Dr. Domján László, Dr. Popper Péter, Váradi Tibor

Félelem, hit, gyógyulás

Sorozatszerkesztő: Popper Péter

Borítóterv: Malum Stúdió

© Domján László, Popper Péter, Váradi Tibor-2005

ISBN 963 7168 35 4
ISSN 1585-4000
ISSN 1786-2817

Saxum Bt. – Affarone. Kft.
Felelős kiadó: Jenei Tamás
Felelős szerkesztő: Zsolnai Margit
Tipográfia és műszaki szerkesztés: Malum Stúdió

Váradi Tibor

A természetes út

A három fő téma, amivel most foglalkozni fogunk, a félelem, a hit és a gyógyulás. Én elsősorban vallási, vallásbölcsészeti, illetve szellemi, szellemtudományi szempontból vizsgálnám meg ezeket. Mindegyik témakör külön-külön is hatalmas, és rengeteget lehetne róla beszélni, de megpróbálkozom ezeket egy előadásban összefoglalni.

Azzal kezdeném, hogy az ember alapvető és természetes állapota az egészség. Az egészség szót én most abban az értelemben használom, hogy teljesség, harmónia, összhang. A magyar nyelv nagyon szépen rámutat arra, hogy az egészség az *egész-ség*, és az ember törekedhet erre az egészségre. Ennek az ellentéte a betegség, amit megfogalmazhatnánk úgy is, hogy hiány, valaminek a hiánya. Ahhoz, hogy megfejtsük, hogy mi hiányzik olyankor, amikor az ember megbetegszik, érdemes megnézni, hogy ennek a harmóniának, összhangnak mely területeken kell meglennie. Én ezt négyes alapnak neveztem el. Ennek a négyes alapnak az a lényege, hogy az embernek négy fő életterületen kellene ezt a harmóniát megteremtenie. Ez a négy fő terület:

Harmónia a természetfelettivel
Harmónia embertársainkkal
EMBER
Harmónia önmagunkkal
Harmónia a természettel

Ha ezen a négy területen megvan az összhang, akkor mondhatjuk, hogy az ember egész, egészséges, és akkor betegszik meg, ha a négy terület valamelyikén – vagy mindegyikén – hiány van, vagyis a harmónia, az összhang megbomlik. Tehát ha az ember megbetegszik, azt kell megkeresni, hogy melyik területen sérült az összhang, mely területen kellene dolgozni ahhoz, hogy az ember ismét teljes legyen. Hogy ezt a harmóniát az ember megteremthesse, a teljes embernek törekednie kell. Nem elég csak az egyik vagy másik szinten dolgozni, hanem fontos, hogy ez a munka, ez a törekvés az egész embert felölelje.

Van egy nagyon ősi emberkép, melyet sok rendszer használ: a trichotóm emberkép. Ezt mindenki ismeri: a test, a lélek és a szellem hármasságát jelenti. Az idők folyamán ez az emberkép sokat változott, én mégis szívesen használom. Amikor az ember beteg, valamilyen hiánya van, akkor mindhárom szinten törekednie kell az egészségre, mert a teljes gyógyulás csak ekkor tud végbemenni.

A hiány mellett a másik lehetőség a többlet, a mérgeződés. A trichotóm emberkép alapján megkülönböztethetünk testi, lelki és szellemi mérgeket:

Testi mérgek: Drogok, cigaretta, kávé, alkohol, természetellenes életmód és étrend

Lelki mérgek: Félelem, harag, irigység, egoizmus, közönyösség, aggódás, mértéktelenség, szorongás

Szellemi mérgek: Gyűlölet, ateizmus, szellemellenesség, anyagelvűség, hitetlenség

Tehát, ha az ember megbetegszik, nem elég csak a testi szinten, vagy csak a lelki szinten törekedni a gyógyulásra, hiszen mindig az egész ember beteg. A holisztikus gyógyászat is azért kapta ezt a nevet, mert mindig az egész embert próbálja gyógyítani. E szerint a szemlélet szerint tehát mind a testi, mind a lelki, mind a szellemi szintet figyelembe kell venni.

A mai ember alapvetően beteg, beteges, vagy tünetmentes beteg. Ez egy folyamat eredménye, hogy az ember homo sapiensből homo paciens lett, és ebből az állapotból kellene valahogy kilépni.

Testi szint

A testi szinttel kezdem, bár erről fogok a legkevesebbet szólni. Mégis meg kell említeni, mert ha az ember beteg, elsősorban a testét tartja betegnek, a lelki és szellemi szinteket a legtöbbször figyelmen kívül hagyja.

Testi szinten a természettel való összhangot emelném ki először. Amíg az ember a természetben élt, nagyon sok betegséget egyáltalán nem ismert. A mai napig is van még néhány embercsoport, közösség, akik a természetben élnek, ilyenek a Kis-Kaukázus vagy Dél-Amerika egyes népcsoportjai. Amelyek nálunk elterjedt betegségek, népbetegségek vagy civilizációs betegségek, az ő számukra ismeretlenek. Nem ismerik például a reumát, a köszvényt és a magas vérnyomást, Ezért fontos, hogy az ember, annak ellenére, hogy városlakó, keresse a kapcsolatot a természettel. Talán nem is meglepő, hogy a leghatásosabb gyógymódok éppen a természet elemeiben találhatók meg. A földelemmel és a vízelemmel gyógyító geoterápiát és hidroterápiát említeném példának. De ide tartozik a pneumoterápia, a levegővel való gyógyítás és a helioterápia is, mely a nap hőjével gyógyít. Ha az ember újra megtalálja az összhangot a természettel, a természetben lévő elemekkel, akkor az már fél egészség. A test gyógyításában vannak kiemelt fontosságú területek, ezeket nevezi a holisztikus gyógyászat összefoglaló néven bázisterápiának. Ehhez a bázisterápiához három fontos terület tartozik.

1. Helyes táplálkozás

A mai emberek többsége (tisztelet a kivételnek) nagyon egészségtelenül táplálkozik. Rengeteg testidegen anyag (homotoxin), természetellenes étel kerül a szervezetünkbe, amely megbetegít minket. A népi bölcsesség így fogalmazott: *Az ember a fogával ássa meg a sírját.* Táplálkozásunk terén a két fő probléma:

- túl sok állati eredetű ételt (hús, tojás, tejtermékek) fogyasztunk,
- túl sok sült, főtt, fagyasztott, konzervált (azaz denaturált) ételt fogyasztunk.

Ebből adódóan a két legfőbb teendő a táplálkozás terén:

- csökkenteni az állati fehérje és az állati zsír bevitelét, hogy étrendünk nagyobb részét a növényi eredetű táplálékok alkossák,
- növelni a friss, élő, természetes állapotú ételek fogyasztását.

Napi étrendünknek legalább a felét érett gyümölcsöknek és friss zöldségeknek kéne kitennie. Ne feledjük az ősi mondást: *Amit eszel, azzá leszel!*

2. Tudatos légzés

A régiek lélek-zésnek nevezték, utalván arra, hogy a lélek és a lélegzés milyen fontos kapcsolatban vannak. Megfigyelhető, hogy ahogyan változik az ember lelkiállapota, úgy változik a légzése is. Ez visszafelé is működik. Ezért használják egyes terápiák azt a módszert, hogy tudatosan megváltoztatják a légzést, és így megváltozik a lelkiállapot is.

A mai ember légzése felületes, kapkodó és öntudatlan. A légzőgyakorlatok célja a mély, alapos és kontrollált légzés kialakítása, amely számtalan betegség leküzdésében segít.

3. Rendszeres mozgás

Minden, ami él, az mozog, és az embernek mint élőlénynek szintén fontos az egészségéhez a mozgás. A mozgás jó hatással van a szívre és az érrendszerre, javítja az anyagcserét, segíti az agy oxigénellátottságát. Hetente legalább háromszor fél óra intenzív mozgás javasolt, lehetőleg friss levegőn.

Minden betegségnél fontos, hogy erre a három területre az ember odafigyeljen, és ha szükséges, változtasson. A táplálkozás főleg a vér összetételére hat, és a vér tisztítását segíti elő. A légzéssel főleg az idegrendszerre lehet hatni, a mozgás pedig – tudatos, speciális mozgásról van szó – főleg a mirigyek működésére van hatással. Ez a három terület testi szinten alkot bázist. Ezeket az ember rendszeresen végzi, de nem mindegy, hogy hogyan! A bázisterápián kívül még számtalan kiegészítő gyógymódot is használ a holisztikus gyógyászat (fitoterápia, homeopátia, reflexológia, akupresszúra, kiropraktika stb.), amelyek segítik, hogy az ember testi szinten normalizálódjon, és megőrizze egészségét.

Ha az ember ápolja, erősíti a kapcsolatát a természettel, akkor az nemcsak a testi egészségét szolgálja. Ha az ember képes a természetre úgy tekinteni, hogy az az Isten kézjegyét hordozza magán, a teremtő alkotása, akkor a természet is lehet egy kapcsolódási pont a magasabb elvekhez és folyamatokhoz. Amíg az ember a természetben élt, a természeten keresztül próbált a természetfelettihez kapcsolódni. A legősibb vallások a természet jelenségein keresztül próbáltak a transzcendenssel kapcsolatba kerülni. Nagyon értékesnek tartom Goethe mondását:

A természetfelettihez a természeten keresztül vezet az út!

Lelki szint

Ezen a szinten nagyon sok lelki méreg található, melyek gátolják az ember egészségét, teljességét. Néhányat már említettünk, ilyen a féltékenység, az önzés stb. Most azonban egyetlen dologra fókuszálnék, és ez a félelem.

Nagyon érdekes a nyelv. Félelem: fél elem, vagyis aki fél, nem lehet egész. Amíg az emberben ott van a *fél*-elem, addig nem tud egészséges lenni. Nagyon sok testi, lelki betegség hátterében a félelem húzódik meg. Mivel több száz különböző félelem létezik, én most az egyszerűség kedvéért hét nagy csoportba osztom őket.

Ebben a felosztásban az ember csakra-szintjeit vettem alapul, ezeken az energiaszinteken keresztül nézzük meg az ember félelmeit. Ez sajnos sok embert érint. Ami igen lényeges ebben a folyamatban, hogy ahogy az ember lelkileg tisztul, lelkileg nemesedik, bejár bizonyos szinteket, melyekről azt is lehet mondani, hogy ezek a szeretet szintjei. Tehát ahogy a lélek megtisztul a félelmektől, egyre inkább képes kiteljesedni a szeretetben. A szeretetnek nemcsak a gyűlölet az ellentétpárja, hanem a félelem is. Ha valakitől félek, akkor nagyon nehéz szeretni az illetőt. Ha viszont valakit szeretek, akkor nem fogok félni tőle. A félelem kapcsán tehát mindenképpen beszélni kell a szeretetről is, hiszen ahogyan csökken az ember félelme más emberekkel (konkrét emberrel vagy embercsoportokkal) szemben, úgy tud kiteljesedni a szeretet a lelkében. Mielőtt sorra vennénk a félelmeket, elmondanám ezt a szeretetfolyamatot. Menjünk végig a különböző szinteken! Hét ilyen szint van:

1. szint: Gyűlölet

Ezen a szinten a gyűlölet ok nélküli. Ott van benne a rombolás a pusztítás, amelyből azonban semmi haszon nem származik. Ez *l'art pour l'art*, a rosszat önmagáért a rosszért teszi az ember.

2. szint: Antipátia vagyis ellenszenv

Itt már közrejátszanak önző aspektusok is.

3. szint: Közöny

Már nem érzek ellenszenvet a többi emberrel kapcsolatban. Nincs bennem segítőkészség sem, csak a közöny.

4. szint: Erósz

Megjelenik az emberben a vonzódás, de fizikai szinten, tehát még csak szexuális jellegű a motiváció.

5. szint: Szimpátia

Elkezdek vonzódni a másik emberhez, és itt már a testi területek mellett a lelki területeket is érintem, de még jelen van az önzőség is.

6. szint: Empátia

A szimpátián túllépve megjelenik az empátia, az együttérzés képessége, és kezd kibontakozni a felebaráti szeretet.

7. szint: Agapé

Ez a szeretet legtisztább, legmagasabb foka, ami mindenféle önösségtől mentes. Nagyon kevesen vannak azok, akik e szintet elérték.

A szimpátiáról egy kicsit bővebben kell szót ejtenem. Ami nagyon fontos az antipátiánál és a szimpátiánál is, hogy mindkét esetben ott van az emberben az egoizmus, az önzés, ugyanis az ember önmagát teszi meg mércének, és önmagához képest próbálja meg a másik embert felmérni. Ha talál közös pontokat, kialakul a rokonszenv, a szimpátia, ha pedig a saját elvárásaival, hitével, világnézetével ellentétes a másik ember, akkor megjelenik az antipátia. Emiatt fordítom úgy ezt a két fogalmat, hogy a szimpátia önző vonzódás, az antipátia pedig önző taszítás.

Mindkét esetben ott van az emberben az önzőség, hiszen önmagához viszonyít. Ha ezen túllép az ember, az empátiánál már nincs meg ez az önzésből fakadó összehasonlítgatás, hanem a másikat önmagáért értékeli és szereti az ember. A tiszta, érdekmentes szeretet az *agapé* szintjén teljesedik ki, amikor az ember másokért él.

Nézzük tehát az egyes csakraszintekhez kapcsolódó félelmeket, amelyek megakadályoznak a tiszta szeretet kibontakozásában:

1. csakra: Anyagi léttől való félelem
Egzisztenciális félelmek

2. csakra: Szexualitástól való félelem
Másik nemtől való félelem

3. csakra: Gonosztól való félelem
Bennünk lévő rossztól való félelem
Érzelmek kimutatásától való félelem

4. csakra: Szeretettől való félelem

5. csakra: Igazság kimondásától való félelem

6. csakra: Szellemi élményektől való félelem
Igazság meglátásától való félelem

7. csakra: Szabadságtól való félelem
Megvilágosodástól való félelem
Abszolútumtól való félelem

Az első szinttel kapcsolatban hadd említsek meg valamit! Régen a szellemi iskolákba csak azokat az embereket vették fel, akik a fizikai világban már „letettek valamit az asztalra", tehát rendben volt az anyagi helyzetük. Így nem állt fenn annak a veszélye, hogy valaki – úgymond – „belemenekül" a szellemi világba, mert nem boldogul az anyagi világban. A mai ember dolgozik, küzd a megélhetésért, és ha felmerül benne az igény a lelki fejlődésre, akkor nem teheti meg, hogy egyszer csak elvonul az erdőbe és kizárólag lelki életet él.

A mai ember nagyon nehéz helyzetben van, mert eleget kell tennie a hétköznapi feladatainak, és emellett kellene, hogy lelkileg-szellemileg fejlessze magát. Erre utaltak régen a rózsakeresztesek a következő mondásukkal: *A világban élni, de nem a világból.*

A másik fontos dolog, ami az egyes szinthez tartozik: az egzisztenciális problémák és félelmek, a szegénység és a gazdagság. E két utóbbi fogalom szellemi értelemben nagyon szubjektív, itt ugyanis a hozzáállás, a tudatállapot a meghatározó. Én inkább szegénységtudatról és gazdagságtudatról beszélnék. A szegénységtudat alapja egy állandó hiányérzet, a gazdagságtudat pedig egyfajta megelégedettség. A szegénységtudat egyik jellemző kifejezése a *ha…, akkor….* Tehát ha ez és ez még meglesz, akkor leszek boldog. A gazdagságtudatnál pedig, amikor az ember elégedett, könnyen kialakul az ok nélküli boldogság, ami nem kötődik a külvilág eseményeihez, nem függ a történésektől, hanem azoktól függetlenül egy belső béke, belső egyensúly alakul ki az emberben. Ezek a félelmek

tartoznak tehát az egyes csakraszinthez. (Ehhez kapcsolódóan nagyon szép tanításokat találunk például a Hegyi beszédben.)

A második szint a nemi csakra szintje. Amit itt nagyon fontos tudni, az az, hogy minden ember magában hordja a másik nemet, kettős nemmel bír. A jungiánus rendszerben ez mint az *anima* és *animus* kettőssége jelenik meg. Tehát minden férfi ott hordozza magában a nőt, és minden nő ott hordozza magában a férfit. Ennek a bennünk lévő férfinek illetve nőnek a képe nagyon szorosan összefügg azzal, hogy a gyermekkorban az anya részéről és az apa részéről milyen hatások értek. Mindez meghatározza a másik nemmel való kapcsolatot. Ezen a szinten a nemiségtől való félelemnek, az egyesüléstől való félelemnek igen mély gyökerei vannak, itt ugyanis megjelenik a magasabb szintű egyesüléstől való félelem. Az egyesülés önfeladást, önfeláldozást kíván, és ha az ember ettől fél, fél önmagát feladni, akkor ez a szexuális téren is megjelenik. Ez az egoizmusnak roppant kellemetlen, hiszen a szexualitásnál az egoizmusból fel kell adni. Régen Keleten a tantrikus irányzatok ezt célozták meg: a szexualitáson keresztül próbáltak a magasabb szellemi egység felé törekedni. Amikor ezek az iskolák átkerültek Nyugatra, teljesen eltorzultak, hiszen a fő céljuk a szexuális közösülés lett, és nem a nagy egyesülés, a teremtő és a teremtmény egyesülése, amihez a szexualitást eredetileg csak eszközként használták ezekben az irányzatokban. Voltak olyan irányzatok is, ahol maga az egyesülés nem is jött létre, csupán szimbólumokon keresztül. A szexualitásnál tehát történhet közösülés és történhet egyesülés. Ezt a kettőt azonban nem szabad összekeverni, hiszen történhet egyesülés közösülés nélkül, és történhet közösülés egyesülés nélkül.

A hármas szintnél azt érdemes tudni, hogy minden ember hordoz magában egy „árnyékot”, egy árnyékszemélyiséget. Sok ember azért nem szereti az önismereti munkát, mert ennek a munkának nagyon jelentős és fontos része, amikor az ember szembesül a saját árnyékával, a benne lévő „rosszal”. Ez mindenképpen félelmet szül. Külön ki kell emelni az agressziótól való félelmet, ami jöhet kívülről, és jöhet belülről, az emberből is. Persze az agresszivitást és a dühöt nem szabad összekeverni. Léteznek ugyanis úgynevezett autentikus érzelmek: ide tartozik a düh, félelem, a szomorúság, valamint az öröm. Az autentikus érzelem fogalma a tranzakció-analízis nevű pszichológiai irányzatban használatos. Az autentikus érzelmekről azt kell tudni, hogy fontos, hogy előjöjjenek, fontos, hogy megélje őket az ember. Azonban ezen érzelmek megélésétől is félhet az ember. Ide tartozik a saját agressziónktól való félelem, illetve a saját érzelmeink kimutatásától való félelem is. Van, aki az örömtől fél, és nem tudja ki mutatni, ha őrül. Fontos azonban, hogy az ember ezeket megélje, és képes legyen a környezete felé kimutatni. Az érzelmek kimutatásának blokkja sok esetben gyermekkori rossz tapasztalatokra vezethetőek vissza. A szülők gyakran rosszul élik meg, amikor a gyerekek tisztán, őszintén kimutatják az érzelmeiket.

