

A gyógyulás holisztikus megközelítését fogjuk bemutatni, és megint szó lesz a testről, az elmeről és a lélekről. Nem azt mondjuk, hogy a kezelésnek hagyományosnak vagy alternatívának kellene lennie, hanem azt mondjuk, hogy mindkettőt magába kellene foglalnia, mert az igazi gyógyuláshoz tágabb dimenzióra van szükség, ami egyaránt magába foglalja a fizikai, a mentális és a spirituális aspektust, kellőképpen figyelembe véve az ember eredendő korlátait.

Mindazok az általam ismert páciensek vagy emberek, akik felépültek ezekből a krónikus, nagyon súlyos betegségekből (és akik közül soknak az esetében az orvosai és az orvostársadalom már felhagyott minden reménnyel), ezt úgy érték el, hogy felkutatták létük valóságának a szélesebb definícióját, és az emberi megismerés „spirituálisnak” nevezett birodalmát.

Miben is áll a test, elme és lélek kapcsolata? Ez nem csak divatos szóhasználat, hanem egy valós dolog, amivel tényleg eredményesen tudunk dolgozni a mindennapi életben. Azok a körülöttem levő barátaim, akik ezekből a halálos betegségekből felgyógyultak, élő pél-

dák arra, hogy az emberiség által ismert szinte minden betegségből fel lehet épülni.

Amint az előző fejezetekben volt már róla szó, számos krónikus, makacs betegségben szenvedtem. Bár közülük néhány kezelhető volt (a tünetek egy részét sikerült megszüntetni), az egészségi állapotom nem javult. Sőt, az állapotom egyre súlyosabbá vált. A hagyományos orvosi kezelés ellenére a betegségeim közül néhányat éppen csak hogy sikerült szinten tartani, a többi pedig súlyosbodott. Mindegyikből úgy épültem fel, hogy a tágabb dimenziót és a tudatnak nevezett mezőt tanulmányoztam, valamint azt, hogy ezeknek milyen közülük volt az öngyógyító folyamathoz.

Régebb köszvényes voltam, magas volt a vérem húgysavszintje. Miután felismertem, hogy a test csupán azt teszi, amit az elmében tárolunk, és kezdtem változtatni azon, amit az elmémbe tároltam, a test kémiai folyamatai szó szerint változni kezdtek. Rájöttem, hogy minden atom, sejt, elem, elektron és minden, amiből a test felépül, a tudat befolyása alatt van. Ennek megértése nagyon fontos a rák kezelésében alkalmazott megközelítésünk szempontjából.

A test, elme és lélek közötti kapcsolat abban áll, hogy a test az elmében tárolt dolgok, az elme pedig a spirituális álláspontunk tükröi. Tudnunk kell, hol zajlik minden emberi megtapasztalás, mert ha azzal a szinttel foglalkozunk, akkor a legerőteljesebb szintet célozzuk meg. Ha a fizikai a mentálisnak, a mentális pedig a spirituálisnak a következménye, akkor a tudatnak nevezett területtel kell foglalkoznunk. Klinikailag ez igaz. Azok, akik magát a tudatszintet veszik célba, anélkül észlelhetnek testi változást, hogy közvetlenül a testen bármilyen orvosi módszert alkalmaznának.

Tudnunk kell, hol tapasztaljuk a megtapasztalást, és el kell engednünk azokat a megszokott illúziókat, amiket

az ember azért tárol az elméjében, mert nem nézett utána a dolognak. Ismételjük át az alapfolyamatot: Maga a test képtelen önmagát megtapasztalni. Például a kezünk nem képes megtapasztalni önmagát, a létét, a térbeli helyzetét vagy akár az érzeteit. Nincs ilyen képessége. Megtapasztalása a fizikai testnél valami nagyobbnek tulajdonítható, amit elmének nevezünk. A testtel történő minden fizikai dolgot, beleértve az érzeteket is, az elmének nevezett nagyobb dimenzióban tapasztalunk meg. A test megtapasztalása az elmében történik.

Bármennyire furcsa, maga az elme nem képes önmagát megtapasztalni. A gondolat csak egy energiaforma, és önmagában képtelen saját gondolat voltát megtapasztalni. Egy érzés nem képes saját érzés voltát megtapasztalni, és egy érzés nem tapasztalható meg másként, csak az elmén keresztül. Az elmét viszont egy nála nagyobb energiamező, maga a tudat foglalja magában, aminek nincsenek méretei, korlátai, és nincs formája sem.

A tudat miatt vagyunk tudatában annak, hogy mi történik az elmében. Ehhez azonban még maga a tudat sem elegendő. A tudat energiamezejében van egy nagyon magas, a fény rezgésszintjéhez hasonló frekvencia, amit tudatosságnak nevezünk. A tudatosságból származik az a tudás, hogy mi is történik a tudatban, ami jelenti, hogy mi történik az elmében, ez utóbbi pedig jelenti, hogy mi történik a fizikai testben. Láthatjuk, hogy a fizikai test néhány szinttel eltávolodik attól, ami a legreálisabb, és éppen ezért a legerőteljesebb. Rájövünk, hogy a gondolat ereje sokkal nagyobb, mint a fizikai test energiaszintjei.

Az előző fejezetekben leírtunk néhány öngyógyításra alkalmas módszert. Magának a tudatnak a jellegzetességeit tekintve létre fogunk hozni magunknak egy olyan kontextust, amelyben érthetővé válnak azok a módszerek, amiket a későbbiekben fogunk leírni.

Először azt kell megtanulnunk, hogyan viszonyuljunk annak megéléséhez, hogyan gondoljunk arra a tapasztalatra, hogy életveszélyes betegségben, például rákban szenvedünk. Ennek két módja van. Az egyik felfele visz, a másik lefele. Bármivel is szembesüljünk, legyen az haláleset a családban, bármilyen súlyos betegség vagy balszerencse egy ember életében, választanunk kell. Elindulhatunk lefele az önsajnálát útján, áldozatként. Elindulhatunk lefele a depresszió és a kétségbeesés útján, vagy tekinthetjük az eseményeket kihívásnak és lehetőségnek.

Ezek a szembesülések addig ismétlődnek az életünkben, amíg megragadjuk a lehetőséget, és felismerjük, hogy ezek a nagyobb tudatossághoz vezető ugródeszkák. Miért van ez így? Azért, mert az élet mindennapi eseményeinek nincs meg ehhez az ereje vagy az energiája. Az embernek a lehető legnagyobb kényszerítő erőre van szüksége ahhoz, hogy letérjen a megszokott útvonalaról, és hogy kétsége vonja mindazoknak a dolgoknak a realitását, amelyekben eddig hitt. Az elme a szokványos módon nem fog energiát pazarolni arra, hogy egy más életfelfogásra és annak minden hozadékára átállítsa magát, hacsak nem kényszerűségből. Így aztán ez a szükséges növekedés általában csak akkor következik be, ha drasztikus módon kell konfrontálódni valamilyen nehézséggel.

Az első dolog, amit a rákkal és más súlyos betegségekkel kapcsolatban meg kell értenünk, hogy ennek a mélyreható szembesülésnek a célja az, hogy növekedjünk, hogy a lehető leggyorsabban fejlődjünk, mert a halálos betegség korlátozza az időnkét. Azok a dolgok, amelyek az elme szerint gyógyíthatatlanok vagy végzetesek, az elme hatalma miatt lesznek gyógyíthatatlanok és végzetes kimenetelűek. Ha az elme azt gondolja, hogy egy betegség gyógyíthatatlan és végzetes, akkor az

is lesz, bár ez függ a karmikus sorstól is. Ez a hiedelemrendszerek hatalmát példázza.

A legfontosabb üzenet az, hogy senkinek sem kell belehalnia semmilyen betegségbe, vagy annak áldozatává válnia. A baráti körömbe sok ember tartozik, akik az emberiség által eddig ismert majdnem minden betegséget leküzdötték. Az egyedüli oka annak, hogy ma ezekről a dolgokról írni tudok, hogy én magam is ugyanezt tettem életem során. Ha nem ezt tettem volna, a sokféle betegségem valamelyikében elvéreztem volna, így viszont valamennyi betegség enyhült.

Az elmében tárolt tökéletesség a test fokozatos tökéletesedésében és a betegség elengedésében fog tükröződni. Meg kell értenünk, hogy maga a test azt juttatja kifejezésre, ami a tudatban tárolódik. A test csupán az elme megnyilvánulása, illetve annak a tükre, amit tudatosan vagy tudattalanul gondolunk. Visszatekintve azt mondhatja valaki, „nem emlékszem, hogy ilyesmire gondoltam volna”. Ha nem emlékszünk, hogy egy dologra gondoltunk volna, vizsgáljuk csak meg, hogy jelen van-e az a bizonyos dolog az életünkben. Lehet, hogy az emberiség kollektív tudatából származó dologról van szó, vagy esetleg éppen a tévéreklámok általi rejtett programozásról.

Azért, hogy segítsünk egy más kontextus kialakításában, és abban, hogy másként tekintsünk az életre és a megtapasztalásra, ismét a tudattérképre fogunk hivatkozni, amely révén az öngyógyítás minden alapelve érthetővé válik. Ekkor talán már rájövünk, hogy nem ugyanaz az ember vagyunk, aki akkor voltunk, amikor a térképet először láttuk. Ahányszor átnézzük, annyszor zajlik le bennünk egy bizonyos ismétlés általi tanulási folyamat. Ismerős volta által sajátítjuk el. A bal agyfélteke lineáris és logikus, ezért időrendi sorrendben, apránként tanulja meg a dolgokat. A jobb agyfélteke kö-

röz a helyzet felett, és alapjában véve azáltal érti meg a dolgokat, hogy ismételten találkozik velük, és ismerőssé válnak számára.

Olyan jelenségekről lesz szó, amelyek a tudattalanban, valahol az elme perifériáján zajlanak, olyan jelenségekről, amelyekről tulajdonképpen már tudunk. Használható módon fogjuk összeszedni és összehangolni ezeket.

Ami a tudattérképet illeti, ez az emberi egót ábrázolja, azt a kisbetűs ént, amit az ember akkor említ, amikor azt mondja, hogy „én”, „engem” vagy „önmagam”. Az *én* azoknak a fogalmaknak, benyomásoknak, véleményeknek, (tudatos és tudattalan) érzéseknek a gyűjteménye, összessége, amelyekből az általunk látott „én”, „engem” vagy „magam” összeáll.

A térképen sokféle energia- vagy tudatszint látható, a legalacsonyabbtól a legmagasabbig. Mindegyiket kalibráltuk az elvégzett kutatómunka során. Először az energiamező irányát állapítottuk meg. A bátorság szintje alatti mezők lefele irányulnak, ami azt jelzi, hogy romboló hatásúak, és nem támogatják az életet.

A bátorság szintje feletti mezők felfele irányuló energiát mutatnak. A szeretet a skála tetejének a közelében található, a büntudat és az öngyűlölet viszont az alján. Az energiamezőket, azok viszonylagos energiáját és építő vagy romboló jellegüket nagyon hasznos megérteni. Orvosi kezelés során például, a gyógyszert a kezünkben tartva izomteszteléssel leellenőrizhetjük, hogy a gyógyszer jót tesz-e nekünk vagy sem. Ha nem hatásos, a karunk el fog gyengülni, ha pedig jót tesz nekünk, akkor a karunk erős marad. Ez jó módszer arra, hogy megtudjuk, hatékony lesz-e az ajánlott kezelés.

Azért szükséges tudnunk az energiamezőkről, mert rendkívül szorosan kapcsolódnak a rákhoz és a rákkutatáshoz. Ezek mind azért fontosak, mert test, elme és

lélek egyaránt valójában a tudat kifejeződése. Így aztán, ha az energiamező negatív, akkor mind a három aspektusunkra romboló hatással van, egészen le, a biokémiai folyamatok szintjéig. Mindössze annyit kell tennünk, hogy a tudattérképen kikeressük azt az érzelmet, amelybe belebonyolódtunk, és ebből megtudhatjuk, melyik a mi energiamezőnk. Ha megvizsgáljuk például az önsajnálatot, láthatjuk, hogy egy negatív, 50-en kalibráló energiamezőben vagyunk, ami a szeretet 500-as szintjéhez képest nagyon gyenge.

Láthatjuk, mennyire fontos elengednünk a negatív energiát és a negatív gondolatokat. Az érzelem vagy a gondolat negatív energiája a tizenkét meridiánon keresztül átáramlik a test akupunktúrás energiarendszerén, és egyenesen a szervekbe, sejtekbe adódik tovább. Ha gyűlölünk valakit, a test sejtjeibe a gyűlölet energiája jut el. A haragnak megvan az a képessége, hogy megváltoztassa magának a testnek az energiamezejét, ennek az energiának pedig megvan az a képessége, hogy megváltoztassa a test fiziológiájának a programozását.

Az elmének óriási a hatalma a test működésének minden aspektusa felett, egészen a legkisebb molekuláig és atomig. Kiderült, hogy a tudatszint és a meggyőződés a test minden atomját, minden molekuláját befolyásolja. A testben lezajló minden fiziológiai és kémiai folyamat a tudatban levő kidolgozott program eredménye. Mindenkiben lehet változtatni, ha változtatunk a tudaton.

A placebohatás jó példája az elme test feletti hatalmának. Az évtizedek során végzett kutatások kimutatták, hogy a páciensek körülbelül egyharmadának javul az állapota, vagy fel is épül, ha hisz abban, hogy az a bizonyos tableta gyógyító hatású. Ezért van az, hogy olyan sok valójában kétes hatású szer adható el továbbra is a vásárlóközönségnek, ugyanis az embereknek legalább 33%-a arról számol be, hogy az ő tapasztalatuk

szerint a kezelés eredményes volt. Könnyen megfigyelhető a „nocebo” effektus is, ami azt jelenti, hogy mivel a beteg nem hisz a gyógyszer jótékony hatásában, ezért annak káros hatása lesz. Ez az a hatásmechanizmus, ami miatt a páciensek körülbelül egyharmada mellékhatásokról számol be, míg a pozitívan reagálók esetében ugyanaz a gyógyszer jótékony hatása. Az egyszerű cukortablettáról is azt állítják, hogy olyan mellékhatásai vannak, mint a fejfájás, émelygés, emésztési zavarok, szédülés, álmatlanság, aluszékonyság és egyebek. Aztán a páciensek csoportjának egy másik harmada nem reagál a kezelésre, és sem jótékony hatásról, sem mellékhatásokról nem számol be. Innen származik az a régi bölcs mondás, hogy a klinikai gyakorlatban a betegek egyharmada meggyógyul, egyharmada rosszabbul lesz, egyharmadának az állapota pedig nem változik, akármit is tegyen az orvos. Amint már említettük, a hit erejét a leglátványosabb módon a hipnózis szemlélteti, amely során csupán szuggesztióval is könnyedén előidézhetőek betegségek vagy tünetek.

A megosztott információ nem csak a klinikai gyakorlatból származik, hanem barátok és munkatársak tapasztalataiból is, valamint a saját testi egészségemmel kapcsolatos személyes tapasztalatokból. Figyeltem, amint a test kémiai reakciói szó szerint megváltoztak, amikor változtatni kezdtem azon, amit ezzel kapcsolatban az elmémben és a tudatomban tároltam. Bármilyen betegségből való felgyógyulás leglényegesebb alapelve, hogy *elsősorban az hat ránk, amit az elménkben tárolunk.*

Az elme hiedelemrendszerei adnak erőt annak, ami aztán a fizikai világban testet ölt. A fizikai test annak a megnyilvánulása, amit örököltünk, illetve annak, amit az elménkben tárolunk, akár tudatosan, akár tudattal nélkül. Az emberek gyakran mondják, hogy nem emlékeznek, hogy valaha is ilyesmire gondoltak volna, jóllehet

a gondolati forma ott tárolódik a Jung megnevezése szerinti „kollektív tudattalanban”. Tudat alatt dőlünk be egy negatív, pl. a médiából származó hiedelemrendszernek, és anélkül látjuk el energiával, hogy valaha is emlékeznénk rá vagy tudatában lennénk a dolognak.

A rákba rengeteg érzelmi energiát fektettek – az a sok félelem, negatív fogalmi tartalom és gondolati forma, amit a köznapi elme hozzá társít. Tehát fenntartjuk magát a félelmet, ami egy negatív energiamező. Ha sok bennünk a tudatalatti félelem, akkor ez megnyitja az elménkbe vezető utat a félelmetes dolgok előtt, így a rák előtt is. Anélkül, hogy valaha is azt hittük volna, hogy hajlamosak vagyunk a rákra, a testünkben zajló dolgokra figyelve felfedezhetjük, hogy gondolati formák tekintetében akaratlanul is bevettük ezt a kollektív hiedelemrendszert.

Ha tovább vizsgáljuk az energiamezőket, azt találjuk, hogy a büntudatnak nevezett energiamező a térkép alján található, és 30-on kalibrál. A büntudathoz társuló érzelem az öngyűlölet. A rák pszichológiai és pszichoszomatikus jelentősége terén végzett sok kutatómunka felfedte, hogy mélyen a rák hátterében gyakran mérhetetlen tudattalan öngyűlölet, önvád és emberi mivoltunk elfogadásának a hiánya húzódik meg.

Különbség van kezelés, gyógyítás és gyógyulás között. Lehet egy betegséget és annak tüneteit kezelni azért, hogy javulás álljon be, vagy azért, hogy a beteg együtt tudjon élni a betegségével. Amint erről volt már szó máshol, éveken át szenvedtem migrénes fejfájásban, nyombélfekélyben, köszvényben, hipoglikémiában, keringési zavarokban, Raynaud-kórban, Graves-Basedow-kórban, diverticulitisben stb. Mindezek a betegségek hiedelemrendszerek eredményeként alakultak ki, és bizonyos mértékben tudattalan büntudat is társult hozzájuk. Rájöttünk, hogy minden betegséghez tudattalan

bűntudat társul, bármilyen kórképről legyen is szó. Ha valamilyen testi kórban szenvedünk, akkor minden bizonnyal van bennünk egy tudattalan bűntudat, amely nélkül a betegség tulajdonképpen fel sem bukkanhatna. Ugyanis ami romboló és ami öngyűlölethez társul, csak egy negatív energiamezőben tud működni. Ez a gyógyulás titka.

Szemléletes párhuzamként hadd említsük meg, hogy bizonyos baktériumok csak bizonyos körülmények között tenyésztethetők ki táptalajon, például egy bizonyos hőmérsékleten, bizonyos fény mennyiség esetén, és megfelelő környezeti feltételek között. Ha a körülmények megváltoznak, a baktériumok nem maradnak életképesek a Petri-csészében, és elpusztulnak. Tehát az, ami romboló, és amire a tudattalannak szüksége van a romboló folyamathoz, csak olyan negatív energiamezőben tud lezajlani, ami lehetővé teszi, hogy a pusztítás negatív energiája érvényesüljön. Ez a gyógyulás kulcsa.

A természetben az energiamezők körforgása meghatározó jelentőségű. Egy drogmolekula vegyi hatása attól függ, hogy a molekula jobbra vagy balra forgató-e. A dextroamfetamin-szulfát esetében például a „dextro” azt jelenti, hogy „jobbra”. Ez a „speed”-nek nevezett kábítószer testsúlycsökkenést, nagyfokú ingerlékenységet, fogcsikorgatást, végül pedig mániás epizódokat okozhat. A levoamfetaminnak (ahol a „levo” azt jelenti, hogy „balra”) egyáltalán nincs ilyen hatása. Ugyanaz a molekula, de ellentétes irányba forgató.

