1
KORAI INTUÍCIÓK

Új, spirituális tudatosodásunk, úgy hiszem, az ötvenes évek vége felé kezdődött, amikor az újkori materializmus csúcsán valami mélyreható dolog történt az emberiség kollektív pszichéjében. Mintha az anyagi gyarapodás csúcsán állva megtorpantunk volna, hogy föltegyük a kérdést: „És most?" Mintha valami csoportos intuíció azt súgta volna, hogy az emberi életben több is lehetséges, nagyobb kiteljesedés is megvalósítható, mint amit a mi kultúránk képes volt kifejezni és megélni.

Ezzel az intuícióval persze először annyit tudtunk kezdeni, hogy nyugtalanul, kritikus szemmel kezdtük nézni önmagunkat – pontosabban a bennünket körülvevő kultúra által kínált intézményeket és életmódot. A kor dokumentumai tanúsítják: az érzelmi klíma rideg volt, és osztályközpontú. A feketéket és a többi etnikai kisebbséget mindenből kirekesztették. A jóléti társadalom súlyos anyagi részrehajlásban szenvedett.

Az élet értelme leszűkült a világi gazdaságosságra, az ember aszerint ítélődött meg, hogy mennyire sikeresnek látszik, így erősödött mindegyre a szerzés nevetséges folyamata, „a szomszédnak már van" jelszavával. Legtöbbünkben szorongásosan erős volt a kívülről irányítottság, mindig aszerint ítéltük meg önmagunkat, hogy mit gondol rólunk a környezetünk. És közben olyan társadalomra vágyakoztunk, amely valami módon felszabadítaná a bennünk szunnyadó lehetőségeket.

AZ ÖTVENES ÉVEK

Így aztán elkezdtünk többet követelni kultúránktól, ami a hatvanas éveket jellemző számos reformmozgalom kibontakozá-

sához vezetett. Hamar lábra kaptak a törvényhozói kezdeményezések, amelyek a faji és nemi egyenlőséget, a környezet védelmét támogatták, és ellenezték a hadüzenet nélküli, katasztrofális vietnami háborút. Ma már tudjuk, mi ment végbe a felkorbácsolt felszín alatt a hatvanas években: Joseph Chilton Pearce kifejezésével élve: „megrepedt a kozmikus tojás", azaz először fordult elő, hogy tömegek fordultak el az uralkodó, világi életszemlélettől.[1] A nyugati kultúra, sőt bizonyos értelemben az egyetemes emberi kultúra kezdett túllépni anyagelvűségén, hogy az élet mélyebb, filozófiai értelmét kutassa.

Minden eddiginél erősebben érezni kezdtük: nem szükségszerű, hogy tudatunkat és élményeinket korlátozza a materializmus szűk látóköre, ráébredtünk, hogy mindenkinek magasabb szinten kellene működnie és együttműködnie. Kimondhatatlanul mélyen azt éreztük, hogy módunk van kitörni ebből a helyzetből: kreatívabb, elevenebb, szabadabb emberekké válhatunk.

Első reakcióink sajnos a kor versenyszellemének megfelelő drámákat jelenítették meg. Mindenki egymásra mutogatott, meg a különféle intézményekre, amelyek valami okból nem tetszettek, és társadalmi reformokat követelt. Lényegében annyi történt, hogy körülnéztünk a társadalomban, és azt mondtuk másoknak: „Meg kell változnod." Ez a magatartás kétségkívül elvezetett néhány alapvetően jótékony jogi reformhoz, de érintetlenül hagyta a személyesebb problémákat: a bizonytalanságot, a félelmet, a kapzsiságot, amely mindig is ott lapult az előítéletek, az egyenlőtlenség, a környezetkárosítás mélyén.

A HETVENES ÉVEK

Mire beköszöntöttek a hetvenes évek, már kezdtük érteni a problémát. Mint később látni fogjuk, a modern pszichológia, az új, humanisztikus terápiafelfogás és a piacon mind nagyobb tömegben megjelenő önsegítő irodalom kezdett beszivárogni a kultúrába.[2] Felismertük, hogy miközben másokat akarunk megváltoztatni, a bennünk zajló konfliktuso-

kat figyelmen kívül hagyjuk. Kezdtük belátni: ahhoz, hogy megtaláljuk azt a többet, amit keresünk, túl kell tennünk magunkat mások viselkedésén, és befelé kell tekintenünk. Ahhoz, hogy a világot megváltoztassuk, előbb önmagunkat kell megváltoztatnunk.

A „pszichoterápia" szó szinte egyik napról a másikra elveszítette negatív csengését, elfogadott, sőt divatos dolog lett terápiába járni, tevékenyen felderíteni pszichénk belső tartományait. Felfedeztük, hogy kisgyermekkorunk családi története – amint a freudisták hangoztatják – gyakran vezet el fontos felismerésekhez, sőt katarzishoz személyes szorongásainkkal és védekező rendszerünkkel kapcsolatban: megmutathatja, hogyan és mikor keletkeztek ezek a komplexusok.[3]

E folyamaton végighaladva meghatározhattuk, mely tekintetben vagyunk elmaradva önmagunkhoz képest, hol fogjuk vissza magunkat. Azonnal felismertük, hogy ez a belső fókusz, egyéni élettörténetünk elemzése fontos segítséget nyújthat. Végül azonban arra is rájöttünk, hogy valami még mindig hiányzik. Rájöttünk: évekig elemezgethetjük pszichénk mélységeit, a régi félelmek, indulatkitörések, a régi reakciók újra meg újra visszatérnek, ha bizonytalan helyzetbe, stressz alá kerülünk.

A hetvenes évek végére felismertük, hogy csak terápiával nem elégíthetjük ki a több iránti vágyunkat. Intuitív módon újfajta tudatosságot, új éntudatot, magasabb szintű tapasztalást kerestünk, amellyel helyettesíthetnénk a kínzó, régi szokásokat, reakciókat. A teljesebb élet, ami után kutattunk, nem csupán pszichológiai gyarapodásról szólt. Az újfajta tudatosság mélyebb átalakulást tett szükségessé: olyat, amelyet csak spirituális átalakulásnak lehet nevezni.

A NYOLCVANAS ÉS KILENCVENES ÉVEK

A nyolcvanas években ez a felismerés három irányba is elindított bennünket. Az első a hagyományos vallások újraélédése volt. Sokan közülünk újonnan fellobbant érdeklődéssel olvasták újra a Szentírást, és az örökségünket képező vallási

rítusokban keresték a megoldást a hagyományos spirituális utak mélyebb átéléséhez.

A második irány az általánosabb és személyesebb spirituális útkeresés volt: sokan erre keresték az ezoterikus spiritualitás ösvényeit, amelyekre a történelem folyamán sikerült rábukkanni.

A harmadik irány az idealizmustól, a spiritualitástól való teljes eltávolodás lett. A hatvanas és hetvenes évek belső felfedezőútjaiból kiábrándulva sokan az ötvenes évek álmos materializmusát szerették volna visszahozni, azt az időt, amikor még úgy látszott, hogy a gazdaságos életmód önmagában üdvözítő. Ennek az igyekezetnek az volt a lényege, hogy az anyagi ellenszolgáltatás helyettesítse az élet magasabb rendű értelmét, amire ösztönösen vágyakoztunk, és oda vezetett, hogy feszíteni kezdett bennünket a gyors meggazdagodás belső kényszere. A nyolcvanas évekre jellemzővé váltak e törekvés túlzásai: a hitel- és betétbotrányok, a tőzsdei korrupciós esetek.

Ami engem illet, én a nyolcvanas évekről mindig azt tartottam, hogy visszatért a vadnyugat kora, mivel ez a hármas törekvés – a materializmushoz való visszatérés kísérlete, valamint a régi és az újfajta spiritualitás keresése – egymással versengve össze is keveredett. Innen visszatekintve most már érthető, hogy mindezek csupán kísérletek voltak, hogy megtaláljuk azt a *többet,* amiről éreztük: itt van a közelünkben. Kísérleteztünk, alakoskodtunk, versengtünk a figyelemért, sok értelmes tevékenységből felszínes divatot csináltunk, aminek kiábrándulás lett a vége.

Én mégis hiszek abban, hogy fontos volt minden, ami a nyolcvanas években történt, különösen a spirituális szemléletmód iránti tömeges érdeklődés. Szükségszerű lépés volt ez is, amelynek hatására megcsömörlöttünk az egész felhajtástól, meguntuk, hogy kommersz áru lett az egészből, és mélyebb szintre jutottunk. Mintha egy tisztásra értünk volna ki, ahol már a valódi lényeget kereshettük, ahol végrehajthatjuk létezésünk, életszemléletünk mélyreható megváltoztatását.