Itt egy pillanatra visszatérnék még a rossztól való félelemre. Nagyon érdekes, hogy a legtöbb szellemi tanításban és az ősi ezoterikus megközelítésben a rossz úgy jelenik meg, mint egyfajta szükséges rossz, aminek szükségszerűen be kellett következnie. Az emberiség fejlődésében mindaz a rossz, amivel találkozunk, tulajdonképpen lehetőség. Lehetőség a tanulásra, a fejlődésre, a tapasztalásra. Tehát a rossz egyfelől kellemetlen, másrészről lehetőséget ad arra, hogy az ember bizonyos részeit csiszolja, nemesítse, fejlessze (teher alatt nő a pálma). Tehát a rossznak van egy pozitív aspektusa is. Szintén Goethétől származik az alábbi mondás:

A gonosz rosszra tör, de jót okoz.

A polaritások világában élünk, és az embernek meg kell barátkoznia jóval és rosszal kapcsolatban azzal, hogy ahol fény van, ott árnyék is van. Nem azonosulni kell a rosszal, a gonosszal, hanem elfogadni annak létjogosultságát, azt, hogy megvan a szerepe, a helye a világban. A rossztól való félelem leküzdésében segítség lehet az embernek az, hogy megpróbál a rosszra úgy tekinteni, mint egy éppen kialakuló jóra. Ha az ember úgy tekint a rosszra, hogy az egy alakulóban lévő jó, akkor úgy érezheti magát, mint a kertész, aki örül, amikor sarjadni látja a növényt, mert ő a lelki szemeivel már a pompás, kinyílott virágot látja.

Ezt a hétköznapi életben nagyon nehéz megtenni, de az ember törekedhet arra, hogy olyan legyen, mint a jó kertész, hogy meglássa a rosszban a kialakulóban lévő jót.

Van még egy fontos dolog. Az ember sokszor, a rossztól való félelmében elkezd harcolni a rosszal, de nem ez a megoldás. Nem a sötétséggel kell harcolni, mert az ember ilyenkor a sötétségre figyel, arra irányítja a tudatát. Van egy kis mondóka ezzel kapcsolatban:

Árnyék mögött fény ragyog,
nagyobb mögött még nagyobb,
amire nézek, az vagyok.

Tehát, ha a rosszra koncentrálok, a sötétségre, amit meg akarok semmisíteni, akkor nem látom a fényt. Ebben segíthet a szeretet úgy, mint átalakító, transzformációs erő, amely átalakíthatja a rosszat jóvá, a sötétet fénnyé. Ha valakire szeretettel figyelünk, szeretettel viszonyulunk hozzá, akkor ez a szeretet idővel átalakíthatja a benne lévő rosszat. Ez azonban fordítva is igaz, tehát ha szeretettel foglalkoznak velünk, a bennünk lévő rossz is átalakulhat. Desmond Tutu gondolatával foglalnám ezt össze:

Nem azért szeretnek bennünket, mert jók vagyunk,
hanem azért vagyunk jók, mert szeretnek minket.

Tehát azáltal, hogy szeretve érezzük magunkat, azáltal, hogy szeretet kapunk, képesek vagyunk változni, alakulni, és a bennünk lévő sötétséget fénnyé alakítani.

A 3. században élt egy nagy tanító, Mani, és az általa alapított szellemi útnak, a manicheizmusnak volt egy jelmondata, amely az előbb mondottakat így fogalmazta meg: *Szeresd a gonoszt jóvá!*

A négyes szint (szívcsakra) legfőbb félelme magától a szeretettől való félelem. Ez szörnyű, hogy az ember még a szeretettől is fél. De mi ennek az oka? Az ok, hogy a szeretet lényege az, hogy az ember leveti a páncélokat, az álarcokat, és teljesen megnyílik a másik felé. De az ember ilyenkor védtelenné, sebezhetővé válik, és a másik ezzel visszaélhet. Tulajdonképpen ettől fél az ember. Azonban meg kell barátkozni azzal, hogy a szeretet ára a sebezhetőség. Ezt a kockázatot, bár nem egyszerű, de föl kell vállalni. Nehéz, főleg, ha már sok rossz tapasztalata volt az embernek. A szeretet megnyitja, kitágítja az embert a másik ember felé, a gyűlölet bezár, összehúz, megfagyaszt, megmerevít. Nagyon nehéz definiálni a szeretetet, én mégis megpróbálom. Úgy szoktam fogalmazni, hogy a szeretet teljes megnyílás, odafordulás a másik ember felé, viszonzásvárás, feltételszabás és személyválogatás nélkül. Ez az, amitől fél az ember. Mégsem szabad erről lemondani, mert a szeretet az ember mindennapi kenyere. Egy szójátékkal élve a szeretet: *szer-etet*, azaz a szer, ami etet. Tehát az ember fontos, valóban fontos tápláléka.

A szeretet lényege: kilépek önmagamból, hogy már ne én legyek önmagam számára a központ, hanem Te légy az én központom. A szeretet lényege az elfogadás és az ajándékozás. Szeretni annyi, mint a másikért élni (ez az elfogadás). A szeretet annyi, mint lemondani arról, hogy az ember önmagában, önmagáért és önmaga által éljen. A szeretet az önmegsemmisítés művészete!

Az önmegsemmisítés a kis én leküzdése. Az evangélium fennhangon kiált az éntől való szabadságért – mondja Eckhart mester. Kisebb-nagyobb mértékben a legtöbb ember énkórságban (egománia) szenved, s ugyanebben a mértékben a sötétség erőinek követője. Az énkórság leküzdése, a kis én kereszthalála által tud bennünk feltámadni a nagy ÉN, a bennünk élő isteni szikra.

A szeretet nem egy erény a sok közül, hanem az erények összessége és azok gyökere, alapja. A szeretet az a forrás, amelyből a többi erény fakad. A szeretet a fény, az erények pedig a színek.

Az ötös szinten, a torokcsakraszinten az ember az igazságtól, annak kimondásától fél. Az ember félelemből hazudik. Ez az ember egész életét átfonhatja, élethazugsággá válhat. Rudolf Steiner, az antropozófia atyja egy érdekes dologra hívja fel a figyelmet: amikor az ember hazudik, egy bizonyos éteri folyamatot olt ki. Ezért úgy fogalmazott, hogy a hazugság életellenes, egyfajta éteri gyilkosság.

Az emberek még ma is csodálják az őszinteséget, de sokszor nem is az őszinteség által megőrzött igazságot, hanem pusztán vonzó emberi tulajdonságot látnak benne. Nem azért vonzódnak az őszinteséghez, mert az igazságot szeretik, hanem azért, mert az emberek becsülik azt, akit őszintének tartanak.

Sokszor áligazságok mögé bújunk, és megtagadjuk a valóságot. Túlságosan is hasonlítunk Pilátushoz: mindig ezt kérdezgetjük (mint ahogy Pilátus is tette): *Mi az igazság?* – s aztán keresztre feszítjük az igazságot, amely ott áll a szemünk előtt.

A dolgok igazsága a valóságukban rejlik. Értelmünk akkor igaz, ha a tudásunk megfelel a megismert dolgoknak. Szavunk akkor igaz, ha beszédünk megfelel a gondolatainknak. Viselkedésünk akkor igaz, ha azt tesszük, amiről beszélünk.

Az ember a legtöbbet saját magának hazudik. Nem egyszer vagy kétszer, hanem az esetek többségében egy életen át. Ez az élethazugság.

Az élethazugság fő oka az egoizmusban rejlik. Az ember ösztönösen mindent átformál magában úgy, hogy ez a saját önző érdekeinek legjobban megfeleljen. Az igazságot átalakítja azzá, ami neki kellemes, ami kényelmes, amit „jó hallani”. Az ember nem úgy látja a dolgokat, amilyenek a valóságban, hiszen úgy érzi, körülötte forog a világ. Félelem, szorongás, kapzsiság, törtetés, önzés és szellemi gőg: mind-mind eltorzítják a valós bennünk tükröződő képét.

Az egoizmus tehát magával vonzza a hazugságot. Az őszinteség alázatot követel tőlünk. Az igazság sokszor fáj. Alázat kell ahhoz, hogy ezt a fájdalmat elviseljük, és szembeforduljunk hibáinkkal, tévedéseinkkel, melyeket idáig nem vettünk észre, mert becsaptuk önmagunkat.

A buddhista tanításokban a hazugság elkerülése mellett felhívják a figyelmet arra is, hogy az ember kerülje a durva beszédet, a kritikát, a rágalmazást, valamint a felesleges szócséplést. Gyökössy Endre mondja, hogy a világ már elpusztult vízözönben, tűzözönben, de nagy az esélye, hogy most a szóözönben fog elpusztulni.

A hatos szinten az igazsággal való szembesülés félelme jelenik meg. Nagyon sok félelem van az emberben ezzel kapcsolatban, hiszen az igazság sok mindent szétrombol az emberben, éppen ezért kényelmesebb illúziókban élnie. A tévedéseknek két területe van.

Az egyik a magunkban, a magunkkal kapcsolatos tévedések (belső maya), a másik a külvilággal kapcsolatos tévedések (külső maya). Ha az ember arra adja a fejét, hogy a hazugságaiból kilépjen, ahhoz bátorság kell, létbátorság. A szellemi törekvésnél ez elengedhetetlen. A lét valóságával való szembenézéshez nem hétköznapi bátorság kell, hiszen sok új felismeréssel találkozik az ember ilyenkor, ami megrázó lehet. Ezért fogalmázott úgy Jézus, hogy: *Boldogok, akik éhezik és szomjúhozzák az igazságot.*

Ezen a szinten az egyik legveszélyesebb probléma az ún. szellemi materializmus. Az egoizmus képes bármit a saját hasznára fordítani, még a spiritualitást is. Az önösség szüntelenül azon fáradozik, hogy elsajátítsa, és saját érdekének megfelelően alkalmazza a szellemi tanításokat. A tanításokat nem kihasználni kell, hogy valamiféle kétes előnyhöz jussunk általuk, hanem felhasználni és alkalmazni, hogy nemesebbé váljunk általuk.

Sok ember a szellemi tanításokat (úgy gondolja) szeretné követni, de valójában nem akar azonosulni és eggyé válni velük. Amikor a tanító az egoizmus feladásáról beszél, a tanítvány sokszor úgy tesz, mintha változna, de valójában lelke mélyén fél a valós változásoktól. A nagy veszély, hogy a szellemi úton sokszor ügyes színészekké válnak, miközben fülüket és szívüket bezárják a szellemi tanítások valódi értelme előtt. Némi örömöt adhat a tanítványnak, hogy úgy csinál, mintha tényleg az utat követné.

A szellemi út sok ember számára hobby, kellemes időtöltés. Valaki bélyeget gyűjt, valaki teniszezik, valaki pedig szellemi úton jár. A szellemi úton járás több mint érdekes időtöltés. Vagy komolyan veszi az ember, és átadja magát, vagy nem beszélhetünk szellemi úton járásról.

A szellemi materializmus az úton járás nagy csapdája. Az ember szellemi útra lép, de továbbra is az önzés vezeti. A lelkiség tehát a felszínen változik, de a mély, önző mozgatórugók változatlanok. Az ember saját önös céljainak elérésére új játékszert talált: a szellemi utat.

A szellemi materializmus egyik megnyilvánulása: a folytonos önigazolás. A tanítvány állandóan próbálja a spirituális ösvényt az értelméhez igazítani. Minden kérdésre keres egy olyan választ, amellyel igazolhatja önmagát. Az önigazolás céljára fel lehet használni a szent könyvek bölcsességét, matematikai számításokat, ezoterikus formulákat, mélylélektant és egyéb módszereket. Nehéz összeegyeztetni önzést és a szellemi utat. Az ember ezért esik a folytonos önigazolás csapdájába.

Akkor is oda jut, amikor téved, vagy helytelen dolgot tesz, és az okokat saját magán kívül keresi. Hibás lehet az állam, a szülők, a többi tanítvány, a Mester, a szomszéd, az időjárás stb. A megoldás: az ember nézzen tükörbe, és meglátja a problémák valódi okozóját.

A szellemi materializmus további megnyilvánulásai:

− Amikor az ember azon méri le saját fejlettségét, hogy mennyi szellemi tanítást sikerült begyűjtenie (azaz „kilóra” nézi a tanításokat).

− Amikor a követő folyton hasonlítgatja magát más tanítványokhoz.

− Amikor a kíváncsiság, és nem a tudásszomj vezeti.

− Amikor a tanítvány a külső körülmények (például anyagi helyzet) változását várja a szellemi úttól.

− Amikor az ember divatból lép a szellemi útra, és csak puszta érdekességnek tekinti.

A szellemi útra lépés csak őszinte törekvésből fakadhat. Aki lemond mindenről, csak az kaphatja meg a mindenséget. Aki képes az igazsággal szembenézni, és kerüli az önigazolás egoista csapdáját, az remélhet valós fejlődést.

A hetes szint az abszolútumtól való félelem, az Istentől való félelem, a megvilágosodástól való félelem szintje, félelem a végső céllal szemben. Hiszen a legtöbb

tanítás azt nevezi meg végső célként, hogy az ember visszatérjen a forrásba, az abszolútumba. Ez az Istennel való eggyé válás. Ettől is fél az ember, a benne lévő önzés és egoizmus miatt.

A szabadságtól való félelem is egy érdekes dolog. Hiszen mindenki szabad szeretne lenni, de amikor nyílnak a kapuk, az ember megtorpan. Amitől valójában fél az ember, az a szabadsággal együtt járó felelősség. Hiszen ahogyan nő az emberben a szabadság, úgy az ezzel együtt járó felelősség, felelősségérzet is nő. Ez a szabadságnak egy nagyon fontos velejárója, szorosan összefüggenek. Az ember valójában a felelősségtől, az önállóságtól fél, ami együtt jár a szabadsággal, ezért marad meg inkább a saját belső rabságában. Tehát a szabadság egyfelől egy hatalmas ajándék, másfelől egy igen félelmetes dolog. Az ember szívesebben hagyatkozik másokra, szívesebben támaszkodik másokra, mert mindenkiben ott van a döntésfóbia, ami miatt képtelen önmagával szabadon rendelkezni. Mibe menekül az ember a szabadságtól való félelmében? Szokásokba, automatizmusokba, klisékbe – mert ezek kiszámíthatóak. Ilyenkor az ember szabad akaratából lemond a szabad akaratáról.

Egy másik lehetőség is van: az ember úgy is lemondhat a szabadságáról, hogy megpróbál kényszeresen a társadalmi normákhoz, elvárásokhoz alkalmazkodni. (*A legfőbb korlát, ahogy egy kor lát.*) Ha ezekhez az ember görcsösen próbál alkalmazkodni, azzal feladja a szabadságát, hiszen nem vállalja fel a saját döntéseit. Ebből a lelki börtönből kellene megszabadulni, de ettől különböző félelmek tartják vissza az embert.

A szabadság nem abban áll, hogy az ember azt tesz, amit akar, hanem abban, hogy azt akarja, amit tesz. A szabad ember vállalja a felelősséget tetteiért. (Sokan ezért nem akarnak szabad emberré válni.) Tudni kell önmagunk számára meghalni. Saját szabadságunk legfőbb akadálya önmagunk vagyunk. A legtöbb ember azért nem szabad teljesen, mert önmaga rabszolgája. A szabad ember példaképe Krisztus, aki inkább meghalt, semmint megtagadja saját Énjét. Ő Isten örök szabadságának tanúja.

A szabadság nem pusztán ennyit jelent: választok jó és rossz között. A választáj szabadságában a szabadság ugyan megjelenik, de a választásra korlátozni a szabadságot a szabadság lényegének meg nem értésével egyenlő. A szabadság tehát nem csak azt jelenti, hogy szabadon tudok dönteni, hanem azt is, hogy szabadon meg is tudom tenni azt, ami mellett döntöttem.

A szabad akarat csúcsa, amikor szabad akaratból lemondok a szabad akaratról, és az isteni akaratot követem. Mindentől szabaddá kell válnom, hogy ezután Isten akaratát tökéletesen meg tudjam valósítani.

A szeretet meghagyja a másik embert másnak, nem akar megváltoztatni. Ha szeretlek, nem akarok uralkodni feletted, nem akarom elfojtani a szabadságodat.

Tökéletes szeretet két szabad ember között tud kialakulni! A szeretet tulajdonképpen két szabad ember egyesülése. Úgy kell a másik emberrel szeretetben egyesülnöm, hogy közben megtartom szabadságom és saját egyéniségemet.

Isten az egyetlen, aki tökéletesen szabad, ezért az ő szeretete tökéletes. Olyan isten, aki szeret és uralkodik felettünk, nem létezik, az önellentmondás. Az isteni hatalom nem uralkodó, hanem ébresztő hatalom. Isten a hatalmát nem arra használja, hogy uralkodjon felettünk, mert ez azt jelentené, hogy nem veszi figyelembe szabadságunkat, ez viszont nem fér össze az isteni szeretettel.

Aki azonban a szellemben él, az szabad. Mert minden alsóbbrendűtől elszakadt. Semmi sem kényszeríti, csak az, aminek kényszerét szívesen viseli, mert felismerte, hogy a legmagasztosabb. (Rudolf Steiner)

Szellemi szint

Még egy fontos területünk maradt, ez pedig a hit területe, hiszen minden betegségnél az egyik legfontosabb vizsgálandó terület az emberben lévő hit.

Nagyon érdekes a Kelet és Nyugat közötti különbség, és itt most nem földrajzi, hanem minőségi különbségről beszélek.

A keleti minőségben inkább az anyagtól való félelem van jelen, a nyugati minőségben pedig inkább a szellemiségtől való félelem. Az ember a születéssel az anyagi létbe lép, a halállal pedig a szellemi létbe. Fontos, hogy az emberben kialakuljon mind a földi, mind a szellemi léttel kapcsolatban az elfogadás. Mind a természettel, mind a természetfelettivel kapcsolatban meg kellene jelennie ennek az elfogadásnak. Mindkét világ számára félelem nélkül kell megadni azt, ami jár. Ezt fogalmazza meg Jézus tanítása is: add meg a császárnak, ami császáré, és add meg Istennek, ami az Istené. Tehát az embernek mindkét világ felé van kötelezettsége. Az ember híd, ami ezt a két világot összeköti. És ez a hídszerep akkor működik, ha mindkét világgal megvan az egészséges kapcsolat.

Alattam a föld, felettem az ég, és bennem a létra.

A hit az isteni erények közül az egyik. A három isteni erény a hit, a remény és a szeretet. Ezekkel az erényekkel egészítették ki a keresztény tanítások az ókori erényeket, melyek már Krisztus előtt több száz évvel megvoltak. Ezek az ókori erények, amelyeket platóni erényeknek vagy misztériumi erényeknek is nevezünk, tulajdonképpen az emberi erények: az igazságosság, a mértékletesség, a bátorság és a bölcsesség.

Ezt a négy erényt egészítik ki tehát az isteni erények: a hit, a remény és a szeretet. Az antropozófiában ezeket az erényeket hozzákapcsolják egy-egy korszakhoz, kultúrkorszakhoz. Az emberiség ugyanis korszakról korszakra változik, és minden korszaknak megvan a maga feladata és sajátossága.

KULTÚRKORSZAK	ERÉNYEK
indiai	Igazságosság
perzsa	Mértékletesség
egyiptomi	Bátorság
görög-római	Bölcsesség
anglo-germán	Hit
szláv	Remény
univerzális	Szeretet

Az emberiség ma az ötödik, anglo-germán kultúrkorszakban tartózkodik, és ehhez a korszakhoz a hit erénye tartozik. Ebben fejlődhet ma az ember, ezért nagyon aktuális a hit kérdése. És itt nem csak a szellemiek felé táplált hitről van szó, hanem nagyon fontos az embertársainkban való hit megteremtése, erősítése is. Az ember nem csak fölfelé, vertikálisan vesztette el a hitét, hanem horizontálisan is.