Nyilvánvaló, hogy ha meg szeretnénk gyógyulni, akkor mindössze annyit kell tennünk, hogy a negatív energiamezőből egy pozitívba emelkedjünk. Az öngyógyítás tényleg ennyire egyszerű. Más szóval ez azt jelenti, hogy a tudatunkban domináló energiamezőt negatívról pozitívvá kell változtatnunk. A kérdés csak az, hogy hogyan?

Most, hogy már tudatában vagyunk az öngyógyítás fizikai, tudományos, metafizikai és érzelmi valóságának, annak orvosi, pszichiátriai és holisztikus szempontjaival együtt, meg tudjuk érteni, miért kell elengednünk ezeket az érzelmeket. Nem azért, hogy „jó” emberré váljunk, hanem azért, mert ha ragaszkodunk hozzájuk, az romboló vagy akár halálos is lehet.

Előzőleg említettük már az izomtesztelés módszerét, amivel leellenőrizhető valakinek az ereje. Ha negatív gondolatok járnak a fejében, akkor az izom elgyengül. Az elgyengülés azt jelenti, hogy a test szerveivel összeköttetésben álló akupunktúras rendszer zavara áll fenn. A sejtek kémiai és szaporodási folyamatai is megváltoznak.

Bármilyen betegségből való kigyógyulás egyedüli lehetősége, ha a negatív energiamezőből egy pozitívba emelkedünk. A gyógyulás erejét a magasabb, pozitívabb energia növeli. Ez az, amiért a holisztikus megközelítés működött azokban az esetekben, amikor az orvostudomány képtelen volt elérni a gyógyulást. Ha nem lettem volna ennek a tudásnak a birtokában, már sok évvel ezelőtt meghaltam volna abban a végzetes emésztőrendszeri betegségben, ami éppen akkor vett pozitív fordulatot, amikor már a halálomon voltam. Nagyon lényeges megértenünk, hogy a büntudat elengedése létfontosságú bármilyen komoly betegségből való felépüléshez. Különösen igaz ez a rák esetében, ahol a büntudatnak, az önbecsülés hiányának, az öngyűlöletnek és a félelemnek a hatása annyira nagy jelentőséggel bír.

A következő energiamezőt, ami a reménytelenséggel és kétségbeeséssel társuló büntudat felett található, apátiának nevezzük, amelynek az energiamezeje 50-en kalibrál. Ezen a szinten a világról alkotott kép a reménytelenségé, emiatt elönti az embert az önsajnálattal, és elve-

szíti a reményt. Áldozatául esik annak az energiamezőnek, ami elősegíti a rákos folyamat előrehaladását.

Az e feletti következő tudatmező a fájdalom. Amikor az emberrel első ízben közölnek egy diagnózist, főleg, ha fiatal, természetes, hogy felteszi a kérdést: „Miért én?” Erőt vesz rajta a bánat, a veszteség érzése és a lehangoltság. A világ és az élet kezd szomorúnak tűnni, és az ember ennek az energiamezőnek az áldozatává válik. Azért ismételtetjük az „energiamező” kifejezést, mert fontos megértenünk, hogy ártatlanok vagyunk a dologban. Ez az ártatlanság az, ami miatt hagyjuk, hogy ez az energiamező irányítson.

A bánat feletti stádium a félelem, ami szintén nagyon gyakori a rákos betegeknél. A nagyon negatív energiájú félelemnek most már nagyobb az ereje ebben a 100-as energiaszintű tudatmezőben. A világ és az élet ebből a mezőből nézve félelmetesnek, Isten pedig kezd büntetőnek látszani. Miféle Isten az, aki rákos betegséget hoz ránk? Maga az élet kezd kiüresedettnek tűnni. Az ilyen ember hajlamos a csüggedésre, az erőtlenségre, hajlamos megadni magát a pusztító hatásnak, és tudattalanul hagyni, hogy a betegség előrehaladjon.

Megvan az a választási lehetőségünk, hogy az áldozatszerepnél valami jobbra vágyjunk. Azok az ismerőseim, akik súlyos betegségekből épültek fel, egyetlen esetben sem érték be az áldozatszereppel. Mindannyian valami jobbat kívántak a maguk számára. Arra gondoltak, hogy lennie kell egy jobb lehetőségnek, így a hagyományos orvosi sémán kívül kezdtek keresgélni, kutatni. Azt mondták: „Nos, doktor úr, mindössze ennyit tud ajánlani? A gyógyuláshoz azért ennél többre lesz szükség.”

A vágy és a harag arra vette rá őket, hogy feltegyék a kérdést: „Van valami más, ami meggyógyíthatna?” Ebből látható, hogy ezeknek az érzelmeknek az energiame-

zejét építő módon lehet használni. Kérdésükre a válasz természetesen igen. Kezd erőt venni rajtuk a büszkeség, és ezzel egy rendkívül meghatározó ponthoz érkeznek. Ezt nevezzük bátorságnak, ami a 200-as energiamezőben található, és ami sokkal több energiával rendelkezik, mint a félelem. Ami pedig még fontosabb: az energiamező iránya negatívról semlegessé változott.

Az emberi testet körülvevő energiamező olyan, mint egy antenna. Ha a negatívra van ráhangolva, akkor azt vonzza magához, ami romboló. A test pont ennek a romboló energiamezőnek az útjában van, ezért találatot szenved. Mivel ez a negativitás és rombolás a testet találja el, és a testen keresztül – ebben az esetben daganatos betegségként – nyilvánul meg, tudatosul bennünk, hogy valami tévedés történt. Felötlik bennünk, hogy meg kéne keresni, hol van a hiba. Lehet, hogy a tévedés abban áll, ahogyan az élethez és a hiedelemrendszerinkhez viszonyulunk, ahogyan önmagunkról vélekedünk.

A bátorság szintjén kezdünk nyitottak lenni. A világképünk kezd megváltozni, és a lehetőségek világába kerülünk, ahol kezdenek megnyílni az ajtók. Ez előtt az elme zárva van. Azt hiszi, hogy tudja a választ, de amint megvan hozzá a bátorságunk, az elme kezd megnyílni, és azt mondja: „Fogadni mernék, hogy olyan válaszok is léteznek, amikről még csak sejtelmem sincs. Tulajdonképpen még azt sem tudom, melyik a jó kérdés, amit feltehetnék.” Abban a percben, amikor kezdünk megnyílni, lesz erőnk és bátorságunk ahhoz, hogy az elménk nyitott legyen. 200-as szinten képesek vagyunk szembenézni az igazsággal, és felelősséget vállalni érte.

Az áldozat nem vállal felelősséget, hanem azt mondja: „Hát, tudja, ezt a betegséget a baktériumok miatt kaptam el”, vagy „Ezt a vírus miatt kaptam el”, vagy „A rákos sejtek miatt van ez a betegségem”. Mindig va-

lami rajtuk kívül álló dolog az ok, valamint az a tudat, hogy annak lesznek az áldozatává. Amikor az elménk nyitottá válik, akkor már képesek vagyunk belátni, hogy talán nekünk is volt valami közünk hozzá, és ami az életünkben történik, az valamiképpen kapcsolódik ahhoz, amit – gyakran tudattalanul – az elménkben tárolunk.

A bátorság feletti következő energiamezőt pártatlan-ságnak nevezzük. Ezen a szinten a nyíl felfele irányul, és az energiamező 250-re ugrik. Az érzelmi állapot a szenvtelenség vagy a függetlenség. Ekkor azt tapasztalja az ember, hogy az élet rendben van. Egy új, nagyobb szabadságot élünk meg, még a súlyos helyzetekben is, mivel minden esemény kapcsán ugyanaz az igény merül fel: nézzünk szembe az igazsággal, és bizonyosodjunk meg arról, hogy mi is az álláspontunk, a fatalizmust is beleértve.

A fatalizmus az az elgondolás, amiben a II. világháború idején teljesített katonai szolgálat alatt hittünk: ha nekünk szánták, ha a mi nevünk van rajta, akkor semmi értelme félni a golyóktól, mert ha nem a mi nevünk van rajta, akkor úgysem fog eltalálni. Úgy is mondhatjuk, hogy ez a „karma”. Bármi lesz is, az sorsszerű. A karma az, ahogyan történnie kell a dolgoknak, úgyhogy a fatalista álláspont egy bizonyos fajta lelki nyugalmat biztosít számunkra; szenvtelenek vagyunk. Amikor a rákos beteg eljut ideig, akkor azt mondja: „Ide figyelj. Ha túlélem, jó, ha nem, úgy is jó. Érted, mire gondolok? Én minden tőlem telhetőt megteszek. Ha sikerül, jó. Ha nem, hát nem. Én bármelyik útra készen állok.” (Nem más ez, mint belenyugvás Isten Akaratába: porból lettünk, porrá leszünk.) Elfogadjuk azt a tényt, hogy a protoplazma természetéből adódóan csak ideiglenes.

Ez minden bizonnyal sokkal kényelmesebb álláspont, mint ha bánkódnánk, sajnálnánk magunkat, dühössek volnánk, neheztelnénk miatta, vagy ha arrogánsan,

tagadóan viszonyulnánk hozzá. Az ember akár tagadhatja is, hogy rákos. Azzal a gondolattal áltathatja magát, hogy kigyógyult belőle, anélkül, hogy az élete valóságaként kezelendő szükséges munkát elvégezte volna. Olyan ez, mintha csodát várna.

Amikor ezen is felülemelkedünk, és egy készséges, barátságos világ képe alakul ki bennünk, amelyben az életet kihívásnak és reményteljesnek látjuk, akkor felfedezzük, hogy „Igen, van megoldás. Igen, sokan vannak köztünk, akiknek mindenféle végzetes, sőt halálos (reménytelen) betegsége volt, a rákot is beleértve.”

Ebben a helyzetben már megszületett bennünk a szándék, hogy megteremtsük, bebizonyítsuk az erőnket, beleértve annak az elfogadását is, hogy igen, el tudjuk engedni ezt a betegséget, és igen, van mód a gyógyulásra. Ez egy harmonikus világ, ahol rengeteg olyan ember van, aki felépült ebből a betegségből, és akik nagyon boldogan osztják meg velünk azt a valóságot, hogy felgyógyultak. Azért van ez, mert megtapasztalták Isten könyörületességét.

A tudattérkép alsó energiamezőiben levő emberek Istent gyakran büntetőnek képzelik el, vagy nem is hisznek benne. Az önbüntetés valamilyen formájában, vagy a fájdalomban és a szenvedésben hisznek.

Ha alkalmasnak érezzük magunkat és bízunk benne, hogy igen, van megoldás, akkor elkezdődik a tudat átalakulása. Ez felvisz arra a szintre, ahol hajlandóvá válunk a szeretetnek nevezett energiamezővel eggyé válni. Ez egy létfontosságú szint, mert a szeretet energiamezeje az, ami gyógyít, amint azt mindazok a szervezetek bizonyítják, amelyek gyógyító hatásukról nevezetesek, mint például az Anonim Alkoholisták, *A csodák tanítása*, a hit alapú rehabilitációs csoportok és mások.

Majdnem minden reménytelen, súlyosbodó, krónikus, makacs betegség esetében – amelyre nincs tudo-

mányos gyógy mód, és amely az orvostudomány szerint gyógyíthatatlan – létezik spontán átmeneti javulás, vagy akár felépülés is. Tudjuk, hogy milliók vannak körülöttünk, akik teljesen felépültek például az alkohol-betegségből. Életük tulajdonképpen megváltozott, mert a megpróbáltatás ugródeszkeként szolgált egy magasabb tudatállapot, egy magasabb tudatosság felé, és utat nyitott a szeretetteljesség melletti elköteleződéshez, melynek a lényege a feltétel nélküli szeretet. Ez nem a „szeretni foglak, ha ezt vagy azt megteszed” típusú feltételhez kötött szeretet. A feltétel nélküli szeretet szintjére jutva elkezdődik a revelációnak nevezett folyamat, ami kezd bizonyos endorfinoknak nevezett vegyi anyagokat felszabadítani az elmében és az agyban.

Ezeket az energiamezőket az enzimek elmében és agyban beálló változásai kísérik. Változások figyelhetők meg a neurotranszmitterekben, amelyek felszabadulnak, és egész idegrostkötegek válnak átjárhatóvá. Így kerül át az illető személy a szeretetteljesség gyógyító energiamezejébe, és lesz a kisujjában milliányi idegsejt hasznosítása, amelyek a negatív érzelmi állapotban levőknek nem állnak rendelkezésükre. (Lásd az agy működését és fiziológiáját bemutató ábrát az 1. fejezetben.) Ezek kincset érnek. A feltétel nélküli szeretet energiamezejébe jutva elkezdődik a gyógyulás folyamata. Azt találtuk, hogy a gyógyulás körülbelül az 540-es energiamezőben következik be, ami a szív energiamezeje. Hogyan idézhető elő az öngyógyítás? Számos dolgot kell elengednünk, amelyek közül az első a tudattalan bűntudat. Fel kell fedoznunk, hogyan állunk elő, hogy mi az, amiért bűntudatunk van, ezért elkezdjük az önvizsgálatot. Az ember megijedhet ettől. Azt mondja, hogy „ha egyszer kinyitom Pandora szelencéjét, akkor eláraszt az a sok negativitás és bűntudat, amit egész életemben elnyomtam, elfojtottam és kirekesztettem a tudatomból”.

Nyilvánvaló, hogy szükségünk van valamilyen eszközre, valamilyen gyakorlati módszerre, amivel feldolgozzuk ezeket a felszínre kerülő dolgokat. Először is kell egy kontextus, egy mód, ahogyan kézben tarthatjuk mindazt, ami felszínre kerül az önvizsgálat során, és ez nem más, mint annak felismerése, hogy mi volt egész életünkben viselkedésünk alapja. A felszínre kerülő felismeréseket megfelelő kontextusba helyezve a bűntudatot a szélesebb körű megértés automatikusan törli, aminek eredményeként megbocsátunk önmagunknak és másoknak.

Rá kell ébrednünk, hogy egész életünk során egyetlenegy „bűnt” követtünk el, és ez újra és újra ugyanaz a „bűn”: minden, amit valaha tettünk (szándékaink és céljaink), abból a naiv és alapvetően ártatlan gondolatból eredt, hogy boldogságot fog hozni. Nagyon fontos tudnunk és felismernünk, hogy amit akkor tettünk, az azért volt, mert azt hittük, hogy ez kell a túlélésünkhöz, a túlélésünk pedig a boldogságunkhoz szükséges.

A boldogság igénye minden emberi érzélem alapja, ugye? Tulajdonképpen a kiindulópont, az alapvető és mind közül a legprimitívebb illúzió az, hogy a test a boldogság forrása. Ezért a halálfélelem valójában azt jelenti, hogy „ha elveszítem a testem, el fogom veszíteni a boldogság forrását. El fogom veszíteni magát a tudatot.”

A spirituális szempontból tudatos ember saját realitását többé nem azonosítja a fizikai testtel. Ha maga a tudatosság vagy a tudat vagyok (ami révén tudom, hogy mi történik az elmémmel és a testemmel), akkor a test a létra legalsó foka. El kell engednünk a negatív érzéseket; ne nyomjuk el, ne fojtsuk el őket. Ezt úgy tehetjük meg, hogy amint felszínre kerülve tudatosulnak, nem állunk ellen nekik.

Fontos, hogy ne tévesszük szem elől azt a tényt, hogy maga a tudat alapjában véve ártatlan. A tudat jellemzője

a gyermeki ártatlanság. Amikor idősebbek lettünk, hogyan kezdtünk hinni azokban a dolgokban, amikben hiszünk? Ránézünk a gyerekekre, és látjuk, mennyire ártatlan és mennyire tele van bizalommal; nyoma sincs benne alattomoságnak. Tudjuk, hogy indítékai tiszták, legalábbis abban az értelemben, ahogy mi gondolunk a tisztaságra.

Ez az alapvető ártatlanság válik a felnőtt tudatává, mert azok a programok, amelyeknek a gyermek bedől, valójában éppen magának az ártatlanságnak a jellege miatt táplálhatók bele. Mivel a gyermek ártatlan és tele van bizalommal, mindennek bedől, mindent elhisz, amit csak hall, azokat a gondolatokat is beleértve, amelyek később rákos betegséggé nyilvánulnak meg: mindazokat az önváddal és félelemmel kapcsolatos gondolatokat, mindazokat az önmagunkat elutasító gondolatokat, amiért emberi mivoltunk korlátai mindenféle formában megnyilvánulnak.

A rákból való kigyógyuláshoz az szükséges, hogy hajlandók legyünk önmagunkat a könnyörületesség segítségével gyógyítani, ez pedig a felsőbbrendű Énünk-ből fakad. Meg kell értenünk, hogy ártatlanságunk okán ez a sok gyarlóság mind egy hiedelemrendszerből származik, ami a mindennapi életben abban a gondolatban fogalmazódik meg, hogy ha ezt tesszük vagy azt birtokoljuk, akkor boldogok leszünk. A bánat és a veszteség érzése azért hat ránk, mert valamiről azt hittük, hogy a boldogság forrása lesz, és bánkódunk amiatt, amit a boldogság forrásának látunk. Dühösek leszünk, mert akadály áll közénk és a szándékaink, a vágyott dolog és a boldogság vélt forrása közé. A harag aztán további bűntudatot eredményez.

Visszatérve a tudattérképhez, feltehetjük a kérdést: „Mi az a tudatban levő illúzió, ami most rák formájában nyilvánul meg?” A bátorság alatti minden szint olyan

negatív energiamezőt hoz létre, amelyben a rák burjánozhat. Az illúzió az a gondolat, hogy a boldogság forrása valami rajtunk kívüli dolog, hogy valami rajtunk kívüli dolognak hatalmában áll boldoggá tenni minket. Amint azonban lemondunk az erőnkről, és azt valami rajtunk kívülre vetítjük rá, abban a percben negatív energiamezőbe kerülünk, és áldozatszerepbe helyezük magunkat.

Az ego egyik tudatalatti célja, hogy áldozat voltát bebizonyítsa. A rák azt teszteli, hogy ezt az utat követjük-e továbbra is, és – ahogy a világon sok ember – bedőlünk -e ennek, vagy sem. Az ego, csakhogy igaza legyen, még életünk árán is ezt választaná, semmint hogy feladja azt az álláspontját, miszerint ő az ártatlan áldozat, a tettes pedig odakint van. (Ez az áldozattá válás folyamatának központi paradigmája.)

Amint megértjük és belátjuk, hogy valóban ártatlanok vagyunk, nincs többé szükségünk az áldozatszerep ál-ártatlanságára, mert áldozat sincs. Ez eleve csupán egy hiedelemrendszer volt, amit ártatlanságunk miatt szedtünk össze.

Az a gondolat például, hogy a siker boldoggá tesz, talán a leginkább közismert hiedelemrendszer. Sok sikeressé vált középkorú üzletember tudja, hogy amit a siker hoz számukra, az a napi fejfájás, a kimerültség, számos per és a kollegáik kapzsisága, irigykedése. Azt kérdezik magukban, „Hol az a nagy boldogság, amit a sikernek kellett volna meghoznia számomra? Igen, örömet azért szerzett, szép autók, szép ruhák, jó lakcím és szép otthon formájában.” De mindez nem boldogság.

A világi siker nem hoz boldogságot. A kiábrándulás és a bűntudat abból adódik, hogy úgy érezzük, eladtuk magunkat, és kiadtuk magunkról az igazságot.

Ahhoz, hogy kigyógyuljunk a rákból vagy bármilyen más betegségből, újra kapcsolatba kell lépünk

saját eredendő ártatlanságunkkal. Meg kell erősítenünk annak az igaz voltát, ami legbelül vagyunk, és amit az élet semmilyen eseménye nem befolyásolt. Újra birtokba kell vennünk énünknek azt a tudatossági szintjét, ami a világ minden eseményén felül áll. Valami ott belül nem változik, attól függetlenül, hogy életünk során milyen tapasztalatokban van részünk. Valami változatlan maradt. Az a valami, ami reggel először ébred fel bennünk, még mielőtt rájövünk, hogy hol vagyunk, milyen nap van, vagy mielőtt eszünkbe jutna, hogy milyen dolgunk van aznap.