Szerintem a nyolcvanas évek kollektív intuíciója egyetlen, alapvető tanulságban fogalmazható meg: akár a hagyomá-

nyos vallások által kínált spiritualitást keressük, akár a misztikus út rejtettebb élményeit, semmiképpen sem mindegy, hogy tudunk és beszélünk a spirituális érzékelésről, vagy magunk is valóságosan megtapasztaljuk ezeket az érzékleteket.

A kilencvenes évek elején igen fontos helyen találtuk magunkat. Világosan láttuk: ha a hatvanas években jelentkező intuíciónk nem csalt, és lehetséges a teljesebb életélmény megismerése, akkor túl kell lépnünk a puszta intellektuális megfontolásokon, és meg kell találnunk a valódi élményt. Ennek eredményeképpen elült a csinnadratta, a divat lecsillapodott, a valódi élmény iránti kutatás azonban nem szűnt meg. A spiritualitásra való nyitottságunk magasabb, hitelesebb szintre érkezett.

KERESSÜK A VALÓSÁGOST

Ilyen volt a közeg, amelyben megjelent *A mennyei prófécia*, *A tizedik felismerés* meg egy sor más könyv, amelyek mind a spirituális érzékeléssel foglalkoztak, és amelyeket milliók olvastak el szerte a világon. Ezek a könyvek éppen azért tudták megragadni az olvasók legszélesebb tömegeit, mert valóságos fogalmakkal, gyakorlatiasan közelítették meg az emberek spirituális vágyait, és a valóban elérhető élményeket írták le.

A hatvanas években a kor uralkodó idealizmusa olyan pályára terelt, amelyen nehéz érzelmi helyzetben lévő serdülőkkel és családjukkal kellett foglalkoznom, hol terapeutaként, hol adminisztrátorként. Most visszatekintve arra a munkára, mély rokonságot érzek az akkor szerzett élmények és a *Mennyei*-könyvek megírása között. Miközben a kamaszokkal dolgoztam, akiknek mindegyike már élete korai szakaszában súlyos bántalmakat szenvedett, kezdett kirajzolódni előttem a tágabb kép arról, hogy mivel kell megküzdeniük. Ahhoz, hogy helyrehozzák mindazt, ami történt velük, meg kellett tenniük egy bizonyos utat, amelynek a transzcendenciát is érintenie kellett.

A korai bántalmazásokból fakadó szorongás miatt a gyerekek igen nagy szükségét érzik, hogy kézbe vehessék életük

irányítását. Drámákat, olykor tragikus, önpusztító drámákat alkotnak, hogy valami kapaszkodót találjanak, és ezáltal csökkenthessék szorongásukat. E drámák felszámolása kegyetlenül nehéz is lehet, de a terapeuták képesek jó eredményeket elérni velük, ha rávezetik őket a sportban, a csoportfoglalkozásokban, a meditációban és más tevékenységekben elérhető sikerek csúcspillanatainak átélésére. Ezeket a tevékenységeket úgy állították össze, hogy segítsék a felsőbb én megismerését, és így a régi identitás a hozzá kapcsolódó, beidegzett reakciókkal együtt felváltható legyen.

Bizonyos mértékig valamennyiünket utolér az a fajta szorongás, amelyet ezek a bántalmazott gyerekek jól ismertek. Szerencsére ez a szorongás csekélyebb, a reakcióink sem olyan végletesek, de a folyamat, a lépés, amelyet meg kell tennünk, mindig azonos. Ez a felismerés, amely munkám közben bontakozott ki, megvilágította végül, hogy milyen folyamaton megy keresztül az egész emberi kultúra. Tudtuk, hogy megszokott életünkből hiányzik valami, amit a belső átalakulás élménye által érhetünk el: az önmagunkról való gondolkodásban végbemenő változás: az az élet, amelyben személyes identitásunk magasabb rendű, spirituális jelleget ölt. Ennek a pszichológiai utazásnak a leírására tett kísérlet adta *A mennyei prófécia* alapját.

A *MENNYEI*-KÖNYVEK

A mennyei prófécia megírása 1989 januárjától 1991 áprilisáig tartott, és maga a folyamat inkább kísérletezésre hasonlított, mint alkotásra. Megdöbbentő volt, ahogy felidéztem régi emlékeimet, és kalandos mesévé formálva megírtam őket, bámulatos véletlenek történtek velem, amelyek mind azokat a mozzanatokat húzták alá, amelyeket és is nyomatékosítani akartam. Rejtelmes körülmények között könyvek kerültek a kezembe, épp a megfelelő időpontban épp olyanfajta emberekkel találkoztam, amilyenekről írni akartam. Néha minden ok nélkül vadidegenek nyíltak meg előttem, és elmesélték spirituális élményeiket. Ha azt éreztem, hogy oda

kell adnom nekik a kéziratot, reakcióik mindig átdolgozásra és bővítésre sarkalltak.

Idővel a könyv kezdett közel járni ahhoz, hogy elkészüljön; ezt arról vettem észre, hogy sokan azért kértek példányt a kéziratból, mert a barátaikkal is el akarták olvastatni. Amikor elkezdtem kiadót keresni, először nem jártam sikerrel; úgy éreztem, mintha téglafalba ütköztem volna. A véletlenek sorozata abbamaradt, az ügy megfeneklett. Ekkor vettem alkalmazásba az újfajta tudatosság egyik legfontosabb alapigazságát. Ezt a megközelítési módot már korábban ismertem, használtam is, de akkor még nem épült be annyira a tudatomba, hogy stresszhelyzetben hirtelen előránthassam.

A kiadási lehetőségek teljes hiányát kudarcként, negatív eseményként fogtam fel, és ez az értelmezés állította le a véletleneket, amelyekről éreztem, hogy előrehajtanak. Amikor rájöttem, mi történik, azonnal összekaptam magam, és végrehajtottam néhány javítást a könyvön: ennek a témának nagyobb hangsúlyt adtam. Hiszen tudtam: a saját életemben ezt az eseményt ugyanúgy kell kezelnem, mint bármely másikat. Mit jelent? Hol van benne az üzenet?

Egy barátom néhány nap múlva megemlítette, hogy megismerkedett valakivel, aki New Yorkból költözött a mi vidékünkre, és azelőtt sok éven át a könyvkiadásban dolgozott. Lelki szemeim előtt azonnal megjelent egy kép, amint fölkeresem az illetőt, és ez az intuíció nagyon erős ihletettségérzéssel járt együtt. Másnap már oda is mentem, és újból beindultak a véletlenek. Épp azt tervezte, hogy olyanokkal működik majd együtt, akik saját kiadásban akarják megjelentetni könyveiket, és mivel a kéziratom már széltében-hosszában beszédtéma volt, úgy ítélte, hogy ez a megközelítés sikerre vezethet.

Csakhamar minden készen állt arra, hogy a könyvet kinyomtassák, de előbb még megismerkedtem Salle Merrilllel, aki női érzékenységével jól időzítetten nyomatékosította az adakozás fontosságát. Az első sorozatban kinyomott háromezer példányból ezerötszázat mi magunk postáztunk vagy ajándékoztunk el kis könyvesboltoknak és magánszemélyeknek Alabama, Florida, Észak-Carolina és Virginia államban. Az összes többiről a szájhagyomány gondoskodott.

A könyvből hat hónap alatt több mint százezer példányt nyomattunk, mind az ötven államban megjelent, és külföldön is terjedni kezdett. És nem azért kelt el belőle ilyen sok ilyen hamar, mert nagy hírverést csaptam körülötte, hanem mert az emberek mindenfelé terjesztették a barátaik körében.

KÖVESSÜK ÁLMAINKAT

A fenti történetet azért meséltem el, hogy megmutassam: az új spirituális tudatosság lényege álmaink megvalósítása; az emberek mindenütt ez után az élmény után sóvárognak. Minden jel arra mutat: a világmindenség úgy van berendezve, hogy legmélyebb és legerősebb vágyainkat valóra válthassuk benne. A világ valójában olyan dinamikus rendszer, amelyet apró csodák folyamatos áradata tart mozgásban. De van egy bökkenő. Az univerzum úgy van berendezve ugyan, hogy reagáljon a tudatunkra, de csak azon a minőségi színvonalon válaszol, amilyen színvonalon a bemeneti oldalon betápláltunk. Az a folyamat tehát, amelynek során felfedezzük, hogy kik vagyunk és mi a dolgunk, valamint a bennünket kalauzoló, titokzatos véletlenek követésének folyamata nagyrészt attól függ, mennyire vagyunk képesek megőrizni pozitív hozzáállásunkat, menynyire tudjuk felfedezni az örömöt az ürömben.

Az újfajta spirituális tudatosság megélése felismerések sorozatán keresztül megy végbe. Minden újabb lépés tágítja látókörünket. De minden újabb lépés újabb feladatokat is támaszt. Nem elég pusztán megpillantani a táguló tudatosság újabb és újabb szintjeit. El kell határoznunk, hogy eszerint élünk, hogy mindennapi életünket a fokozott tudatosság egyre magasabb szintjein építjük tovább. Elég egyetlen negatív értelmezés, és minden megáll.