Ide tartozik a hit és a tudás, azaz a tudomány és a vallás kettősége is. A mai korszakban lehetőség lenne egyfajta szintézisre, lehetőség lenne arra, hogy e két terület – amelyek

régen egyek voltak, csak elszakadtak egymástól – most ismét közelítsen egymáshoz. Erre célozván mondta Jung, hogy: *Az oratóriumot be kell vinni a laboratóriumba.*

A mai kultúra egy intellektuális kultúra. Intellektuális nevelést kaptunk az iskolában is. De a mai ember számára olyan hit kialakulására van lehetőség, ami nem áll szemben az értelemmel. Lehetőség van értelmes hitet kialakítani. Itt két végletre kell felhívni a figyelmet. Az egyik véglet a vakhit, a másik a teljes tagadás, a hitetlenség. Ezek között kellene az arany középutat megtalálni, egy olyan hitet, mely az értelemmel nem ellentétes. A hit nem értelemellenes, hanem értelemfeletti, tehát felette áll az értelemnek. A mai kornak, a tudati lélek korának fontos kulcsszava a megértés. Amit az ember megért, felfog, abba a hitét is belehelyezheti. A hit ugyanis nem zárja ki a megértés lehetőségét. Két alapszabály van, mely a mai kor szabálya és feladata is egyben:

Ne fogadj el semmit, amíg nem értetted meg! Ne vess el semmit, amíg nem értetted meg!

A mai ember számára a hit alapfeltétele a megértés, míg régebben csak el kellett hinni, amit a tanítók, szellemi vezetők mondtak. Ma lehetőség van a megértésre, az értelmes hitre. Rudolf Steiner így fogalmaz ezzel kapcsolatban: *Az értelem elbírja a szellem fényét.* Tehát az, hogy szellemi úton jár valaki, nem jelenti azt, hogy az értelmét el kellene dobni.

A hitnek fontos szerepe van az ember életében. A hit segíti a morális fejlődést, erősítő és megvilágosító ereje van. A hit segíti az embert a megnyílásban a magasabb dolgok felé, és megtartó ereje van. A természettudomány fontos alaptézise, hogy *hiszem, ha látom!* A szellemiség útján ez úgy szól: *látom, ha hiszem!* E kettő között őrlődik ma az ember. Ezt a kettősséget, ezt a paradoxont kellene feloldani a mai korban.

A hit szilárd bizalom abban, amit remélünk, meggyőződés arról, amit nem látunk. Őseink ebből merítettek bizonyosságot!

Pál apostol

Végezetül felsorolnám, melyek azok a fontos területei a hitnek, amelyek az elmúlt, évszázadokban kiszorultak a legtöbb ember szívéből, és jó lenne őket újraéleszteni:

− Az ember hite önmagában, saját-értékében, saját egyszeri és megismételhetetlen mivoltában.

− Hit abban, hogy az életnek van célja, van értelme, amit érdemes megtalálni és beteljesíteni.

− Hit abban, hogy minden tettnek, minden megnyilvánulásnak van érdemarányos visszahatása (kozmikus igazságszolgáltatás).

− Hit abban, hogy ami igazán fontos az a szemnek láthatatlan.

− A halhatatlanságban való hit (enne tűnésével alakult ki a mulandóságtudat és a halálfélelem).

− Hit abban, hogy a Teremtésnek van értelme és célja, a körülöttünk lévő világ nem a vak véletlen és a puszta evolúció szüleménye.

− Hit abban, hogy a Létezés több, mint amit látunk, érzékelünk belőle.

− A gondviselésbe és a Gondviselőbe vetett hit.

− Hit abban, hogy senkit sem kísértenek az erején felül.

− Hit abban, hogy az erőszak csak erőszakot szül, és a „szelídek öröklik a Földet”.

− Hit a művészetekben, a kreativitásban, a szent alkotásban.

− Hit a transzcendensben, a szellemi fejlődés értékében és jelentőségében, és abban, hogy szükség volt a nagy tanítók és nagy vallások, utak megjelenésére.

− Hit abban, hogy a rossz akkor is veszít, amikor látszólag győz, s a jó akkor is győz, amikor látszólag veszít.

− Hit a szeretet gyógyító, megváltó, átalakító erejében.

A hit megerősít, felemel, kitartást ad a nehézségek közepette. A hit olyan a léleknek, mint a víz és a napfény a növénynek.

Hiszek, és a hit által tudom azt, amit a földi eszközökkel sohasem hihetnék és tudhatnék.

Rudolf Steiner

A nagy gyógyulás

Nagyon sok tanítás használja azt a példát, hogy amikor az ember kiesett a lét centrumából, eltávolodott a forrástól, akkor lett beteg, vagyis ez az emberiség alapbetegsége. Ez az az alapbetegség, melyet a kereszténység úgy fogalmaz meg, hogy bűnbeesés (a buddhizmusban *avidja*, azaz nem-tudás, nem-látás). Kiestünk tehát a centrumból, és azóta a periférián élünk. Az aranykor (paradicsomi lét) emlékét magunkban hordozzuk, de nincs hozzá képességünk, hogy előhívjuk. Az ember tulajdonképpen egy amnéziás isten. Nem emlékszik és nem érti alapbetegségét, ami az Istentől való eltávolodás. Az igazi gyógyulás tulajdonképpen arról szól, hogy az ember felébred, újra felfedezi a középpontot, a centrumot, az esszenciát, a forrást, az ős-okot, és ehhez próbál közelíteni. A mai ember a lét perifériáján él, és innen kellene a centrum felé haladnia. Minden vallás és szellemi út ezért keletkezett. Minden hiteles tanító, beavatott, mester az Istenhez vezető utat mutatta meg. A latin *religio* szó, amit vallásnak fordítanak, eredetileg visszakapcsolódást jelent, azaz visszatérést a forráshoz, a centrumhoz, Istenhez.

Ez az igazi hit, és ez az igazi hitvallás, hogy hogyan tud az ember visszatérni a centrumhoz, visszatérni Istenhez. Minden út, és minden vallás ehhez nyújt segítséget. A centrumba való visszatérés három nagy fázisa, a deifíkáció (megistenülés) útja:

1. Megtisztulás útja (Via purgativa)

Ezen a szinten történik a természettel való összhang létrejötte, és a morális fejlődés révén a test és a lélek megtisztulása.

2. Megvilágosodás útja (Via illuminativa)

Ezen a szinten történik meg a megtisztított lélek eggyé válása a Szellemmel, azaz a lélek átszellemesítése.

3. Megdicsőülés útja (Via unitiva)

Ezen a szinten a megtisztított test is átalakul, és egyesül a Szellemmel. Ezt az átszellemesített testet az egyes tanítások feltámadási test, fénytest, gyémánttest, vagy szivárványtest néven említik.

A deifíkáció (megistenülés) tulajdonképpen a test, a lélek és szellem eggyé válása, amely után lehetséges a Világszellemmel (azaz Istennel) való tudatos egyesülés. Ez tehát az emberiség legnagyobb betegségére a gyógyír, amely a hit, a remény és a szeretet erényein keresztül a visszatérés a középpontba, Istenhez.

Aki szeret, az Istenben marad, és Isten őbenne, mert Isten a Szeretet!

János apostol

Domján László

Félelem, hit, gyógyulás

Félelem. Régi ismerősöm… Heten vagyunk testvérek. Én hatodik gyerekként születtem. Egyéves koromban, 1954 nyarán kapott először az apám családi beutalót a tervezőiroda balatoni üdülőjébe. Igen ám, de oda egyéves kisdedet nem lehetett vinni. Hosszas gondolkodás után szüleim úgy döntöttek, hogy két hétre az idős szomszéd házaspárra bíznak, az öt gyereket pedig elviszik nyaralni. Utána hatéves koromig egy percre sem lehetett engem egyedül hagyni, mert akkor azonnal páni félelem tört rám.

Az Országház mellett nőttem fel, egy bérház negyedik emeletén, ahonnan kitűnően rálátni a Kossuth térre. 1956 őszén, három és fél éves koromban a térre tódult tömeg közé lőttek. Napokig hullákat és vértócsákat láttunk, majd egy-két éjszakát a pincében töltöttünk a többi lakóval. Féltem.

Hatéves koromban megismertem az egzisztenciális félelmet. Este lefeküdt a család, és a sötétben elkezdtem gondolkozni a halálról. „Most élek, és élnek a szüleim. Egyszer majd meghal a papám, meghal a mamám, és idővel meghalok én is. Akkor egy ideig nem leszünk. Aztán, legalábbis ahogy a templomban tanultam, föltámadunk, és újra leszünk. Ez így még elviselhető. De mi van akkor, ha esetleg nincs föltámadás? Ha azt csak képzeljük? Az esetben most vagyok, de a halálom után nem leszek soha többé. Micsoda?! *Soha többé nem leszek?!* Jaj, ez elviselheteden gondolat!”

Gyöngyözni kezdett a homlokom, erősödő pánikérzésemben tehetetlenül forgolódtam, mint egy csapdába szorult állat. Iszonyúan szorongtam. Féltem.

Húszéves koromban csomók nőttek a törzsemen, és két orvos mérsékelt fokú lélektani ismerete, valamint saját, jólneveltségemből fakadó butaságom miatt egy évig abban a hitben éltem, hogy talán gyógyíthatatlan beteg vagyok. Nagyon féltem.

Szóval, jól ismerem a félelmet…

Valójában minden félelem végső soron a haláltól való félelem. Ezt nálam bölcsebb emberek is így gondolják. *Megismétlem, mert fontos:* **minden félelem végső soron a haláltól való félelem.** A félelem *mély* megértéséhez ezért igen messzire kell mennem.

37 évig nem hittem a reinkarnációban. Ma már hiszek. Egy példa: 1990-ben módosult tudatállapotban, behunyt szemmel, tisztán láttam néhány korábbi életbéli önmagamat. Teljesen tisztán! Többek közt francia szerzetesként. Három évvel később, 1993-ban, az egyik agykontrolltanfolyam szünetében, egy kedves hölgy lépett hozzám:

− Laci! Szeretnék valami nagyon furcsát kérdezni.

− Hallgatlak.

− Járok egy pszichiáterhez, aki legutóbb, hipnózisban, visszavitt az időben. Tisztán láttam magamat Franciaországban, apácaként. Azt is láttam, hogy mindig ugyanahhoz a

szerzeteshez megyek gyónni. Amikor hipnózisban megpillantottam ezt a szerzetest, felismerés hasított belém: „De hiszen ő most a Domján Laci!” Mit szólsz ehhez?

Érdekes. Nagyon érdekes…

Megjegyzem, 1990-es furcsa tapasztalásomról csak egy-két barátomnak meséltem. A hölgy tehát nem tudhatott róla.

Itt közbevetem azt a nagyon fontos tényt, hogy *az agykontroll* nevű elmefejlesztő módszer, amit én is tanítok, *nem foglalkozik a reinkarnációval!!!* Az agykontroll „csak” egy hatékony és egyszerű problémamegoldó módszer. Én személy szerint azonban hiszek abban, hogy sok-sok életet élünk. Számos kutató alaposan megvizsgálta a kérdést, például John Björkhem, Alexander Cannon, Helen Wambach, Ian Stevenson és Hemendra Banerjee.

Kizárólag mellette szóló érveket találtak, holott többen közülük azt akarták bebizonyítani, hogy reinkarnáció nem létezik! Stevenson, aki a virginiai egyetemen tanított, így összegezte kutatása eredményeit: „ma már egy racionális ember is hihet a reinkarnációban”.

Az utóbbi ezer év sok szempontból legjelentősebb könyvét szerintem dr. Michael Newton pszichológus írta. *Lelkünk útja* címen magyarul is megjelent. Ő kivételesen mély hipnózisba vitt több ezer embert, s ily módon nemcsak az előző életeik emlékeit hozta elő belőlük, hanem – főleg – az életeik közti időszak emlékeit. Döbbenetes kép rajzolódik ki az egymással teljesen egybehangzó beszámolókból! Kiderül, hogy valójában a Teremtő részei vagyunk, akik sok-sok életen keresztül járjuk a lelki fejlődés rögös országútját, hogy egyszer majd – tapasztaltan és bölcsen, a mindenséget gazdagítva – visszaolvadjunk a forrásba, a Teremtőbe.

Valójában tehát *halhatatlan* lelkek vagyunk, akik tanulás céljából, egy-egy élet idejére összeolvadunk egy *halandó* élőlénnyel. *Megismétlem:* **Valójában tehát *halhatatlan* lelkek vagyunk, akik tanulás céljából, egy-egy élet idejére összeolvadunk egy *halandó* élőlénnyel.**

Hangsúlyozom, ez nem teória, hanem kőkemény kutatási tények által alátámasztott állítás.

Idézek Newton könyvéből. Az idézetben szereplő vizsgálati alany igen mély hipnózisban van. A következő eset két entitás egyesüléséről szól, amelynek célja, hogy ketten egy egészet alkossanak, amint új élet születik…

Dr. Newton: *Mondja el, hogy milyen érzés belépni egy kisbaba elméjébe, és általában mikor kerül erre sor!*

Alany: *Az elején olyannak érzem a dolgot, mint a jegyességet. A jelenlegi testembe a nyolcadik magzati hónapban léptem be. Inkább a magzati kor vége felé szeretek megjelenni, amikor az agy már nagyobb, mert az összefonódás során így már több anyaggal tudok dolgozni.*

Dr. N.: *Nincs hátránya a késői belépésnek? Úgy értem, akkor már egy önállóbb személyiséggel van dolga.*

A.: *Akadnak barátaim, akik így érzik, én azonban nem. Én akkor akarok „beszélni” a gyerekkel, amikor a kölcsönös megértés már nagyobb.*

Dr. N.: *(nehézkes vagyok, hogy kicsaljam a választ): Beszélni? Beszélni a magzattal?*

A.: *(kinevet): Természetesen kölcsönhatásba lépünk a gyerekkel.*

Dr. N.: *Menjünk ezen lassan végig! Ki szólal meg először, és mit mond?*

A.: *A gyerek azt mondhatja:„Te ki vagy?” Erre én válaszolok: „Egy barát, aki azért jött, hogy játsszon veled, és a részed legyen”*

Tudom, hogy ez enyhén szólva meghökkentő annak, aki először hall ilyenről. Akkor is csak azt tudom neki mondani, hogy a nagyon alapos, tudományos kutatás azt jelzi, hogy valójában két lény, egy halandó és egy halhatatlan entitás keverékei vagyunk. Véleményem szerint ebből származik a halálfélelem, ami minden egyéb félelmünk alapja. A halandó részünk ugyanis egyszer valóban el fog pusztulni. A lényegi részünk persze tovább él. Ezért szűnik meg egyébként a klinikai halál során spirituális élményt átélőkben a halálfélelem. Mert ők megtapasztalták azt a valódi lélekrészüket, ami halhatatlan, és arra tisztán emlékeznek.

Ennyit a félelmek eredetéről. De mit lehet kezdeni a félelemmel? Hogyan lehet legyőzni, miként lehet túljutni rajta? Néhány módszert említek csak meg, de előbb megjegyzem: véleményem szerint a félelem megtapasztalása is része a tanulásunknak. Kőkemény „iskolába" járunk ugyanis, ahol rengeteg szenvedést is el kell viselnünk, mert így *ismerjük meg* a létezés minden aspektusát, s nem csupán *tudunk róluk*. *Megismétlem:* **így *ismerjük meg* a létezés minden aspektusát, s nem csupán *tudunk róluk*.**

Ez van, még ha a hír kellemetlen is. Szebben fogalmazza meg ezt Michael Newton egy kliense, aki a lelki fejlődés igen magas szintjén jár már. Mély hipnózisban ez a hölgy a következő szavakat mondta: „Ahhoz, hogy az ételt igazán értékelni tudjuk, éheznünk kell; ahhoz, hogy átérezzük a meleg áldását, fáznunk kell. És gyereknek kell lennünk, hogy megismerhessük a szülői lét értékeit."

A félelem legyőzésének csak néhány módszerére utalok, és azokra is csak röviden. Az agykontrollal kezdem, mert ahhoz értek a legjobban. Először is ellazulok – úgymond alfába megyek −, mert az ösztönös reakcióimat is szabályozó tudatalattim ekkor rendkívül befolyásolhatóvá válik. Számítógépes szóval szólva: programozhatóvá. Beismerem a félelmemet. Például azt mondom: „*félek a sötéttől*". Utána megfogalmazom a célomat: „Nem akarok félni a sötéttől. Azt akarom, hogy sötétben is biztonságban érezzem magam." Ezt követően közlöm a tudatalattimmal, hogy mit teszek a cél elérése érdekében: „Hamarosan 1-től 5-ig számolok, kinyitom a szememet, és attól kezdve a sötétben is biztonságban érzem magam." Ezt követően számolok, kinyitom a szememet, és újra deklarálom: „Mostantól kezdve sötétben is biztonságban érzem magam."

Tudom, gyanúsan egyszerű módszernek hangzik, mégis remekül működik. Nagyon intenzív félelmek múlnak el így végleg, sokszor percek alatt. Létezik a félelem ellen ennél összetettebb agykontroll-technika is, de az se bonyolult.

A másik módszer az NLP, a neuro-lingvisztikus programozás, ami az agyat alapvetően kibernetikus rendszernek, egyfajta biológiai számítógépnek tekinti. Kitűnő módszer, ha jól használják, szenzációs eredményeket produkál – és meglepően gyorsan.

A harmadik módszer, amit ajánlani tudok, az úgynevezett „belső utazás". Ezt a metódust a *Belső utazás* című könyvében ismerteti Brandon Bays. Testi és lelki problémákra egyaránt remek módszer. Brandon Baysnek kosárlabda méretű daganata volt, és mentális metódusával hat hét alatt teljesen és bizonyítottan visszafejlesztette azt! Barátnője mardosó féltékenységét is sikeresen megszüntette ugyanígy. Egy tüdőrákos betegnél előmozdította a teljes gyógyulást, és még sorolhatnám hosszan. A módszer lényege, hogy nem elfutok a kellemetlen érzés elől, hanem intenzíven átélem, belemegyek, és ennek hatására hamarosan egy újabb érzés jelentkezik. Abba is mélyen belemegyek, átérzem azt, mire rövid idő múlva újabb érzés bukkan fel.

Végül a megsemmisüléstől való félelem jelentkezik, majd ha abba is bele mertem ereszkedni szőröstül-bőröstül, akkor hatalmas katarzis, egyfajta megvilágosodás-élmény, a mindennel és mindenkivel való egység érzése jár át. A folyamat közben valami traumatikus emlék is felbukkanhat, amit megfelelő módon, speciális rituáléjú „beolvasással", majd megbocsátással – úgymond – „kifésülünk" a tudatalattinkból. Szenzációs módszer!

A csúcs szerintem mégis a negyedik módszer, amit a világ ma élő legnagyobb spirituális tanítója, a megvilágosodott egykori cambridge-i egyetemi tanár, Eckhart Tolle javasol: az *ellenállás nélküli elfogadás*. Tudomásul veszem, hogy félek, hagyom, hogy továbbra is féljek, de nem azonosulok az érzéssel. Csak figyelem. Az ott él bennem, és én hagyom lenni. Ahogy a gondolataimat is hagyom lenni, de nem azonosulok velük. Csak figyelem őket. Ha ezt teszem, egy idő múlva – bár lehet, hogy viszonylag hosszabb idő múlva −, meg fog szűnni a félelmem, és ráadásul élőbbnek, elevenebbnek, teljesebbnek fogom magamat érezni! *Ellenállás nélküli elfogadás és figyelés*. Ez is gyanúsan egyszerű, mégis a megvilágosodás, a valódi fölébredés titka.