Amikor a tudatosságnak erre az állapotára ébredünk, sokkal közelebb vagyunk saját felsőbbrendű Énünk valóságához. Rájövünk, hogy ez teljesen érintetlen, és minden életesemény felett áll. Csak amikor a tudatunk visszaereszkedik a konkrétumok világába, akkor mondjuk, hogy „ó persze, ma hétfő van”, és hogy „igen, indulnom kell”. Valójában eltávolodunk annak a valóságától, aki valójában vagyunk, ami mindennek fölötte áll. Újra birtokba vesszük azt a képességet, hogy eldöntsük, mi lesz az álláspontunk az élet eseményeivel és minden olyan dologgal szemben, ami kimondhatatlanul nagy nyomást jelent. Lehetünk ezek áldozata, vagy tekinthetjük őket a felülemelkedés ugródeszkájának.

Az első dolog, amit el kell elengednünk, az a tudatlan bűntudat. *A csodák tanítása* a szeretetről, a megbocsátásról és a félelem elengedéséről szól. Sok rákból, sclerosis multiplexből és egyéb rokkantságot okozó betegségből kigyógyult ismerősöm éppen ennek a tanításnak, vagy más hasonló tanításnak az eredményeként gyógyult meg. Minden ilyen tanítást úgy alakítottak ki, hogy megmutassa, miként változtassunk a nézőpontunkon, miként mondjunk le a magunk és mások feletti ítélkezésről, miként engedjük el a bűntudatot és a félelmet,

miként legyünk képesek elmozdulni a szeretetteljesség, a megbocsátás és a könyörületesség irányába.

Ebből következik a megértés vágya, tehát önmagunk gyógyításakor arra van szükség, hogy szinte önmagunkat átölelve váljunk könyörületessé és gyógyítónak, mert mindegyikünkben ott rejlik a gyógyító. Ekkor kezdjük el saját ember voltunkat gyógyítani. Hogyan szabaduljunk meg az egótól? Nem úgy, hogy ellenséggé tesszük, támadni próbáljuk vagy az ellenfél pozíciójába helyezzük, hanem úgy, hogy létéből „kiszeretjük”. Könyörülettel, szeretettel és megértéssel szó szerint feloldjuk.

Amikor önmagunkba tekintünk, valóban azt látjuk, hogy minden, amit valaha is tettünk életünkben, azt ártatlanságunkból kifolyólag tettük, és amikor legfőbb szándékunk az lesz, hogy ezt megértsük, akkor a könyörület meggyógyít. Amikor ezt másokkal tesszük, és engedjük azt a vágyat, hogy önmagunk és mások felett ítélkezzünk, akkor a saját energiamezőnk kezd pozitív irányba elmozdulni. A rák pozitív energiamezőben nem tud terjedni, csak negatívban.

A tudattérképre pillantva azt láthatjuk, hogy az 500-as szinten levő szeretet mindannyiunk rendelkezésére áll. A feltétel nélküli szeretet mellett kötelezzük el magunkat. Milyen ez a szeretet? Nem a hollywoodi érzélgősségről, szentimentalizmusról, ragaszkodásról, függőségről és kölcsönös, oda-vissza kontrollról van szó. Inkább arról a szándékról, ami leginkább szeretetteljességként jellemezhető, arról az elköteleződésről, hogy minden élőt ápolunk és pártfogásunkba veszünk, annak megnyilvánulási formájától függetlenül.

Az élet szentbe és bűnözőbe egyformán áramlik. Az élet, az igazság és a belül lakozó Isten nem ítélkezik. Ahogy a Szentírásban áll, Isten „esőt ad mind az igazaknak, mind a hamisaknak”⁶, tehát az élet mindenkibe

6 Máté 5,45 „Hogy legyetek a ti mennyei Atyátoknak fiai, a ki felhossa az ő napját mind

egyformán áramlik. Ebben a példában az ítélkezésből való kimozdulás a lecke. Az élet mindenkibe egyformán áramlik, ezért lehetővé tesszük, hogy feltétel nélküli szeretetünk mindenkinek az igazságát egyformán a pártfogásába vegye, önmagunkat is beleértve. Öngyógyító képességünk attól függ, elfogadjuk-e azt, hogy „Isten segítségével megvan az erőm hozzá, hogy úgy döntsek, elvégzem azt a belső munkát, ami az ebből a betegségből való kigyógyuláshoz szükséges”. Ez a különbség a kezelés, a gyógyulás és a kigyógyulás között. A kezelés egy tünet enyhítése, a gyógyulás a betegség legyőzése, de a kigyógyulás az ember egészére vonatkozik.

Szándékunkat a lelki nyugalom elérésére irányítjuk, mert ez a gyógyulás végeredménye. A végeredmény a belső béke, ami nem közönyösséget jelent az iránt, ami a testtel történik, hanem a testen való felülemelkedést. Nem azonosulunk többé a fizikai léttel. Hozzánk tartozik, a részünket képezi, de ez belül van, ugyanis felismerjük, hogy több vagyunk a fizikai testnél.

A rákból való kigyógyulás azon múlik, hogy ráébredünk-e, mi döntünk úgy, hogy több vagyunk a fizikai testünknel, hogy a tudatunknak hatalmában áll előhívni belőlünk a gyógyítót, és hogy elkezdjük alkalmazni a bemutatott tudattechnikákat.

Feltehetjük magunknak a kérdést: „Megengedhetem magamnak, hogy meggyógyuljak? Gyógyítható ez? Mi az, aminek meg kell gyógyulnia bennem?” Ez még mindig nem mondja meg a szó szoros értelmében, hogy a saját konkrét esetünkben mi az, aminek meg kell gyógyulnia.

Amikor súlyos, több éve kiújuló diverticulitisem volt, kórházba kerültem, és sürgősséggel kellett vérátömlesztést kapnom. A legutolsó alkalommal majdnem meghaltam. Ezeket az általános elveket követtem, és

a gonoszokra, mind a jókra, és esőt ad mind az igazaknak, mind a hamisaknak.”

jobban lettem. A betegség néhány évig nem újult ki, de aztán hirtelen történt valami az életemben, és újra megbetegedtem. A valaha megélt legsúlyosabb diverticulitises rohamom volt. Elöntött a fájdalom; a görcsök, a vérzés és minden egyéb tünet előről kezdődött, ezúttal súlyosabb formában, és azt kérdeztem: „Mit jelent ez? Miért?” Önvizsgálatba kezdtem, és eközben jöttem rá arra a módszerre, melynek segítségével vissza tudtam pergetni a múltat, és kiderítettem, mit is jelent pontosan ez a bizonyos betegség (a negatív érzelmek miatti bűntudat mély elfojtását).

Legtöbbünk számára elégséges a gyógyulás általános törvényeit követnünk, hogy egy betegségből felépüljünk. Néhányunk számára azonban adott betegség egy bizonyos tanítást vagy üzenetet közvetít. A betegség elmúlik, de valami visszamarad, vagy lehet, hogy újra megbetegszünk. Ennek az a célja, hogy tudatosítsa bennünk a betegség észre nem vett, rejtett üzenetét, azt, hogy van még mit tanulnunk. Ez gyakran egy karmikus séma eredménye.

Az üzenet mind annyiunk számára az, hogy az élet nagy megmérettetései nagy változásokhoz és láthatatlan spirituális előnyhöz vezethetnek. Míg a fizikai test átmeneti, addig a lélek időtlen. Ha ezt a valóságot elfogadjuk, akkor ez magasabb tudatossághoz vezet, ami által felülemelkedünk azon az elgondoláson, miszerint a felépülés nyereség. Ez kezdetben paradoxonnak tűnik, mert gyakran éppen a gyógyulás reménye az, ami elindítja a spirituális növekedés folyamatát.

Amikor a spirituális fejlődés indítéka egy betegség, akkor a kiindulópont gyakran a félelem szintje, amihez harag és bűntudattal teli megbánás is tartozik. Önátadással és elfogadással ezek enyhülni kezdenek, és a spirituális fejlődést az önmaga kedvéért értékeljük. Végül aztán annak is eljön az ideje, amikor a teljes önátadás

révén a betegségnek való ellenállásról is lemondunk, és a felépülést Istenre bízunk. Ez a lépés a karma fogalmát is tudatosíthatja, megérthetjük annak a lényegét, ami már egymagában is nehezen megfogható. Mit is jelent a „karma” szó gyakorlati szempontból? Ez csak elmélet, vagy igazolható valóság?

Legáltalánosabb értelmében a karma a teljes fizikai, mentális és spirituális örökségünket jelenti. Ember mi-voltunk örökségét jelöli a maga összefüggéseivel, általános velejáráival és genetikai hajlamaival együtt. A tudatkutatás nyomán kijelenthetjük, hogy maga az élet nem semmisíthető meg, legfeljebb fizikai megnyilvánulását tiszta energiaformává lehet változtatni. (Ennek az állításnak a kalibrációs szintje 1000.) Tehát az emberi élet értékes lehetőségként fogható fel abban a tekintetben, hogy a negatív karma klasszikus jóvátételével korlátainkon felülemelkedjünk, és pozitív karma felhalmozásával előnyre tegyünk szert. Ez hajlamok formájában nyilvánul meg abban az értelemben, hogy szabadon választhatunk. A személyes akarat teljes feladásával végül megszűnik magának a fizikai halálnak a félelme.

Ha áldásunkat adjuk rákos betegségünkre, és azt mondjuk, „köszönöm neked, hogy erőt adsz tudatom megváltoztatásához és tudatosságom növeléséhez”, akkor a végén nagyon hálásak leszünk. Sokan azok közül, akik felépültek ebből a betegségből, visszatekintve azt mondják: „Mennyire hálás vagyok ennek az életemben bekövetkezett betegségnek, amiért spirituális felemelésem ugródeszkája volt!” Egy életveszélyes betegségnek az a haszna, hogy megrendíti halandó voltunk tagadását. Erre a legtöbb embernek szüksége van ahhoz, hogy elkezdje a komoly spirituális munkát, mert különben túlságosan lefoglalják mindennapi ügyei ahhoz, hogy az önvizsgálatnak nekilásson.

15. FEJEZET

Halál és haldoklás

A halált és a haldoklást úgy is nevezhetnénk, hogy búcsút veszünk a testtől. Remélhetőleg e fejezet végére a szokásosnál könnyebb szívvel tudunk majd erre a folyamatra tekinteni. A klinikai gyakorlatban és a kutatásaim során tapasztaltakat, valamint a saját élményeimet fogom megosztani az olvasóval, úgy, ahogyan azt még senkivel sem tettem eddig. Egyszerűen megosztom, amit megéltem, és ami a tudomásomra jutott a halállal és a haldoklással kapcsolatban.

Az előadásaimon részt vevő hallgatók azt mondták, hogy ez így nem lehetséges, mert mások nem olyan tapasztaltak, és nem fogják megérteni. Én azonban úgy találtam, hogy azok, akik spiritualitással foglalkoznak, rögtön megértik, és a legkisebb gondjuk sincs ezzel.

Menet közben a tudattérképre fogunk utalni, mert a halál és a haldoklás kapcsán szó lesz a tudatról és arról a két dolgról, amiktől az emberek tényleg félnek. Az egyik maga a fizikai élmény, a másik pedig az, amit elképzelnek a tudatosság, a tudat és a létezés tudatosításának elvesztéséről.

Ismét a térképen bemutatott tudatszintekre fogunk hivatkozni. A tudatskála az emberi egót vagy a kisbetűs ént ábrázolja, amit az ember általában „énként” vagy „önmagamként” említ. A tudattérkép közepén a bátorságnak nevezett szint található. A bátorság alatti nyilak minden érzelmi állapot mellett negatív irányba mutatnak, amit a viszonylagos energiájuk és erejük szerint kalibráltunk. Például az apátiának sokkal kevesebb az energiája, mint a félelemnek, ami 100-as értéken kalibrál. A büntudat 30-as, az apátia vagy reménytelenség 50-es, a fájdalom és a bánkódás 75-ös, a félelem és annak változatai, az aggódás és a szorongás pedig 100-as szinten.

ten található. A vágy a sóvárgással és epekedéssel 125-ös szinten kalibrál. A harag 150-re emelkedik, a büszkeség pedig 175-re.

Az igazság kimondása révén, ebben az esetben annak a kimondása révén, hogy élet csak életből származik (ami egy nagyon fontos megállapítás), elérjük a 200-as szintet, ahol igaz és hamis már elkülönül egymástól. A halálfélelem legtöbbször annak az eredménye, hogy nem sikerül felismernünk és megértenünk, hogy az élet az életből származik, és hogy elpusztíthatatlan. Akár az anyag vagy az energia, csak megnyilvánulási formáját változtathatja meg (kalibrációja: igaz). Amikor kimondjuk az igazat, látható, hogy a negatív energiamező kezd felfele, pozitív irányba elmozdulni. Magának az élet Forrásának a szándékos tudatosításával a szeretet és az öröm magasabb dimenzióiba kerülünk. Így jutunk fel a 600-as szintre, ahol megtörténik az átmenet egy másik paradigmába, amelyben azt a létet tapasztaljuk meg, ahol többé nem azonosulunk a különálló, személyes fizikai testtel. Kezdünk rájönni, hogy kik is vagyunk valójában. A tudat a személyes kisbetűs énnél szélesebbre tágu.

A térképen a tudatszintektől jobbra azok az érzelmek találhatóak, amelyek az egyes szintekhez tartoznak. A tudatskála alján a büntudathoz szégyen és öngyűlölet társul. A tudatban lezajló folyamat a tisztítás irányába hat. Az apátiához reménytelenség és kétségbeesés társul, a folyamat pedig az energiavesztés. A fájdalomhoz bánat, veszteség és csüggedés társul. A folyamat a lehangolódásé. A félelemhez a jövővel kapcsolatos aggodalom és szorongás társul, ami a beszűkülés folyamatához vezet. Általában amikor az ember a halálra gondol, akkor bánatra és félelemre gondol. Még az is lehet, hogy a magasabb szintnek számító harag állapotába

kerül, mert az egész megélés miatt neheztel, dühös, és emiatt panaszkodik.

Ahogy felfele haladunk, eljutunk a büszkeség szintjére, amely 175-ön kalibrál. A büszkeség sokkal jobb érzés, mint az alsóbb állapotok, de sajnos tagadással társul. Meg kell tanulnunk, hogyan kerekedhetünk felül ennek a tagadásnak egy részén, ami a félelemből származik. Ha egyszer megértettük a félelmet, a tagadás elmarad, és fennebb léphetünk a bátorság szintjére, aminek a maga 200-as szintjén sokkal több az energiája.

A bátorság energiamezeje azt az érzelmi képességet képviseli, hogy szembe tudunk nézni az élet eseményeivel, meg tudunk küzdeni velük, és meg tudjuk oldani őket, mert ha valamiről kimondjuk az igazat, az erőt ad az embernek. Az állandó pozitív hozzáállás aztán fel tud vinni a hajlandóság 310-es szintjére, ahol azt mondjuk: „Tudni akarom az igazat erről csupán az igazság kedvéért.” Ekkor az energiamező felerősödik, mert most már a szándék is megvan, hogy többet tudjunk meg egy célról, és a képesség is megvan arra, hogy elfogadjuk ennek körülményeit.

200-as tudatszint alatt az erőt kiadjuk a kezünk-ből, ez pedig kételkedéshez és bizalomhiányhoz vezet. Az, hogy hajlandók vagyunk megvizsgálni egy dolgot, végül olyan nyitottságot eredményez, ami felvisz az elfogadásnak nevezett 350-es szintre, ez pedig egy nagyon fontos képesség a halál elkerülhetetlen voltának a kezeléséhez. Ezen a szinten újra birtokba vesszük az erőnket, és kezdjük alkalmasnak, bizakodónak érezni magunkat. Ez a tudat átalakulásának a kezdete. Tudatosodik bennünk, hogy „én saját magam vagyok saját boldogságom forrása, és képes vagyok egymagam rájönni, hogy mi az igazság”. Végül fel tudunk jutni a szeretet 500-as energiamezejébe, ahol megvan a képességünk és az elkötelezettségünk ahhoz, hogy gondjainkba vegyük

és támogassuk az életet, és megvan a hajlandóságunk is arra, hogy megbocsátók legyünk. Ezzel együtt feltárul az örömmel nevezett energiamező, ami 540-en kalibrál, és amihez gyógyulás és hála társul. Az öröm belső derűvel jár, és az együttérzés jellemzi, ami az a képesség, hogy belelássunk mások szívébe. Megvan bennünk a szeretet-teljességnek a készsége, és annak, hogy ne ítélkezzünk az élet semmilyen megnyilvánulása felett.

Ez a csendes átalakulás ideje, amikor a 600-as tudatszintű béke állapotába jutunk, amit Isten békéjének is neveznek. A végül ehhez társuló érzelem az üdvösség, és ezután a fokozatos megvilágosodás állapotai következnek. Úgy érezhetjük, mintha fény ölelne körül. Ezt a megfoghatatlan, páratlan állapotot nehéz szavakba önteni. A test fontossága megszűnik, lényegtelenné válik. Meg is feledkezünk róla, mert a test a személyes, különálló, behatárolt énhez társul. A megvilágosodás magasabb állapotaiban a tudat csodálatosan kitágul, és nem azonosulunk többé a testtel, a személyes énnel. A 600-as energiamezők felett hiánytalannak, teljesnek, minden élővel és Istennel is egynek érezzük magunkat.

Az alázat nyitottságot eredményez. A nyitott elme először teszi fel a kérdést: „Mi az igazság? Kérlek, Uram, hadd nyíljon meg az elmém, hogy bejuthasson a tudatomba, mi az igazság a saját énem számára.”

A halállal kapcsolatos elképzeléseink istenfelfogásunkat tükrözik. Így a pártatlanság 250-es szintjén levő ember a világot rendben levőnek látja. Minden tapasztalat elfogadható számára, a halált is beleértve, ezért Istent szabadságként fogja fel. Az alsóbb szintek istenfélelemhez, büntudathoz vezetnek, és Istent a féltékenység és a gyűlölet túltengése miatt a nagy bosszúállónak vélik. A gyűlölet Istene a térkép aljához áll közel. A róla alkotott elképzelés szerint gyűlöli az embert és emberi mi-

voltunkat, ami teljes egészében paradoxon, mivel Isten teremtett minket.

Amikor fennebb lépünk az igazság szintjeire, akkor azt tapasztaljuk, és arra számítunk, hogy az élet, a világ, és annak minden megtapasztalása pozitív lesz, beleértve a halált is. Isten itt már biztatóvá és reményt keltővé válik. Ezért aztán a halálra úgy készülünk, mint valamiféle megszabadulásra, ami által a mennyországnak nevezett sokkal kitágultabb tudatállapotba jutunk. (A tudatkutatás által feltárt valóság az, hogy a mennyországnak tulajdonképpen számos birodalma van.)

Amint az elfogadás szintje fölé emelkedünk, ami úgy történik, hogy újra birtokba vesszük a tudás erejét, egy olyan szeretetteljes állapotba kerülünk, ami elnéző és megértő. Az kezd feltárulni előttünk, és azt kezdjük tapasztalni, hogy az egész élet szeretetteljes. Látjuk, hogy a szeretet mindenütt jelen van. Következésképpen egy olyan Istenhez jutunk el, aki könyörületes, és aki a feltétel nélküli szeretetet képviseli. Annak a felismerése, hogy a szeretetteljesség egy alapvető valóság, a belső öröm állapotába juttat. Ebből következik aztán az együttérzés és a tudatnak az az átváltozása, ami felfedi minden teremtmény tökéletes voltát. Ráeszmélünk, hogy minden élő egy, ami elvezet az üdvösség állapotába. A megvilágosodásnak vannak olyan állapotai is, amikor ez az egység tudatosodik bennünk.