A következő oldalakon ezeket a lépéseket nemcsak a belső átélés szempontjából vizsgáljuk majd meg, hanem abból a szempontból is, hogy miként szilárdíthatjuk meg őket az életünkben, és miként ültethetjük át őket hatékonyan a gyakorlatba.

2
A VÉLETLENEK MEGTAPASZTALÁSA

Jelentőségteljes véletlenek bármelyik pillanatban történhetnek velünk. Lehet, hogy a mindennapi rutincselekvések sorában egyszer csak minden átmenet nélkül valami különös esemény vonja magára figyelmünket. Eszünkbe jut egy régi barátunk, akire évek óta nem gondoltunk; aztán el is felejtjük az egészet, de másnap váratlanul összefutunk az illetővel. Hasonlóképpen: előfordulhat, hogy munka közben megpillantunk valakit, akiről azt gondoljuk: talán jó lenne megismerkedni vele, és még aznap, ebédnél ez az ember velünk szemben ül le az étkezdében.

Véletlenek jelezhetik előre azt, hogy épp idejében hozzájuthatunk valamilyen ismerethez, amelyre szükségünk van, de fogalmunk sincs arról, merre keressük. Váratlanul ráébredhetünk, hogy egy régi hobbink valójában egy most kínálkozó új munkalehetőségre készített fel bennünket. Az eset részleteitől függetlenül érezzük: valószínűtlen, hogy ez pusztán a véletlen vagy a vakszerencse műve lenne. Amikor egy ilyen véletlen megragadja figyelmünket, egy pillanatra még félelmetesnek is érezzük a dolgot. Valahol mélyen érezzük, hogy a dolognak *szükségszerűen* be kellett következnie, éppen úgy és éppen akkor, amikor történt, hogy életünket új irányba, a kiteljesedés felé terelje.

Abraham Lincoln leírt egyszer egy véletlen eseményt, amely fiatal korában történt vele. Akkoriban kezdte érezni, hogy többre hivatott, mint hogy gazdálkodó vagy kézműves legyen, mint a kis illinoisi település többi lakója. Egy nap találkozott egy vándor kereskedővel, akire alighanem rossz idők jártak, mert egy javarészt értéktelen limlomokkal tele hordót igyekezett rásózni Lincolnra, és egy dollárt kért az

egészért. Lincoln könnyen lerázhatta volna a csődbe ment kucsébert, de valamiért mégis odaadta neki a pénzt, és átvette az árut. Később aztán, amikor ki akarta tisztítani a hordót, a sok ócska edény és szerszám között egy teljes sorozat törvénykönyvet talált. Ezekből tanulta ki az ügyvédi szakmát, így indult el rendkívüli pályafutása.[1]

Carl Jung, a svájci pszichológus volt az első modern gondolkodó, aki meghatározta ezt a titokzatos jelenséget. A jelentőségteljes véletlenek jelenségét ő *szinkronicitás*nak nevezte. Hangoztatta, hogy a szinkronicitás a világmindenség működési elve, amely független az ok-okozati összefüggésektől: olyan törvény, amelynek működése az embert a tudatosság kiteljesedése felé segíti.[2]

Jung a szinkronicitás nagyszerű példáját figyelte meg egyik terápiás ülésén. Páciense egy betegesen pedáns hölgy volt, akinek kényszeres viselkedése neki magának is problémákat okozott. Jung a beteg álmait elemezte, abban reménykedve, hogy sikerül felszínre hoznia jelleme könnyed, játékos, intuitív oldalát. Az egyik legutóbbi álomban szerepelt egy szkarabeuszbogár, de az asszony csökönyösen ellenállt minden értelmezési kísérletnek. Jung ebben a pillanatban szokatlan koppanást hallott az ablak felől. Félrehúzta a függönyt, és odakint az ablakpárkányon egy szkarabeuszt pillantott meg – azon a tájon rendkívül ritka ez a bogárfaj. Az eset olyan erős hatást tett a hölgyre, hogy Jung beszámolója szerint ettől kezdve rohamos javulás állt be az állapotában.[3]

Nem sok olyan ember él, aki életére visszatekintve észre ne venné a véletlenszerű események sorozatát, amelyek jelenlegi életpályájára, házastársához, barátaihoz és egyéb kapcsolataihoz vezették – tehát amelyek megteremtették élete jelenlegi alapjait. Sokkal nehezebb olyankor észrevenni ezeket az életeseményeket, amikor megtörténnek. Mint láttuk, a szinkronisztikus események drámaiak is lehetnek. Lehetnek azonban nagyon aprók és finomak is, ilyenkor könnyen megeshet, hogy véletlennek minősítjük őket – amint a régi, anyagelvű világszemlélet sugallja –, és nem foglalkozunk velük többet.

Személyes feladatunk, hogy legyőzzük a kultúra által reánk szabott beidegződéseket, amelyek hatására az életet

közönségesnek, hétköznapinak tekintjük, nem vesszük észre benne a titokzatosságot. Legtöbbünk hozzászokott, hogy az életet az ego útmutatása szerint élje; amikor reggel fölkel, az az első gondolata, hogy egész napját tökéletesen kézben kell tartania. Elménkben változhatatlan listát hordunk, amelyben a mindenképpen elintézendő ügyeket jegyeztük fel, és ez a szemlélet csőlátáshoz vezet. Holott a rejtély mindig ott van, ott táncol életünk látóhatárán, és általa olykor röpke bepillantást nyerhetünk abba, hogy milyen lehetőségek állnak előttünk. El kell határoznunk, hogy lelassítunk, átállítjuk az élességet, és az elénk kerülő lehetőségek szerint cselekszünk.

MIT ÁLMODUNK AZ ÉJJEL?

Minden szinkronisztikus élményünk közül talán álmaink a leghomályosabbak, a legnehezebben értelmezhetők. Kultúránk mégis mindig erősen érdeklődött ezek iránt az éjszakai élmények iránt. Az álmok mítoszok, jövendölések alapjául szolgáltak, és bizonyos értelemben azzal is tisztában vagyunk, hogy fontos dolgokat közölnek életünkkel kapcsolatban. De hogyan?

Álmainkban általában történeteket élünk át, bár az események gyakran értelmetlenek, a szereplők különösek, a személyek és helyszínek olyan összefüggésekben jelennek meg, amelyek a valóságban sohasem állhatnak elő. Ezért aztán a legtöbben hamar meg is unjuk az értelmezésük iránt tett kísérleteket. A képek túlságosan bonyolultak, ezért mihamar el is hárítjuk magunktól az egész zűrzavart, mint valami haszontalan kacatot, és éljük tovább az életünket.

Azok a szakemberek azonban, akik az álmokkal dolgoznak, arra intenek, hogy ne adjuk fel könnyen.[4] Figyelmeztetnek: az álmoknak a jelképrendszer mélyén meghúzódó fontos jelentésük van. A piacon kapható rengeteg álmoskönyv egyszerű átlapozása által is áttekintő képet kaphatunk az álomszimbolikáról: azokról az őstípusos jelentésekről, amelyek az álom különböző mozzanataihoz kapcsolhatók, legyen szó állatról, gyilkosságról, repülésről vagy lopásról.

Én azonban úgy hiszem, hogy az álmok szinkronicitásának felderítéséhez túl kell lépnünk e jelképek hagyományos értelmezésén, és tágabb képet kell vizsgálnunk: a történéseket és a szereplőket körülvevő jelentést. Így találhatjuk meg a személyre szabott üzeneteket, amelyek gyakran olyan helyzetekre vonatkoznak, amelyekkel a való életben éppen szembe kell néznünk.

Ha például háborúba álmodjuk magunkat, amint elmenekülünk a küzdelemből, és később az álom folyamán rájövünk, miképpen tudnánk nemcsak túlélni a csatát, hanem véget vetni neki, az ilyen álom valóságos élethelyzetre vonatkozhat. A valóságban nyilván nem zajlik háború körülöttünk, de rengeteg másfajta konfliktus lehet az életünkben, amelyeknek jelképe a háború. Vajon menekülésben vagyunk? Vajon igyekszünk elkerülni a konfrontációt? Elrejtőzünk, vagy mással kötjük le figyelmünket, abban reménykedve, hogy a probléma magától megoldódik?

Ennek az álomnak az üzenetét úgy deríthetjük fel, ha összehasonlítjuk az álom cselekményét – az adott esetben a háborúból (konfliktusból) való menekülést és a megoldásra való rábukkanást – saját személyes világunk valóságos állapotával. Lehet, hogy ez az álom azt üzeni: ébredjünk fel, nézzünk szembe a konfliktussal, és vegyük észre, hogy kínálkozik lehetséges megoldás, ha odafigyelünk.