Akit érdekel az igazi spirituális fejlődés, jegyezze meg ezt a nevet: Tolle, és javaslom, ismerje meg – magyarul is megjelent – műveit. A végső és teljes választ, érthetően, világosan, egyszerűen – szerintem – ő adja meg.

Hit. A hit kétértelmű szó. Egyrészt arra mondjuk, hogy „hiszem”, amit nem tudok biztosan, de ennek ellenére úgy döntök, hogy elfogadom azt a gondolatot, hogy magamévá teszem azt a véleményt. Sokan például így vannak az istenhittel. Valójában csak remélik, hogy a világmindenség mögött teremtő értelem húzódik meg, hogy haláluk után továbbra is létezni fognak.

A történelem folyamán sokáig ezt valóban csak remélni – hinni – lehetett. Ma már azonban annak, aki nyitva tartja a szemét és a fülét, nem kell hinnie, hanem *tudhatja*, hogy halálával nem ér véget minden. Számtalan halálközeli élményt lehet például hallani és olvasni. Az egyiket elmesélem, ami kedves ismerősömmel, Dobronay Lászlóval történt meg.

140 kilométeres sebességgel hajtott az országúton, amikor kocsijával nekiütközött egy útszéli fának. A kocsi totálkáros lett. Kiszállt az autójából, és elindult a buszsofőr felé, aki a baleset láttán leállt buszával az út szélén. Laci segítséget akart kérni a buszsofőrtől. Ám a férfi keresztülment rajta. „Hát ez meg mi!?” - kérdezte magában Laci. „Mi az, hogy keresztülmegy rajtam?! Ilyent még nem láttam…” Zavartan visszament a kocsijához, és meglepve látta, hogy abban valaki ül. „Hát ezt nem értem… Ki ül a kocsimban? Hiszen egyedül voltam benne!” Körülnézett, és furcsa módon bárkire is tekintett, pontosan tudta, hogy az illető mire gondol. Látott például egy fiatal párt, akik megálltak az út szélén, és biztosan tudta, hogy a fiatalasszony a következőt gondolja: „Borzasztó! Megyek a férjemmel a kórházba szülni, életet hozni a Földre, és közben, puff, egy fiatalember meghal az úton…” Ránézett Laci egy idősebb férfira, és biztosan tudta, hogy az illető azt gondolja: „Dögöljön meg az, akinek ilyen drága kocsija van!” Szíve szerint mondta volna neki: „Ember! Nem tudja, hány évig spóroltam, hogy megvehessem álmaim autóját!” Balra tekintve meglátott egy házat, vagy kétszáz méterre, és biztosan *tudta*, hogy ott most a portás tárcsázza a mentőket, ahol azt válaszolják, hogy minden kocsi esetnél van, de amint lehet, küldenek a balesethez mentőt.

Ezt követően Laci kb. két-három méterrel a csődület fölé emelkedett, és felülről látta az embereket és a kocsikat. Ekkor megjelent édesapja, aki néhány éve halt meg. Nem hús-vér emberként tűnt föl, hanem ködnek tűnő valamiként, de Laci biztosan tudta, hogy ő az apja, „Korán jöttél Lacikám, nem kellett volna még meghalnod” – mondta gondolat útján −, majd beszélgetni kezdtek. Nem szavakkal, hanem gondolatokkal. Kibékültek egymással, ugyanis Laci és édesapja között valami régi nézeteltérés volt. „Tudod, az volt ekkor a legrosszabb” – mesélte nekem Laci −, „hogy tudtam: azokkal a haragosaimmal sajnos már nem békülhetek ki, akik még élnek”.

Jobbra, följebb, hirtelen egy fényes lény, Laci lelki vezetője jelent meg, és egy gyönyörű tájra vitte el. Ott filmszerűen lepergett előtte az egész élete. A „film” néha megállt, és Laci pontosan tudta, hogy jó döntést hozott-e abban a szituációban vagy nem. Érdekes, hogy bár Dobronay Laci nem hitt a reinkarnációban, ebben a helyzetben mégis tisztán emlékezett, hogy mikor ügyetlenkedett el már korábbi életeiben is hasonló helyzeteket.

Utána még szebb helyre került, de ezt már hallgassuk meg az ő szavaival:

Őszintén számot kellett vetnem az életemmel, minden gondolatommal, szavammal és tettemmel. És ott aztán nem lehetett mellébeszélni…. A legrosszabb mindig az volt, amikor kiderült, hogy az adott helyzetben szeretetlen voltam.

Az is nyilvánvalóvá vált számomra, hogy mindenkit hagyni kell, hogy megélje a sorsát, és csak akkor szabad segíteni – és akkor is csak bölcsen −, ha az illető kéri a segítségünket.

Ezt követően egy csodálatos, gömbformájú, templomszerű valamibe jutottam, ahol leírhatatlan boldogság járt át. Úgy éreztem, hogy Isten előtt állok, aki számomra egy meleg tekintetű, csodálatos szeretetet sugárzó, háromszögben lévő szemként jelent meg. Amit átéltem, az földi szavakkal egyszerűen leírhatatlan. Éreztem, hogy Ő bennem van és én Őbenne. És benne volt minden és mindenki, a tavalyi hóesés és a jövő évi cseresznye-termés… És Rajta kívül senki és semmi nincs. Azóta is olyan honvágyam van, hogy azt nem tudom elmondani…

Ezután egy gondolatot hallottam: „ Vissza kell menned.” Keserves élmény volt, ahogy a tökéletes szabadság és boldogság állapotából, a fejemen át, visszapréselődtem a börtönszerű testembe.

Az utamon megtanultam, hogy mi a valódi szeretet:

Nem ártok senkinek, még magamnak sem.

Megbocsátok mindenkinek, még magamnak is.

Ott segítek, ahol tudok, még magamon is. Személyválogatás nélkül, viszonzás elvárása nélkül, teljes odaadással.

Nem teszek a másiknak olyant, amit nem akarok, hogy velem tegyenek, illetve azt teszem a másikkal, amit örülnék, ha velem tennének.

És ha még mindig nem tudom, hogy az adott helyzetben mit tegyek, akkor a végső eligazító a lelkiismeret. Most, mától, el lehet kezdeni a szeretet útján járni.

Az anyagon túli, transzcendens világban való „hit” – inkább tudás – igazolására még két rövid történetet mesélek el. Az egyik szolnoki agykontrolltanfolyamon találkoztam egy kedves, tiszafüredi születésű gyógyszerésszel, Zsuzsával. Négyszemközti beszélgetésben elmesélte, hogy közvetlenül az egyetem elvégzése után csontrákja támadt. A budapesti Ortopédiai Klinikán kezelték. Az orvosok mindent megtettek, amit csak lehetett, de a csontrák fittyet hányt a kezelésnek. Végül a professzor odaállt elé: „Zsuzsa! Nagyon sajnálom, de tehetetlenek vagyunk. Nem tudunk magán segíteni.”

Zsuzsa hazautazott, és elalvás előtt forró könnyek közt fohászkodott: „Atyám! Én még olyan fiatal vagyok! Olyan sok emberen tudnék még segíteni! Annyi értelmes dolgot tudnék még tenni! Kérlek, gyógyíts meg!” Ezt követően mély álomba zuhant. Az éjszaka közepén arra ébredt, hogy erős fényt lát. Kinyitotta a szemét, és a szobában két fényes, angyalszerű lény állt. Másnap reggelre nyomtalanul eltűnt a csontrákja! *Megismétlem:* **másnap reggelre nyomtalanul eltűnt a csontrákja!**

Szinte szó szerint ez történt jó barátommal, az amerikai Helene Hadsell-lel is, aki a *Nyerhetsz!* című bestseller írója. Ő amúgy arról híres Amerika-szerte, hogy gyakorlatilag minden sorsolást és pályázatot megnyert, amin csak részt vett. Tizenöt éves korában neki is megjelent egy fényes lény, akit ő Hírnöknek nevez, és másnapra meggyógyult abból a

súlyos betegségéből, ami egyik osztálytársát azokban a napokban meg is ölte. Helene életében a Hírnök később többször is megjelent, és fontos dolgokra figyelmeztette. Története a hamarosan megjelenő, *Két valóság peremén* című könyvéből ismerhető meg részletesen.

A hit szó másik jelentése: program az agyamban. Más megfogalmazásban: egy gondolat, amivel azonosultam. Például azt hiszed, hogy ha keresztülmegy előtted az utcán egy fekete macska, akkor baleset fog érni. És ilyen esetben, furcsa módon, valóban történik is valami kellemetlenséged! Ez a babona. Önbeteljesítő program a „komputeredben", az agyadban. Nem azért ért baleset, mert átment előtted a fekete macska, hanem azért, mert a tudatalattid elintézte számodra, hogy a valóságod összhangba kerüljön a gondolataiddal. *Megismétlem:* ***mert a tudatalattid elintézte számodra, hogy a valóságod összhangba kerüljön a gondolataiddal***. Nem akarattal, nem tudatosan, de valójában te okoztad – tudattalanul – a balesetedet.

Agyunk a gondolatainkat ugyanúgy végrehajtandó utasításként kezeli, mint mondjuk az étteremben a pincér a vendég kérését. A „fekete macska átmegy előttem, emiatt balesetem lesz" – hitedet a tudatalattid így fordítja le: „értettem, baleset rendel!" És az az agy, amelyik az idegeken keresztül az izmaidat – és így a mozdulataidat is – működteti, elintézi neked, hogy látszólag véletlenül megbotolj. Nem véletlen okozta azt a balesetet, hanem a fejedben élő negatív, önkorlátozó hited.

Bizonyára sokan hallottak a placebóhatásról. Tehát arról, hogy ha a beteg hatóanyag nélküli gyógyszert kap, de azt hiszi, hogy attól meggyógyul, az esetek zömében valóban meggyógyul, vagy legalább javul az állapota.

Ha azt hiszed, hogy pocsék a nyelvérzéked, ez a hited – tehát ez a fejedben ketyegő, teljesítendő, „számítógépes program" – elintézi neked, hogy ne menjen a nyelvtanulás. Ha azt hiszed, hogy bárhogy erőlködsz, te akkor is szegény maradsz, a tudatalattid elintézi, hogy valóban folyton anyagi gondjaid legyenek. *A tudatalattidnak ugyanis az az egyik legfontosabb teendője, hogy olyan valóságot teremtsen számodra, amelyik összhangban áll a gondolataiddal.*

Mit lehet tenni ezekkel a hatalmas belső akadályokkal, az önkorlátozó hiedelmekkel? Gyere el a négynapos, jelenleg orvosok, pedagógusok és egészségügyi szakdolgozók számára akkreditált agykontroll tanfolyamra, és ott megtanítunk átírni ezeket a programokat hasznos, előrevivő, pozitív hitekre… Alfában, programozható tudatállapotban ugyanis módosíthatóak ezek a programok. Az NLP is segíthet megváltoztatni az elméd mélyén élő hitrendszeredet, sokan pedig ilyen esetre is a kineziológiát javasolják.

Gyógyulás. Ha valaki beteg, az első tanácsom: „menj el orvoshoz!" A második: „gyere, tanuld meg az agykontrollt!" Tizenöt év és csaknem 160 ezer ember tapasztalata alapján ugyanis azt mondhatom, hogy gyógyításban szinte csodát művel ez a mentális módszer. Több magyar beteg megnövesztette agykontrollal a rövidebb lábát, visszanövesztette levágott ujjvégét, meggyógyította magát rákból stb. Néhány éve kb. ezer embert érintő, tudományos felmérésben megvizsgáltuk, hogy hosszú távon hogyan befolyásolja az egészséget az agykontrolltanfolyam elvégzése. Döbbenetes dolog derült ki! A gyógyszerfogyasztást 62 százalékkal, a komolyabb megbetegedések számát 55 százalékkal csökkenti, az energiaszintet 35 százalékkal, a hangulatot pedig 40 százalékkal növeli, illetve javítja! Ráadásul tartósan! Elmesélek egy kísérletet, és utána egy budapesti fiatalasszony tanulságos gyógyulását.

A michigani egyetemen megkérdezték a diákokat, ki szokott relaxálni. A jelentkezőktől vért vettek. Átlagos fehérvérsejt-számuk köbmilliméterenként 8200-nak bizonyult. A

kísérletben részt vevők ezt követően három, húsz-húsz perces ellazulás során azt vizualizálták, hogy a fehérvérsejtek egyik fontos, „testtakarító” szerepet betöltő fajtája – a neutrofil leukocyták – átbújik az érfalon, hogy a sejtek közül összesöpörhessék a „szemetet”. A harmadik relaxáció után ismét vért vettek tőlük. Átlagos fehérvérsejt-számuk ekkor már csak 6400 volt. Az igazán meglepő azonban az, hogy szinte kizárólag a neutrofíl leukocyták száma csökkent! Azok 60 százaléka valóban elhagyta az ér belsejét! Tehát tudományosan bizonyítást nyert, hogy ellazult állapotban a képzelet nem csak megváltoztatja az élettani folyamatokat, hanem célzottan is képes hatni így a testműködésünkre!

A legelső magyar agykontrolltanfolyamon, ami éppen tizenöt éve zajlott, részt vett egy háromgyerekes fiatalasszony, Csillag Erika. Fölolvasom a vele készített interjúmat, mert több szempontból is tanulságos.

− *Erika! Mikor és hogyan kezdődött a betegséged, és miként gyógyultál ki belőle?*

− 12 évvel ezelőtt észrevettem a nyakam oldalán egy csomót. A sebészeten eltávolították, és a szövettani vizsgálatnál meglepő módon pajzsmirigyszövetet találtak benne. Ezt követően az egyik budapesti sebészeti klinikán csaknem az egész pajzsmirigyemet kioperálták. Csupán egy ujjbegynyi darabot hagytak benn, a jobb oldalon, hogy az azon elhelyezkedő egyik mellékpajzsmirigyem megmaradjon.

− *Mi lett a szövettani vizsgálat eredménye?*

− A két, sűrűn telegépelt oldalon kizárólag rosszat írtak. A pajzsmirigyem tele volt ugyanis ráksejtekkel, a nyakamból eltávolított nyirokcsomók is és az egyéb kimetszett szövetdarabok is. Gyakorlatilag tehát tele voltam daganatáttétekkel. Nos, ekkor kezdődött el az agykontrolltörténetem. Ekkor olvastam el ugyanis az *Agykontroll* című könyvet, és ekkor szembesültem az orvostudomány aktuális ismeretei szerint várható, ugyancsak siralmas prognózissal. Ez konkrétan úgy történt, hogy visszamentem varratszedésre a sebészeti klinikára, ahol az amúgy igen kedves sebész így szólt: „Erika! Talán van még néhány éve, hogy a gyerekeit fölnevelje.” Igazából még ekkor sem fogtam föl a dolgot, csak amikor kiléptem a függöny mögül – a klinika ambulanciáján függönyök választják el egymástól a vizsgálatra és kezelésre szolgáló területeket −, és megláttam az ott várakozó betegek döbbent tekintetét. Elhűlve konstatálták, hogy éppen egy meglepően fiatal nő „halálos ítéletét” hallották. Az ő tekintetük ébresztett rá a tényre, hogy nagy bajban vagyok.

Úgy gondoltam, hogy akkor viszont mindent meg kell tennem, hiszen föl akarom nevelni a három lányomat, tehát muszáj talpon maradnom. Utánajártam hát a lehetőségeknek. A megszokott dolgokon kívül az agykontroll jutott eszembe, hátha segít. A legelső tanfolyamra kerültem be, 1990 késő őszén. Nem volt már ugyan hely, de végül a szervezők segítettek, mert elmeséltem a helyzetemet. A kurzus után természetesen azonnal elkezdtem használni az agykontrollt.

− *Mely technikákat?*

− Főleg az elmetükre-technikát és a labort. Nagyon rendszeresen és sokat programoztam. Az Országos Onkológiai Intézetben közölték, hogy kemoterápiára és sugárkezelésre is szükség van. Azt feleltem, hogy köszönöm, de nem kérek a kemoterápiából, mert úgy gondolom, hogy az nekem többet ártana, mint amennyit használna. Nem volt könnyű szembeszállni az orvosokkal, de tudomásul vették a döntésemet. A sugárterápiát azonban vállaltam, végig is csináltam, és mellette lankadatlan szorgalommal programoztam. Az elmetükre-technika és a labor használata mellett pozitív állításokat is mondogattam. A leggyakoribb gondolati képem alfában az volt, hogy játszom az unokáimmal.

− *Milyen érzést váltott ez ki belőled?*

− Fantasztikusan jó érzést… Imádom a gyerekeket, és így könnyen el tudtam képzelni, hogy a három lányom számos – majdan megszületendő – gyermekével játszom. Vettünk régebben egy tanyát, ahol hatalmas a tér, és elképzeltem, hogy a sok gyerekkel mit fogok ott kezdeni. Egyébként, amikor a házat megvettük, akkor elábrándoztam ezen, így még könnyebb volt a jelenetet elképzelni.

− *Tehát olyan szituációt képzeltél el, ami érzelmileg nagyon erősen hatott rád?*

− Igen, ez fontos volt. Nem csak képileg teremtettem meg a jelenetet, hanem az érzéseimben is. Azt hiszem, hogy a kettő együtt hatott. A laboratóriumban pedig kitaláltam egy olyan dolgot, amivel úgy gondoltam, hogy a daganatos sejtektől meg tudok szabadulni. Ez nem feltétlenül volt mindig ugyanaz, az öngyógyítás menetét időnként váltogattam. Elképzeltem, hogy a bennem lévő rossz sejtek sötétek, s ezeket módszeresen, ecsettel, fehérre festegettem. Ez jutott eszembe, ez volt szintemen az első bekattanó ötletem, még ha az életben nem is jellemző rám, hogy festegetnék. Addig pingáltam át őket, amíg valamennyi fehér nem lett.

Ha lelki szemeimmel ismét azt „láttam”, hogy újabb sötét sejtek jönnek elő, akkor azokat is rendre átfestettem. Szilárd meggyőződésem, hogy ez a szimbolikus beavatkozás jelentős szerepet játszott a gyógyulásomban. Természetesen ez szintén érzéseket is generált bennem. A sötét, illetve a világos szín olyan érzéseket ébresztett bennem, amik nagyon erősen kapcsolódnak a rossz, illetve a jó fogalmához.

− *Mit szóltak az orvosok ahhoz, hogy meggyógyultál?*

− Hát alaposan meglepődtek, és azt hiszem, leginkább akkor lepődnének meg, ha elmennék egy pajzsmirigyvizsgálatra. Meggyőződésem ugyanis, hogy a benn maradt, csöppnyi pajzsmirigyszövet működőképes. Idővel ugyanis elkezdtem programozni, hogy az a megmaradt, ujjbegynyi rész elkezdjen dolgozni. Ennek ugyan kicsiny volt a valószínűsége, mert a féléves sugárkezelés után nemigen lehetett rá „reálisan” számítani.

Azért állíthatom mégis biztosan, hogy ez a testszövetdarab működik, mert nem szedek rendszeresen pajzsmirigyhormont, tiroxint. Érzem, hogy mikor kevés a hormon a szervezetemben. Ilyenkor beszedem a gyógyszert. Előfordul azonban, hogy olykor hetekig nincs rá szükségem, holott biológiai alaptétel, hogy tiroxin nélkül nem szuperál az emberi masinéria.