600-as szinten kimozdulunk a megszokott tudat energiamezőiből, és átkerülünk a nemlineárisnak nevezett energiamezőkbe. A 600-as szintek közepe táján az előrehaladottabb, „megvilágosultnak” nevezett tudatosági és tudatszintek találhatók.

Mivel az eddig leírtak filozofikusnak vagy elméletinek tűnhetnek, azokat a gyakorlati dolgokat fogom megosztani önökkel, amelyeket klinikusként sok év tapasztalatából, valamint a személyes élményeimből

szűrtem le. Így tehát lesz egy gyakorlatiasabb hivatkozási alapunk azzal kapcsolatban, hogy miben is áll tulajdonképpen a halál megtapasztalása. Gyermekkori élményeimhez fogok visszatérni, hogy elmeséljem, ami akkor történt velem, és azt, hogy ezek a dolgok hogyan függnék össze a később történetekkel.

Körülbelül 12 éves lehettem, amikor újságkihordó voltam Wisconsin északi részében. Egy éjszaka fagypontra alá süllyedt a hőmérséklet, és úgy éreztem, hogy jóformán halálra fagyok. Üreget vájtam egy óriási hókupac oldalába, és bemásztam az általam készített bújóhelyre. Az út szélén körülbelül 6 méternyi hórakás magasodott. Bemásztam ebbe a menedékbe, és összekuporodtam, hogy ne érjen a heves és irgalmatlan szél. Rövid időn belül kezdtem ellazulni, és mélyreható melegség járta át a testemet. Páratlanul örömteli állapotba kerültem, és kezdtem megfeledkezni a testről. Úgy tűnt, hogy a test már nem is létezik, és helyette a béke hihetetlen boldogsága öntött el. Fény vett körül, de ez a fény egy olyan minőség volt, ami megérintett, és végtelenül szeretetteljes tudatként volt velem. Beburkolt, és feloldódtam benne. Egyszerűen feloldódtam benne, és eggyé váltam ezzel a végtelen mezővel, mert nem volt sem kezdete, sem vége; formamentes volt és időtlen.

A valódi Én állapota a megélés szintjén időtlen időig tartott. Az élmény teljes volt, minden pillanata pedig mindent felölelő, időtlen, derűs és hiánytalan volt. Semmi sem hiányzott, és semmi további nem jutott eszembe, amit el szerettem volna élni az életben. Ez a mélységes és leírhatatlan Szeretet, Béke és teljesség állapota volt.

Először megkönnyebbülést éreztem, amit csendes öröm és ekstázis követett, majd az érzés az ekstázist is felülmúlta. Az üdvösséget is felülmúlta, és egy örök, végtelen állapotá vált, ami a mindennapi tudatállapotot messze meghaladta. Furcsamód az Én valójában szemé-

lyesebb, mint az ego én. Kicsit később az apám rám talált, és rázogatni kezdett. Nagyon zaklatott, aggódó volt az arckifejezése, és azt mondta: „Soha többet ne csinálj ilyet! Nem tudod, hogy halálra fagyhattál volna?”

Nem volt olyan kontextus, amelybe ez az élmény beleillett volna, még azt sem tudtam, minek nevezzem. Nagyon mélyreható tapasztalat volt, és a serdülőkori elmében tényleg semmi sem volt, ami elmondható lett volna róla. Semmit sem tudtam mondani róla apámnak, mert nem lett volna semmilyen módja rá, hogy felfogja. Ráadásul akkor meg is volt ijedve, úgyhogy egyikünk sem tudta, mit jelent ez az élmény.

Abban az időben nem álltak a rendelkezésünkre halálközeli élményről szóló könyvek. A *Feltámadás* című film csak az utóbbi évtizedben jelent meg. (Különben a film klinikai szempontból hiteles.) Mindazok, akiknek volt ilyen élményük, megerősítik, hogy amit a filmbeli nő átélt, az igaz. Autóbalesetben halt meg. Ez egy olyan ember igaz története, akiről a műtőasztalon megállapították, hogy meghalt. Elhagyta a testét, és ugyanazt a hihetetlen, végtelen állapotot tapasztalta meg, amit fennebb leírtam.

Az apámnak és nekem nem volt olyan kontextusunk, amelybe ez az élmény beleillett volna, vagy amelynek a keretében megérthettük volna, és bár röviden megemlítettem neki, ő sem tudta, minek vélje. Azonkívül túlságosan meg volt rémülve, úgyhogy soha többet nem beszéltem neki arról, amit megéltem. Nem értettem meg, csak amikor már sokkal idősebb voltam.

Később, a harmincas éveimben, halálomon voltam egy nagyon komoly és súlyosbodó betegség miatt. Amint ott feküdtem az ágyon, nagyon súlyos állapotban, haldokolva, egyszer csak a legnagyobb meglepetésemre körülbelül 3 méterrel a fizikai testem felett, kint találtam „magam”. Ott lebegtem a térben, tökéletes testben, ami

áttetsző volt és éteri. Súlytalan voltam, mégis minden képességem megmaradt. Gondolkoztam, láttam és hallottam. Lenéztem a fizikai testre, ami az ágyon feküdt körülbelül 2-3 méterrel alattam, és úgy nézett ki, hogy a végét járja. Ott voltam a fizikai testen kívül, fentről néztem, tudatában annak, hogy ami valójában vagyok, az valami más, nem a fizikai test. (Akkoriban soha nem hallottam még testen kívüli élményről.)

E válságos betegség ideje alatt teljesen a testen kívül találtam magam, de még nem jött el a távozás ideje, ezért egy idő után vissza kellett térnem a testbe. A betegség akkori epizódjából helyrejöttem, és tovább éltem, de később visszaestem, és a betegség megint súlyosbodott. Ezúttal tényleg súlyos volt, és valóban a halál torkába kerültem. Mély kétségbeesés vett erőt rajtam, pokoli állapotban voltam, az abszolút és teljes tehetetlenség és reménytelenség állapotában, mindössze néhány másodpercre attól, hogy újra elhagyjam a testet.

Akkoriban már 25 éve agnosztikus voltam. Bár megtapasztaltam azt a hihetetlen élményt, hogy nem a test vagyok, hanem valami más, még mindig nem volt kontextus, amibe ezt behelyezhettek volna. Még mindig agnosztikus voltam, és haldokoltam. Hirtelen azt mondtam: „Ha van Isten, kérem, hogy segítsen”, és elvesztettem az eszméletemet.

Mire magamhoz tértem, óriási és teljes átalakuláson mentem keresztül. Nem azonosultam többé a személyes fizikai testemmel. Járkáltam fel-alá, és tettem a dolgom, de egy olyan energiamező vett körül, ami végtelen volt. A mező ereje és dimenziója leírhatatlan volt. Teljes biztonságban, sziklaszilárdan tartott. Ezzel egyidejűleg páratlanul szelíd és gyöngéd volt. Páratlanul finoman és lágyan tartott végtelen, szeretetteljes ölelésében. A test spontánul mozgott, mintha személyes akarat, elme vagy olyan entitás, mint a személyes én, nem létezne. Már

néhány hónapja ebben az állapotban léteztem, és még mindig nem nagyon volt olyan kontextus, amelyben ezt értelmezhettem volna. Senkinek sem említettem, mert nem volt mit mondanom róla. Olyan volt, mintha az abszolút sötétségből, az Istentől való elszakítottság érzéséből egy olyan állapotba kerültem volna, amelyben az Isten és köztem álló akadályt eltávolították, és én most ebben a Végtelen Jelenlétben lennék.

A halálközeli élmények csak az utóbbi évtizedekben váltak szélesebb körben ismertté. A viktoriánus kori klasszikus történeteket csak nagyon kevés ember ismer- te, most már azonban sok könyv kapható ebben a témá- ban. A felmérések szerint a népesség körülbelül 65%-ának voltak halálközeli vagy testen kívüli élményei.

Később rájöttem, hogy ez egy olyan technika, amit megtanulhatunk akaratlagosan használni. Megtudtam, hogy sok olyan ember van, akik spontán vagy szándé- kos testelhagyásra képesek. Vannak, akik ezzel a képes- séggel születnek, mások pedig amint leülnek meditálni, azon nyomban ezt tapasztalják.

Klinikusként és tudósként érdekelni kezdett ez a jelenség, és felfedeztem egy olyan tudományos szer- vezetet, amely ezt tanulmányozta. Elolvastam Robert Monroe *Testen kívüli élmények (Utazás az idő és halál nél- küli lét világába)* című könyvét, majd meglátogattam a Monroe Intézetet, ahol részt vettem egy 10 napos képzé- sen. Olyan frekvenciájú hangszalagjaik vannak, melyek hatására az agy olyan módosult tudatállapotba kerül, amelyben a testelhagyás akaratlagosan megvalósítható. Azt is megtudtam, hogy akiknek ez nem veleszületett képességük, vagy nem fejlődik ki spontán módon, azok megtanulhatják. Ennek a célja az, hogy rájöjjünk, nem a test vagyunk, hanem valami más, ami a fizikai testnél nagyobb, és hogy a fizikai test hozzánk tartozik, de nem korlátozódunk rá.

A halál és haldoklás témájában a legismertebbek Elisabeth Kubler-Ross írásai (*A halál és a hozzá vezető út*), amelyek először tárták fel igazán a beszélgetések és az ismerkedés szintjén azt a témát, ami addig tabunak számított. Az író által felvázolt stádiumok ma már viszonylag jól ismertek.

Persze a sokkos állapot kezdeti fázisában hajlamosak vagyunk a tagadásra. A fizikai halál általában minden érző lény közös elemi biológiai félelme, amit az évezredek folyamán számtalan módon próbáltak elkerülni, hogy életben maradjanak.

A túlélési technikák a biológiai intelligencia funkciójaként fejlődtek, és tanulásként, memóriaként fejeződtek ki. Míg az alacsonyabb rendű életformák életének a protoplazmikus biológiai halál vet véget, az ember az egyedüli faj, amely tudatosan, előre megsejti halálát. A tagadás egyike azoknak az alapmechanizmusoknak, amelyekkel az ego a félelem ellen védekezik. Ha a tagadásról lemondunk, akkor megjelenik a lét megszűnésétől való félelem, mivel az ego a testtel azonosul, és ezért nincs spirituális tudatossága.

Aztán jön az „alkudozás” stádiuma, ami az egónak/elmének a próbálkozása, hogy késleltesse az elkerülhetlent, elismerve Istent, és könyörögve, hogy járjon közben az ego érdekében. Még haragra is gerjedünk, amikor kiderül, hogy elvesztettük a kontrollt, és amikor szembesülünk az ego narcisztikus magjával, amelynek gyermeteg akarata legyőzhetetlen akadállyal találja magát szemben, és nem tehet a maga kedve szerint. Igazságtalannak tűnik, hogy óhajai meghíúsulnak, nem teljesülnek. Ez fájdalmat okoz, és az addig végtelennek képzelt létezés elvesztése gyászreakciót vált ki.

Az előbb említett minden reakció alapja az, hogy az ént és létezését fizikai testünkkel azonosítjuk, a testet tekintjük a lét forrásának. Tehát a testnek tulajdonított

jelentőség az, ami miatt a test halálának a kilátása ellenállást vált ki. A fizikai halál bizonyossága váltja ki a feledés, a tudat, a tudatosság és a megtapasztalás egyedi jellegének megszüntetői való félelmet.

A fizikai stádiumok feldolgozását nagyban elősegíti a spirituális ráhangolódás és tudatosság, ami az Istennel való kapcsolatunkkal együtt fokozatosan a figyelem központjába kerül. A remény és a hit az önátadással együtt előmozdítja azt, hogy fokozatosan egyre inkább a spirituális tanításokra hagyatkozzunk. Lehetővé teszi, hogy a tudat magasabb szintekre jusson, ami békét hoz. Az elfogadást az a felismerés könnyíti meg, hogy a halál folyamata egyetemes, minden élőlényre érvényes, és mindig is érvényes volt. Ilyenformán enyhülést hoz az, hogy minden még életben levő vagy valaha élt teremtménnyel osztozunk e tapasztalatban. Egyetemessége folytán tehát könnyebben kialakul egy bizonyos fajta bizalom magával a folyamattal szemben.

A veszteség fájdalomának feldolgozásához mindazt a sok kötődést, amit az ego egy életen át – főleg a szereteteinkkel kapcsolatban – létrehozott, fel kell adnunk. Ebben segít az a felismerés, hogy idővel ők is szembe fognak nézni a halál folyamatával, és így ugyanabban a sorsban osztozunk. Így aztán a szeretet lesz az az eszköz, aminek a segítségével felülemelkedhetünk az ego korlátolt valóságlátásán, általa azonosulunk Isten örök felszabadító Valóságával, ami maga a Szeretet. Minél inkább szeretünk másokat, annál kisebb a veszteség érzése, mivel tudjuk, hogy mások egyetlen értéke a szeretet. Az én elválaszt, míg az Én egyesít. Tehát a halál a megvilágosodás sarkalatos pontja.

Minél több spirituális munkát végeztünk el életünk során, annál kevesebb a tennivalónk a halál kilátásával kapcsolatban. Aki nagyon magas szinten van, az teljesen megbékélt azzal a gondolattal, hogy bármikor

elhagyhatja testét. A spirituális fejlődés elősegítésének egyik módja az, hogy foglalkozunk majdani halálunk gondolatával, és feldolgozunk minden kötődést és illúziót, ami e végkifejlettel kapcsolatban felmerül. Paradox módon ez a gyakorlat nagyban csökkenti az étellel kapcsolatos félelmeinket.

Életem során volt, hogy tanulmányoztam a tudat-kutatás alternatív módszereit, beleértve egy légzéstechnikát. Ennek során egyszer csak gyengéden és lágyan, spontán, az előbbihez hasonló módon megéltem a test elhagyását, majd ennek megszűntét. Ismét meg akartam tapasztalni azt az élményt, amit a hókupacban éltem meg 12 évesen. Újra át akartam élni azt, ahogy megfeledkezünk a testről: amint elhagyjuk azt, mindent elfelejtünk, ami pár pillanattal azelőtt történt, ezért nem marad semmilyen emlékünkről, ami abban az életünkben történt, sőt, még a nevünket is elfelejtjük. Ez mind lényegtelennek válik, nem fontos, semmi jelentősége vagy realitása nincs. Ehelyett kezdjük megtapasztalni valódi önmagunkat, és a hihetetlen, határtalan, időtlen békeséget és szeretetteljességet. Nem marad más, mint a tiszta tudatosság. Tökéletesen tudatában vagyunk korlátlan lényként való létezésünk létének.

Visszatérve a tudattérképhez, a skála alján nagyon foglalkoztat a birtoklás, és a státus, ami birtokolt dolgokon alapszik. Amint a bátorság, az alkalmasság és a rátermettség nagyobb energiájú szintjeire jutunk, inkább az foglalkoztat, amit teszünk. A tudatskála tetejéhez közeledve pedig már csak az tudatosul, már csak azt értékeljük, amivé váltunk, ami vagyunk. Ezen a tudatszinten senki sem törődik többé azzal, hogy mi je van, vagy hogy mit csinál. Rájöttem, hogy amikor a testet elhagyjuk, csak azt visszük magunkkal, ami vagyunk. Amit megtapasztalunk az az, amit hajlandók voltunk megtudni és belátni önmagunkról. Arról az önmagunk-

ról, ami vagyunk, az igazság az, amit megélünk, és minden, amink volt, feledésbe merül. Nem emlékszünk sem pénzre, sem tulajdonra, sem hatalomra; minden, amit tettünk, feledésbe merül. Ha ebben az állapotban megkérdeznének valakit, hogy mit csinált, amikor azt gondolta, hogy ő a világban járkáló test, nem emlékezne rá. Ami ő most, az mindent elsöpör.

Életem későbbi szakaszában még volt egy érdekes személyes élményem. Anyámmal nem voltam nagyon közeli viszonyban, mert ő Floridában élt, én meg New Yorkban, és nem tudtam túl gyakran meglátogatni. Egyszer, amikor egy New York-i erdőben sétáltam, hirtelen volt egy olyan megérzésem, hogy le kéne mennem Floridába. Derült égből villámcsapásként egyszer csak tudtam, hogy anyám haldoklik. Olyan volt, mintha hívott volna: „Azonnal gyere”. Hazamentem, és repülőjegyet foglaltam a másnap reggel induló legelső járatra. Miután lefoglaltam a jegyet, odatelefonáltam, és közölték, hogy anyám kórházban van. Tudtam, hogy halálán van.

Amikor a kórházba értem, óriási megkönnyebbülést éreztem. Éreztem, amint az a hatalmas feszültség megszűnik. Amikor a kórterembe léptem, tele volt orvosokkal. Én voltam a „nagynevű New York-i szakorvos”, és ez a kis kórház biztos akart lenni abban, hogy mindent hibátlanul elvégeznek, hogy minden lehetőséget számításba vesznek, úgyhogy gyakorlatilag az egész személyzet ott volt. És ott volt anyám az oxigénpalackjával, mindenhol csövek lógtak ki belőle, meg mindenféle mérőműszer és elektronikus kütyü, ami a szív működését fenntartotta. Amikor beléptem, abban a pillanatban tudtam, hogy éppen elhagyta a testét, és megéltem azt az abszolút ekstázist, amit eközben érzett. Annyira örült annak, hogy kiszabadulhatott. Olyan volt, mint a határtalan öröm és ekstázis állapota, és én lelkileg egygyé váltam vele ebben az élményben, pontosan ugyan-

azt éreztem, amit ő. Megvárta, hogy odaérjek, elhagyta a testét, és a kettőnk akarata egygé vált az élmény megismerésében. Azt akarta, hogy velem együtt éljem át, így aztán megtapasztaltam azt az egyre táguló, határtalan, abszolút eksztázist, amikor abba az állapotba átment. Senki sem volt még anyámnál boldogabb, hogy kiszabadulhatott a testéből. Évek óta ebben reménykedett, és amikor sor került rá, nagyon-nagyon boldog volt.

Persze a kórházi személyzet még nem tudta, hogy meghalt, ezért valahogy telepátiaisan küldtem át a kardiológusnak a gondolatot: „Meghalt; kikapcsolhatja a gépet”. Hirtelen vette is a gondolatot, és szólt, hogy kapcsolják ki. A szívverést szabályozó készüléket kikapcsolták, az orvos anyám mellkasára tette a sztetoszkópot, és azt mondta: „Meghalt. Jaj!” Aztán a kórházi személyzet úgy bámult rám, mint akit meglepett, hogy bár most nekem kétségbe kellett volna esnem, nem így történt. Eksztázisban voltam, ugyanabban az állapotban, amiben anyám is volt; velem voltam. Miért is búsultam volna? Anyám soha életében nem volt ennél boldogabb. Volt ott egy nővér, aki szintén megértette. Rám nézett, szélesen elvigyorodott, és azt mondta, „Öregem, ilyen boldog se volt még”, mire én, „Eltalálta! Pontosan így van!” Cinkos mosollyal néztünk össze: mindketten pontosan tudtuk, hogy mi történik, más azonban nem nagyon értette. Valószínűleg azt gondolták, hogy nem szerettem anyámat, és örvendek, hogy meghalt, vagy talán sok pénzt fogok örökölni. Isten tudja min járt az eszük, de az asszisztenső és én tudtuk, hogy mi történik, és ez örömmel töltött el.