És az álmunkban szereplő személyek? Akármilyen különösek, mégis lehet, hogy valóságos embereket jelképeznek, akikkel jelenleg fontos kapcsolatunk van. Vajon helyesen ítéljük meg ezeket az embereket a valóságban? Lehet, hogy az álom azt közli velünk, milyenek a valóságban – jobbak vagy rosszabbak, mint gondoljuk.

És mi van akkor, ha alaposan kielemezzük az álom cselekményét és szereplőit, de semmiféle kapcsolatot nem fedezünk fel közte és jelenlegi élethelyzetünk között? Mit tegyünk ilyen esetben? Ilyenkor érdemes egy álomnaplóban feljegyeznünk, mert előfordulhat, hogy jóserejű álmot láttunk. Ne gondoljuk, hogy a profetikus álmok csak drámai eseményekről szólnak: repülőkatasztrófa elkerüléséről vagy egy elfeledett rokon által ránk örökített vagyonról. A kisebb

jelentőségű, hétköznapi dolgokról szóló álmok is lehetnek profetikusak. Álmaink gyakran azért tűnnek olyan bizarrnak és ostobának, mert a helyzet, amelyet megjelenítenek, még nem állt elő az életünkben. Ahelyett, hogy elvetnénk, jobban járunk, ha emlékezünk rájuk. Meglepően sokat mondhatnak a későbbiekben.

FELBUKKAN EGY RÉGI BARÁT

Közvetlenebbül értelmezhető az a szinkronisztikus esemény, amikor egy rég nem látott baráttal találkozunk, vagy csak eszünkbe jut. Ha gondolattal kezdődik, a kép rendszerint minden előzmény nélkül jelenik meg a tudatunkban, anélkül hogy bármilyen más eseményhez köthető lenne. Talán még meg is jegyezzük magunkban: milyen régóta nem jutott eszünkbe az illető. Ez nagyon gyakran kora reggel történik, az alvás és az ébrenlét határmezsgyéjén.

Sajnos a kultúránk hagyományai olyanok, hogy csak egy bizonyos ideig foglalkozunk az efféle képekkel, utána folytatjuk mindennapi teendőinket. Ez azután oda vezet, hogy elszalasztjuk az emlék mélyebb értelmét. Ha viszont alapos figyelmet szentelünk az effajta gondolatoknak, előfordulhat, hogy újabb szinkronisztikus események történnek. Esetleg keresünk valamit, és közben olyasmi akad a kezünkbe, ami megint erre a barátunkra emlékeztet – esetleg egy régi fénykép vagy levél, amely közösen átélt események emlékét ébreszti fel bennünk. Ha elgondolkodunk, az is előfordulhat, hogy rájövünk, mostani életünkben ugyanazok a körülmények ismétlődnek meg.

Természetesen másféle szinkronisztikus események is előállhatnak. Sétálunk az utcán, és felpillantva észrevesszük, hogy éppen szembejön velünk az illető. Vagy megszólal a telefon, és ő van a vonal túlsó végén.

Ilyenkor az a dolgunk, hogy járjunk a végére ezeknek a véletleneknek. Ha az adott pillanatban éppen nem tudunk beszélgetni ezzel a régi baráttal, beszéljünk meg vele egy találkozót ebédnél vagy uzsonnánál. Biztos, hogy fontos infor-

mációnk van egymás számára. Ha nem valami régi helyzetről van szó, ami tisztázást igényel, akkor valami olyan új információról, amelyet át kell adnunk egymásnak. A lényeg, hogy járjunk a rejtély végére, nézzünk a felszín alá, kutassunk.

Olykor, miután spontán módon eszünkbe jutott valaki, az a késztetésünk támad, hogy ragadjuk meg a kezdeményezést, és azonnal hívjuk fel az illetőt. Gyakran előfordult velem, hogy egy-egy régi barátot akartam felhívni; már nyúltam a telefonért, amikor az megszólalt: éppen az hívott, akit kerestem volna. Ilyenkor is az a lényeg, hogy beszéljük meg, éppen mi történik velünk, mondjuk el egymásnak pillanatnyi élethelyzetünket, találjuk meg az üzenetet, a tanulságot, ami a véletlent előidézte.

„ÖSSZEFUTUNK" VALAKIVEL

A szinkronicitás megnyilvánulásának másik formája az alkalomszerű találkozás, amelynek során barátokkal, ismerősökkel vagy vadidegenekkel kerülhetünk össze. Ha ismerősünkről van szó, akkor a találkozás módja olyan, hogy nem tekinthető puszta véletlennek.

Jó példa erre, ha kritikus időszakot élünk át, és váratlanul összefutunk egy régi barátunkkal. Deepak Chopra, az új tudat/test gyógyászat egyik élenjáró szószólója elmesélte azt a véletlensorozatot, amelynek hatására elkezdett alternatív gyógyító eljárásokkal foglalkozni. Mindaddig a hagyományos nyugati orvostudományt művelte, magas beosztásban, az immunológia professzoraként.

Azután változni kezdett az élete. Elutazott valahová előadást tartani, és ott találkozóra hívták egy keleti meditációs vezetőhöz, aki azt tanácsolta neki, hogy az ájurvédikus orvoslással kellene foglalkoznia: azzal a keleti irányzattal, amely a betegségek megelőzésére helyezi a hangsúlyt. Deepak elhárította az ötletet, nem akarta, hogy bármilyen misztikus dologhoz köze legyen.

A találkozó után kiment a repülőtérre, ahol egy régi barátjával futott össze, akit még az orvosegyetemről ismert.

Beszélgetés közben ez a barát egyszer csak előhúzta az ájurvédikus orvoslás alapszövegének egy példányát, azzal, hogy szerinte ez Choprát érdekelni fogja. A véletlen egybeeséstől Deepak annyira megrendült, hogy elolvasta a könyvet, rájött, hogy az ő sorsa ennek a gyógyászati megközelítésnek a hirdetése, és pályafutását azzal folytatta, hogy azóta is az alternatív orvoslást népszerűsíti szerte a világon.[5]

Ilyen típusú szinkronisztikus esemény az is, amelynek során rövid időn belül többször is találkozunk olyasvalakivel, akit nem ismerünk. Az ilyen sorozatos találkozás matematikai valószínűsége elenyészően csekély, ennek ellenére elég gyakran megtörténik. Látunk valakit, és többet nem is gondolunk rá. De ha újra látjuk, sőt esetleg ugyanazon a napon harmadszor is, ez a véletlen rendszerint már felkelti a figyelmünket. Sajnos a legtöbbször csupán annyit teszünk, hogy észrevesszük az esetet, megjegyezzük, hogy milyen furcsa, és nem teszünk semmit, csak továbbmegyünk.

A feladat ebben az esetben is az, hogy módot találjunk szóba elegyedni az illetővel. Ez akkor is épp elég nehéz, ha ismerősről van szó, idegen esetében pedig még annál is nehezebb. Először is, a legtöbben védekező alapállást veszünk fel az ismeretlennel szemben. A nyugati kultúrában a szemkontaktust, a beszélgetés kezdeményezését nagyon könnyen hajlamosak vagyunk a magánszféra megsértéseként, sőt akár szexuális kezdeményezésként értelmezni. Társadalmunkban tartja magát például az a szerencsétlen feltevés, hogy ha egy nő szemkontaktust teremt egy férfival, ezzel azt jelzi, hogy nyitottan fogadná a szexuális közeledést. Ebből mindenféle zavar származik – sok nő lesütött szemmel jár az utcán, nehogy egy agresszív férfi félreértse, az ilyesmire érzékeny férfiak pedig meg sem próbálnak szemkontaktust teremteni a nőkkel, attól való féltükben, hogy agresszívnak vélik őket.

Ez valóban probléma, de szerencsére az intuíciónk ebben sem szokott megcsalni bennünket. Ha odafigyelünk, és megtanuljuk érzékelni az energiaáramlást, tudni fogjuk, kinek nyílhatunk meg, és kitől jobb, ha távol tartjuk magunkat. Ugyanilyen fontos, hogy tudatosan vizsgáljuk meg, vajon a saját szexuális energiaáramlatunk illik-e a helyzethez.

Szerintem a legtöbbször úgy fogjuk találni, hogy mindig az elhatározottan barátságos módon való közeledés válik be a legjobban. Mondhatunk olyasmit, hogy: „Ugye, már nem először találkozunk?", és idővel rátérhetünk arra, hogy megbeszéljük élethelyzetünket. Ha történetesen áruházban vagyunk, megmondhatjuk: „Öltönyt akarok venni egy közelgő estély alkalmából." Erre remélhetőleg ő is megmondja, miért jött az áruházba, és feltárhatjuk életünk közös mozzanatait. Ne feledkezzünk meg arról, hogy célunk: feltárni a szinkronicitás előfordulásának okát.