− *Milyen dózisú hormonpótlást írtak elő?*

− Napi 2 X 100 mg-ot.

− *És mégis nyugodtan megteheted, hogy sokszor hetekig kihagyod?*

− Igen. Ugyanis rendszeresen – hetente legalább egyszer – programozom, hogy annyi pajzsmirigyhormon termelődjön, amennyire szükségem van.

− *Hadd kérdezzem meg Erika, hogy milyen rendszerességgel relaxálsz?*

− Naponta többször.

− *Jól értem, hogy ezek szerint a relaxálás lassan tizenegy éve rendszeres rutinoddá vált?*

− Így igaz. Bárhol és bármikor képes vagyok a szintemre menni. Az agykontroll teljesen beépült az életembe.

− *Mennyi ideig tart neked, hogy alfába juss?*

− Ez változó, de általában négy-öt másodpercig.

− *Nagyon röviden összefoglalva: mit tanácsolnál annak, aki rákbetegségben szenved, és az orvosi kezelés mellett az agykontrollal akar magán segíteni?*

− Először is végezze el a tanfolyamot, mert anélkül nem megy. Utána pedig használja kitartóan a technikákat, mert azok garantáltan működnek. Egy ismerősömnek, akinek

történetesen a mellkasán nőtt egy rosszindulatú csomó, javasoltam az agykontrolltanfolyamot. Ő is meggyógyult, a programozás hatására eltűnt a daganata.

− *Ha visszatekintesz az életedre, sejtesz-e olyan érzelmi ügyet, ami megítélésed szerint összefüggheet a ténnyel, hogy ilyen súlyos betegségben betegedtél meg?*

− Igen. Biztos vagyok abban, hogy ezeket a betegségeket legalább 90%-ban lelki folyamatok okozzák, és szomorúnak tartom, hogy a legtöbb orvos a jelenségnek ezzel az oldalával, tehát a betegek lelkével nem foglalkozik, csak a testi történésekkel.

− *A gyógyulásodban szerepet játszott-e hogy érzelmi téren valamit megváltoztattál az életedben, vagy a szóban forgó lelki probléma most is megvan?*

− Megoldottam azt a gondomat. Amikor kiderült a diagnózis, amikor szembesülnöm kellett a „halálos ítéletemmel”, akkor az életemből sok mindent gyökeresen átértékeltem magamban. Azóta teljesen másképp élek, mint korábban. Az életvitelemet és a táplálkozásomat is gyökeresen megváltoztattam.

− *Hogyan táplálkozol?*

− Arra figyelek, hogy az érzéseim mit súgnak. Azt eszem, amiről úgy érzem, hogy az nekem jó, és kerülöm azt, amit magamra nézve rossznak érzek.

− *Húst eszel?*

− Keveset. Nagyon keveset. És hadd mondjam még el, hogy a betegségből fölépülve szültem még egy gyereket! Palkó ma kilencéves, makkegészséges, fantasztikus gyerek. Csodálatos, felejthetetlen élmény volt ez a szülés, életem egyik legnagyobb ajándéka.

Azért választottam példaként Erika esetét, mert jelzi, hogy a súlyos betegsége mögött sokszor érzelmi gond is megbújik. Amikor 1971 és 1977 közt itt Budapesten az orvosi egyetemre jártam, nekem még azt tanították, hogy az idegrendszerünk és az immunrendszerünk – tehát védelmi rendszerünk – egymástól függetlenül működik. Ma már tudjuk, hogy nem így áll a dolog. Ma már létezik a medicinán belül egy viszonylag új tudományág, a pszicho-neuro-immunológia. A pszicho szó a pszichére, tehát a lélekre, az elmére utal. A neuro szó a neurális rendszerre, vagyis az idegrendszerre. Az immunológia szó pedig az immunrendszerre.

Ma már tudományos tények százai bizonyítják, hogy gondolataink és érzelmeink befolyásolják immunrendszerünk állapotát. Alapvetően ezért lehet agykontrollal döbbenetes öngyógyítási eredményeket produkálni. Orvosi vonatkozásban az agykontroll lényegében alkalmazott pszicho-neuro-immunológia. Azt is érdemes tudni, hogy a világ legrangosabb orvosi egyetemén, a Harvardon, a nemrég alakult komplementer medicina fakultáson már tanítják az agykontroll alapjait: a relaxált állapotban végzett imaginációt.

A testi betegségek sokszor lelki történések következményei. Nem mindig, hiszen akik a csernobili tragédia után például pajzsmirigyrákot kaptak, nyilván nem valami feldolgozatlan lelki ügy miatt lettek betegek, de az esetek többségére mégis igaz, hogy a háttérben lelki ok húzódik meg. Sokszor még a gyenge látás mögött is. Idézek a már emlegetett Brandon Bays: Belső utazás című könyvéből, aki azt vette észre, hogy jelentősen romlott a látása:

„Biztos van valami, amivel nem akarok szembenézni” – mondtam magamnak. Amikor megkezdtem testemben az „űrutazást”, meglepetésemre nem oda jutottam, ahova számítottam. Azt hittem, hogy a szememben fogok „földet érni”, és ott találom meg a problémát. Ehelyett azonban… a végtelen intelligencia a méhembe vitt. Bár nem láttam az összefüggést, korábbi tapasztalataim arra tanítottak meg, hogy a test pontosan tudja, hol és mivel akar dolgozni. … A méhemben fölidéztem egy régi emléket, ami hosszú éveken

keresztül bántott. … 19 éves koromban apám öngyilkos lett. … A temetés után visszamentem az egyetemre. … Hogy a figyelmemet kicsit elvonjam az iszonyatos lelki fájdalmamról, igent mondtam egy engem randevúra hívó fiúnak, akit pedig alig ismertem. … Igyekeztem megjátszani a jókedvű, vagány és belevaló lányt. Elmentünk egy bárba, ahol ittunk pár koktélt. Miután nem szoktam alkoholhoz, az nagyon hamar a fejembe szállt. … Ahogy visszafelé tartottunk a diákszállásra, még betértünk egy italboltba egy üveg ginért. Amikor a fiú szobájába értünk, alaposan meghúztam az üveget. … Két nappal később az egyetemi szállások közelében lévő erdőben tértem magamhoz. … Az emlék valószínűleg túlságosan fájdalmas volt, ezért a tudatalattim könnyebbnek találta az egészet elzárni előlem. … Utazásom során hirtelen képek villantak be. Nem nevezhető kellemesnek és szépnek, ami történt… Megértettem, miért is védtem magamat, tudattalanul és évekig ettől az emléktől. Végül mégis szembenéztem vele, és a rendkívül mély utazáson meg is bocsátottam minden érintettnek. Ebben az esetben elsősorban magamnak kellett feloldozást adnom… Három héttel később… hirtelen azon kaptam magam, hogy tökéletesen tisztán látok…

Ez az eset is jól példázza, hogy érdemes felkutatni a testi betegség lelki gyökerét. Egy barátom agykontrollos „időutazással” tízéves korában találta meg a tudatalattijában megbúvó okot. Ezt követően alfában többször „átírta” a múltját, tehát elképzelte, mintha a szóban forgó, lelkileg megrázó esemény másképp történt volna, és ennek hatására sokéves betegsége végleg elmúlt.

A korrektül végzett kineziológiai izomtesztelés is képes kideríteni, hogy milyen traumatikus lelki történés húzódik meg egy-egy betegség hátterében, és azt követően segíthet a stressz oldásában is. A hipnózis pedig közismerten alkalmas az okok feltárására és a gyógyításra is.

Néha a szóban forgó betegség azért alakul ki – bármilyen furcsának tűnik az állítás −, mert azt születésünk előtt, lelki fejlődésünk érdekében, tudatosan „bevállaltuk”. Két példát említenék erre Michael Newton kutatási anyagából. Az egyik egy fibromyalgia nevű betegségben, makacs fájdalomtól szenvedő asszony esete, aki gyógyítóként dolgozik. Idézem a mély hipnózisban lezajlott párbeszéd egy rövid részletét:

Alany: … *Erre az életre kifejezetten olyan testet kértem, amelynek csillapíthatatlan fájdalma van.*

Dr. Newton: *(a hangomban meglepődéssel) El tudná magyarázni, hogy miért tette ezt?*

A.: … *Azt vettem észre, hogy valahányszor olyan betegségben szenvedtem, ami fájdalmat okozott, az fejlesztette a gyógyító művészetemet. Ha valaki állandó fájdalomban él, még ha az enyhe is, az lehetőséget jelent. Különösen egy gyógyító számára.*

Dr. N: *Lehetőséget mire?*

A.: *Hogy kísérletezzen a testen a fájdalom vibrációs szintjeivel. Meg lehet tanulni energiaszabályozás finom művészetét a fájdalom enyhítésére. Azáltal, hogy ily mód dolgoztam a saját energiámmal, jártasságra tettem szert mások segítésében.*

A másik példa egy olyan férfi esete, a gyógyíthatatlan neurológiai kórképben betegedett meg. Hipnózisban kiderült, hogy számos inkarnációjában hidegen hagyta más emberek érzései. Ismét idézek a *Lelkünk útja* című könyvből:

A lelki vezetőjével és a csoport tagjaival történt konzultációk után Keith fölismerte, hogy lelki fejlődése érdekében alázatot kell tanulnia. Mivel Keith vakmerő lélek, olyan életet kért, ahol erőteljes kihívással szembenézve tudja megtanulni az alázatot, ahelyett, hogy több életre nyújtanák el neki ezt a leckét. Figyelmeztették, hogy a felgyorsított életek

nagyon kemények tudnak lenni. Keith ennek ellenére ragaszkodott az eredeti elképzeléséhez. Keserű pillanat volt számára a gyűrűben, amikor megtudta, hogy önként kell kérnie egy kisportolt testet, amit az ALS mozgásképtelenné tesz.

Még egy tanulságos történetet szeretnék elmondani, amit annak főszereplőjétől hallottam, és ami érdekes módon ugyanezzel a kórképpel kapcsolatos. Eva McDonalds egy nagy amerikai kórház főnővéreként dolgozott, amikor megbetegedett. Gyógyíthatatlannak tartott kór támadta meg: amyotrophiás lateralsclerosis. Ez azt jelenti, hogy ismeretlen okok miatt a gerincvelőben elpusztulnak az izmokat működtető idegsejtek, ami a páciens fokozatos bénulásához, végül a halálához vezet. Eva – szakemberként – pontosan tudta mi vár rá. Eszébe sem jutott, hogy ebből a kórból esetleg ki lehet gyógyulni. Már félig bénán, tolókocsiban élt, amikor úgy gondolta, ideje fölkészülni a közelgő halálra.

Úgy döntött, hogy mielőtt meghal, kipróbálja, milyen érzés lehet az úgynevezett „feltétel nélküli szeretet", amiről egyre többet lehet hallani és olvasni. Megkérte, gurítsák tolókocsijával egy tükör elé, és húzzák le róla a hálóingét. Ott ült szegény meztelenül, véznán, félig már bénán, és nézte betegség pusztította testét. Megpróbált keresni önmagán valami szépet, valami szerethetőt; megpróbálta elfogadni, feltétel nélkül szeretni önmagát, úgy, ahogy volt, betegen és bénán. Bárkivel találkozott, abban is a szépet, a szerethetőt, a becsülhetőt kereste. Igyekezett mindenkit feltétel és kritika nélkül tisztelni, becsülni, elfogadni. Emellett ellazulni és meditálni is megtanult. Mindezek hatására valami történt a testében, mert – önmaga számára is váratlanul – elkezdett gyógyulni!

Teljesen fölépült „gyógyíthatatlan" betegségéből, s ma orvosi kongresszusokon mutogatják őt, mint az első olyan amerikai pácienst, aki bizonyítottan, minden különösebb orvosi kezelés nélkül kigyógyult ebből a „gyógyíthatatlan" kórból.

Eva gyógyulását sokáig természetfölötti beavatkozás eredményének, csodának hittem. Ugyebár csoda az a jelenség, ami a természeti törvények ellenére megtörténik. Aztán elolvastam a megvilágosodott, világhírű orvos, David Hawkins könyvét, az ERŐ kontra erőt, és rájöttem, hogy Eva gyógyulása csupán egy általam korábban nem ismert természeti törvény automatikus következménye volt. David Hawkins munkatársaival végzett, több millió(!) méréssel kimutatta, hogy izomteszteléssel bármely állítás igazságtartalma tesztelhető, és lemérhető bármely személy vagy tanítás tudatosságszintje. Önkényes, 0-tól 1000-ig terjedő, logaritmikus skálát állított föl. A 0 érték táján például a szégyen, a bűntudat, a fásultság; 700-tól pedig már a megvilágosultság szintjei találhatóak. Két fontos küszöb figyelhető meg. Az egyik 200-nál. Ami ez alatt van, az destruktív. Ami meghaladja a 200-as szintet, az konstruktív, építő. A másik fontos küszöb a garitmikus skálán az 500-as érték. 499 az intellektus maximuma, 500-nál kezdődik a szeretet szintje. A szeretet szón nem a közismert szentimentális érzést értem, hanem az összekapcsolódottság élményszerű átélését, amiből már természetszerűleg fakadnak a segítő cselekedetek.

És most jutok el mondandóm lényegéhez: *David Hawkins állítása szerint az 500-as tudatosságszint fölött a test automatikusan, természetes, egészséges állapotába rendeződik vissza. Magyarul: a betegségek maguktól meggyógyulnak.* Ez hát Eva McDonalds gyógyulásának titka.

Félelem, hit, gyógyulás. Erről volt eddig szó. Az igazi válasz az ezekkel kapcsolatos kérdésekre és valamennyi fontos kérdésre a megvilágosodás. Az egónkon történő túllépés. az elme álmából történő fölébredés. Az elme világa a gondolatok világa. Hatalmas, csodálatos világ húzódik meg azonban a gondolatok mögött, ami végtelenszer nagyobb és szebb, mint a zakatoló elme szűk világa

Érdemes hát megtanulni azt, hogy valamilyen módszerrel csendet teremtsünk bensőnkben; elcsitítatni okoskodó, tudatos részünket, hogy megtapasztalhassuk azt a mögöttes dimenziót, amit alapvetően három dolog jellemez: lelki béke, öröm és szeretet.

A félelem ott magától föloldódik.
A hit ott már nem gondolati konstruktum, hanem megtapasztalás.
A gyógyulás ott magától, automatikusan következik be.

A megvilágosodás legegyszerűbb és legvilágosabb receptjét Eckhart Tolle adja meg.

A legjobb hír, amit elmondhatok, hogy az univerzum nem egy kiszámíthatatlan, rémisztő hely, hanem – minden fizikai és érzelmi fájdalom ellenére – a lelki fejlődés védett és támogatott országútja. *Megismétlem:* **az univerzum – minden fizikai és érzelmi fájdalom ellenére – a lelki fejlődés védett és támogatott országútja.** Az úton azonban végig kell menni. Egyetemi vizsgán szerencsével akkor is át lehet menni, ha nem tudjuk a teljes anyagot. Az élet „vizsgáján" nem. Addig kapjuk újra és újra az adott leckét, amíg *valóban* meg nem tanuljuk. Nincs kiskapu, nincs protekció, nincs lazsálás.

Az útra nem muníció nélkül küldtek minket. Ha életem hátralevő részét egy lakatlan szigeten kéne leélnem, és oda csak három könyvet vihetnék magammal, akkor Eckhart Tolle: *A most hatalma*, Michael Newton: *Lelkünk útja* és Brandon Bays: *A belső utazás* című műveit vinném magammal, fejemben pedig az *agykontrolltudást*. Több nem is kellene, legfeljebb még a svájci bicskám…

Egy olyan verssel búcsúzom el, amit egy mohácsi tanárnő, Takácsné Árgyelán Zsuzsa írt, aki agyműtétje után hősiesen küzdött a gyógyulásáért. Az agykontrolltanfolyam elvégzését követően még tíz évet élt. Versét a kurzus után írta meg. Zsuzsa sorai számomra azt az életünk alakulásáért vállalt *cselekvő* felelősséget fogalmazzák meg, amire tizenöt éve buzdítom az agykontrolltanfolyamot végzőket.

Megjártam már a lélek bugyrait,
Eljegyzett engem a halál
Várom, ki élni újra megtanít,
Ki az álarc mögött is rám talál.

Az a valaki én leszek!
Álarcom ronggyá szaggatom!
Nem foghatnak le ártó kezek,
A teljes életet akarom!

Fagyos tél harapja még a tájat,
De bennem a tavasz muzsikál.
Kerülgetnek még fekete árnyak.
Kitágult mégis a határ.

Tágra nyílt szemmel nézek a Napba;
Mi belőlem ragyog:
Fényétől menekülnek a rémek,
S rajta melegszenek a csillagok.

Dr. Popper Péter

Kelj fel és járj?

Nagy problémám ezzel a témával, hogy nem tudok magától értetődően beszélni olyan dolgokról, melyek az én számomra ugyan létezőnek tűnnek, de nem biztos, hogy mások számára vannak-e? Nem tudok könnyedén használni olyan fogalmakat, mint reinkarnáció, újjászületés, karmaválasztás, sors – meg ilyenek. Lehet, hogy ezek mind léteznek, jó lenne, de nem biztos. Bennem nincs ennyi bizonyosság, ennyi hit – mert ugye ezek leginkább a hit és nem a tudás birodalmába tartoznak. Bennem sokkal több kétely van és sokkal több kérdőjel az emberi élet és a sors ügyeiben.

Nagyon nagy emberi feladatokról van szó, arról, hogy vissza kell helyeződni egy nagy kozmikus harmóniába, ahonnan álltólag kiszakadt valaha az ember… Lehetséges. De hogy helyeződjünk vissza? Morálisan emelkedjünk magasabbra! De hogyan? Hogyan kell morálisan magasabbra helyezkedni? Érzelmileg tisztuljunk meg. Mi ennek a módja?

Minderről gondolkodva eszembe jutott, hogy egyszer – még régen, az iskolában – felelnem kellett. Nem tudtam megoldani egy matematikapéldát, valami képletet kellett volna használnom, de nem jutott az eszembe. Körbe lestem, hátha súg valaki, hát súgott is az osztályelső. Azt súgta:

− Gondolkozz!

Nem ilyen segítők vagyunk mi is?

Sokfélék vagyunk, sokféleképpen látjuk a dolgokat. Sok mindenben hiszünk, sok mindenben nem hiszünk, kételyek és hitek gomolyognak bennünk. Kételyeim vannak nekem is, hogy ilyenkor mit tudok mondani. Tudok-e olyat közölni, amitől közelebb jutunk a kozmikus harmóniához, morálisan magasabbra emelkedünk stb.?

Közben arra gondolok, hogy: a hinduknak, a védikus hinduizmusnak volt öt és félezer éve, hogy megjavítsák az emberiséget, hogy visszahelyezzék a kozmikus harmóniába, ők ezen dolgoztak; a zsidóknak volt háromezer-hatszáz évük, ha már Ábrahámot is beleszámítom, és nem Mózestől számolok; a buddhistáknak volt két és félezer évük ugyanerre; a keresztényeknek kétezer; az iszlámnak eddig ezerhatszáz év állt rendelkezésére.

Lenyűgöző ez a hatalmas időmennyiség, ami csupa jó szándékkal, jó akarattal, jó tanáccsal, útmutatással volt tele az emberiség számára?