A testelhagyással kapcsolatos saját tapasztalataim és emlékeim kétfélék: az egyik a végtelen szeretetteljesség, amelyet sokszor megéltem, a másik pedig, amikor elhagytam a testem, és semmit nem éreztem. Egyik esetben sem tapasztaljuk meg a fizikai halálunkat, de a

„semmi” megélése után a feleszmélés már egy másik testben történik.

Ebben az életemben a nemtudásból háromévesen ébredtem hirtelen testi létem tudatára. A kisgyerekkoromra visszatekintve fel tudom idézni azt a pillanatot, amikor ráéseméltem, hogy „vagyok, létezem”.

Az előzőkben azt mondtuk, hogy amit az elménkben tárolunk, az határozza meg, hogy milyennek tapasztaljuk a világot és Istent. Sokan azt a gondolatot tárolják az elméjükben, hogy a halálunk után a testünkből kijutva a nemtudásba kerülünk, de én a Végtelen Jelenlétet tapasztaltam meg, egy határtalan, majdnem angyali élményt. Egyszer, amikor ezt vizsgálgattam, felöltöttek bennem azok az emlékek, amikor „odaát” voltam a haldoklókkal. Először egy csatatéri élményem jutott eszembe, amikor a körülöttem levők a halálukon voltak, és én végignéztem a haláltusájukat, a félelmüket és a fizikai fájdalmaikat. Egyszer csak határtalan szeretetteljesség öntött el, és a haldoklóval való együttlét határtalan állapota. A szemem előtt változtak át. Elhagyták fizikai testüket, és a sebeik mind begyógyultak. A szeretetem úgy vált eggyé Isten szeretetével, mintha a szívemet átadtam volna Istennek. Ezután feltöltődtem a tiszta szeretetből álló angyali lényeknek az energiamezejével, mialatt a tudatom továbbra is a haldoklóval volt együtt. Ennek az energiának a csodálatos szeretete aztán minden sebet begyógyított, és minden félelmet megszüntetett. Láttam a félelmet, és az illetőnek a szeme újra kinyílt. Rám nézett, és láttam, amint egyszerűen belemerül az élménybe. Minden rémület, félelem, büntudat és az elszakítottság minden érzése megszűnt, és hálásan nézett rám. Ezután láttam, amint számbaveszik mindazt, ami lényeges vagy isteni volt a számukra, és azt, hogy én magam formamentes vagyok. Ugyanezt ebben az életemben is megtapasztaltam.

Amikor magasabb tudatállapotba kerülünk, ahol már nem a fizikai test vagyunk, látjuk, hogy az emberek a saját kivetítéseiket látják. A haldokló kinyitja a szemét, és azt látja bennünk, ami számára a leglényegesebb, mivel mi formamentesek vagyunk. Van, amikor az anyát, a szeretőt vagy egy egész sokaságot lát bennünk, akiket nagyon szeretett. Van, amikor egy istenképet látnak, de ez az elmében lejátszódó jelenség; mindez az elme jelenségei közé tartozik. Az illető azt élte meg, ami a leginkább gyógyító hatással volt rá.

Rájöttünk arra, hogyan lehet a halálfélelmet legyőzni. Úgy, hogy hajlandók vagyunk *az* lenni önmagunk és mások számára, aki haldoklik. Úgy győzhetjük le a halálfélelmünket, ha úgy képzeljük el a túloldalt, mintha az egy elsősegélynyújtó hely lenne. Kitarjuk a szívünket, és kérjük, hogy rácsatlakozhassunk az angyali erőkre, és egygé válhassunk velük. Ezután elképzeljük, amint elmegyünk a haldoklókhöz. Most megyünk el hozzájuk, amíg még a fizikai testünkben vagyunk, és az együttérzés energiáját árasztjuk magunkból.

Magát a tudatot a test nem korlátozza. A testnek az egóhoz és annak korlátolt nézőpontjához van köze. Árasszuk magunkból az együttérzés energiamezejét, és képzeljük el önmagunkat. Kezdhetjük akárkinek az elképzelésével, mert a világon mindenkor több mint 6 milliárd ember él. Minden órában emberek ezrei halnak meg. Képzeljünk magunk elé valakit, akihez úgy érezzük, hogy nagyon szeretetteljesek tudnánk lenni: egy bölcsőben levő újszülöttet, egy tizenévest, akit éppen elütött az autó, valakit, akit a csatamezőn szitává lóttak, egy anyát, aki éppen gyermeknek ad életet, vagy valakit, aki éppen öngyilkos lesz. Magunk elé képzeljük azt, akivel a leginkább együtt tudunk érezni, képzletben előreküldjük magunkat ehhez a személyhez, és végtelenül szeretetteljesnek látjuk magunkat. Ha úgy

vesszük, most magányosabbak vagyunk, mint valaha, mégis a legkevésbé vagyunk egyedül, mert az egész életünk során elfojtott minden gyengédségünket és szeretetünket teljes mértékben kifejezésre juttathatjuk. Most itt az alkalom, hogy kiengedjük magunkból, és együtt legyünk az illetővel.

Oly sok ember haláltusája és félelme jut az eszünkbe. Aztán odamegyünk hozzájuk, és gyógyítani kezdjük őket úgy, hogy a karjainkba képzeljük őket, és árasztjuk feléjük szívünk szeretetét. Valójában ez egy magasabb lénytől származik, és a szívből sugárzik kifelé, átítatja az illetőt, és ezután látjuk, amint a félelmük elpárolog. A sok haldoklót figyelve észrevesszük, hogy akármilyen nézeteik voltak is, végtelen derű uralkodik el rajtuk, mert a világ magasabb rendű lényének könyörülete eljut hozzájuk akkor, amikor a leginkább szükségük van erre. Amikor az illető kimondja, hogy „Istenem, segíts”, mivel ez a szabad akarat univerzuma, ezzel megnyitja az utat a mások együttérzése és a saját kiáradó együttérzésünk előtt. Most már minden lehetséges módon mellette állunk, gondoskodunk róluk és gyógyítjuk őket. Kinyújtjuk feléjük a kezünket, és kiemeljük őket a testükből. Biztonságban vannak; otthon vannak; törődnek velük; Isten nagyon szereti őket. Kezdi felfogni az igazság belső megtapasztalását. A személyes énünket félretesszük, mert itt nincs rá szükség. Nincs szükség a személyiségre a maga „szeretem-nem szeretem” jellegű ellenszenveivel és vonzalmaival. Egyszerűen legyünk azzá az energiává, ami a szívünkéből árad.

A hajlandóságunk révén ez a gyógyító energia átáramlik rajtunk, bele a másik emberbe, és a változás a szemünk láttára zajlik le; a szó szoros értelmében látjuk. Látjuk, amint a félelem eltűnik a szeméből, és a testében levő fájdalmas feszültség megszűnik. Érezzük, ahogy a fájdalom kezdi elhagyni a testét, és ugyanaz a végtelen

béke önti el, miközben beburkolja az élet és a szeretet energiája. Teljesnek, egésznek és gyógyultnak érzi magát. Nincs többé félelem, elszakadás, bűntudat vagy szorongás. Mindketten egyszerre emelkedünk ki a testünkől.

Valamikor én is ugyanezt éltem meg, amikor véletlenül levágtam az hüvelykujjamat egy körfűrésszel. Először megrázkódtatás volt, de aztán abban a sokkos állapotban egyszer csak az elmémbe mintha egy kórus szólalt volna meg. Mintha angyali erők vettek volna körül, amelyek azt énekelték, amit elfelejtettem: „Te nem a test vagy; teljesen szabad vagy. Te nem a test vagy; teljesen szabad vagy.” Ezt az éneket hallottam végig, amíg a kórházba nem értem.

A kórházban amputálni kellett az ujjamat. Mivel semmilyen érzéstelenítőt vagy fájdalomcsillapítót nem kaphatok, a műtétet ezek nélkül kellett elvégezni. A sebész kissé nyugtalankodott emiatt, de mondtam neki, hogy „Tudok egy módszert, amivel ez megoldható. Csinálja csak nyugodtan.” Úgyhogy hátradőltem, kezdtem teljesen átadni magam, nem álltam ellen a fájdalomnak, és nem címkéztem többé. Az önátadás személyes akaratomból történt. Amint átadtam magam, ugyanabban a mélyreható élményben volt részem: mintha angyali erők emeltek volna ki a testemből, olyan gyöngéden és lágyan, hogy a tollpihe amellet durvának tűnt volna. Bár a test ott volt, nem éreztem többé. A határtalan és mélységes béke olyan állapotába kerültem, ami nem önthető szavakba, a belső öröm és boldogság leírhatatlan állapotába. Emlékszem, hogy képzeletben a hüvelykujjamat néztem, vagy azt, ami az ujjamat egy másik dimenzióban képviselte, és boldog voltam, hogy eltávolítják, mert azt jelképezte, amitől meg akartam szabadulni. Ami egy gyötrelmes tapasztalat kellett volna, hogy legyen, az egy eksztatikus élmény volt, és abban a csodálatos bizo-

nyosságban volt részem, hogy végtelen béke vesz körül. A világmindenség, Isten és Isten kisugárzásának végtelen szeretete védelmezett.

Ha megvizsgáljuk a haldoklás élményét, azt találjuk, hogy ez nem más, mint önátadás és elengedés. Azt a hajlandóságot jelenti, hogy megnyissuk a szívünket, és mások iránti szeretetté váljunk. Ha a haldokláson kontemplálunk, és megtesszük azokat a dolgokat, amelyekről beszéltem, egy reggel, amikor felkelünk, így szólunk Istenhez: „A haldoklókhöz küldöm a tudatomat, a szeretetemet és a hajlandóságomat, hogy velük egy legyek.” Olyan, mintha ekkor az univerzum erői felhasználnák a tudatunk erejét, és szó szerint elvinnék ahhoz a személyhez. Először úgy tűnik, mintha csak képzelődnénk. Úgy tűnik, mintha mi csinálnánk ezt, de miután néhányszor megtettük, hirtelen rájövünk, hogy már nem mi csináljuk, hanem csak igent mondunk arra, hogy rajtunk keresztül megtörténjen. Mivel rajtunk keresztül történik, az öröm és eksztázis magas szintű állapotába kerülünk.

Az a tény, hogy a fizikai testünk elhagy minket, már nem fontos. Megéltem azt az állapotot, amikor a szó szoros értelmében éreztem, ahogy az isteni energia átáramlik rajtam, kiárad a szívem tájékáról azokhoz, akik autóbalesetet szenvedtek. Éreztem, amint ez a mélyreható energia átáramlik rajtam, és kiárad a szívemen keresztül. Ennek a mélységes szeretetenergiának az érzése átlépve személyes énemem, tovább haladt az úton kb. másfél kilométert. Amikor a kanyarba érkeztem az autóval, azon tűnődtem, vajon hová megy ez az energia, majd megláttam a felborult autót. Éppen akkor tört össze, a kerekei még forogtak. Az autóban levők súlyosan megsebesültek, és hallottam, amint Istenhez kiáltanak. Olyan volt, mintha egy mozgó antenna lennék, amit Isten arra használ, hogy az energiáját továbbítsa.

Érdekes módon, ugyanazon a napon, kb. 8 km-el lennebb újra elkezdődött: ugyanaz az erős energia áramlott át rajtam. Az energia spontán módon sugárzott előre az úton, és amikor a kanyarba értem, egy második baleset tártult a szemem elé: még egy autó felborult. Ezúttal egy rendőrautó volt a helyszínen, és amint elhaladtam mellette, az energia csak áramlott tovább, vissza, a baleset helyszínének irányába, és ez még néhány kilométeren át folytatódott. Aztán fokozatosan abbamaradt, mintha az a bizonyos személy rákapcsolódott volna egy végtelen energiamezőre. Ez többször is előfordult, más-más helyen, más-más körülmények közt.

Ezen élmény ideje alatt megfeledkeztem arról, hogy van testem. Hogy élek-e, vagy már meghaltam, teljesen lényegtelen volt az élmény örömeinek zuhatagában. Ekkor jelentkezik az a hajlandóság, hogy Istent szolgáljuk, hogy megfeledkezzünk a személyes énünkről, és tudatunkat meg energiánkat inkább átadjuk az anyagi erőeknek, hogy azt felhasználják. A végtelen Énünk a minden, ami az anygalok birodalmával áll kapcsolatban. Akkor, amikor ezt az anyagi állapotot hordozzuk magunkban, amikor egyéni akaratunk révén képesek vagyunk igent mondani rá, megengedni magunknak, hogy átadjuk magunkat ennek az energiának, eljutni a holtakhoz és haldoklókhöz, akkor értjük meg, hogy tényleges halál márpedig nincs.

Ez az, amiért a test elengedéséről beszéltünk, arról, hogy vegyünk búcsút tőle, mert az élet után élet következik. Az élet soha nem szűnik meg. Ha az élet elhagyja a testet, alig vesszük észre. Ugyanis annyira el vagyunk foglalva másokkal, hogy alig fogjuk fel: már nincs is fizikai testünk. A fizikai test megtapasztalásán túl nehezen leírható élmények következnek. Készüljünk fel tehát a tökéletes szépség és béke megtapasztalására.

Függelékek

A: Tudattérkép	449
B: A tudatszintek kalibrálása	451
C: Bibliográfia	463
D: A szerzőről	469

A függelék

Tudattérkép

Istenkép	Világkép	Szint	Érték	Érzelem	Folyamat
nagybetűs Én	van	megvilágo- sodás	↑ 700– 1000	megnevez- hetetlen	tiszta tudat
minden létező	tökéletes	béke	↑ 600	üdvösség	megvilágosodás
egy	teljes	öröm	↑ 540	derű	megdicsőülés
szeretetteljes	jóindulatú	szeretet	↑ 500	áhítat	kinyilatkoztatás
bölcs	jelentőség- teljes	értelem	↑ 400	megértés	elvonatkoztatás
könyörületos	harmonikus	elfogadás	↑ 350	megbocsátás	transzcendencia
inspiráló	reményteljes	hajlandóság	↑ 310	derülátás	szándék
lehetővé tevő	kielégítő	pártatlanság	↑ 250	bizalom	felszabadulás
megengedő	megvalósít- ható	bátorság	↑ 200	igenlés	képessé tétel
közönyös	elváró	büszkeség	↓ 175	lenézés	felfuvalkodás
bosszúvágyó	ellenséges	harag	↓ 150	gyűlölet	agresszió
megtagadó	kiábrándító	vágy	↓ 125	sóvárgás	behódolás
büntető	félelmet keltő	félelem	↓ 100	szorongás	elzárkózás
cserben- hagyó	tragikus	fájdalom	↓ 75	gyász	reményvesztés
ítélkező	reménytelen	apátia, gyűlölet	↓ 50	kétségbeesés	lemondás
gyűlölködő	gonosz	bűntudat	↓ 30	önvád	pusztítás
megvető	gyűlöletes	szégyen	↓ 20	megaláztatás	önpusztítás

B függelék

A tudatszintek kalibrálása

Általános tudnivalók

A tudat energiamezeje végtelen. Különböző szintjei az emberi tudattal függnek össze, és 1-től 1000-ig kalibráltuk őket. (Lásd A függelék: Tudattérkép.) Ezek az energiamezők uralják és fejezik ki az emberi tudatot.

A világmindenségben minden sajátos rezgést bocsát ki, illetve pontosan meghatározott energiamezőt képez, amely örökre megmarad a tudatmezőben. Így minden személy vagy élőlény, aki valaha is élt, és minden, ami velük kapcsolatos – bármilyen esemény, gondolat, tett, érzés vagy hozzáállás – örökre bevésődik, és a jelenben vagy a jövőben bármikor visszakereshető.

A módszer

Az izomtesztelésre adott reakció egy bizonyos ingerre adott egyszerű „igen” vagy „nem igen” (nem) válasz. Általában úgy végzik, hogy a vizsgálatot végző személy a vizsgálati alany kinyújtott karját a csuklójánál két ujjal enyhén lenyomja. Az alany rendszerint a másik kezében, a napfonat tájékán tartja a vizsgálandó anyagot. Aki a vizsgálatot végzi, felszólítja az alanyt, hogy „tarts ellen”. Ha a vizsgált anyag jó hatással van rá, akkor karja feszes marad. Ha viszont nincs rá jó hatással, vagy káros, akkor karja elgyengül. A reakció nagyon gyors és rövid.

Fontos hozzátenniünk, hogy mind a szándéknak, mind pedig a vizsgálatot végző személynek és vizsgálati alanynak 200 felett kell kalibrálnia ahhoz, hogy hiteles tesztválaszt kapjunk.

Az online beszélgető csoportok tapasztalataiból tudjuk, hogy sok tanítvány pontatlan eredményt kap. A további kutatások kimutatták, hogy a hibalehetőség

még 200-as kalibrációs szint esetén is 30%. Ezenkívül, a tanítványok kevesebb mint 12%-a kap következetesen hiteles tesztválaszt, amelynek oka főként a tudatalatti állásfoglalásban keresendő (Jeffrey és Colyer, 2007). Minél magasabb a vizsgálatot végzők tudatszintje, annál pontosabb az eredmény. A legjobb hozzáállás az elfogultatlanság, valamint ha úgy vezetjük be az állítást, hogy „A legfőbb jó nevében, _____ kalibrációs szintje: igaz. 100 felett. 200 felett” stb. A Legfőbb Jó⁷ kontextusába helyezve nő a pontosság, mivel túllép az önérdéken és a személyes indítékokon.

Sok éven át azt gondolták, hogy a teszt nem más, mint a test akupunktúrák vagy immunrendszerének helyi reakciója. A későbbi kutatások viszont felfedték, hogy a tesztválasz egyáltalán nem a test helyi reakciója, hanem magának a tudatnak az általános reagálása az anyag vagy az állítás energiájára. Ami igaz, jótékony hatású, vagy az életet támogatja, pozitív tesztválaszt ad, amely független a személytől, mivel a minden élőlényben jelenlevő tudatmezőből fakad. Ezt a pozitív tesztválaszt a test izomzatának megfeszülése jelzi, amihez pupillareflex is társul (a pupilla a hamisra kitágul, és az igazra összeszűkül), valamint az agyműködésben is változások történnek, amint azt a mágneses képalkotó módszerek segítségével kimutatták. (Rendszerint a deltaizmot használják jelzőizomként, bár a test akár melyik izma megfelel erre a célra.)

Mielőtt a kérdést (kijelentés formájában) feltesszük, „engedélyt” kell kérnünk rá. Ez úgy szól, hogy „rákér-

7 „Arisztotelész szerint az egymás alá és fölé rendelt célok során szükségképpen eljutunk ahhoz a célhoz, mely önmagáért van: ez a legfőbb jó, melynek birtoklása a boldogság. Aquinói Szent Tamás szerint minden cselekedet valami jóra irányul. A teológiában a legfőbb jó Isten, aki alapja és helyettesíthetetlen feltétele az erkölcsiségnek, [...] amely mindig és minden esetben tiltja az emberi személy méltóságával összeférhetetlen cselekedeteket és magatartást. Így a legfőbb jó és az erkölcsi jó az igazságban találkozik: a teremtő és megváltó Isten s az általa teremtett és megváltott ember igazságában.” (Magyar Katolikus Lexikon)

dezhetek arra, amire gondolok” (igen/nem), vagy „ez a kalibrálás a legfőbb jót szolgálja”.

Ha a kijelentés hamis, vagy az anyag ártalmas, a „Tarts ellen” felszólításra az izmok hirtelen elgyengüléssel reagálnak. Ez azt jelzi, hogy az inger negatív, valótlán, életellenes, vagy hogy a válasz „nem”. A reakció tehát gyors és rövid. Utána a test és az izmok feszessége gyorsan visszaáll az eredeti állapotba.