Idősebb embereket általában sokkal könnyebb bevonni az ilyen spontán beszélgetésbe, de ha szándékunk nagyon őszinte, mindenki esetében le tudjuk küzdeni a félszegséget. Mindenesetre megpróbálhatjuk, és ha elutasítanak, fogadjuk azt is derűsen. Nagyapám azt mondta egyszer: „Az élet titka az, hogy mindig kecsesen csináljunk magunkból bolondot." Természetesen mindig óvatosnak kell lennünk, amikor idegenekkel teremtünk ismeretséget (például amíg meg nem ismerjük őket, csak nyilvános helyen találkozzunk velük). Ha azonban helyesen járunk el, a szinkronisztikus események bő áradása lehet a jutalmunk.

A LEGJOBB PILLANATBAN ÉRKEZŐ INFORMÁCIÓ

A szinkronicitás további fontos megnyilvánulása az olyan eset, amikor épp a megfelelő pillanatban érkezik hozzánk pontosan az az információ, amelyre szükségünk van. Ezt az élményt olykor felfokozott várakozás érzése előzi meg. Lehetünk akárhol, munkahelyen vagy pihenés közben, egyszer csak azt érezzük, hogy hamarosan történni fog valami. Mint később bemutatjuk, néha olyan érzés fog el bennünket, mintha a testünk könnyebbé válna, vagy hogy körülöttünk minden világosabb, fényesebb lenne, mint volt. Valami előre jelzi, hogy életünk nemsokára fontos fordulatot vesz.

Hogy az információ honnan érkezik, az mindig rejtély marad. Általában egy másik ember közvetítésével kapjuk; szavaival és tetteivel egyaránt átadhatja az információt. Az

is lehet, hogy könyv, újságcikk vagy hír formájában érkezik. Az azonban minden esetben igaz, hogy egy másik ember látásmódja, kutatási eredményei vagy ötlete érkezik hozzánk a megfelelő pillanatban, hogy fokozza tudatosságunkat.

Előre megérezzük, hogy közeledik az információ, és ez talán annak köszönhető, hogy végigjártuk és beépítettük a szükséges lépcsőfokokat, amelyek után készen állunk arra, hogy elkezdjük élettörténetünk következő fejezetét. Nekem is volt ilyen élményem, mégpedig az emberek közötti hatalmi harc megértésével kapcsolatban. Egészen addig csak azzal voltam tisztában, hogy az emberek esztelen módon versengenek egymással, de tudtam, hogy a hatalmi harcok hátterében meghúzódik valami, amit szintén meg kell értenem. Egy bizonyos pillanatban aztán az az előérzetem támadt, hogy hamarosan előrelépést fogok tapasztalni.

Egy ideig semmi sem történt. Azután egy napon épp az autómat vezettem, amikor egy könyvesbolt vonta magára figyelmemet. Leparkoltam, bementem, és böngészni kezdtem, miközben egyre erősödött bennem a várakozás. Majd egyszer csak az egyik könyv szinte rám vetette magát. Jó tízméternyire álltam tőle, de a színei, a grafika ilyen távolságból is kiemelte a mellette sorakozó könyvek közül. Azonnal odasiettem: Ernest Becker *Escape from Evil* (Megszabadulni a Gonosztól) című könyve volt; ez a mű arról szól, hogy az emberek miként igyekeznek mások rovására építeni önmagukat, hogy biztonságérzetük, önbecsülésük, jó közérzetük erősödjék.[6] Ez volt a hiányzó láncszem, hogy megértsem a hatalmi harcok mibenlétét.

Összefoglalva: az a legfontosabb, hogy megtanuljuk kihasználni az életünkben előforduló véletleneket, hogy nyitott szemmel éljünk, és hagyjunk időt arra, hogy a végére járjunk annak, ami éppen történik. Ennek érdekében mindannyiunknak időt kell teremtenünk – én sodródási időnek nevezem –, amit arra használunk fel, hogy semmit sem csinálunk, csak „lötyögünk", a csatornákat váltogatjuk a tévén, újságokban lapozgatunk, vagy sétálunk az utcán, és figyeljük a világot magunk körül. Ha eszedbe jut egy barátod, keresd fel, hátha történik valami. Ebből a szempontból az internet is érdekes információforrás. Arra

azonban mindig gondolnunk kell, hogy bárki bármit föltehet az internetre. Nincs szerkesztő, nincs tényellenőrző, aki gondoskodna a közölt adatok pontosságáról, és kiadó sincs, aki a tartalomért vállalná a felelősséget.

A SZINKRONICITÁS ÉS A VALLÁSOS HIT

Vannak, akik a szinkronisztikus események érzékelését nehezen tudják összeegyeztetni a vallásos hittel. Pedig szerintem a legtöbb esetben a kettő között nincs ellentmondás. Amikor érzékelni kezdjük a véletlenek szerepét életünkben, a titokzatosság révén szembenézhetünk életünk mélyebb, spirituális kérdéseivel. Mi ez az erő, amely a végzetünk felé von bennünket? Életünknek vajon isteni célja van? És pontosan miként mutatkozik meg előttünk ez a cél?

Legtöbbünk úgy nőtt fel, hogy legalább némi fogalma volt a vallás hagyományairól. Ha mi magunk nem köteleztük is el magunkat egyetlen konkrét vallás mellett sem, a közeli barátaink vagy rokonaink között bizonyára van olyan, aki megtette, és aki mélyen hisz vallása tanításaiban. Én pedig abban hiszek szilárdan, hogy a legtöbben, akik ilyen módon elkötelezték magukat egy bizonyos vallás mellett, azt őszinte belső késztetés hatására tették: azért, hogy hitrendszerük továbbra is eleven maradjon, és gazdagítsa a világot. Ez a közös indíttatás garantálja az emberiség számára a különféle vallásos hitek széles skáláját, amelyek segítségével számos lehetőséget kipróbálhatunk, s ezáltal gyarapodhatunk. Véleményem szerint minden vallás minden pozitív tétele az igazság fontos elemeit foglalja magában. Spirituális fejlődésünk szempontjából azonban nagy szükség volna a különböző vallások közötti párbeszédre, ami mostanában igencsak szórványos és körvonaltalan.

Az a tény, hogy érzékeljük a szinkronicitást, önmagában még nem jelenti azt, hogy valamelyik vallási hagyományt előnyben részesítjük a többivel szemben. A szinkronicitás, akárcsak ez az egész spirituális tudatosság, amelynek felépítésén munkálkodunk, pusztán annak tudatosítása, hogy éle-

tünkben működik az isteni erő. Az összes nagy vallás – a hinduizmus, a buddhizmus, a zsidó vallás, a kereszténység, az iszlám – csakúgy, mint sok sámánisztikus hagyomány, egyaránt azt hangoztatja, hogy engedelmeskednünk kell Isten akaratának. Ez más szavakkal fogalmazva azt jelenti, hogy mindannyian az Istenséggel, az emberi lét mögött rejlő teremtőerővel való azonosulás felé tartunk. Amikor tudatosítjuk a szinkronicitást, voltaképpen azt érzékeljük, azt tapasztaljuk meg, hogy kapcsolatban állunk ezzel az isteni erővel.

Emlékszem, gyerekkoromban egy kis vidéki protestáns közösségben mennyit törtem a fejem az Isten akarata iránti engedelmességen. Már akkor biztosan tudtam, mennyire különleges az a kis templom és a hozzá tartozó gyülekezet. A közösségben a szeretet olyan erős lábakon állt, hogy az emberek még abban az időben is részt vettek egymás gazdasági épületeinek felépítésében, és mindenki sietett segíteni, ha valamelyik családban betegség ütötte fel a fejét. Abban a körben a korhoz képest meglepően nyitott és szabadelvű protestáns kereszténységet gyakoroltak.

Ennek a meghatározott egyháznak a teológiájához hozzátartozott a megtérés élménye, a kereszténység elfogadása. Kimondatlanul benne volt azonban az is, hogy utána az embernek fel kell ismernie és egész életén át követnie kell Isten akaratát. Gyermekként sokat nyűglődtem emiatt, mert soha senki nem magyarázta el részletesen, miként ismerheti meg és miként követheti az ember Isten akaratát. Ez természetesen még akkor történt, amikor a társadalomban hatalma tetőpontján állt a materializmus. Én meg tele voltam kérdéssel. Milyen ez az Isten, akivel eggyé kell válnunk? Konkrétan hogyan éli meg az ember Isten jelenlétét? Milyen érzés, amikor az ember azonosul Isten akaratával? Ezekre a kérdésekre a gyülekezet többi tagja sem tudott felelni. De arcukat nézve rájöttem: tudják a választ, csak éppen a szavakat nem ismerik, amelyekkel kifejezhetnék.