És akkor itt van ez az elmúlt század, amit végigéltünk a világháborúival, gázkamráival, diktatúráival, katasztrófáival, embermészárszékeivel stb. Mi is az eredmény? És ezt a kétségbeejtő helyzetet majd mi fogjuk helyretenni, mondjuk egy elegáns hotelből, amelyben ez az előadás is elhangzik? Túl nagy emberek buktak már ebbe bele. Túl sok a bukás, túl sok a kudarc.

Azt, hogy egy betegség karmikus, vagy valami funkciója van, nem lenne szabad kívülről eldönteni.

Egyszer azt mondta nekem valaki, hogy egy öreg szívbeteg mindig tudja, mi van vele, hol tart a szívével, csak oda kell figyelni rá. Ezt én kitágítottam egy kicsit azzal, hogy tudat alatt mindig tudja az ember, hogy mi a baja, és milyen súlyos. Azt is tudja, hogy betegsége sorsszerű-e? A beteg tudja a legtöbbet önmagáról, talán a hipochondereket kivéve.

A diákok gyakran kérdezték az orvosi egyetemen, hogy meg lehet-e mondani a betegnek a halálos diagnózist?

− Azt ti nem dönthetitek el – mondtam csak a beteg.

− Na jó, de honnan lehet megállapítani, hogy a beteg mit akar? – kérdezték a medikusok tőlem.

− Hát onnan – mondtam nekik −, hogy ha az ügyeleti szobát nem kizárólag szexuális célokra használjátok, hanem néha egy-egy járóképes beteget behívtok oda, és beszélgettek vele. Vagy ha nem járóképes, odaültök az ágya mellé egy-egy este, és beszélgettek vele. Húsz perc múlva tudni fogjátok, hogy ez az ember azt akarja-e, hogy becsapják, vagy azt, hogy az igazat mondják meg neki. El fogja nektek mondani a viselkedésével, a kérdéseivel, a feltételezéseivel. Pontosan követni lehet, hogy mi az, amit szeretne, és mi az amit nem, csak oda kell rá figyelni egy kicsit. Bízzátok rá.

Ahogy elhelyezzük a dolgokat, szinteket képezünk a szeretetről, a gyűlöletről, egyebekről, igen, szép és lehet, hogy úgy van. De lehet, hogy nem. És előfordulhat például, hogy nem a szeretet kerül a dolgok csúcsára. Lao Ce, a nagy gondolkodó azt mondja:

Van valami, nevét nem ismerem, elnevezem Taónak. [Nem tudjuk mi, de valami van.]
Ahol a Taót nem ismerik, ott megjelenik a Szeretet.
Ahol nincsen szeretet, ott megjelenik az Igazságosság.
Ahol nincs igazságosság, ott megjelenik az Erkölcs.

És így mennek lefelé az értékek ezen a taoista skálán, ha skálának lehet nevezni, és el lehet rajta helyezni vallásokat, filozófiákat… Ez taoista szempontból így néz ki, más szempontból meg másképp néz ki.

Füst Milán írja:

Azt feleled nekem: Ez nincsen egészen úgy! Semmi sincsen egészen úgy – válaszolom. Lehet, hogy amit mondok tizenöt szempontból igaz, de neked a tizenhatodik a legfontosabb. Akkor hát megbuktam nálad.

Török Sándor egyik regényében pedig két kicsit szenilis öreg bácsi éveken át arról vitatkozik, hogy Isten jónak, vagy rossznak teremtette-e az embert? Az író megjegyzi, hogy ezekből a szavakból csak az alábbiak jelentés-tartalmát nem ismerjük:

Isten
Jó
Rossz
Teremtés
Ember

Amiben biztosak lehetünk, az a „vagy”!

Vagyis, meggyőződésem szerint, nincs hit kétely nélkül. A kétely nélküli hitet fanatizmusnak nevezik.

Fennmaradt egy történet, hogy egy alkalommal Luthernek kétségbeesetten panaszkodott egy fiatal pap:

− Doktor, sokszor magam sem hiszem azt, amit tanítok!

Akkor Luther összetette a kezét, és felnézett az égre:

− Hála neked, Uram! Azt hittem, csak én vagyok ezzel így.

Másik nagy problémám az a felfedezése a modern lélektannak, hogy az érzelmek nem állnak akaratlagos szabályozás alatt. Sajnos. Én nem tudom elhatározni, hogy holnap szeretni fogom azt, akit eddig utáltam. Nem tudom elhatározni, hogy holnap szexuálisan vonzónak találom majd azt, akit ma éppenséggel nem. Ilyen elhatározások nincsenek. Ha vannak is, hamisak. Az akaratlagosságnak, a tudatosságnak, az érzelmek tudatos befolyásolásának nincsen lehetősége.

Továbbmegyek: mindez még a rokonszenvek és az ellenszenvek keletkezésére is vonatkozik. Bemegyek egy terembe, látok számomra szimpatikus arcokat, közömbös arcokat, ellenszenves arcokat. De miért? Tudom én?

Egyszer már megéltünk egy akarat-mítoszt a honi gondolkodásban. Vannak ilyen tömegesen elterjedt sablonok. Akkoriban a legtöbb ember meg volt győződve arról, hogy minden baja abból származik, hogy nincs elég akaratereje. A jó kis gyerek is azért bukott meg számtanból, mert hiányzott az akaratereje ahhoz, hogy tanuljon. Már úgy festett a helyzet, mintha az ember lelkében lenne egy kis készülék – nevezzük *akarókának* – ami elromlott. Majd jön a pszichológus, és megjavítja.

Azután jött az *önismeret-mítosz*. Az a bajunk, hogy nem ismerjük eléggé magunkat. Nosza, siessünk önismereti csoportba, majd minden rendbe jön. Ha megkérdeztem:

− Azzal is számolsz, hogy az önismerted során kiderül rólad, hogy milyen aljas rosszindulatú és buta vagy? Vagy csakis nagyszerű jellemvonásokat fogsz felfedezni magadban?

Döbbenten bámultak. Miközben az önismeretnek nincs gyógyító hatása, előfordulhat, hogy egy önmagáról *keveset tudó szorongó emberből* egy önmagáról *sokat tudó szorongó ember* lesz.

Manapság a tanulás mítosza is erősödik. Számosan hisznek abban, hogy aki sok ezotériát, pszichológiát tanul, az kiegyensúlyozottabb, boldogabb, sikeresebb lesz. Egyszer Hegeltől, a nagy német filozófustól megkérdezték, hogy aki sok logikát tanul, annak logikusabb lesz-e a gondolkodása?

− Körülbelül annyira – felelte −, mintha valaki jól megtanulja az emésztés fiziológiáját. Vajon annak jobb lesz-e az emésztése?

Régebben sokat foglalkoztam egyetemistákkal, akik csoporttréningre jártak. Mindegyik a szerelmével nyűgösködött, ilyen kérdésekkel foglalkoztak:

− Miért szeretsz engem Lajos?

Mit lehet válaszolni erre? Hogy mert szép szőke hajad van? Van még húszezer nőnek ilyen szőkesége. Egyet válaszolhat Lajos, ha becsületes:

− Csak!

Mert az ember nem racionális alapon szeret bele valakibe, nem tulajdonságok mérlegelése alapján, hanem csak úgy. Ezeknek az érzelmeknek a gyökere valahol máshol

van. Freud ezt felismerte, és azt kérte a pszichoanalízisben, hogy ne akarjatok okosok lenni, ne akarjatok okosakat mondani, ne akarjátok megmagyarázni az érzelmeiteket, dobjátok el a racionális okoskodást. Ne mérlegeljétek, hogy amit mondani akartok, az fontos-e vagy sem.

Ne akarjatok kronologizálni sem, hiszen lehet, hogy valami tegnap történt, de olyan közömbös, hogy már alig emlékszünk rá de valami, ami huszonegynéhány éve történt, olyan fontos, hogy ma is belesajdul a szívünk. Azt mondjátok ki, ami ott és akkor születik meg bennetek, az analitikus órán, vagyis arról beszéljetek, ami éppen eszetekbe jut. És így talán összeáll az érzelmek valódi belső elrendezettsége, ami viselkedéseteket motiválja. Ezt a módszert nevezték „szabad asszociációnak”.

Tehát szorongás és félelem. A szorongás megfogalmazhatatlan, tárgy nélküli veszélyeztetettségi érzés. Vagyis az ember úgy érzi, hogy valami fenyegeti, valami veszélyezteti, de meg nem tudná mondani micsoda. Nem azt mondtam, hogy ok nélküli. Van oka, de az nem tudatos ok. S mivel az ok nem tudatos, nem fogalmazható meg.

A szorongásnak hármas tünetképződési helye ismert:

1. az érzelmek világában (például gátlások, kisebbrendűségi érzések stb.)
2. a testi működésekben (vegetatív reakciók: hányinger, szívdobogás, fulladás, gombóc a torokban, gyakori vizelés, hasmenés stb.)
3. a viselkedésben (félénkség, tétovaság, bizonytalanság stb.)

A szorongás működhet paradox módon is. Például egy férfi, aki nem mer elmenni társaságba, mert szorong, hogy a lányok kinevetik. Aztán mégis elmegy, de elkezdj idétlenül viselkedni, aztán persze a csajok kinevetik, mert éppen a szorongása hajszolja olyan viselkedésbe, ami tényleg nevetséges.

Tehát lehet egy önbeteljesítő aspektusa is a szorongásnak. Nagy kérdés, hogy ha egy ilyen szorongó embernek azt mondom, ne szorongj, mit ér? Ha elmagyarázom, hogy szorongani szamárság, mire megyek vele? Ennek a leképezését egy gyereknél jobban lehet látni, mint egy felnőttnél.

Például létrejön a szorongás egy gyereknél, mondjuk azért, mert a szülei konfliktusai, nézeteltérései, veszekedései bizonytalanságot okoznak neki. A gyereknek nyugalom kell, biztonság kell stb. Jön a szorongás. Elhozzák a gyereket hozzám, hogy gond van. A gyerek nem fogja nekem azt mondani, hogy azért szorongok, mert a szüleimnek labilis a házassága. Nem tudja megmondani, mi a baja.

És itt van a dolog nyitja. Megél valamit, amit nem ért. Az ok számára tudattalan. Ez a legkínzóbb dolog a világon, amikor az ember megél valamit, amit nem ért, rá vonatkozik, hatással van rá, de nem érti. És veszélyben érzi magát, és szorong, de nem tudja, miért. Az értelmetlen szenvedést a legnehezebb elviselni, bárhonnét is jön.

A szorongásnak nagyon magas a feszültségszintje. A léleknek van egy védekező mechanizmusa, mely szerint a nagy feszültségeket csökkenteni akarja. Megint a gyerekeknél maradva, ha egy gyerek szorong, fél, akkor a lélek keres valamit, amihez ezt a szorongást hozzá tudja kapcsolni, hogy érthetővé tegye a maga számára. Hallja, hogy a szomszédba betörtek. Lehet, hogy attól kezdve a betörőktől fog félni.

A tárgyatlan szorongás hozzákapcsolódik egy racionális dologhoz. Ez is rossz, de könnyebb elviselni. A lélek keresi a tárgyakat, amihez a szorongást hozzá tudja kapcsolni.

Folytatom az előbbi példát. Az apa hiúságát bántja, miért fél a gyerek? Mondjuk a *Piroska és a farkas*t olvasták neki legutóbb, és a farkas lesz a félelem tárgya. A farkastól fél.

− Ne félj, nincsen farkas. Magyarországon különösen nincs.

De a gyerek fél. Erre apuka kirángatja az ágyból, behozza az elemlámpát, bevilágít az ágy alá.

− Van farkas? Nincs!

Bevilágít a szekrény alá.

− Van farkas? Nincs!

És így lehet végsőkig fokozni a gyerekben a szorongást. Most nincs az ágy alatt. Most éppen nincs. De lehetne! Hiszen apuka is bevilágított a bútorok alá! És itt tulajdonképpen lezajlik egy bújtatott párbeszéd is az apa és a gyerek között. Mert az apa végül is azt mondja: térj csak vissza tárgytalanul szorongani fiam, nekem, mint szülőnek ez az egyszerűbb és kényelmesebb.

A gyerek pedig megkönnyebbült, hogy a szorongása átváltozott félelemmé, és ragaszkodik hozzá.

Vagyis, ha valaki megkérdezné, hogy szabad-e a *Piroska és a farkas*t mesélni, nem fog-e félni a gyerek? – a korrekt válasz a következő:

− Ez nem a mesétől függ, hanem a gyerektől. Az érzelmileg kiegyensúlyozott gyerek remekül fog szórakozni, a szorongó gyerek félni fog.

Sajnos, néha a közgondolkozásban is erőre kapnak hasonló tévedések: Például, hogy a szadista tartalmú filmek, krimik és horrorok az okai a bűnözés növekedésének. Ez ilyen egyszerű lenne? Ha valaki sok ilyen filmet lát, akkor elzüllik? Hát akkor miért nem vetítünk a bűnözőknek rendes emberekről szóló filmeket? Ezek szerint legott rendes emberekké válnának?

A hatvanas években, Amerikában mégis annyira felerősödött ez a hiedelem, hogy egy világhírű pszichológust, Bronfenbrennert kellett megbízni a kérdési tisztázásával.

Ő azután összegyűjtött két csoport fiatalembert – egy szociálisan jól adaptáltat s egy feldolgozatlan agresszivitással telítettet −, s mindkettőre ömlesztette a drasztikus, szadista krimiket és horrorokat. Az eredmény?

A szociálisan jól adaptált csoport agressziós szintje csökkent. A másik csoporté jelentősen emelkedett. Vagyis mind a félelem, mind az erőszak esetében a hatás attól függ, hogy kik a befogadók!

Magyarán megmondva, az emberi reakciók, viselkedés, például a félelem szerveződését nem lehet leegyszerűsíteni „S-R modell” (Stimulus-Response, azaz inger-válasz-reakció) primitív sémáira! A külső hatások csak *feltételei* a viselkedésnek, *az oka az a belső élmény, amivé a személyiség a hatást feldolgozta.* Kétszáz ember megnézi ugyanazt a filmet, de a véleményük kétszázféle lesz. Nem szabad úgy gondolkodni például, hogy „Pistikét elrontotta a rossz társaság és elzüllött”. (Ebben az esetben a rossz társaság lenne a *stimulus*, a hatás, az elzüllés a *response*, a válasz?) Ez csak akkor lenne igaz, ha Pistikét ez az egyetlen hatás érné. De hát ott van derék családja, jó pedagógusai, az ifjúsági mozgalom, a bélyeggyűjtő és turista szakkör stb., többek között a rossz társaság is. A lélektanilag elfogadható kérdés így hangzik:

Miért a rossz társaságban érezte jól magát Pistike?

Végül is azt akartam elmondani, hogy *a szorongásokból keletkeznek a félelmek.* A szorongások hajlamosak átalakulni félelmekké, éppen azért, mert az racionálisan megfogalmazható, inkább feldolgozható. Igen ám, csakhogy van kétféle félelem.

Az egyiket úgy hívjuk, hogy *reális félelmek*. Ezek fontos szerepet játszanak minden élőlény életében, mert segítenek életben maradni, segítenek alkalmazkodni, sőt még szociális értelemben is segítenek beilleszkedni a világba. Tehát hasznosak! Valós veszélyektől védenek. Ezért egészséges jelenség.

A másik fajta félelem az *irreális félelem*. Az irreális félelmek nehezítik az életet, mert nem létező veszélyektől akarnak óvni, és ezért patológiás esetnek tartjuk őket. Nincs igazi védőfunkciójuk, csak terhet jelentenek. És ezeknek az irreális félelmeknek a szélsőséges formát nevezzük *fóbiáknak*. Amit kórósnak tartunk és gyógyítunk, ha lehet.

De lehet-e ezeket racionálisan gyógyítani? Hiszen nem racionálisan keletkeznek. Tudjuk, hogy szorongásból formálódik át félelemmé. Azt mondom egy nőnek, aki fél az egértől, hogy ne félj, hát mit akarhat az a helyes kis állat tőle Mit érek vele? Meg tudom szüntetni racionálisan ezt a félelmét? Dehogy! Főleg, ha ez már fóbia. Ez semmiképp nem megy.

Valamikor Moszkvában is dolgoztam egy ottani gyermekpszichiátriai osztályon. A klinika ezen osztályának vezetője – Szuhareva – egy bölcs öreg hölgy volt, aki mindent tudott az emberi lélekről. Nem tudta meggyőzni a nagyon tudatos fiatal pszichiátereket, hogy nem lehet racionálisan meggyógyítani az irracionális félelmeket.

Egyszer behoztak egy kislányt, akinek meghalt a nagypapája leukémiában. Félt, hogy ő is meghal. Próbálták okosan lebeszélni a félelmeiről.

− Mi a baj, kislány?
− Félek, meg fogok halni leukémiában.
− Dehogy fogsz, nem vagy te leukémiás.
− De igen, az vagyok.

Megmutattak neki mindent, a leukémiás vért, aztán az ő vérét mikroszkóp alatt stb., elmondtak neki mindent a betegségről. Végül elfogadta, hogy ő nem leukémiás. Hazaengedték. Egy hónap múlva azonban megint ott volt.

− Mi a baj?
− Meg fogok halni.
− De hát tudod, hogy nincs leukémiád!
− De jöttek látogatóba rokonok délvidékről. Hoztak banánt, narancsot, és biztos, hogy ezektől megkaptam valami ottani betegséget. Meg fogok halni.

Ugyanaz történt, mint a leukémiánál. Elmondtak neki mindent, megmutat mindent. Elmagyarázták, hogy nem beteg stb. Nemsokára „gyógyultan” hazament. Két hónap múlva azonban megint bent volt. De akkor már nem szerették.

− Szeretnék kérdezni valamit – mondta a kislány.
− Tessék – mondták az orvosok.
− Befejeződött már az orvostudomány fejlődése?
− Nem.
− Akkor van olyan betegség, ami: még nem fedeztek fel?
− Igen.
− Na, akkor olyan van nekem, és meg fogok halni.

Persze az orvosok fuldokoltak a dühtől. De lebeszélték megint, nem fog meghalni, nem beteg, egészséges stb. Már majdnem kiképezték orvosnak. Végül a kislány belátta, hogy ő egészséges. Hazaküldték gyógyultan. Néhány hónap múlva megint ott volt.

− Mi van már megint? Tudod, hogy nem vagy beteg.
− De félek, hogy meghalok.
− Miért halnál meg, ha semmi bajod.

− De olvastam az újságban, hogy atomháború lesz. Majd atombombát dobnak Moszkvára és meghalok…

A főorvos asszony mosolygott. Tessék, így lehet lebeszélni valakit az irracionális félelmeiről racionálisan. A kislány abban volt tehetséges, hogy nagyon gyorsan tudott félelmi tárgyat váltani. Másnál ez e tarthat hónapokig, évekig is, amíg egy racionális terápiát kihever, és újra hozza régi tünetét.

Ne értsenek félre, nem vagyok pesszimista. Csak azt gondolom, hogy meg kell keresni az irreális félelmeknek a szorongásig visszavezethető okát, a valódi okát, és azt fel kell tárni. Hiszek a feltáró terápiákban, mert akkor meg lehet szüntetni a fóbiát és a szorongást, különben csak tünetváltásokat lehet elérni a betegnél. Tehát megszűntethetünk tudatos kontrollal egy tünetet, de tán egy idő múlva kiderül, hogy a beteg csak tünetet váltott, újabb tünettel jelentkezik, mert a szorongást kiváltó ok megmarad. Egyszóval lehet gyógyítani, de nem biztos, hogy a racionális ráhatás eszközeivel lehet ezt megoldani.