A tesztelésnek három módja van. A kutatásban leginkább használatos módszerhez két ember szükséges: a vizsgálatot végző személy és a vizsgálati alany. A zajos környezet, sőt a háttérzene is kerülendő. A vizsgálati alany csukja be a szemét. *A vizsgálatot végzőnek a „kérdést” kijelentő mondatként kell megfogalmaznia.* Erre a kérdésre jön aztán az izom „igen” vagy „nem igen” (nem) válaszreakciója. *A helytelen változat az lenne, ha megkérdeznénk például, hogy „ez a ló egészséges?”, a helyes változat pedig a következő kijelentés: „ez a ló egészséges”, illetve ennek ellenkezője: „ez a ló beteg”.*

A kijelentés után a vizsgálatot végző felszólítja a vizsgálati alanyt, aki kinyújtott karját a talajjal párhuzamosan tartja, hogy „tarts ellen”. A vizsgálatot végző két ujjal határozottan és enyhén lefelé nyomja a kinyújtott kart a csuklónál. A vizsgálati alany karja vagy feszes marad, ami „igen” választ jelent, vagy elgyengül, ami „nem igen” (nem) választ jelent. A tesztválasz rövid és azonnali.

A második az „ujjgyűrű” módszer, ami egyedül végezhető. Az egyik kéz hüvelyk- és középső ujjából szorosán zárt gyűrűt formálunk, a másik kéz behajlított mutatóujjával pedig megpróbáljuk áttörni ezt a gyűrűt. Az „igen” és „nem” tesztválasz közti különbség jól elkülöníthető (Rose, 2001).

A harmadik módszer a legegyszerűbb, bár – az előző kettőhöz hasonlóan – némi gyakorlatot igényel. Egysze-

rúen emeljük fel egy nehéz tárgyat, például egy vaskos szótárt vagy néhány téglát egy derékmagasságú asztalról. Gondoljunk arra a képre vagy állításra, amelyet kalibrálni szeretnénk, és emeljük fel a tárgyat. Ezután gondoljunk arra, ami közismerten hamis. Figyeljük meg, milyen könnyen megy az emelés akkor, amikor az igaz állításra gondolunk, és mennyivel nehezebb az emelés, amikor az állítás hamis (nem igaz). Az eredményeket a másik két módszerrel is le lehet ellenőrizni.

Konkrét szintek kalibrálása

A pozitív és negatív, igaz és hamis vagy építő és romboló közötti kritikus határ a 200-as kalibrációs szint (lásd a tudattérképet az *A* függelékben). Minden, ami 200-as érték feletti vagy igaz, a vizsgálati alany karját erőssé teszi. Minden, ami 200-as érték alatti vagy hamis, a kart elgyengíti.

A múlt vagy a jelen bármilyen képe, kijelentése, történelmi eseménye, személyisége lemérhető, anélkül, hogy szavakba foglalnánk.

Számszerű kalibrálás

Példa: „Ramana Maharsi tanításai 700 felett kalibrálnak”. (Igen/Nem.) Vagy: „Hitler 200 felett kalibrált.” (Igen/Nem.) „A 20-as éveiben.” (Igen/Nem.) „A 30-as éveiben.” (Igen/Nem.) „A 40-es éveiben.” (Igen/Nem.) „Halálakor.” (Igen/Nem.)

Alkalmazások

Az izomtesztelés jövőmondásra nem alkalmas, de egyébként a kérdésfeltevésnek nincsenek korlátai. A tudatnak nincsenek időbeli, illetve térbeli korlátai, a kérdés feltevése azonban nem mindig megengedett. Minden aktuális vagy múltban történt eseményre rákérdezhetünk. A válaszok személytelenek, és nem függenek sem a vizsgálat végzőjének, sem a vizsgálati alanyának a

hitrendszerétől. Káros behatásra például a protoplazma összehúzódik, a hús pedig vérzik. Ezeknek a vizsgálati anyagoknak személytől függetlenül ezek a jellemzői. A tudat valójában csak az igazat ismeri, mert valójában csak az létezik, ami igaz. A hamisra nem reagál, mert valótlán a Valóságban nem létezik. A nem tiszta szándékú vagy önös érdek vezérelte kérdésekre sem fogunk hiteles választ kapni.

A tesztválasz egészen pontosan vagy azt jelenti, hogy „bekapcsolva” vagy azt, hogy „nem bekapcsolva”. Akár a villanykapcsoló, amelyről azt mondjuk, hogy a lámpát „felkapcsolja”. Ha pedig a „lekapcsolva” szót használjuk, akkor egyszerűen a lámpa által kibocsátott fény hiányára gondolunk. Valójában nincs olyan, hogy „lekapcsolva”. Ez nehezen érthető állítás, de a tudat természetének megértéséhez döntő fontosságú. A tudat csak az Igazat képes felismerni. Ami hamis, arra egyszerűen nem reagál. Olyan ez, mint a tükör: csak akkor van tükörkép, ha van előtte valami, amit visszatükrözzön. Ha nincs a tükör előtt semmi, akkor nincs tükörkép.

A szintek kalibrálása

A kalibrált szintek egy bizonyos referenciaskálához viszonyított értéket jelentenek. Ha mérésakor ugyanolyan értékeket szeretnénk kapni, mint az *A* függelékben található, akkor erre a skálára kell utalnunk, például úgy, hogy „az 1-től 1000-ig terjedő emberi tudatskálán, ahol a 600 a Megvilágosodás szintje, _____ (megnevezünk valamit) _____ (egy konkrét szám) felett kalibrál”. Vagy „azon a tudatskálán, ahol 200 az Igazság szintje és 500 a Szeretet szintje, ez az állítás _____ felett kalibrál” (és mondunk egy pontos számot).

Általános tudnivalók

Az emberek általában különbséget akarnak tenni igaz és hamis között. Ezért a kijelentést nagyon pontosan

kell megfogalmazni. Kerüljük az olyan megfogalmazást, mint például ezt az állást „jó” lesz megpályázni. Milyen értelemben lesz „jó”? A fizetés miatt? A munkakörülmények miatt? Az előléptetési lehetőségek szempontjából? Vagy mert a főnök korrekt?

Szakértelem

Az izomtesztelés módszerében szerzett jártassággal egyre nagyobb szakértelemre teszünk szert. Kezdenek a „jó” és már-már hátborzongatóan pontos kérdések előbukkanni. Ha a vizsgálatot végző személy és vizsgálati alany már jó ideje összedolgozik, egyikük vagy mindkettőjük bámulatos precizitásig fejlődik, hajszálpontosan eltalálva a megfelelő kérdést még akkor is, ha a téma mindkettőjük számára ismeretlen. Tegyük fel, hogy a vizsgálatot végző személy elveszített valamit, és sorolni kezdi: „Az irodában hagytam.” (Válasz: nem.) „Az autóban felejtettem.” (Válasz: nem.) Egyszer csak a vizsgálati alany szinte „látja” a tárgyat, és azt mondja: „Kérdezz rá a mosdó ajtajára.” A vizsgálatot végző erre: „A tárgy a mosdóajtóra van felakasztva.” (Válasz: igen.) Ebben a konkrét helyzetben a vizsgálati alany még azt sem tudta, hogy a vizsgálatot végző megállt tankolni, és kabátját a benzinkút mellékhelyiségében felejtette.

Bárhol és bármilyen jelenlegi vagy múltbeli információhoz hozzájuthatunk bármivel kapcsolatosan, ha rákérdezhetünk. (Van amikor karmikus vagy egyéb ismeretlen okból kifolyólag nem kérdezhetünk rá.) A pontosság könnyen igazolható, ha az állítás ellenkezőjére is rákérdezünk. Aki a módszert megtanulja, annak tüstént több információ áll a rendelkezésére, mint amennyi a világ minden számítógépében és könyvtárban tárolható. A lehetőségek tehát korlátlanok, a kilátások pedig lélegzetelállítóak.

Akadályok

A vizsgálat csak akkor pontos, ha maguk a tesztelésben résztvevők 200 felett kalibrálnak, valamint ha a vizsgálat szándéka tiszta és ugyancsak 200 felett kalibrál. Elfogulatlanok kell lennünk, és inkább az igazságra kell ráhangolódnunk, mint szubjektív véleményünkre. Tehát, ha az „igazunkat” próbáljuk bizonyítani, akkor ez a hitelesség ellen dolgozik. Előfordul, hogy – mind- eddig ismeretlen okokból – házastársak sem tudnak együtt mérni, és másik tesztpartnert kell találniuk.

Vizsgálati alanynak az felel meg, akinek a karja erősnek bizonyul, ha egy kedvelt tárgyra vagy szeretett személyre gondol, és elgyengül, ha valami negatívra (félelmetesre, gyűlöletesre, bűnökre stb.) gondol (pl. Winston Churchill megerősítő hatású, míg bin Laden elgyengít).

Néha előfordul, hogy a mérésre alkalmas vizsgálati alany is ellentmondásos tesztválaszokat produkál. Ezt az akadályt a „csecsemőmirigy-ütögetéssel” lehet elhárítani. (Öklünkkel háromszor megütögetjük a szegycsont felső részét, mosolygunk, és minden ütésekor azt mondjuk, „ha-ha-ha”, miközben egy szeretett személyre vagy kedvelt tárgyra gondolunk.) Az átmeneti egyensúlyhiány rendeződni fog.

Az energiaegyensúly felbomlását okozhatja, ha a mérés előtt negatív emberek társaságában voltunk, heavy metal zenét hallgattunk, erőszakos jeleneteket bemutató tévéműsort néztünk, vagy hasonló videojátékot játszottunk stb. A negatív energiájú zene romboló hatással van a test energetikai rendszerére, ami a zene kikapcsolása után még körülbelül másfél órán át hat. A reklámok és a háttérben működő tévé szintén mindennapi negatív energiaforrásnak számítanak.

Amint már előbb is említettük, ennek az igazság és valótlanág elkülönítését és az igazságszintek mérését

szolgáló módszernek szigorú feltételei vannak. Az említett akadályokra való tekintettel a kalibrált szintek az eddig megjelent könyvekben mindenkinek rendelkezésére állnak, a *Truth vs. Falsehood* című könyv pedig részletesen is bemutatja azokat.

Magyarázat

Az izomteszt személyes véleménytől és meggyőződéstől független. A tudatmező személytelen válasza ez, akárcsak a protoplazma reagálása. Ezt az a megfigyelés bizonyítja, hogy a tesztválaszok ugyanazok, akár ki mondjuk a kérdést, akár csak rágondolunk. Tehát, a vizsgálati alanyt nem befolyásolja a kérdés, mivel sokszor nem is tud róla. Ez a következő gyakorlattal igazolható:

A vizsgálatot végző egy, a vizsgálati alany számára ismeretlen képre gondol, és azt mondja: „A kép, amire gondolok, pozitív” (vagy „igaz”, vagy „200 felett kalibrál” stb.). Aztán a megfelelő utasításra a vizsgálati alany ellenáll a csuklójára gyakorolt lefele irányuló nyomásnak. Ha a vizsgálat végzője valami vagy valaki pozitívra gondol (pl. Abraham Lincolnra, Jézusra, Teréz anyára stb.), a vizsgálati alany karja ellen fog állni a nyomásnak. Ha a vizsgálat végzője valami hamisra vagy valaki negatívra gondol (pl. bin Laden, Hitler stb.), a vizsgálati alany karja el fog gyengülni. Minthogy a vizsgálati alany nem tudja, mire gondol a vizsgálat végzője, az eredményt személyes meggyőződései nem befolyásolják.

Kizáró tényezők

A szkeptikusság (kalibrációs szintje 160), a cinizmus valamint az ateizmus egyaránt 200 alatt kalibrál, mivel negatív előítélettel jár. A megbízható vizsgálathoz nyitott elme és intellektuális hiúság nélküli őszinteség szükséges. Az izomtesztelés módszeréről szóló negatív

kutatások *mind* 200 alatt (általában 160-on) kalibrálnak, akárcsak maguk a kutatók.

Az egyszerű ember számára meglepő lehet, hogy még híres professzorok is kalibrálhatnak 200 alatt. A negatív kutatások tehát a negatív elfogultság következményei. Ezt szemlélteti Francis Crick kutatási tervének példája, amely a DNS kettős spirál modelljének felfedezéséhez vezetett, és amely 440-en kalibrál. Utolsó kutatási terve azonban, amivel azt akarta bizonyítani, hogy a tudat egész egyszerűen az idegműködés terméke, csak 135-ön kalibrál. (Crick ateista volt.)

Azoknak a kutatóknak a sikertelensége, akik – személyükből eredően vagy hibás kutatásukból kifolyólag – 200 alatt (mindnyájan 160 körül) kalibrálnak, éppen azt a módszert igazolja, amelyet elutasítanak. Úgy vélik, hogy negatív eredményt „kell” kapniuk, és azt is kapnak, ami paradox módon éppen azt bizonyítja, hogy a teszt kimutatja az elfogulatlan integritás és az integritás hiánya közti különbséget.

Bármilyen új felfedezés keresztülhúzhatja a számításokat, és az aktuális hitrendszer fenntartását veszélyeztetheti. A tudatkutatás, amely a spirituális Valóságot megerősíti, természetesen növelni fogja az ellenállást, mivel ez tulajdonképpen közvetlen konfrontációt jelent magának a nárcisztikus ego uralmának a lényegével, amely eredendően öntelt és makacs.

200-as tudatszint alatt a megértést az Alsóbbrendű Agy dominanciája korlátozza, amely a tényeket képes felismerni ugyan, az „igazság” szó jelentését azonban mégsem tudja felfogni (a *res internát* összekeveri a *res externával*). Azt sem tudja, hogy az igazság fiziológiai kísérőjelenségei különböznek a valótlanságétól. Ráadásul – amint azt a hangelemzés, a testbeszéd tanulmányozása, a pupillareflex, az agy EEG-módosulásai, a légzés és vérnyomás ingadozásai, a bőr elektromos

vezetőképessége, a pálcás vízérkeresés, sőt az aura méretének Huna módszerrel való mérése is igazolja – az igazság ösztönösen megérezhető. Van, aki erre egy nagyon egyszerű módszert alkalmaz, amely során az álló testet ingaként használja (az igazra előre dől, a hamisra pedig hátra).

Egy magasabb színtről tekintve az az elv érvényesül, hogy az Igazságot a valótlanság nem kérdőjelezheti meg, mint ahogyan a fényt sem kérdőjelezheti meg a sötétség. A nemlineárisra nem vonatkoznak a linearitás korlátai. Az igazság nem a logika paradigmájához tartozik, ezért nem „bizonyítható”. Ami viszont bizonyítható, az a 400-as szinteken kalibrál. A tudatkutatásban használatos módszer 600-as szinten működik, ami a lineáris és a nemlineáris dimenzió határterülete.

Kalibrációs különbségek

Más-más időben, vagy a vizsgálatot végzők függvényében a kalibrált értékek egymástól eltérőek lehetnek. Ennek több oka is lehet:

1. A helyzetek és emberek, a politika, irányelvek és álláspontok idővel változnak.
2. Amikor az ember valamire gondol, akkor az érzékelés különféle módjaira hagyatkozik, pl. a látásra, tapintásra, hallásra vagy az érzelmvilágra. Ezért aztán az „anya” szó jelentheti azt, ahogyan kinézett, hogy milyennek érezted, milyen volt a hangja stb. Henry Ford kalibrálható úgy, mint apa, mint gyáriparos, vagy az Amerikára gyakorolt hatása, antiszemitizmusa stb. szempontjából.
3. A tudatszint emelkedésével a pontosság nő. (A 400-as és az afölötti szinten kalibrálok mérései a leghitelesebbek.)

A kontextust viszont megnevezhetjük, és következetesen kitarthatunk a leghatékonyabb módszer mellett. Ha ugyanaz a páros ugyanazt a módszert hasz-

nálja, akkor eredményeik ellentmondásmentesek lesznek. A gyakorlattal kialakul a jártasság. Vannak azonban, akik képtelenek a tudományos, elfogulatlan hozzáállásra, és arra, hogy objektívek legyenek, ezért számukra az izomtesztelés módszere nem lesz hiteles. Az igazság iránti elkötelezettség és kiderítésének szándéka előbbre való kell, hogy legyen, mint személyes véleményünk és „igazunk” bizonyítása.

Megjegyzés

Amint az már előzőleg kiderült, a módszer nem működik azoknak, akik 200-nál alacsonyabb értéken kalibrálódnak, arra viszont csak utólag derült fény, hogy a módszer akkor sem működik, hogyha az izomtesztet végzők ateisták. Ez valószínűleg egyszerűen annak a ténynek a következménye, hogy az ateizmus 200 alatt kalibrál, és Isten valóságának (mindentudásának) tagadása karmikusan ugyanúgy alkalmatlanná teszi a tagadót, mint ahogy a gyűlölet érvényteleníti a szeretetet.

Ugyancsak az utóbbi időben derült fény arra is, hogy a kalibrálás annál pontosabb, minél magasabb a vizsgálatot végzők tudatszintje. A 400-as értéktartományhoz tartozó és az azt meghaladó tudatszinttel rendelkezők kapják a legmegbízhatóbb teszteredményeket (Jeffrey és Colyer, 2007).

C függelék

Bibliográfia

***A csodák tanítása.* 2013. Budapest: Édesvíz Kiadó.**

Benoit, H. 1990. *Zen and the Psychology of Transformation: The Supreme Doctrine.* Rochester, Vermont: Inner Traditions.

Beme, E. 2013. *Emberi játszmák.* Budapest: Háttér Kiadó Kft.

Bristow, D., G. Rees, et al. 2005. „Brain Suppresses Awareness of Blinking.” University College, London, Institute of Neurology, published in *Current Biology*, július 25.

Diamond, J. 1979. *Behavioral Kinesiology.* New York: Harper & Rowe.

— 1979. *Your Body Doesn't Lie.* New York. Warner Books.

Duffy, William. 2011. *Cukor blues.* Piliscsaba: Kétezeregy Kiadó

Great Books of the Western World, The. 1952. Hutching, R. and M. Alden, Eds. Chicago: Encyclopedia Britannica.

Hawkins, D. R. (2008a) 2018. *Valóság, spiritualitás és a modern ember.* Marosvásárhely, Love2translate Kiadó.

— 2008b. *In the World but not of It: Living Spiritually in the Modern World.* (Six CD set) Niles, IL: Nightingale-Conant.

— 2008c. „Advancing Spiritual Awareness” Lecture Series. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (Six 5-hour CD/DVDs.) *Spirituality, Reason, and Faith* (Jan.); *Clear Pathway to Enlightenment* (Mar.); *Belief Trust, and Credibility* (June); *Overcoming Doubt, Skepticism and Disbelief* (Aug.); *Practical Spirituality* (Oct.); and, *Freedom: Morality and Ethics* (Nov.).

— **(2007a) 2015 (2. kiadás). *Isten jelenlétének felfedezése: Elkötelezett nondualitás.* Marosvásárhely: Love2translate Kiadó.**

— 2007a. *The Discovery: Revealing the Presence of God in Your Life.* (Six CD set.) Niles, IL: Nightingale-Conant.