Azt hiszem, újfajta spirituális tudatosságunkhoz ma már hozzátartozik, hogy egyre több ilyen kérdésre képesek legyünk megadni a választ. Az egyház korrupt emberei évszázadokon keresztül a félelmet és a tudatlanságot használták

ki, hogy áldásért és feloldozásért pénzt csikarjanak ki, és a hívők körében igyekeztek meghiúsítani mindenfajta fejlett spirituális érzékelést. Néhányan még ma is ugyanezt teszik. Többnyire azonban, úgy hiszem, mindannyian felismerjük a közös spirituális tudatosságot és annak megosztását. A szervezett vallások tagjai közül mind többen és többen ismerik fel, hogy amikor a szinkronicitást érzékeljük, az legjobb vallási hagyományaink folytatása, felfoghatóbb szinten. Az ilyen érzékelés közvetlen tanúbizonysága annak, hogy életünkben működik az isteni erő, amelynek meglétében hitünk és intuíciónk révén mindig is bizonyosak voltunk.

HOGYAN BÁNJUNK A KÉTELKEDŐKKEL?

Azok számára, akik az új, spirituális tudatosság szerint kezdenek élni, talán a legnehezebb feladat az, hogy miként bánjanak a kételkedőkkel. Mindannyiunknak, akik nyitottá váltunk a szinkronicitás valóságára, előbb-utóbb olyanokkal is beszélgetésbe kell elegyedni, akik negatívan vélekednek a mi felfogásunkról, és nyíltan kétségbe vonják élményeink valóságosságát. A kételkedők száma fogyatkozik ugyan, de még mindig nagyon sokan tartják magukat a régi materialista világnézethez, és ezek a misztikus dolgokkal való foglalkozást alaptalan képzelgésnek minősítik. Az ilyesmiről folytatott beszélgetés közvetlenül fenyegeti a józan észbe és a valóságba vetett hitüket.

A szkeptikusok nagyjában-egészében két fő csoportba sorolhatók. A nagyobbik kategóriába tartozók nem azért foglalnak el kételkedő álláspontot, mert alaposan megvizsgálták a sokféle misztikus esetet, amellyel szembekerültek, hanem épp azért, mert nem. Nincs idejük vagy kedvük, hogy szembenézzenek az ilyen esetekkel, ezért az egésszel kapcsolatban arra a legbiztonságosabbnak vélt álláspontra helyezkednek: képtelenségnek minősítik. Ezek a kétkedők általában hozzájuk hasonló szkeptikusok körében élnek és dolgoznak, akik hajlamosak azonnal elvetni mindenféle új felfogást vagy elképzelést, és akik úgy igyekeznek személyes hatalmat szerez-

ni mások felett, hogy gúnyt űznek az illetőből. Ilyen környezetben a legtöbben szigorúan a konvenciók szerint nyilvánulnak meg, hogy kerüljék a konfliktusokat.

A másik fajta szkeptikus, akivel találkozhatunk, a tudományos materializmus igazi híve. Ő az az ember, aki bizonyos mélységig hajlamos ugyan kísérletezni a misztikus élménnyel, de végül mindig visszavonul a materializmus bástyái mögé, és objektív bizonyítékokat követel. Az, hogy a misztikus élmény átívelt a történelmi korokon, hogy egybehangzó beszámolókat adtak róla olyan emberek, akiknek egymáshoz semmi közük sem volt, hogy a statisztikák újra meg újra azt mutatják, hogy az intuíció és a paranormális képességek természetes dolgok – az ilyen érvek náluk süket fülekre találnak.

A szkeptikusokkal való kommunikációban többféle módszer is eredményes lehet. Először is: nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy bizonyos mértékű kételkedésre valóban szükség van. Nem szabad bedőlnünk egy-egy divatos gondolatnak, a valóság mibenlétével kapcsolatos megállapításokat kritikusan kell fogadnunk.

Mégsem szabad elfelejtenünk, hogy ehhez az elvhez tartozik egy ugyanilyen fontos kiegészítés is: maradjunk mindig annyira nyitottak, hogy a felmerülő jelenséget vizsgálat alá vegyük. A kétely és a nyitottság közötti egyensúly megőrzése különösen olyankor nehéz, ha a jelenség a pszichénket vagy a spirituálisunkat érinti.

Két további fontos tudnivaló: beszélgetéseink mindig legyenek barátiak, és mindig a megegyezésre törekedjünk. Meg merem kockáztatni azt a kijelentést, hogy szinte mindenki, aki most misztikus vagy spirituális jellegű élményeket tapasztal, valamikor a múltban végletesen kétkedő volt. Ebben az értelemben mindannyian egykori szkeptikusok vagyunk, ezért fontos, hogy újra meg újra emlékeztessük önmagunkat: a folyamat, amelynek során nyitottá válunk az élet misztikus részére, elsősorban a személyes kapcsolatok közegében megy végbe: megismerünk valakit, aki komolyan veszi a spirituális élmények gondolatát, a későbbiekben pedig mi magunk is elhatározzuk, hogy felderítjük ezt a területet.

Ez okból azután minden beszélgetést komolyan kell venni. Lehet, hogy ha nyíltan megfogalmazzuk nézeteinket, ezzel sikerül kimozdítanunk beszélgetőpartnerünket a sündisznóállásból. A fordítottja is megtörténhet: előfordulhat, hogy az adott kérdésben a kételkedőnek van igaza. Az emberi tapasztalás lehetőségeinek kutatásában csak akkor juthatunk valamire, ha a kétoldalú konszenzuskeresés mellett kötelezzük el magunkat. Ha tanulni akarunk, mindannyiunknak figyelnünk is kell.

VEGYÜK KOMOLYAN A SZINKRONICITÁST

Az új, spirituális tudatosság megélése felé vezető első két lépés tehát az, hogy vegyük észre a véletleneket, és nyíltan beszéljünk róluk, anélkül hogy negatív értelmezésekbe tévednénk. Csakhamar azonban újabb kérdések merülnek majd fel. Ha az érzékelt szinkronicitás az életünkben működő spirituális erő tanújele, akkor a nyugati kultúra vajon miért hagyta ezt oly hosszú időn át figyelmen kívül? És vajon a véletlenek tudatosítása miért éppen most, az időfolyamnak ebben az időszakában kerül felszínre? Vajon mit mond a történelem arról, ami most zajlik le bennünk?

Ezek a kérdések már a tudatosság következő szintjére vezetnek.

3
MEGÉRTENI, HOGY HOL TARTUNK

Amikor reggel felkelünk, és kinézünk az ablakon, a modern világ ébredését láthatjuk. A szomszédok kilépnek a házukból, és kocsiba szállnak, hogy bemenjenek munkahelyükre. Fejünk fölött talán egy repülőgép hajtóműve zúg. Kamion dübörög el az utcán, viszi a tömegtermelésben létrehozott árut a túlméretezett bevásárlóközpontba.

Egyesek számára a történelem hosszú folyamata, amely itt, ebben a megfigyelési pillanatban végződik, a gazdasági és technikai fejlődés diadalmenete. De mindennap egyre többen vagyunk olyanok, akik számára a történelem mindinkább pszichológiai kérdéssé válik. Hogyan jutottunk odáig, hogy így éljünk? Miként formálták elődeink ilyenné a köznapi valóságot? Miért hiszünk abban, amiben hiszünk?

A történelem természetesen egyéni életünk tágabb közege. Megismerése nélkül abban a felszínes, földhözragadt valóságban élnénk, amelyet gyermekként megismertünk. A történelem pontos megértése teszi lehetővé számunkra, hogy tudatosítsuk a valóság mélységét, lényegét. A történelem ott lebeg minden körül, amit érzékelünk, és mintegy értelmező keretbe foglalva a valóságot, elmondja nekünk, kik vagyunk, egyszersmind vonatkoztatási pontokat kínál, hogy meghatározzuk, merre tartunk.

A KÖZÉPKORI VILÁGKÉP FELVÁLTÁSA

A mai, javarészt nyugati eredetű világszemlélet kialakulása legalább ötszáz évvel ezelőtt kezdődött, a középkori világkép összeomlásával. Közismert tény, hogy azt a régi világot a

korai keresztény egyház központi hatalma jellemezte és irányította. Természetesen ennek az egyháznak az érdeme volt, hogy Róma bukása után megóvta a nyugati civilizációt a teljes szétzülléstől, de az egyház emberei eközben óriási hatalmat ragadtak magukhoz, és bibliamagyarázataikkal ezer évre előre meghatározták a keresztény életcélokat.

Nehéz elképzelni, milyen keveset tudtunk mi, emberek a természet fizikai folyamatairól a középkorban. Csekély tudással rendelkeztünk a szervezetünkkel, a növények biológiájával kapcsolatban. A zivatarokat haragvó istenek vagy gonosz szellemek művének tartottuk. A természetet és az emberi létet egyaránt szigorúan vallásos fogalmak határozták meg. Mint Ernest Becker a *The Structure of Evil* című könyvében[1] írja, a középkori kozmológia a földet állította a mindenség középpontjába, mint valami hatalmas, vallási színházat, amely egyetlen, nagy célból teremtetett: azért, hogy színpadán az emberiség elnyerje vagy elveszítse a megváltást. Minden mozzanat, az időjárás, az éhínség, a járványok és a háborúk, mind azért jönnek létre, hogy próbára tegyék az ember hitét. És a kísértés szimfóniáját maga a Sátán vezényelte. Azért állt ott, mondták a papok, hogy becsapja tudatunkat, meghiúsítsa törekvéseinket, kihasználja gyarlóságunkat, és elrontsa esélyeinket az örök boldogságra.