Rossz-e a félelem? Ha véd engem, nem rossz, de ha patologizál engem, akkor rossz.

Az embernek azonban van egy furcsa tulajdonsága, hogy ami időben távol van tőle, azt diszkontálja. Nem számol vele, mert messze van időben. De ez nem egyénileg van így, hanem kollektíven is. Ha például a svájci hadügyminiszter azt hallja, hogy Új-Zélandon közép-hatótávolságú atomrakétákat telepítettek, diszkontálja – mit érdekli ez őt? De ha ugyanez Ausztriában történik, az már érdekelni fogja. Azt nem diszkontálja, mert itt van, időben és térben közel.

Ha most azt mondom egy vállalatnak, hogy szűrje meg a szennyvízét, mert negyven év múlva nem lesz természetes ivóvíz az országban, mit érdekli őt ez, hiszen most jön a profit. Tehát most kell rávágni akkora büntetést, ami elviszi a profitját, akkor lesz eredmény. És a betegségnél ez ugyanígy van. Hiába tiltanak valakit a dohányzástól, a rák, az infarktus még messze van, ki számol vele?

Egy biztos, hogy a félelmek ellen, a rossz, buta, értelmetlen félelmek ellen a legjobb módszer, hogy át kell őket élni. Közel kell hozzájuk menni, és ilyenkor általában kiderül, hogy a sztoikus bölcseletnek igaza van: nem a dolgok gyötörnek meg bennünket, hanem a dolgokról alkotott képzeteink. És ha közel megyek hozzá, és megélem ezt a félelmet, akkor elpukkan, mint egy léggömb.

Egyszer felkeresett egy kamasz fiú, aki egyszerűen megnémult az iskolában, nem válaszolt a tanároknak. Otthon beszélt, az iskolában azonban megkukult. Hosszan beszélgettünk, mire elmondta, hogy azért nem beszél, mert fél, hogy egyest kap, és ha sok egyese lesz, akkor meg fog bukni. Kiderült, hogy van egy bukásfóbiája. Ez az eset is magában hordozza a szorongás, vagy a neurózis alapkérdését, hogy a félelem sodor bele abba a helyzetbe, amitől félek. Mert ha a gyerek válaszol a tanárnak, akkor kaphat ötöst, négyest, hármast, kettest, egyest, de ha nem válaszol, akkor csak egyest kaphat.

Tehát épp a félelme, ami némává teszi viszi bele abba a bukásba, amitől retteg. Mindig ez a paradoxon érvényesül, amire a pszichoterápiának oda kell figyelnie.

Végül sikerült annyit elérnem, hogy a gyerek válaszolt már a tanároknak, kérdezték, és átcsúszott. A gyerek elvégezte az osztályt, a szülők boldogok voltak, a tanárok is, a gyerek is, csak én nem. Ősszel hívtam a szülőket, mondtam nekik mi a bajom ezzel az egésszel kapcsolatban, és elmondtam, hogy mi lenne a megoldás. Először azt gondolták, elmebeteg vagyok, de aztán megértették, és beleegyeztek. Eljött hozzám a gyerek, beszélgettem vele, majd mondom neki:

− Te, jóban vagyunk?

− Jóban.

− Tegyél meg nekem egy szívességet.
− Mi lenne az?
− Bukj meg az idén.
− Micsoda?
− Figyelj, te megkukultál a bukástól való félelmedben tavaly, tedd meg, hogy az idén szándékosan megbuksz. Éld meg ezt a helyzetet.

Beszélgettünk, beszélgettünk, aztán megértette. Majd kiválasztottuk a számára legkönnyebb tantárgyat, a történelmet, hogy abból megbukik. Abból lesz a legkönnyebb pótvizsgázni. Így is lett, megbukott félévkor, megbukott évvégén. És akkor volt egy záró beszélgetésünk. Mondtam neki:

− Na megbuktál, és akkor most mi van? Ettől féltél, ettől kukultál meg. És most? Nem jó a hagymás rántotta, nem csinosak a csajok?

Vagyis kiderült, hogy nem történt semmi. Aztán elment, lepótvizsgázott. És akkor lettem nyugodt, mert tudtam, hogy ez a mumus soha többet ennek a gyereknek az életében nem tér vissza, mert megélte. Már közelít a lelki egészséghez.

A lelki egészségnek szerintem három kritériuma van:

1. Valaki tud-e a képességeinek megfelelően teljesíteni munkában, tanulásban, sportban stb.? Tehát szinkronban vannak-e a képességei a teljesítményével?
2. Van-e képessége az életörömre?
3. Tud-e az ember úgy élni más emberek között, hogy nem teszi tönkre azok életét?

Vagyis, egy gyenge képességű ember gyenge teljesítménye tanulásban vagy munkában, az nem betegség. Butácska Pistike bukdácsolása az iskolában, rendben van. Még nem jött rá a pszichológia, hogyan lehet egy buta emberből okos embert csinálni. Baj akkor van, ha egy jó képességű ember folyamatosan gyengén teljesít. Ezt úgy nevezik, hogy neurotikus teljesítménye-gátlás. Az életörömre való képessége sérül meg például a depresszióban.

Most már a hitről is kellene beszélnem. Be kell vallanom, hogy én erről – bár valláspszichológus vagyok – vajmi keveset tudok. Én szakértőkre támaszkodom mindig e téren, és nekem a legkompetensebb személy e témában Pál apostol, aki a Zsidókhoz írt levelében elmondja, hogy a hit kétgyökerű

Az első gyökér a *remélt dolgok bizonyossága*. Tehát az ember sok mindent remél, reméli, hogy a halálával nem ér véget az élete, hogy vigyázzák őt magasabb rendű erők, hogy végül győz az igazság stb. Aki ezt nem csak reméli, hanem bizonyosan tudja, hogy így van, az már félig hívő ember.

A második gyökér az, hogy a létezésnek kettős szintjét tételezi fel. Van egy mikrokozmikus létezés, térben és időben, anyagi formában, ami látható, illetve fizikálisan érzékelhető világ, és van egy makrokozmikus szintje, téren és időn kívül, egy szellemi szint, és ez a kettő összetalálkozik. És ebből nagyon könnyen kikerekedik egy vallásos hit. Azért teszem hozzá ezt a vallásos jelzőt, mert az egész életünkben sokkal nagyobb szerepet játszik a hit, mint azt gondolnánk.

Én honnan tudom, hogy ki volt az apám és az anyám? Hát elhittem. És hány olyan eset van, amikor egy gyerek teljesen stabil származással kitalálja, hogy őt örökbe fogadták, neki mások a szülei, fantáziál, és ebből mindenféle lelki gubancok jönnek. Mert nem hiszi el.

Sok-sok minden csak azért van, számomra, mert elhiszem. Elhiszem azt, hogy van Antarktisz és Pápua Új Guinea. Elhiszem, hogy a fotón látott kis pálcikák vírusok, és halálos kórt hordozhatnak.

Sok minden nem tudáson, hanem hiten alapul. A vallás pedig bizonyos hiteket rendszerbe foglal. De mindezt nem tudjuk, hanem – hangsúlyozom – hisszük. És a hit nagyon erős, néha megingathatatlanul erős.

Nekem volt egy nagyon szeretett nagybátyám, sebészorvos, akinek lett egy tüdőtályogja. Sikeresen megoperálták. Igen ám, de ő negyven éven át hazudta a karcinómás, daganatos betegeinek, hogy tüdőtályoguk van, és úgy döntött, hogy neki is hazudnak, őt is becsapják, és öngyilkos lett, meghalt. Abban a hamis tudatban halt meg, hogy ő rákos. Megint a hit. Az ezzel kapcsolatos dolgok nagy óvatosságra kell, hogy késztessék az embert.

Egy orvos kolléganőmnek a férje rendkívül ritka típusú rákban szenvedett, mandularákban. Ez a nő nagyon ügyesen megszervezte, hogyan csapják be a férjét. Mindenfélét kitalált, elég hihető módon. Jól működött a dolog, ha lehet ilyet mondani. És ez így ment egészen addig, míg a férje meg nem halt. És mivel egyszer régebben beszélgettek arról, hogy ha a férj meghal, a szülőfalujában akar nyugodni, a feleség leutazott vidékre, hogy elintézzen mindent, megvegye a sírt, a koporsót, miegymást. Ám a sírköves ezt mondta neki;

− Mit akar asszonyom? Az ön férje öt héttel ezelőtt itt járt, elintézett mindent, megvette a sírt, a koporsót, a sírköve már készen is van, itt van, rajta a nevével. Minden el van intézve.

És a nő ekkor döbbent rá, hogy ezzel titkolózással micsoda magányba lökte a férjét, akinek így nem volt kivel megbeszélnie, hogy a halálba indul, hanem úgy kellett tennie, hogy ő is lelkes részese ennek a társasjátéknak, hogy ugyan már, kutya baja, majd meggyógyul. És ekkor ez a nő összeomlott pszichésen, depresszióba esett, hogy ezt ő csinálta a férjével. Pedig nagyon szerette, és csak jót akart.

Hit és gyógyítás, nagyon nehéz kérdések. És ezekkel kapcsolatban rögtön két dolog merül fel bennem. Én éltem Indiában, és néhány dolog ott rám ragadt. Ha vannak karmikus betegségek, és ezt elfogadjuk, akkor azt is el kell fogadnunk, hogy erre egyéb nem karmikus konstellációk is hathatnak úgymond véletlenszerűen. Meggyőződésem, hogy karmikus betegséget nem lehet gyógyítani. Hiába megy neki az ember ezerszer, tízezerszer bármilyen metodikával, a karma erősebb. Oda kell figyelni, hogy milyen helyet foglal el a beteg életében a betegség, mennyire látszik karmikusnak, vagy nem annak. Ki lehet próbálni, hogy lehet-e javítgatni rajta, vagy makacsul ellenáll. Ezt egy bázikus kérdésnek tartom, hogy az-e a beteg sorsa, karmája, hogy én meggyógyítsam, vagy nem az. Ha nem az, akkor én hiába teszek bármit. Lehet próbálkozni… Elárulom, hogy én egy mágiával dolgozom. Eljön hozzám valaki egy pszichés zavarral, elmond nekem ezt-azt, akkor én megbeszélek vele egy következő időpontot. Aztán este, egyedül az ágyamban azzal próbálkozom, hogy képzeletben el tudom-e képzelni az ő egészséges variációját. Milyen lenne ez az ember a szorongásai nélkül, fóbiái nélkül, impotenciája nélküli stb. Ha ez életre kel bennem, elvállalom, mert nagy valószínűséggel meg tudom gyógyítani. Ha nem kel életre bennem ez a kép, nem látom meg magamban az egészséges variációját ennek az embernek, akkor nem vállalom el, mert nem tudom meggyógyítani.

Más ettől még meggyógyíthatja, én nem.

A másik kérdés az, hogy mi a funkciója ennek a karmikus – nem karmikus betegségnek? És rá tudok-e jönni én, vagy rá tud-e jönni ő, vagy rá tudunk-e jönni együtt, hogy mi a funkciója a betegségének. Csak egy példát hadd említsek ehhez.

Egyszer egy nagyon elhízott nő jött hozzám, hogy ő már mi mindent megpróbált, fogyókúrát, fitneszt, miegymást, de nem tud lefogyni. Le tudom-e őt fogyasztani? Mondtam, nem. Ameddig nem jövünk rá, hogy mi a kövérség funkciója az ő életében, addig nem tudok ezen segíteni, és az elhízás marad. Próbáljunk rájönni, hogy mi az értelme annak, hogy ilyen formátlan és kövér.

Elkezdett járni egy verbális terápiára, és az derült ki, hogy van benne egy mélyen elrejtett félelem az elzülléstől, magyarán: az elkurvulástól. Hogy ő szexuális értelemben tönkremegy. Olyan vágyfantáziái vannak stb. És eljutottunk oda, hogy ő ettől a rettenetes elhízása megvédi, ez egy hájból készült védőfal, ez a szexuális lezüllés ellen védi őt. Amikor mélyebbig haladtunk a pszichoterápiában, és kiderült, hogy honnan ered ez a félelme, akkor elkezdett fogyni. És le tudott fogyni, mert megszűnt a betegség funkciója.

És ez nagyon fontos dolog a gyógyításban, mert ha csak úgy gyógyítok bele a világba, és nem keresem ennek a dolognak az értelmét az adott ember életében, akkor a gyógyítás kétséges. Én nagyon vigyáztam, mert disztingválni kell. Hiszen van olyan betegség, amit meg kell gyógyítan, amitől meg kell valakit szabadítani, és van olyan betegség, amivel együtt lehetne élni, csak ne legyenek túlságosan kellemetlen tünetei, vannak betegségek, amiből tényleg meg lehet és meg is kell is gyógyulni. Nem lehet ezt sommásan kezelni.

És ezért nem is hiszek megváltó technikákban és metodikákban. Arra is nagyon vigyáztam – mert volt egy lappangó veszély – hiszen Indiában élve rám ragadtak keleti gyógymódok −, hogy semmilyen keleti gyógymódot soha ne alkalmazzak, mert azt gondolom, hogy nem lehet ezeket a gyógymódokat a saját kultúrájukból kiemelni. Nem lehet ezeket az európai fazékba beledobni, mert itt valami más lesz belőle, valami torzulat. Egy példát elmesélek erre.

Élt Indiában egy orvos, aki arról volt híres, hogy az ember elment hozzá a bajával, röviden el kellett mondania a lényeget, aztán ő kikérdezte a beteget az őseiről. Főként az érdekelte, voltak-e a felmenők között rossz sorsú emberek, korán meghaltak, a család által kitagadott „fekete bárányok”. Az volt a véleménye, hogy *a karma kizárólag felülről lefelé hat*, tehát az ősökön át az utódokra, de visszafelé soha! S a „rosszsorsúak” esetleg az utódban folytatják az életüket. Tehát egy szülő meglehetős hatással bír a gyereke életére, de egy gyerek, ha elhatározza, hogy anyuka magányát, neurózisát enyhítené, az reménytelen, mert egy gyerek sohasem tud visszafelé hatni ilyen karmikus értelemben.

És ez a hatás még abban is érvényes, hogy minden betegségbe bele kell egyezni, a nélkül nincs. Ez olyan, mint az elszegődés. A betegség olyan, mintha az ember elszegődne egy életellenes hatalom szolgálatába. És az a nagy kérdés, hogy az ember időben fel tudja-e mondani ezt az elszegődést, mert amikor már igen nagy organikus roncsolásokat végzett benne a betegség, akkor késő.

Elmentem ehhez az orvoshoz. Barátkozni, szakmailag összekacsintani nem lehetett vele. Kérdezte, mi a bajom? Mert ha van valami bajom, mondjam el, de ha nincs, menjek innét. Bedühödtem, hogy hát én ki tudok találni négyezer diagnózist magamnak, hogy mi bajom van. Már éppen elkezdtem törni a fejem, amikor gondoltam, hogy hülye vagyok, hát miért nem mondom meg az igazat? Hát van bajom, van nekem is igazi bajom.

És elmondtam, hogy nekem mindig kettősségekre van szükségem az életemben. Nekem mindig volt több szakmám, például a klinikai, meg a kriminálpszichológiai, vagy a valláspszichológiai – mindig volt több párhuzamos kapcsolat az életemben, szóval a kettőségek sok gubancot okoztak nekem. Mondom neki, hogy én ilyen kettősségtől szenvedő embert csak egyet ismertem a felmenőim között.

Szüleim már régen halottak, nem hiszem, hogy ez nagy indiszkréció lenne. Anyámnak volt egy nagy plátói szerelme. Miközben rendezett házasságban élt az apámmal, rajongott egy nemzetközi hírű tudós iránt. A papa ettől sokat szenvedett. Én ezt már kamasz

koromban is láttam, és hülye kamaszként elkezdtem fantáziálni, hogy hátha én kakukkfióka vagyok, nem is a vérszerinti gyereke vagyok apámnak, és ez is nagyon fájt neki persze.

− És ma mit gondol? – kérdezte az orvos.

− Hát elmentem azóta pszichoanalízisbe, és már tudom, hogy a vérszerinti apám az apám, hogy az ő gyereke vagyok.

− Megbeszélte vele? – kérdezte a hindu.

− Nem – mondtam.

− Akkor beszélje meg!

− De az apám már régen halott!

− Na és?! Beszélje meg vele.

− Hogyan?

− Szólítsa meg. Majd én mondom magának, mit mondjon, maradjon csöndben egy kicsit.

És kis szünet után folytatta.

− Mondja el magyarul, az anyanyelvén, hogy *apa, te vagy az igazi, tőled kaptam az életet, én a te gyereked vagyok, és mert a gyereked vagyok, én nem tudtam neked segiteni a bánataidban.*

− Jó, el fogom mondani.

− Nem! Most mondja el, itt!

Nagyon nehéz volt. Komolyan. Az ember egy idegen hindu előtt megszólítja a halott apját, és ilyeneket mond neki… nehezen szakadt ki belőlem, majdnem elsírtam magam. De elmondtam.

− Jól van – mondta. – Viszontlát

− És? Most mi lesz? Megszűnnek a kettősségek az életemben?

− Dehogy – mondta ő. – Ugyanígy lesznek kettősségek az életében, egy különbséggel. Hogy maga mindig tudni fogja, melyek az igazi kötődések, és melyek a hamisak.

És igaza lett.

Ám egy kivétel mégis volt az életemben. Ugyanis történt egyszer, hogy egy kolléga elküldte hozzám anorexiában szenvedő lányát. Mondtam, nem vállalom. De akkor ajánljak valakit. Én látatlanban sohasem ajánlok, jöjjön el hozzám, és majd meglátjuk, kit ajánlhatok. Eljött egy lány, csontsoványan, nagyon leromlott állapotban, és elkezdtünk beszélgetni. Egy élvezetes órát töltöttem a lánnyal, mert annyira művelt volt, annyira okos, csillogóan intelligens. Öröm volt vele beszélgetni.

Mondtam neki egy óra múlva, hogy köszönöm a beszélgetést, és majd jelentkezem, hogy kit tudok ajánlani.

Láttam, hogy valami nagyon rossz suhan át arcán. Kérdeztem, mi a baj? Azt mondja, az anyja is mondta, csak egy beszélgetésre jön, de ő is olyan jól érezte magát nálam, és azt hitte, hogy fog tőlem kapni valamit. Erre most elküldöm, és nem kap semmit. Na, sikerült bűntudatossá tennie, mondtam, üljön vissza.

És akkor a kisördög belém szállt. Ne már, hogy hiába kínlódtam meg hinduval. Mondom neki, nézze, ön nagyon jó benyomást tett rám okossága, műveltsége miatt, jó volt beszélgetni magával, és e miatt még nyomasztóbb, hogy ön anorexiás. És akkor elmondtam neki, hogy ma már én is azt gondolom, hogy a betegség egy választás, egy elszegődés egy életellenes hatalomhoz. És ez a választás méltatlan önhöz. Hát egy ilyen remek lány egész nap a zabálással foglalkozik, hogy ne egyen, hogyan verje át a környezetét? Ez méltatlan, mondja fel! Még nem olyan vészes a helyzet, de ha így folytatja, meg fog halni.

− Mondja fel!

Azt felelte:

− Jó, majd felmondom.

− Nem majd! Most!

−− Mit mondjak?

Várjon, kitalálom.

Csináltam neki egy mondatot.