— 2007b. „Spiritual Reality and Modern Man” Lecture Se-

- ries. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (Nine 5-hour CD/DVDs.) *God vs. Science: Limits of the Mind* (Feb.); *Relativism vs. Reality* (April); *What is „Real“?* (June); *What is „Truth“?* (July); *The Human Dilemma* (Aug.); *Review of the Work* (Sept.); *Creation vs. Evolution* (Oct.); *Spiritual Survival: Realization of Reality* (Nov.); and, *Experiential Reality: The Mystic* (Dec.)
- (2006a) 2015. **A tudatszintek meghaladása. Marosvásárhely, Love2translate Kiadó.**
 - 2006b. „Transcending the Levels of Consciousness” Lecture Series. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (Six 5-hour CD/DVDs.) *Experiential Reality* (Feb.); *Perception vs. Essence* (April); *Spiritual Truth vs. Spiritual Fantasy* (June); *Reason vs. Truth* (Aug.); *Spiritual Practice and Daily Life* (Oct.); and, *Is the Miraculous Real?* (Dec.)
 - 2006c. *Truth vs. Falsehood*. (Six CD Set.) Niles, IL: Nightingale-Conant.
 - 2006d. „Paradigm Blindness: Academic vs. Clinical Medicine.” *Journal of Orthomolecular Medicine*, 21:4,4 November.
 - 2005a. *Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference*. Toronto: Axial Publishing.
 - 2005b. *The Highest Level of Enlightenment*. (Six CD set.) Niles, IL: Nightingale-Conant Corp.
 - 2005c. „Devotional Nonduality” Lecture Series. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (Eleven 5-hour CD/DVDs.) *Vision* (February); *Alignment* (April); *Intention* (May); *Transcending Barriers* (June); *Conviction* (July); *Serenity* (August); *Transcending Obstacles* (Sept.); *Spiritual Traps* (October); *Valid Teachers/Teachings* (Nov.); and, *God, Religion, & Spirituality* (Dec.)
 - 2004a. „The Science of Peace.” *Awakened World*, J.A.G.N.T., 6:3.
 - 2004b. „Nonduality: Consciousness Research and the Truth of the Buddha” Rourkee, India: Indián Institute of Technology.
 - 2004c. „The Impact of Spontaneous Spiritual Experien-

- ces in the Life of ‚Ordinary‘ Persons.” *Watkins Review*, 7.
- 2004d. „Transcending the Mind” Lecture Series. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (Six 5-hour CD/DVDs.) *Thought and Ideation* (Feb.); *Emotions and Sensations* (April); *Perception and Positionality* (June); *Identification and Illusion* (August); *Witnessing and Observing* (Oct.); and *The Ego and the Self* (Dec).
 - (2003a) 2017. *ÉN: Valóság és szubjektivitás*. Marosvásárhely, Love2translate Kiadó.
 - 2003 b. „Devotional Nonduality” Lecture Series. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (Six 5-hour CD/DVDs.) *Integration of Spirituality and Personal Life* (Feb.); *Spirituality and the World* (April); *Spiritual Community* (June); *Enlightenment* (August); *Realization of the Self as the „I”* (Nov.); and, *Dialogue, Questions and Answers* (Dec).
 - 2014. *Erő kontra erő: A tudat anatómiája*. Budapest: Agykontroll Kft.
 - 2002. „The Pathway to God” Lecture Series. Sedona, AZ: Veritas Publishing (Twelve 5-hour CD/DVDs) 1. *Causality: The Ego’s Foundation*; 2. *Radical Subjectivity: The I of Self*; 3. *Levels of Consciousness: Subjective and Social Consequences*; 4. *Positionality and Duality: Transcending the Opposites*; 5. *Perception and Illusion: the Distortions of Reality*; 6. *Realizing the Root of Consciousness: Meditative and Contemplative Techniques*; 7 *The Nature of Divinity: Undoing Religious Fallacies*; 8. *Advaita. The Way to God Through Mind*; 9. *Devotion: The Way to God Through the Heart*; 10. *Karma and the Afterlife*; 11. *God Transcendent and Immanent*; and, 12. *Realization of the Self. The Final Moments*.
 - (2001) 2007. *A valódi Én hatalma*. Budapest: Édesvíz Kiadó./2015. *A Mindenség szeme*. Budapest, Filosz Kiadó
 - 2000a. *Consciousness Workshop*. Prescott, AZ Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CD/DVD)
 - 2000b. *Consciousness and A Course in Miracles*. (California.) Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CD)
 - 2000c. *Consciousness and Spiritual Inquiry: Address to the*

- Tao Fellowship*. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CD)
- 1997. *Research on the Nature of Consciousness*. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (The Landsberg 1997 Lecture. University of California School of Medicine, San Francisco, CA)
 - 1996. „Realization of the Presence of God.” *Concepts*. Július 17-18.
 - (2002a) 2004. ***Erő kontra erő: A tudat anatómiája*. Budapest, Agykontroll Kft.**
 - 1995 *Quantitative and Qualitative Analysis and Calibration of the levels of Human Consciousness*. Ann Arbor, Mich.: VMI, Bell and Howell Col.; republished 1996 by Veritas Publishing, Sedona, AZ
 - 1995. *Power Versus Force; Consciousness and Addiction; Advanced States of Consciousness: The Realization of the Presence of God; Consciousness: How to Tell the Truth About Anything, and Undoing the Barriers to Spiritual Progress*. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CD/DVD)
 - 1987. „Devotional Nonduality” Lecture Series. *Drug Addiction and Alcoholism; A Map of Consciousness; Cancer; AIDS; and Death and Dying*. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CDs, DVDs.)
 - 1986. *Office Series: Stress; Health; Spiritual First Aid; Sexuality; The Aging Process; Handling Major Crisis; Worry, Fear and Anxiety; Pain and Suffering; Losing Weight; Depression; Illness and Self-Healing; and Alcoholism*. Sedona, AZ: Veritas Publishing. (CDs/DVDs.)
 - 1985 „Consciousness and Addiction” in *Beyond Addictions, Beyond Boundaries*. S. Burton and L. Kiley. San Mateo, CA: Brookridge Institute.
- Hawkins, D. R., and L. Pauling. 1973. *Orthomolecular Psychiatry*. New York: W. H. Freeman and Co.
- Kübler-Ross, E. 1988. *A halál és a hozzá vezető út*. Budapest: Gondolat Kiadó.**
- Libet, B., et al. 1999. Article in *Brain* 106, 623-42.
- Sadlier, S. 2000. *Looking for God: A Searcher's Guide to Religious and Spiritual Groups of the World*. New York: Pe-

rigee Trade.

Stapp, H. 2007. *Mindful Universe: Quantum Mechanics and the Participating Observer*. New York: Springer-Verlag Publishing.

Warren, R. 2005. *Céltudatos élet. Miért élek a Földön?* Budapest: Keresztyén ismeretterjesztő alapítvány.

A SZERZŐRŐL

Életrajzi és önéletrajzi jegyzetek

Dr. Hawkins világszerte elismert spirituális tanító, szerző és előadó a magas szintű spirituális állapotok, a tudat kutatás és Isten Jelenlétének Énként való Megélése témájában.

Kiadott műveit és felvételen rögzített előadásait széles körben egyedinek tartják abban az értelemben, hogy egy tudományos és klinikusi háttérrel rendelkező személy nagyon magas spirituális tudatosságot élt meg, és utólag tisztán, érthetően meg tudta fogalmazni, el tudta magyarázni ezt a szokatlan jelenséget.

Az *ERŐ kontra erő* (1995), amelyről még Teréz anya is elismerően nyilatkozott, *A valódi Én hatalma/A Minden-ség szeme* (2001) és az *ÉN: Valóság és szubjektivitás* (2003) trilógia a megszokott egós magatartásnak a Jelenlét általi felváltását írja le, és a világ számos nyelvére lefordították. A *Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference* (2005), *A tudatszintek meghaladása* (2006), az *Isten jelenlétének felfedezése: Elkötelezett nondualitás* (2007) és a *Valóság, spiritualitás és a modern ember* (2008) című műveiben folytatja az ego megnyilvánulásainak, eredendő korlátainak és a rajtuk való felülemelkedés mikéntjének feltárását.

A trilógia megjelenését a tudat természetének kutatása előzte meg, és a *Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness (Az emberi tudatszintek kvalitatív és kvantitatív vizsgálata, valamint kalibrációja)* (1995) című doktori disszertáció formájában került kiadásra, amely a tudomány és spiritualitás összeegyeztethetetlennek tűnő területe között teremtett kapcsolatot. Ezt annak a döntő jelentőségű módszernek a felfedezése tette lehetővé, amely az emberi történelem során az első bizonyítottan alkalmas eszköz arra, hogy igaz és hamis közt különbséget tehesünk.

Ezen első munka jelentőségét a *Brain-Mind Bulletin* című folyóiratban megjelent részletes ismertetés méltatta, később pedig a Tudomány és tudat nemzetközi konferenciáján is elismerően nyilatkoztak róla. A szerző számos szervezet előtt, spirituális konferencián, egyházi csoportoknak, apácáknak és szerzeteseknek tartott előadást, belföldön és külföldön egyaránt, így például az angliai Oxford Forum előtt is. A Távolságon Dr. Hawkins „a megvilágosodáshoz vezető út tanítójaként” (Te Rjag Szun Gak Dosza) ismerik.

Mivel megfigyelte, hogy a spirituális igazságot magyarázat híján az idők folyamán sokszor félreértették, Dr. Hawkins havonta tartott szemináriumokon fejtette ki részletesen azt, ami túl hosszasan lett volna ahhoz, hogy könyv formájában megjelenhessen. Ezek az előadások felvételtől megnézhetőek, azokkal a kérdezőfelelek részekkel együtt, amelyek további magyarázattal szolgálnak.

A szerző életművének átfogó szándéka, hogy új összefüggésbe helyezze az emberi megismerés tudatfejlődésre vonatkozó részét. Ebbe építi bele az elme és lélek jelentéskörét mint az eredendő isteni megnyilvánulását, ami az élet és a Létezés szubsztrátuma és állandó forrása. Ezt az elkötelezettséget fejezi ki a szerző kiadott műveinek elején és végén olvasható *„Gloria in excelsis Deo!”* (Dicsőség a magasságban Istennek!).

Rövid életrajz

Dr. Hawkins 1952-től volt gyakorló elmeorvos, az Amerikai Pszichiátriai Társaság és számos más szakmai szervezet örökös tagja. Több amerikai tévéműsorban szerepelt, például a *The McNeil/Leher News Hour*, *The Barbara Walters Show*, *The Today Show*, valamint tudományos és egyéb műsorok meghívottjaként is. Oprah Winfrey is készített vele interjút.

Számos tudományos és spirituális kiadvány, könyv, CD, DVD és előadássorozat szerzője. Az *Orthomolecular Psychiatry* című korszakalkotó könyvének társszerzője a Nobel-díjas Linus Pauling. Sok éven át volt az episzkopális és a katolikus egyházmegye, szerzetesrendek és más egyházi rendek tanácsadója.

Dr. Hawkins sok helyen tartott előadást, többek közt a Westminster Apátságban, az Argentina, a Notre Dame, a Michigan, a Fordham és a Harvard Egyetemeken, valamint az angliai Oxford Fórumon. A San Francisco-i Kalifornia Orvosi Egyetem éves Landsberg előadását is ő tartotta. Külföldi kormányok diplomáciai tanácsadója-ként is tevékenykedett, valamint hathatósan közreműködött olyan régi keletű konfliktusok megoldásában, amelyek jelentősen veszélyeztették a világbékét.

1995-ben az emberiség szolgálatában kifejtett munkássága elismeréseként Dr. Hawkinst az 1077-ben alapított Jeruzsálemi Szent János Ispotályos Lovagrend tagjává választották.

Önéletrajzi feljegyzések

Bár az igazságok, amelyekről e könyv beszámol, tudományos kutatásból származnak, és bemutatásuk objektív, mégis a személyes tapasztalataimon alapulnak. Az egyéni felismerések folyamata fiatal koromban kezdődött, a tudatosság intenzív állapotai ihlették és irányították, végül pedig ebben a könyvsorozatban öltött testet.

Hároméves koromban hirtelen ébredtem teljes tudatára a létnek, amikor szavak nélkül, egészében megértettem az „én vagyok” jelentését. Közvetlenül ez után az a félelmetes felismerés következett, hogy az „én” talán egyáltalán nem is létezik. Ez volt az a pillanat, amikor a nemtudás állapotából tudatomra ébredtem, megszületett személyes énem, és a „van-nincs” dualitása szubjektív tudatosságom része lett.

A létezés paradoxonja és az én realitásának kérdése egész gyermekkoromban és serdülőkorom elején is foglalkoztatott. Időnként a személyes énem kezdett visszacsúszni valamilyen nagyobb kiterjedésű, személytelen Énbe, és ilyenkor mindig visszatért a nemlét, a megsemmisülés kezdeti, ősi félelme.

1939-ben, amikor újságkihordóként naponta 27 km-nyi utat kellett kerékpárral megtennem Wisconsin állam vidéki területein, egy sötét téli estén – farkasordító hidegben, otthonomtól távol – hóviharba keveredtem. Biciklim megcsúszott a jeges úton, a dühöngő szél pedig kisodorta az újságokat a kormányra erősített kosárból, szanaszét szórva őket a jeges, hóborította mezőn. Már a ruha is keményre fagyott rajtam, én pedig reménytelenségemben és kimerültségemben sírva fakadtam. A szél elől keresve menedéket egy nagyobb hókupac jeges kergét áttörtem, üreget kotortam, és belemásztam. A didergés hamarosan megszűnt, kellemes meleg, majd leírhatatlan békesség járt át. Olyan fény és határtalan szeretet árasztott el, amelynek nem volt se eleje, se vége, és egy volt önmagam lényegével. Amint tudatosságom eggyé vált ezzel a mindenütt jelen levő, megvilágosult állapottal, fizikai testem és a környezetem elhalványult. Elém elcsendesedett, minden gondolat eltűnt. Nem volt, nem lehetett más, csak az időtlen, leírhatatlan, végtelen Jelenlét.

Ebben az időtlenségben aztán hirtelen arra eszméltem, hogy valaki a térdemet rázogatja, és apám aggódó arcát láttam. Nehezemre esett visszatérni a testembe és abba, ami mindezzel jár, de apám szeretete és fájdalma láttán a Lélek gondoskodott a testemről, és újra működésbe hozta. Együtt éreztem vele, amiért féltett a haláltól, bár ezzel egyidejűleg a halál fogalma abszurdnak tűnt.

Ezt az egyéni élményt senkivel sem osztottam meg, mivel nem adódott olyan kontextus, amelyben megért-hették volna. Spirituális élményekről nem nagyon lehetett hallani, ilyenmel legfeljebb a szentek életének leírásában találkozhattunk. Ezután az élmény után úgy tűnt, hogy a világ szokásos valósága csak átmeneti. A hagyományos vallásos tanítások értelmüket veszítették, és paradox módon agnosztikus lettem. A létezés egészét beragyogó megtapasztalt isteni fényhez képest a hagyományos vallás istene igencsak megfakult. Így vette át a vallás helyét a spiritualitás.

A II. világháborúban az aknakeresés kockázatos feladata során gyakran voltam a halál torkában, de nem félttem tőle. Mintha a halál érvényét veszítette volna. A háború után aztán, mivel lenyűgözött az elme bonyolultsága, és pszichiátriát akartam tanulni, elvégeztem az orvosi egyetemet. A Columbia Egyetem egyik tanára, akinél a pszichoanalitikusi képzést szereztem, szintén agnosztikus volt. Mindketten sötét színben láttuk a valóságot. A pszichoanalízis jól ment, a karrierem jól alakult, és sikeres évek következtek.

Szakmám nyugodt gyakorlása elé azonban hamarosan akadály gördült: lassanként végzetes betegség hatalmasodott el rajtam, ami semmilyen ismert kezelésre nem reagált. Harmincnyolc évesen már halálomon voltam, és tudtam, hogy nem sok van hátra. A testemmel nem törődtem, de a lelkemet kimondhatatlan aggodalom és kétségbeesés gyötörte. A vég közeledtével aztán átvillant az agyamon: „Mi van, ha mégis van Isten?”. Úgyhogy így fohászkoztam: „Ha van Isten, kérem, hogy most segítsen.” Bármilyen legyen is Isten, megadtam magam neki, és elvesztettem eszméletemet. Amikor magamhoz tértem, olyan hatalmas átalakulást észleltem magamon, hogy az ámulattól szóhoz sem tudtam jutni.

Aki valaha voltam, nem létezett többé. Nem volt többé személyes én vagy ego, csak egy olyan határtalan Erejű Végtelen Jelenlét, amin kívül egyéb nem is létezett. Ez a Jelenlét váltotta fel azelőtti „énemet”, testemet és működését pedig kizárólag a Jelenlét Végtelen Akarata irányította. A világot a Végtelen Egység tisztasága ragyogta be, ami úgy mutatkozott meg, hogy minden a maga végtelen szépségében és tökéletességében tűnt fel.

Az élet ment tovább, a csend viszont továbbra is megmaradt. Nem volt többé személyes akaratom. Fizikai testem a Jelenlét végtelenül Erőteljes, ám páratlanul gyöngéd Akarata által vezérelve tette a dolgát. Abban az állapotban gondolkodásra nem volt szükség. Az igazság magától értetődő, a fogalomalkotás pedig fölösleges, sőt, valójában lehetetlen volt. Ugyanakkor úgy éreztem, hogy idegrendszerem rendkívül túlterhelt, mintha sokkal több energia keringene benne, mint amennyire terveztek.

Nem tudtam hatékonyan működni a világban. A félelmekkel és aggodalmakkal együtt a megszokott motívációk is mind eltűntek. Minden tökéletes lévén, nem volt mire törekednem. A hírnév, a siker és a pénz elveszítette jelentőségét. Barátaim gyakorlatiasan azt tanácsolták, hogy térjek vissza praxisomhoz, de erre semmilyen késztetést nem éreztem.

Megértettem, hogy mi is húzódik meg valójában a személyiség mögött: az érzelmi megbetegedés abból a hitből adódik, hogy az ember a személyiségével azonos. Így hát, orvosi praxisom mintha csak magától folytatódott volna, végül aztán óriásivá nőtt.

Az Egyesült Államok minden részéről jöttek hozzám. Az évi 2000 járó beteghez több mint 50 terapeutára és egyéb munkatársra, 25 rendelőre, kutató- és EEG-laborra volt szükség. Évi 1000 új páciensem volt. Ráadásul, mint már említettem, ott voltak a rádiós és té-

vés fellépések. 1973-ban jelent meg klinikai kutatómunkám dokumentációja hagyományos könyv alakjában, Ortomolekuláris pszichiátria címmel. Ez a korát tíz évvel meghaladó munka jökora kavardást okozott.

Idegrendszerem általános állapota lassan helyrejött, aztán újabb jelenség kezdődött. Folyton kellemes, jóleső energiaáramot éreztem, amint a gerincemen felfelé halad egészen az agyamig, ott állandó és intenzív gyönyörzetet keltve. Életemben minden a szinkronicitás elve szerint történt, tökéletes összhangban alakult, a csoda pedig mindennapos volt. Annak, amit a világ csodának nevezett volna, nem személyes énem, hanem a Jelenlét volt a forrása. Személyes „énemből” csupán e jelenségek tanúja maradt meg. Mindent, ami történt, a régi énemnél vagy gondolataimnál nagyobb „Én” határozott meg.

Azokról az állapotokról, amelyeket megéltem, a történelem során mások is beszámoltak. Ezek nyomán kezdtem például Buddha, a megvilágosodott bölcsek, Huang-po, valamint a jelenkori mesterek (Ramana Maharsi és Niszargadatta Mahárádzs) spirituális tanításait tanulmányozni. Így aztán meggyőződtem arról, hogy mindezt mások is megtapasztalták. A Bhagavadgíta most már teljesen érthetővé vált. Volt, amikor ugyanolyan spirituális extázist éltem át, mint amilyenről Srí Rámakrisna és a keresztény szentek is beszámoltak.

A világon minden és mindenki ragyogó és páratlanul szép volt. Minden élőlény Sugárzóvá vált, és ez a Sugárzás csendesen tündökölve nyilvánult meg. Kétségtelen volt, hogy valójában az egész emberiséget a szeretet motiválja, csak egyszerűen ennek nincs tudatában. Az emberek többsége úgy éli le életét, mintha aludna, és nem ébredne rá valódi léte tudatára. Úgy tűnt, mintha a körülöttem levők aludnának, és hihetetlenül szépnek láttam őket. Olyan volt, mintha mindenkibe szerelmes lettem volna.