Azok, akiknek sikerül elnyerniük a megváltást, a mennyország áldásai közepette töltik el az örökkévalóságot. Akik kudarcot vallanak, akik engednek a kísértésnek, azoknak sorsa a kárhozat, a pokol tüze – persze csak akkor, ha az egyház emberei közbe nem lépnek. A kor embere, akinek csak ezt a két lehetőséget engedélyezték, nem fordulhatott közvetlenül Istenhez bűnbocsánatért, még csak annyit sem tudhatott meg saját erejéből, hogy vajon sikerült-e letennie a spirituális vizsgát, mert a papok az Isten kapuőreinek szerepében tüntették fel magukat, és fáradhatatlanul ügyködtek azon, nehogy a szent szövegek a tömegek kezébe jussanak. A középkor embere, ha a mennyek országába akart jutni, nem tehetett mást, mint hogy követte a nagy hatalmú egyházi vezetők olykor igencsak bonyolult és kiismerhetetlen előírásait.

E világnézet összeomlásának számos oka van. Az egyre bővülő kereskedelem híreket hozott más kultúrákról, más szemléletmódokról, amelyek megkérdőjelezték a középkori kozmológiát. A papság züllöttsége, túlkapásai lassanként aláásták az egyház hitelét. A könyvnyomtatás feltalálása révén Európa népei hozzájutottak nemcsak a Bibliához, hanem az antik szerzők műveihez is, és a szétáramló információtömeg végül a reformáció forradalmához vezetett.[2]

A gondolkodás egy új – Kopernikusz, Galilei és Kepler nevével fémjelzett – irányzata közvetlen kihívást intézett az egyház dogmái ellen a naprendszer felépítését, működését, a bolygók pályájának matematikáját, sőt az embernek a világban elfoglalt helyét illetően.[3] Egy idő után már kételyek övezték azt a hitet, hogy a föld a mindenség középpontja. A reneszánsz és a felvilágosodás Istent egyre jobban kiszorította a mindennapi tudatból.

AZ ELTÉVEDTEK SZORONGÁSA

Itt figyelhetjük meg az egyik fontos történelmi fordulópontot az újkori világszemlélet kialakulásában. A középkori világkép, bármilyen torz volt is, legalább megfogalmazta a lét teljességét. Széles körben elfogadott, átfogó filozófia volt. Értelmet adott az élet valamennyi eseményének, beleértve az élet értelmét is, és meghatározott egy kellemes mennyországot, amely a halálunk után vár reánk. Az életnek minden dimenziójára magyarázatot kínált.

Amikor a középkori kozmológia kezdett összeomlani, a világ nyugati felén élő embereken súlyos zavarodottság kezdett elhatalmasodni életük magasabb, lételméleti értelmével kapcsolatban. Ha a papság megbízhatatlan, nem mond igazat, akkor vajon mi a dolga az emberiségnek ezen a bolygón?

Körülnéztünk, és azt láttuk, hogy végeredményben egyszerűen csak itt találtuk magunkat, a világűrben pörgő planétán, amely a sok milliárd csillag egyike körül kering, és fogalmunk sincs, hogy miért. Van persze valamiféle Isten, amolyan teremtőerő, amely szántszándékkal rakott ide ben-

nünket. De kétely és bizonytalanság marcangolt bennünket, elborított az értelmetlenség miatti szorongás. Honnan vegyük az élethez a bátorságot, ha nincs ismeretünk a magasabb célról? A XVI. századra a nyugati kultúra teljes átalakuláson ment keresztül; az emberiség a világnézetek közötti senki földjén rekedt.

A TUDOMÁNY KIBONTAKOZÁSA

Végül is kitaláltuk dilemmánk megoldását: ez lett a tudomány. Filozófiai értelemben eltévedtünk ugyan, de rájöttünk, hogy felépíthetünk egy rendszert, amelyben ismét megtalálhatjuk önmagunkat. Hittük, hogy ezúttal igazi tudásra teszünk szert, olyanra, amely mentes a középkorra jellemző babonáktól és dogmáktól.

Egy egész kultúra határozta el, hogy széles körű nyomozást indít, a konszenzusteremtés összehangolt rendszerét, hogy felderítse valós helyzetünket ezen a bolygón. Felhatalmazzuk a tudományt, és megbízzuk, hogy induljon el, és derítse fel ezt az óriási, ismeretlen területet (a való világ dolgait, ne feledjük, akkor még jószerével el sem neveztük, nemhogy megmagyaráztuk volna): térképezze fel, mi zajlik itt, és tájékoztassa az embereket.

Lelkesedésünk oly magasra hágott, hogy úgy éreztük: a tudományos módszer képes lesz a mindenség mélyén rejlő teremtőerő meghatározásával akár Isten mibenlétét is feltárni. Hittük: a tudomány az ismeretek rendszerezése által képes lesz visszavezetni bennünket a bizonyossághoz, az értelemhez, amelyet a régi világnézet összeomlásakor elveszítettünk.

Ebbéli hitünkről azonban csakhamar bebizonyosodott, hogy nem szilárd alapokra épült. Először is, az egyház nyomására a tudomány csak az anyagi világgal foglalkozott. A papság elítélt sok korai gondolkodót, köztük Galileit, sőt némelyiket ki is végezte. A reneszánsz kibontakozásával ingatag fegyverszünet köttetett. A megroggyant, de még mindig nagyon erős egyház továbbra is csökönyösen követelte az emberek lelki, spirituális élete fölötti egyeduralmat.

A tudományos kutatások folytatásába csak nagy nehezen törődött bele, és a papok kikötötték, hogy a tudomány csak a fizikai univerzumot kutathatja: a csillagokat, a bolygópályákat, a földet, a növényeket, az emberi testet.

A tudomány hálás volt az átengedett területekért, a fizikai világegyetemre koncentrálta figyelmét, és csakhamar felvirágzott. Elkezdtük feltérképezni az anyag fizikáját, a föld történetét, az időjárás dinamikáját. Nevet kaptak az emberi test részei, és biológiai kutatások indultak az élet vizsgálatára. A tudomány óvatosságból került minden olyan kutatást, amelynek során esetleg a vallást érintő felfedezések kerülhettek volna felszínre, szigorúan megmaradt a külső világ földerítésénél.

MATERIALISTA VILÁGEGYETEM

E külső világ működéséről az első átfogó képet Sir Isaac Newton festette: ő hangolta össze a régi csillagászok megfigyeléseit, stabil és kiszámítható világmodellt hozva létre. Newton matematikája azt sugallta, hogy a nagyvilág változhatatlan természeti törvények szerint működik: olyan törvények szerint, amelyeket megbízhatóan használhatunk a gyakorlatban.

Descartes addigra már megfogalmazta tételét, amely szerint a világ a maga teljességében – ahogyan a föld és a többi bolygó kering a nap körül, ahogyan a légkör örvénylése meghatározza az időjárást, ahogyan az állat- és növényfajok függnek egymástól – úgy működik, mint valami hatalmas gépezet, egy óramű, amely mindig megbízható, és amelyből teljességgel hiányzik minden misztikus hatás.[4]

Látszólag ezt bizonyította Newton matematikája is. És miután ez a holisztikus kép megszilárdult a fizikában, mindenki azt hitte, hogy a többi tudományágnak immár csak a hiányzó részleteket kell kipótolnia, a mikrofolyamatokat, az apró emeltyűket és rugókat, amelyek a hatalmas gépet mozgatják. Amikor ez kezdett megvalósulni, a tudományágak mindinkább szakosodtak, egyre kisebb és kisebb területeket

vizsgáltak, a bennünket körülvevő világ egyre kisebb részeit látták el névvel és magyarázattal.

Descartes dualizmusa és Newton fizikája megvetette egy új filozófia alapjait, és hamarosan ez vált az újkor uralkodó világnézetévé. Ez a világnézet a tapasztalati szkepticizmust javasolta követendőnek: az univerzumban semmit sem szabad elhinni mindaddig, amíg a létezése mérhető módon, kísérleti úton, minden kétséget kizáróan be nem bizonyosodik.

Francis Bacon után a tudomány mindinkább világiassá és gyakorlati irányultságúvá vált, egyre jobban eltávolodott az emberiség spirituális életének és céljának kérdéseitől. A tudósok, ha nagyon megszorongatták őket, deista Istenről beszéltek: egy olyan teremtőről, aki valaha működésbe hozta az univerzumot, de utána örökre magára hagyta, hogy tökéletesen mechanikus elveket követve járjon tengelyén.