− *Anorexia! Hiba volt, hogy a szolgálatodba szegődtem. Most felmondom. Nem szolgállak tovább!*

Ugyanaz, történt, mint velem. Verejtékezett, nehezen szakadtak ki belőle a szavak. De elmondta. Jó. Elköszöntem, majd jelentkezem, és ajánlok terapeutát.

Egy óra múlva felhívott telefonon. Míg a buszra várt, olyan éhség tört rá, hogy bement a közértbe, vett egy óriáskiflit, és bezabálta. Két óra múlva telefonál az anyja, hogy mi történt a lányával, mert kinyitotta hűtőt, és kiette az egészet, majd kihányta.

− Nézze – mondtam −, azt hiszem, hogy az anorexiája most megy át bulímiába. Nagy „eredmény”. Ne haragudjon, figyelmeztettem, figyelje a lányát, mert a bulímiások és az anorexiások is nagyon rafináltak tudnak lenni kaja dologban.

Majd az anyuka egy hét múlva felhívott, hogy a lány eszik. Nagyon figyeli, nem tudja átverni. Eszik rendszeresen. Majd egy hét múlva telefonált megint, hogy a lány már hízott egy kilót.

− Maga egy csodadoktor! – mondta.

Hát ilyen szánalmasan vagyok én csodadoktor. Ellesek valamit, nem értem, mit csinálok, csak ellopok valamit egy hindutól, és működik.

Elnézésüket kell kérnem, hogy ilyen anekdotikus elemmel dúsítottam az előadásomat. De meggyőződésem, hogy napi életből vett példák inkább segítenek megérteni a mondanivalómat, mint az elméleti fejtegetések.

A kötet szerzői:

Dr. Domján László

Belgyógyász és reumatológus, az orvostudomány kandidátusa. 1989-ben kiadta J. Silva és P. Miele Agykontroll című könyvét, ami egy tévéműsor kapcsán bestseller lett.

1990 óta oktatja Magyarországon és külföldön az agykontroll elnevezésű stresszkezelő és elmefejlesztő módszert. A négynapos tanfolyamot idehaza tömegek végezték és végzik el, s az ma már több szakma számára akkreditált.

A hatékony problémamegoldás és a spiritualitás témakörében könyveket, audio- és videó-anyagokat ad ki.

Dr. Popper Péter

Egyetemi tanár, eredetileg klinikai pszichológus, a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Orvospszichológiai Csoportjának vezetője volt.

Élt Indiában, három évig tanított Izraelben a Bar Ilan egyetemen. Érdeklődése egyre inkább a valláspszichológia felé fordult.

Jelenleg az Országos Rabbiképző Zsidó Egyetem tanára, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola és a Színház- és Filmművészeti Egyetem megbízott előadója.

A vallásos és művészeti hatás lélektanával foglalkozik.

Váradi Tibor

Váradi Tibor vallásbölcsészeti és filozófiai végzettségét kamatoztatva immár 1995 óta tartja heti rendszerességgel jól felépített, közérthető előadásait – öngyógyítás, természetes életmód, önismeret, filozófia és vallásbölcsészet témakörökben. Ezekről hang-, videofelvételek és írásos anyagok is készülnek.

Természetgyógyászati tanulmányait a vizuális diagnosztika (főként íriszdiagnosztika), kineziológiai ágazatok, masszázstechnikák, kiropraktika stb. területein folytatta.

Eddig hét könyve jelent meg, négy vallásbölcsészeti és három természetgyógyászati témakörben.

Rendszeresen tart tanfolyamokat és táborokat, újságokban publikál, gyakori szereplője a médiának.

Jelenleg a Napfényes Élet Alapítvány szervezésében végzi munkáját, az alapítvány adja ki és gondozza kiadványait.

Utószó helyett…

Egy sorvadó kor margójára

Nem az egészségeseknek van szüksége orvosra,
Hanem a betegeknek!
Máté Evangéliuma (9:12)

Az ezredforduló előtt egy apokaliptikus félelem járta át a világot, és főként így volt ez a fejlett, civilizált országokban. Jó volt tárgyat találni a felhalmozott szorongásoknak, félelmeknek, és megkockáztatom, kényelmes, majdhogynem kellemes volt ez a kollektív félelem. Aztán egyszer csak megtörtént: 2000 lett, majd eltelt egy év, aztán még egy, és nem történt semmi. 2005 vége felé járunk, és lassan kihunyt a nagy világvége-rettegés az emberekből – bár igen hamar talált magának újabb tárgyat a félelemhez: a terrorizmus fekete árnyát…

De be kell lássuk, hogy hétköznapi szorongásaink is (szándékkal nem ejtenék szót most a neurotikus szorongásról, mert ez már betegségkategória) életünk jelentős részét kitöltik.

Azért nevezem hétköznapinak ezeket a negatív lelki jelenségeket, mert általában feltűnés nélkül, észrevétlenül vannak jelen életünkben, mégis jelentős a szerepük mindennapjainkban.

E szorongásaink jó része felesleges, tulajdonképpen „nélkülözhető”. Gyakran csak önuralom, akaraterő lenne szükséges „nem azt gondolni”, vagy „nem azt mondani” – értem ez alatt azt a dolgot, ami magát a szorongást előidézi, fenntartja, illetve fokozza.

A szorongás tehát lehet pozitív és negatív hatású. Ahogy említettem könnyen válhat neurotikussá, így az emberre bénítóan hat, tehát gátló tényezővé válik. Hogyan lehet pozitív? Ilyenkor a szorongás a környezethez való alkalmazkodást segíti.

Senkitől nem várható el, hogy minden szituációban azonos lendülettel, önbizalommal, fenntartás nélkül legyen jelen, tehát szükséges, legalábbis indokolt némi egészséges „bizonytalanság”.

Ma kevés az esély a megnyugvásra. Túlhajtott életünk minden napját az állandó készenlét jellemzi, és egy, csak egy a fontos: a produktum. Ezt azonban valami furcsa és érthetetlen okból – legtöbb esetben – csakis úgy képes művelni az ember, hogy közben belegázol a többi emberbe.

Valami félreértett apokaliptikus sugallat eredményeképpen a mai ember azt képzeli, hogy csakis akkor lehet több, jobb, illetve konform, ha másokat (vagy éppen többeket) legyűr.

Képzeljük csak el, rendre vágja a derék parasztember kaszájával a búzát, és fáradni kezd. A mellette-mögötte haladó lassan beéri. Aztán emberünk ahelyett; hogy megrázná magát, sajgó tagjait erőre serkentené, egyszer csak lecsapja a kaszával a társa lábát.

Szomorú képet festek? Ilyen szomorú a kép. Felesleges és irracionális elvárásaink vannak másokkal és önmagunkkal szemben is, és ezeknek sajnos folyamatosan hangot is adunk. Nyerni kell, győzni kell, harsányan.

Aztán, amikor az ember este önmagával vet számot, elcsendesül és kikerüli a kínos részeket.

Ebben a feszült készenlétben vívjuk csatáinkat. Életünk során a legkülönfélébb szituációkat éljük meg szorongva, mégis igen kevés figyelmet szentelünk ennek a lelki jelenségnek. Jobbára csak akkor foglalkozunk véle, ha már orvosi segítségre van szükség, vagy, ha a szorongás következményei már számunkra kellemetlenek – kapcsolatok megromlása, negatív visszajelzések stb. esetén.

Gyakran említem a szorongás hátteréként a banális jelzőt, ugyanis a probléma háttere igen gyakran valóban könnyen kezelhető, „semmiség”, ha(!) foglalkozunk vele.

Aki szorong, az boldogtalan. A boldogtalan ember pedig elégedetlen. És ebből elégedetlenségből szépen lassan kialakult az önzés, a keserűség, később a beletörődés. Rohanó, zsúfolt hétköznapjainkban fel sem figyelünk szorongásaink kiváltói okaira. Civilizációnk fejlődése során megszabadultunk ugyan számos kiváltó októl, de folyamatosan termeljük az ebben újra megerősítő helyzeteket.

A 20. század elején az emberek még hittek a médiában, és igaznak hitték a leírtakat. A század második felében azonban már képesek voltunk kételkedni, ám a média fejlődésével egyenes arányban elkezdtünk újra hinni és „tudni” az információs csatornák útmutatásai alapján, és mára valami furcsa differenciált befogadással bírunk az információkat illetően: elhiszünk mindent, és mindenben kételkedünk.

Vagyis alapvetően mindent elhiszünk, amit megfelelően „csomagolva” kapunk, és mindenben kételkedünk, ami picit is megpiszkálja önérzetünket.

Ettől persze szorongóvá lettünk, és megállapíthatjuk, hogy – lassan utolérve Amerikát – soha nem látott méreteket ölt Magyarországon a szorongás. A reklámok, a sorozatok olyan életforma, életvitel lehetőségével kecsegtetnek, mely egyrészről elérhetetlen a társadalom jelentős hányada számára, másrészt hozzájárul társadalmi normáink fellazulásához.

Mi, magyarok, amúgy is mindig előre aggódunk, többet foglalkozunk a múlttal és a jövővel, mint a jelennel. Szinte belehajszoljuk magunkat nap mint nap azokba a kényszerhelyzetekbe, melyek ellen aztán már képtelenek vagyunk megfelelően védekezni.

Mértéket nem ismerve próbáljuk magunkat hozzáigazítani valami megfoghatatlan elváráshoz életstílusban, gondolkodásban, életvitelben, viselkedésben, és napi harcot vívunk önmagunkkal, hogy nehogy valamiről lemaradjunk.

Kudarcainknak aztán megtaláljuk a megfelelő külső okot, ami természetesen minden igyekezetünk ellenére teszi életünket elviselhetetlenné és minket boldogtalanná, szorongóvá.

Persze egyéb okai is vannak e jelenségnek, és egyéb veszélyei is. Emile Durkheim szerint a modern kori társadalmakban a hagyományos normák és szabályok föllazulnak, újak pedig nem váltják fel őket. A világos szabályok hiányában pedig kialakul a társadalmi anómia. Robert K. Merton anómia fogalma már inkább arra a feszültségre utal, mely az elfogadott normák és a valós társadalmi konfliktusok miatt alakul ki az emberben. Hiszen

az általánosan elfogadott, ma érvényes értékek pénzen alapulnak (karrier, meggazdagodás, egzisztencia, hatalom stb.), és elérhetőnek tűnnek minden ember számára, mivel látszólag kemény munkával minden elérhető.

De a valóságban ez nem így van. *A legtöbb embernek igen kicsi esélye van arra, hogy valaha előre jusson* (lásd: Anthoni Giddens: Szociológia). Mégis, mindent elkövetve törekszünk arra, hogy lépést tartsunk a kor elvárásaival és kihívásaival. A hagyományos nő- és férfiszerep, az anya- és apaszerep már a múlté. Elmosódott értékrendszerünk, felhígult normáink furcsa képet mutatnak. Már nem normáink szerint cselekszünk, hanem cselekedeteinkhez igazítjuk normáinkat, így lettünk racionális lényekből racionalizáló lényekké.

Életünk számos területén kell megküzdjünk szerepkonfliktusainkkal, melyek álarcaink eredményei. Hiszen nem merve önmagunkat vállalni és megismerni, naponta hasonlunk meg önmagunkkal.

Nem ismerjük sem önmagunkat, sem a világot, melyben élünk.

Hétköznapi szorongásaink igen széles vertikumban gyakorolnak hatást életünkre. Szűkebb környezetünk egyre elszigeteltebb, s bár egymás nyakán élünk, szomszédjainkról, tágabb környezetünkről egyre kevesebbet tudunk, egyre kevésbé veszünk tudomást.

Mégis, növekvő indulattal élünk egymás mellet. Minden toleranciát nélkülözve hagyjuk eluralkodni magunkon a városi élet okozta feszültségeket. A növekvő társadalmi nyomás, a létbizonytalanság béklyója alatt próbálunk megfelelni a kor elvárásainak. Olyan értékrendeknek, mely tőlünk idegen.

Jogosan merül fel a kérdés, lehet e boldogan élni a fogyasztói társadalmakra jellemző folyamatos kényszer hatása alatt, ahol a rövid távú célok élveznek prioritást és ezek a célok jobbára csak anyagi megszerzésére irányulnak? Naponta szembesülhet az ember azzal a kérdéssel is, hogy elég trendi, hitelképes, versenyképes-e?

Az elégedetlenség egyrészről helyes, hiszen ez viszi egyre előrébb civilizációnkat. Másrészről veszélyes, hiszen, ha semmivel nem tudunk betelni, vagyis örökös elégedetlenségben élünk, soha semmi nem fog örömöt okozni és pillanatnyi örömeink sem oldhatják így fel feszültségeinket, és furcsa kényszerek tölthetik ki életünket.

Ne legyünk szemérmesek. Napról napra cipeljük hátunkon megoldatlan problémáinkat, és görgetjük magunk előtt elvégezetlen feladatainkat. Keserves terhek. Mégis, az ember halogat és latolgat. Miért? Talán a gyávaság az ok, mely nem enged nemet mondani, majd összeroppantja az embert az igenek súlya alatt? Vagy a kényelem, ami a hétköznapok legfőbb menedéke? És talán a lustaság.

Furcsa illúziókat kergetünk. Új nap, új projekt. Új szerető, új ruha, új autó, új mobil… Álljunk meg egy pillanatra! Egyszer valaki a fülembe súgta: *Csináld is végig, amit elkezdtél!* Örökre megjegyeztem.

De most, ha körülnézek, csak félbe hagyott dolgokat látok: félbehagyott programok, félbehagyott reformok, félbehagyott családok, iskolák, ígéretek… és el nem hordott ruhák, meg nem evett étel, elhalasztott bocsánatkérések, miegymás.

Furcsa teremtmény az ember. Néha úgy érzem, Isten azért nem teremtett természetes ellenséget az embernek, mert ellenségnek itt van önmaga. Az emberiség drámája maga az ember.

Sok tanítás figyelmeztet, hogy *ne a múltban élj, figyelmed fordítsd a ma feladataira, és készülj a holnapra.* Tehát, ne foglalkozz annyit a tegnappal, az már a múlt!

De egy picit hadd kötözködjek. A ne foglakozz vele annyit, nem azt jelenti, hogy semmit! Tessék hátranézni egy picit. Az emlékezet ködéből mi bújik elő? Veszekedés a házastárssal egész este? Konfliktus a gyerekkel? Problémák a főnökkel a kollégákkal? Á,. ezek mindennapos „rutin” gondok. Igen. Csakhogy ezek a „rutin gondok tulajdonképpen kiteszik a nap huszonnégy óráját.

Egyszer kipróbáltam, sokkal könnyebb ezek nélkül. Aztán én is megpakoltam újra azt a bizonyos hátizsákot. És nem tudom letenni. Miért? Nem tudom. Talán félek is. De miért fél az ember? Fél a szabadságtól, fél a saját szabad akaratától, fél igazat mondani, fél őszinte lenni és szeretni.

Nem vagyok orvos, így nincs jogom gyógyításról beszélni. Abban azonban biztos vagyok, hogy az első lépcső a hit. A hit önmagunkban. Önmagunk megértése és elfogadása. Ha az ember egy pici figyelmet fordít önmagára, az már öngyógyítás. A test mindig jelez, és a lélek is felsír, ha baj van.

Ha az ember ezekre nem legyint, akkor esélye van megelőzni a valódi veszélyeket.

Nagy bajnak tartom, hogy az ember lassan hozzászokik hétköznapi szorongásaihoz és félelmeihez. Úgy tűnik, divat lett a stressz. Mielőtt ezen bárki elmosolyodna, gondoljunk bele! Olyan trendinek tűnik a folyamatos telefonálgatás, a kapkodás, a rohangálás, fontosnak tűnik tőle az ember. Semmire nincs idő. Nincs idő a gyerekre, a társra, a háztartásra, a barátokra…

De akkor mire a nagy igyekezet? Elfelejtünk örülni, de megtanulunk szorongani és félni. Aztán teljesen irracionális félelmeink átveszik az irányítást.

Pedig minden igyekezetünk ellenére mindez csak légbuborék, s mikor szétpattan, semmi sem marad.

A megoldás egyszerű – ám az eredmény nem látványos. Időnként önmagunkba kellene nézni. És még mielőtt végleg beletörődnénk a kilátástalanságba, fel kellene tenni néhány kérdést:

- Miért vagyok boldogtalan?
- Miért félek kiállni magamért?
- Miért vagyok önző?
- Miért vagyok kényelmes?
- Miért vagyok gyáva?
- Miért nem hiszek magamban, a társamban, főnökömben, gyermeke stb.?
- Miért nem nyitom ki a szemem?
- Miért hazudok másoknak, és miért csapom be magam?

Hiszek abban, hogy az ember képes rá hogy elviselhetővé tegye az életét. Tudom, hogy akarat és hit kérdése. Túl nagy bátorság sem kell hozzá, az ember addig fél, míg rájön, hogy nincs mitől. Ehhez le kell gyűrni néhány dolgot, félelmeket, önzést, lustaságot, és ezeket senki nem teszi meg helyettünk. Csak el kell indulni. Nehéz út, de járható…

Egyszer, álmomban, elébem toppant egy angyal, és így szólt:

- Felruházlak néhány jó tulajdonsággal, hogy könnyebben boldogulj.

− Mire vágysz? Mit szeretnél? – kérdezte. Gyorsan átgondoltam a dolgot. Itt a remek alkalom. Mindazt, ami eddig lemaradt erényeim közül, most egy csapásra a magaménak tudhatom. Na lássuk – gondoltam.

− Szeretnék tehetséget, szerénységet, alázatot, bizalmat, részvétet, hitet… – soroltam fellelkesedve, de az angyal félbeszakított.

− Állj! Az Isten szerelmére, állj meg egy kicsit! Valamit adnod kell cserébe – mondta.

Mit adhatnék én egy angyalnak? – gondoltam magamban. Aztán felajánlottam két festményt, egy pecsétgyűrűt, néhánya régi könyvet, egy olasz bőrcipőt, egy intarziás dohányzóasztalt és egy elektromos pumpát.

− Mit kezdjek én ezekkel? Világi dolgok nekem nem kellenek. Magadból adj valamit – mondta. – Valamit, amiből neked sok van.

− Magamból? – Elgondolkodtam, aztán kis idő múlva felderültem.

− Valami belső tulajdonságot, ami engem jellemez? – kérdeztem.

− Igen.

− Olyat, amiből nekem sok van, vagy nem is kell?

− Olyat.

− Akkor adok neked irigységet, türelmetlenséget, önzést, kényszert, szorongást, féltékenységet, bizonytalanságot, makacsságot, kétkedést, megbízhatatlanságot, hazugságot, felelőtlenséget, elfogultságot, lustaságot, kivagyiságot… – és csak soroltam-soroltam. Az angyal szeme elkerekedett. Szólt volna, de nem jött ki hang a torkán. Nem tudom, az angyalok el tudnak-e ájulni, mindenesetre az én angyalom tartotta magát. Aztán beletörődött.

Végül meglett a csere. Vitte ki-ki a magáét. Én azt hittem, jó üzletet csináltam.

Amikor felébredtem boldog álmomból, és láttam, hogy minden úgy van, ahogy azelőtt, kicsit elszomorodtam.

− Hogy mennyi felesleges dolgot cipelek, és alig van valami, amivel valamire mehetek! Jó lenne elpasszolni valahogy…

Nyomtatta és kötötte
a Kaposvári Nyomda Kft. – 251340
Felelős vezető: Pogány Zoltán igazgató