Fel kellett hagynom a szokásos reggeli és vacsora előtti egy-egy órás meditálással, mert mindig annyira felfokozta elragadtatásomat, hogy képtelen voltam működni. A hókupacban megtapasztalt élményemhez hasonlók mindegyre megismétlődtek, és ebből az állapotból egyre nehezebb volt a világba visszatérnem. Felragyogott mindennek a tökéletességében rejlő hihetetlen szépsége, és amit a világ rútának látott, azt én végtelenül szépnek. Ez a spirituális szeretet árasztott el minden észlelést. Az itt és ott, az akkor és most közti távolság és határ szertefoszlott. A belső csendben töltött évek alatt a Jelenlét ereje egyre csak nőtt. Az élet már nem személyemről szólt, és személyes akarat sem volt többé. A személyes „én” a Végtelen Jelenlét eszközévé vált, arra ment és azt tett, amit akart. A Jelenlét aurájában az emberekre rendkívüli békesség szállt. A keresők választ vártak, de mivel a David nevű egyén nem volt többé, valójában kérdéseikre saját Énjük adott feleletet, ami nem különbözött az enyémtől. Mindenki szemében ugyanaz az Én ragyogott.

Köznapi ésszel fel sem fogható csodák történtek. A testemet évek óta kízó krónikus betegségek egész sora múlt el. Látásom spontán módon helyrejött, és az egész életemben viselt bifokális szemüvegre sem volt többé szükségem.

Időnként szívemből átható, áldott energia, Végtelen Szeretet sugárzott ki valamilyen szerencsétlenség helyszíne felé. Egy alkalommal, amikor az országúton vezettem, ez az energia elementáris erővel tört elő mellkasomból. A kanyar után autóbaleset túnt fel, a felborult autó kerekei még pörögtek. Az energia nagy erővel áradt az autóban levők felé, majd magától abbamaradt. Egy másik alkalommal, ahogy egy idegen város utcáin sétáltam, ez az energia a szemben levő épület felé kezdett áramlani, majd egy kirobbanófélben levő bandaháború

helyszínére ért. Az összecsapni készülők meghátráltak, nevetni kezdtek, és az energia ismét leállt.

Észlelésem olykor váratlanul, semmilyen előrejelzés nélkül, gyökeresen megváltozott. Egyszer egyedül ültem be a Long Island-i Rothman's vendéglőbe vacsorázni. A Jelenlét hirtelen annyira felerősödött, hogy minden addig különállónak észlelt dolog és személy időtlen egyetemességgé, egységgé olvadt össze. A mozdulatlan Csendben világos volt, hogy nincsenek „események”, „dolgozók”, és hogy valójában semmi sem „történik”, mivel a múlt, jelen és jövő csak az észlelés terméke, akár csak a születés és halál kénye-kedvének kitett különálló „én” illúziója. Amint a korlátozott, hamis én beleolvadt valódi forrásának egyetemes Énjébe, megjelent az a leírhatatlan érzés, hogy hazaérkeztem az abszolút béke állapotába, oda, ahol minden szenvedés megszűnik. Minden szenvedés a különállás illúziójából ered. Amikor rájövünk, hogy mi vagyunk a világegyetem, hiánytalanul, Minden Létezővel egységben és örökkön örökké, akkor semmilyen további szenvedés nem lehetséges.

A világ minden országából jöttek páciensek, köztük a legreménytelenebbek legreménytelenebbjei. Furcsák, elgyötörtek, akiket nedves lepedőbe csavarva szállítottak hozzám messzi kórházakból, abban reménykedve, hogy kikezelem előrehaladott pszichózisukból és súlyos, gyógyíthatatlan elmebetegségükből. Voltak közöttük katatóniások⁸, és sokan már évek óta nem szólaltak meg. A rokkant külső alatt azonban minden páciensben ott fénylett a szeretet és szépség lényege, még ha ez a mindennapi látás számára annyira elhalványult is, hogy ezen a világon senki sem szerette már az illetőt.

Egy napon kényszerzubbonyban egy néma és katatóniás pácienszt hoztak a kórházba. A nő súlyos ideg-

⁸ A katatónia a test izmainak időszakos merevségével járó pszichomotoros működészavar, amely a schizophrenia és más pszichiátriai kórképek velejárója lehet.

rendszeri betegségben szenvedett, és nem tudott a lábára állni. A földön vonaglott, testét görcs rángatta, a szeme kifordult. Haja csapzott volt, ruhája cafatokban lógott, és hörgő hangokat hallatott. A családja meglehetősen jólszituált volt, így az évek során a világ számtalan orvosa és híres specialista megvizsgálta már. Minden lehetséges kezelést végigpróbáltak, végül a szakma reménytelen esetként lemondott róla.

Rövid, nonverbális kérdés futott át az agyamon: „Istenem, akaratom szerint mit kezdjek vele?” Aztán megértettem, hogy mindössze szeretetre van szüksége. Belső énje átragyogott tekintetén, és az Én kapcsolatba lépett a szeretetteljes lényeggel. Abban a pillanatban meggyógyult attól, hogy felismerte, ki is ő valójában, és nem számított többé, hogy elméjével vagy testével mi történt.

Ez lényegében számtalan pácienssel megtörtént. Volt, akit a környezete is gyógyulni tekintett, volt, akit nem, de hogy klinikai gyógyulás lett-e a végeredmény vagy sem, az a páciens számára már nem számított. A belső gyötrelem véget ért. Amint megéreztek a szeretetet és a belső békét, a szenvedés véget ért. Ez a jelenség csak azzal magyarázható, hogy a Jelenlét Könyörülete átértelmezte minden páciens valóságát, és így a gyógyulást a külvilág és a látszat szintjén túl tapasztalták meg. Az Én belső békéje időtlenül és identitástól függetlenül ölelt át minket.

Világos volt, hogy minden fájdalom és szenvedés kizárólag az egóból származik, és nem Istentől. Ez volt az az igazság, amelynek üzenete a páciensekhez szavak nélkül eljutott. Ez volt a lelki akadály egy másik néma, katatóniás páciens esetében is, aki már évek óta nem beszélt. Az Én az elme közvetítésével így szólt hozzá: „Istent okolod azért, amit az ego tett veled.” A helyszí-

nen levő nővér legnagyobb ijedelmére a páciens felugrott, és beszélni kezdett.

A munka egyre fárasztóbb lett, végül pedig meghaladta erőmet. A pácienseknek várakozniuk kellett az ágyakra, pedig a kórházat kibővítettük, hogy elszállíthatjuk őket. Roppant nagy csalódás volt számomra, hogy az emberi szenvedést egyszerre csak egyetlen páciensnél tudtam leküzdeni, mintha csak kanállal próbáltam volna a tengert kimerni. Azon gondolkodtam, hogy kell lennie valami másnak, amivel a közös betegség, a spirituális gyötrem és emberi szenvedés végeláthatatlan özönének oka megszüntethető.

Ez vezetett el a különféle ingerekre adott élettani válaszreakció (izomtesztelés) tanulmányozásához, amely bámulatos dolgokat tárt fel előttem. Olyan, mint egy „féregjárat”⁹ a fizikai világ, valamint az elme és a lélek világa között, egy dimenziók közötti határfelület. Egy olyan alvókkal teli világban, akik forrásuktól eltávolodtak, itt egy eszköz, amellyel felébredtettem őket, és amivel mindannyiuknak bizonyíthatom a magasabb valósággal való elveszett kapcsolat létét. Így aztán sorra leteszteltem minden anyagot, gondolatot és fogalmat, ami csak eszembe jutott. E munkában segítségem voltak tanítványaim és kutató munkatársaim. Arra a jelentős felfedezésre jutottam, hogy bár a negatív ingerek (például a neonfény, gyomirtók, mesterséges édesítőszer) hatására minden vizsgálati alany izomzata elgyengül, azoké, akik valamely spirituális tant követnek, és már magasabb tudatszintet értek el, nem gyengül el annyira, mint az átlagemberé. Tudatukban valamilyen döntő fontosságú változás következett be. Ez úgy történhetett, hogy rájöttek, nincsenek kiszolgáltatva a világ kénye-kedvének, hanem csak az hat rájuk, amit elméjük

9 Az Einstein-Rosen hidak vagy úgynevezett *féregjáratok* – a tér és az idő különös alagútjai, amelyek a Világegyetem két távoli pontját kötik össze. Egyes fekete lyukak ezeknek a féregjáratoknak a kapui is lehetnek.

elhisz. Talán még kiderül, hogy maga a megvilágosodás felé vezető folyamat is növeli az ember ellenálló képességét a lét megpróbáltatásaival, így például a betegségekkel szemben.

Az Én, csupán a képet felidézve, meg tudta változtatni a világ dolgait. Ahányszor a szeretetlenség helyébe a Szeretet lépett, megváltozott a világ. A civilizáció egész menete gyökeresen megváltoztatható, ha ez a szeretet-energia nagyon célzottan összpontosul. Valahányszor sor került erre, a történelem váratlan fordulatot vett.

Felmerült annak lehetősége, hogy ezeket a döntő fontosságú meglátásokat nemcsak megoszthatom a világgal, hanem megcáfolhatatlanul igazolhatom is őket. Arra a következtetésre jutottam, hogy az emberi élet nagy tragédiája mindig is az oly könnyűszerrel becsapható pszichében rejlett. A sok viszály és küzdelem annak volt az elkerülhetetlen következménye, hogy az emberiség képtelen igaz és hamis közt különbséget tenni. Most azonban megoldás kínálkozott erre az alapvető dilemmára azzal, hogy maga a tudat természete – amire eddig csak következtetni lehetett – új összefüggésbe helyezhető és megmagyarázható.

Eljött az ideje, hogy magam mögött hagyjam New York-i életemet ottani lakásommal együtt, és hogy Long Island-i otthonomat is feladjam valami sokkal fontosabbért: tökéletesítenem kellett módszerem eszközét, azaz önmagamat. Ehhez arra volt szükség, hogy addigi világból kilépjek, és mindent feladva visszavonultan éljek egy kisvárosban. A következő hét évet meditálással és tanulással töltöttem.

Az üdvösség állapotai minden elképzelést felülmúló erővel és kéretlenül tértek vissza újra és újra. Végül meg kellett tanulnom, hogyan lehetek úgy az isteni Jelenlét állapotában, hogy közben működni tudjak a világban. Az elme elveszítette a nagyvilág eseményeinek fonalát.

Ahhoz, hogy kutatni és írni tudjak, abba kellett hagynom a spirituális gyakorlatok végzését, és a forma világára kellett összpontosítanom. Az újságot olvasás és a tévézés segített tisztáznom, hogy ki kicsoda, és újra napirenden lennem a főbb eseményekkel, aktuális társadalmi vitákkal.

Az igazság rendkívüli, szubjektív élményei a misztikusok világához tartoznak, akik az egész emberiségre hatnak azzal, hogy a kollektív tudatba spirituális energiát küldenek. Az emberek többsége ezeket a dolgokat nem érti, ezért a spirituális keresőkön kívül más számára jelentésük korlátozott. Mivel az egyszerűség már önmagában Isten megnyilvánulása, és mivel valódi énünk igazsága a mindennapi élet útján fedezhető fel, az egyszerűsége törekedtem. Nincs szükség egyébre, csak hogy gondoskodva és kedvességben éljünk, és akkor minden más a kellő időben magától feltárul. A köznapi és Isten nem különböznek egymástól.

Így történt, hogy a lélek e nagy kitérője után visszatértem a legfontosabb munkához, ami abban áll, hogy minél több embertársam számára megpróbáljam legalább egy kicsit érthetőbbé tenni a Jelenlétet.



A Jelenlét csendes, és annak a térnek a békességét közvetíti, amelyben és amely által minden létezik és tapasztal. Végtelenül gyöngéd, mégis sziklaszilárd. Általa minden félelem elszáll. A spirituális öröm csendes, megmagyarázhatatlan elragadtatásként jelentkezik. Mivel az időérzékünk elhagy, nincs balsejtelem vagy megbánás, nincs fájdalom, nincsenek elvárások. Az öröm forrása végtelen és örök. Nincs kezdet és vég, így hát nincs veszteségérzés, fájdalom és vágy sem. Semmit sem kell tenni, mert minden tökéletes és teljes.

Amikor az idő megáll, minden gond megszűnik, mivel azok csak egy nézőpont termékei. Amint a Jelenlét

érvényesül, nem azonosulunk többé testünkkel vagy elménkkel. Amikor az elme elnémul, az „én vagyok” gondolata is szertefoszlik, és felragyog a Tiszta Tudatoság, megvilágítva azt, ami az ember, ami mindig is volt és lesz, túl minden világon, világmindenségen és időn, tehát kezdet és vég nélkül.

Sokan tűnődnek azon, vajon hogyan lehet a tudatoság ilyen szintjére eljutni, de mivel annyira egyszerű, csak kevesen teszik, amit kell. Kezdetben erős volt a vágy bennem, hogy ezt az állapotot elérjem. Aztán következett a fegyelmezett cselekvés, a minden esetben alkalmazott, állandó és egyetemes megbocsátás és gyöngédség. Minden iránt együttérzőnek kell lennünk, beleértve önmagunkat és gondolatainkat is. Ezután jött a hajlandóság, hogy a vágyakat felfüggeszsem, és személyes akaratomat minden pillanatban feladjam. Amint minden gondolatot, érzést, vágyat és tettet átadtam Istennek, elmém fokozatosan elcsendesedett. Először egész történeteket és bekezdéseket engedett el, majd következtek a gondolatok és fogalmak. Amikor elengedjük a gondolatok birtoklásának vágyát, többé nem lesznek annyira kidolgozottak, és már félkész állapotukban kezdenek széttöredezni. Végül már akkor sikerült átadnom magát a gondolat mögött meghúzódó energiát is, mielőtt gondolattá állt volna össze.

Az állandó és lankadatlan összpontosítás, amely egyetlen pillanatra sem engedett a meditatív állapotból kizökkenni, mindennapi tevékenységem közben is jelen volt. Ez eleinte nagyon nehéznek tűnt, de idővel megszokássá, automatikussá vált, egyre kevesebb erőlködéssel járt, végül pedig egyáltalán nem igényelt semmilyen erőfeszítést. A folyamat a földet elhagyó rakétához hasonlítható. Először hatalmas energiát igényel, aztán, ahogy kikerül a föld gravitációs teréből, egyre kevesebbet, végül saját lendülete hajtja az űrben tovább.

A tudatváltás hirtelen, minden figyelmeztetés nélkül következett be, és egyszerre csak ott volt a Jelenlét, félreérthetetlenül, mindent magába foglalóan. Az én halálakor néhány pillanatnyi félelem következett, aztán felragyogott az abszolút Jelenlét áhítata. Ez az áttörés látványos, és minden addigi élményemnél intenzívebb volt. A mindennapi életben semmi sincs, ami a nyomába érne. A mélységes megrázkódtatást, amit kiváltott, a Jelenlét szeretete enyhítette. E szeretet segítségével és védelme nélkül az ember megsemmisülne.

A létbe kapaszkodó ego pillanatnyi rémülete következett, attól félve, hogy semmivé válik. Az ego halála után helyét a Mindenséget jelentő Én vette át, az a Teljesség, amelyben minden tudott és nyilvánvaló, saját lényegének tökéletes kifejeződéseként. Az érzet helyhezköttőségének megszűntével tudatosodott bennem, hogy az ember mindazzal egy, ami valaha is létezett, és ami létezhet. Az ember identitásától, nemétől, sőt emberi mivoltától függetlenül is teljes és egész. Soha többé nem kell félnünk a szenvedéstől és a haláltól.

Ettől kezdve lényegtelen, hogy mi történik a testtel. A spirituális tudatosság bizonyos szintjein a test meggyógyul, betegségei spontán módon megszűnnek. Az abszolút állapotában azonban ezek a szempontok maguk is érvényüket veszítik. A test előre meghatározott útját járja, aztán oda tér vissza, ahonnan jött. Ennek semmi jelentősége, nem befolyásol minket. A test nem „valaki”, hanem inkább „valami”, akár egy másik tárgy, mint a szobában levő egyik bútordarab. Komikusnak tűnhet, hogy az emberek még mindig úgy viszonyulnak a testhez, mintha a „te” nevű személy lenne, de a tudatosság-nak ezt az állapotát nincs hogy megértetni azokkal, akik nem ebben a tudatosságban élnek. A legjobb, ha a magunk dolgával törődünk, a társadalmi beilleszkedés kérdését pedig a Gondviselésre bízjuk. Bár ha az üdvösség

állapotába jutunk, ezt az intenzív elragadtatást nehéz elrejtenuünk. A világot elkápráztathatja a jelenség, és lehet, messze földről eljönnek majd azért, hogy az auránkban legyenek. Leginkább a spirituális keresők és kíváncsiszkodók jönnek majd, valamint azok a súlyos betegek, akik csodát remélnék. Mágnessé és örömük forrásává válhatunk. Általában egy adott ponton feltámad bennünk a vágy, hogy másokkal megosszuk ezt az állapotot, és hogy mindenkinek a javára fordítsuk.

Az állapotot kísérő elragadtatás kezdetben nem teljesen stabil, vannak gyötrelmes pillanatok is. A leggyötrelmesebb az, amikor ez az állapot hullámzik, és hirtelen, látszólag minden ok nélkül megszűnik. Ezek az időszakok a legmélyebb kétségbeeséssel járnak, azt hihetjük, hogy a Jelenlét cserbenhagyott. A visszaesések küzdelmessé teszik az utat, és nagy akaraterőre van szükség, hogy felülkerekedjünk rajtuk. Végül nyilvánvalóvá válik, hogy vagy meghaladjuk ezt a szintet, vagy újra és újra át kell élnünk a „kegyelemvesztés” kínjait. Aztán, amint nekilátunk a dualitáson való felülemelkedés küzdelmes feladatának, le kell mondanunk az elragadtatás dicsőségéről is, amíg minden ellentétben és széthúzáson túl nem jutunk. Míg az ego vasláncától öröm megszabadulni, addig az elragadtatás örömeinek aranyláncáról lemondani teljesen más dolog. Olyan érzés, mintha Istentől kellene megválnunk, és a félelemnek egy soha nem sejtett szintjét éljük meg. Ez az abszolút magány végső rémülete.

A nemlét félelme rettenetes volt az ego számára, és többször is meghátrált előle, amikor közeledni látszott. Aztán feltárult a lélek gyötrelmeinek és sötét éjszakáinak célja. Azért annyira kibírhatatlanok, hogy az átható fájdalom a leküzdésükhöz szükséges maximális erőfeszítésre sarkalljon. Amikor a mennyország és pokol közötti tétovázás már elviselhetlenné válik, magát a létezés

vágyát is fel kell adnunk. Csak ha ezt megtettük, akkor emelkedhetünk felül a Teljesség és semmi, a lét és nemlét dualitásán. A belső munkának ez a tetőpontja, a legnehezebb szakasza, a végső vízváltató. Ekkor már tökéletesen tisztában vagyunk azzal, hogy ha a lét illúzióján is felülemelkedtünk, akkor ez visszavonhatatlan. Innen már nincs visszaút, és éppen a megmásíthatatlanság rémképe az, ami miatt minden döntésünk közül a végső akadály győzhető le a legnehezebben.

Az én végső apokalipszise során valójában a lét és nemlét egyedüli, még megmaradt dualitása, azaz maga az identitás oldódik fel az Egyetemes Istenben, ám nincs már egyéni tudat, ami ezt választhatná. Így aztán, ezt az utolsó lépést Isten teszi meg.

– David R. Hawkins