A FELVILÁGOSODÁS

Az újkori világnézet kialakulásában újabb fordulóponthoz érkeztünk. Azért fordultunk a tudományhoz, hogy válaszokat kapjunk a lét és a lélek legnagyobb kérdéseire, a tudományt azonban teljesen átitatta a világi, materialista szemlélet. Vajon mennyit kell még várni, mire megismerhetjük az emberi élet magasabb értelmét?

Látható: nekünk, itt a nyugati világban, szükségünk volt egy új célra, egy új tudatrendszerre, amelybe addig is kapaszkodhatunk – és, ami még fontosabb, amely addig is elfoglalja a tudatunkat. És ebben az időszakban mintha az a kollektív döntés született volna, hogy teljesen a fizikai világ felé fordítjuk figyelmünket, ugyanúgy, ahogy a tudomány. A tudomány végül is a természeti kincsek gazdag tárházát fedezte fel, amely csak arra várt, hogy kiaknázzuk. Ezeket a készleteket gazdasági helyzetünk fellendítésére használhattuk, hogy kényelmesebben berendezkedhessünk ebben a világias univerzumban. Ha már várnunk kell a valós spirituális helyzetünkre vonatkozó tudásra, legalább anyagilag biztosítsuk be magunkat a várakozás idejére. Új filozófiánk, bár át-

meneti volt, mégis továbbvitte az emberi fejlődést: azt tűzte ki célul, hogy életünket és gyermekeinkét is jobbá teszi.

Az új filozófiának legalább annyi haszna volt, hogy megkönnyebbültünk tőle. Az elvégzésre váró munka lefoglalt bennünket, elterelte figyelmünket a halál – és vele együtt az élet – misztériumáról, amely magyarázat nélkül, hatalmasan ott tornyosult a háttérben. Egy napon, földi létünk végén majd szembenézünk a spirituális valósággal, bármi legyen is. Addig azonban beszűkítettük figyelmünket a mindennapi anyagi létezés problémáira, és igyekeztünk a fejlődést, a személyes és társadalmi fejlődést tenni kurta életünk egyetlen céljává. A legújabb kor hajnalán ez lett a pszichológiai alapállásunk.

Most, a huszadik század végén elég csak körülpillantanunk, hogy lássuk e figyelem-összpontosítás nagyszerű anyagi eredményeit. Néhány száz év alatt feltérképeztük a világot, országokat alapítottunk, óriási, világméretű kereskedelmi rendszert hoztunk létre. A tudomány ráadásul legyőzött egy sor betegséget, elképesztő kommunikációs rendszereket fejlesztett ki, és embereket juttatott a holdra.

Csakhogy mindezért hatalmas árat fizettünk. A fejlődés nevében a természeti környezetet szinte a pusztulás határáig kizsákmányoltuk. Láthatjuk, hogy az élet gazdasági oldalára való összpontosítás egy ponton megszállottságba ment át, hogy elhárítsuk a bizonytalanság okozta szorongást. A logika által uralt világi élet, a fejlődés lett a valóságnak az az egyetlen szelete, amelyet beengedtünk a tudatunkba.

A nyugati kultúra a huszadik század közepe táján kezdett felocsúdni ebből a megszállottságból. Megtorpantunk, körülnéztünk, és kezdtük érteni, hol is tartunk a történelemben. Ernest Becker Pulitzer-díjat kapott *The Denial of Death* (A halál tagadása) című könyvéért,[5] mert pszichológiai szemszögből világosan megmutatta benne, a modern világ mivé tette önmagát. Az anyagi gazdaságra szűkítettük figyelmünk fókuszát, és nem voltunk hajlandók elfogadni a mélyebb spirituális élmény gondolatát, mert nem akartuk, hogy az élet rejtelmességére emlékeztessen bennünket.

Hiszem, hogy az öregeket ezért küldjük az aggok házába. Ha a szemünk előtt lennének, állandóan azt juttatnák eszünk-

be, amit ki akarunk űzni a tudatunkból. El akartunk rejtőzni a rémítő rejtélyek elől, ezért az olyan világot, amelyben szinkronicitás működik, amelyben az ember intuitív képességekkel van felruházva, a józan ész egyre idegenebbnek érezte. Ez a félelem magyarázza, miért fogadta sok-sok éven át annyi kétely az olyan emberek beszámolóit, akik rejtélyes szinkronicitást, intuitív „megérzést", profetikus álmokat, érzékszerveken túli érzékelést, halálközeli élményt, angyalokkal való találkozást tapasztaltak – vagy a többi hasonló élményt, amelyek mindig hozzátartoztak az emberi élethez, beleértve a legújabb kort is. Ezekről a dolgokról beszélni, vagy akár csak elismerni létezésüket – ez alapjaiban ingatta volna meg azt az alapelvet, hogy csak a fizikai univerzum létezik és semmi más.

A TÁG JELENBEN ÉLNI

Láthatjuk tehát: amikor életünkben szinkronicitást tapasztalunk, az nem kevesebbet jelent, mint hogy az emberiség ébredezik a materialista világnézet évszázadok óta tartó álmából. Ha most pillantunk körül a technikai csodákkal berendezett, modern világban, immár egy új, pszichológiai kilátópontról láthatjuk a világot.

A középkor végén elveszítettük bizonyosságérzetünket abban a tekintetben, hogy kik vagyunk, és mi végre létezünk. Feltaláltuk hát a tudományos vizsgálat módszerét, és ezzel az eszközzel igyekeztünk feltérképezni valóságos helyzetünket. A tudomány azonban szétaprózta önmagát, és az ezernyi mozaikdarabka nem tudott azonnal felismerhető képet adni a teljességről.

Szorongásunkat ekkor úgy igyekeztünk oldani, hogy a gyakorlati tennivalókra összpontosítottunk, az életet a gazdasági kérdésekre korlátoztuk, és végül az anyagiasság megszállottjaivá váltunk. A tudósok, mint láttuk, olyan világszemléletet tártak elénk, amely ezt a megszállottságot támasztotta alá, és évszázadokon át maguk is elvesztek benne. E korlátozott kozmológiának az lett az ára, hogy az emberi

élet beszűkült, a magasabb, spirituális érzékelés elfojtódott – napjainkban ezt az elfojtást igyekszünk legyőzni.

Feladatunk, hogy ezt a történelemfelfogást tudatunkban tartva gyakorlati hatóerővé tegyük, különösen most, amikor a még mindig igen erős materializmus igyekszik visszahúzni bennünket a régi világnézethez. Minden percben észben kell tartanunk, hogy hol tartunk, észben kell tartanunk, mi is ez a mai korszak valójában – ugyanis csak erről a magasabb tudatossági szintről kiindulva tehetjük meg a következő lépést.

Ha ezzel az új látásmóddal tekintünk a világra, azt is láthatjuk, hogy a tudomány azért nem mondott teljesen csődöt. Mindig voltak olyan, a mélyben meghúzódó áramlatai, amelyek csöndesen túlléptek az anyag megszállottjain. A huszadik század első évtizedeitől kezdődően egy újfajta gondolkodás hulláma indult el: ez már teljesebb képet ad a világról és önmagunkról – és ez a kép végre a köztudatban is kezd meggyökeresedni.

4
A MINDENSÉG VÁLASZOL

Az emberiségről és a mindenségről alkotott új tudományos világkép kialakulásában fontos állomás Thomas Kuhn munkássága, akinek *Structure of Scientific Revolutions* című műve 1957-ben jelent meg.[1] Ez a könyv figyelmeztetett bennünket először arra, hogy a tudomány részrehajló: a tudósok nagyon megválogatják, milyen területeket kutatnak, és miként ítélik meg kollégáik munkáját.

Kuhn meggyőzően bizonyította: a *paradigmatikus gondolkodás* – ahogy ő nevezte – gyakran oda vezet, hogy a tudósok elutasítanak bizonyos kutatási területeket, beleértve konkrét kutatási eredményeket is, ha azok nem illenek bele a kor uralkodó elméleteinek rendszerébe. A paradigma a valóságra vonatkozó alapelveink, hiteink rendszere, azoké a hiteké, amelyeket maguktól értetődőnek és változhatatlannak tartunk. A paradigmatikus gondolkodás oda vezethet, hogy az egyének (esetünkben a tudósok) az ésszerű bizonyítékokkal szemben is védelmezik álláspontjukat. Pontosan ez történt a Newton-féle paradigmához való vak ragaszkodással. Kuhn tétele még egy problémára rávilágított: a személyes *befektetés* kérdésére. Kimutatta, hogy a tudósok gyakran bizonyos konkrét felfedezésekre építik karrierjüket, utána pedig – személyes státusuk támaszát látva benne – már ezt az elvi álláspontot védelmezik a friss gondolatokkal, újonnan érkezőkkel szemben, még akkor is, ha az új gondolatok valóban jobbak, teljesebbek.

A tudomány fejlődése emiatt gyakran nagyon lassan halad előre: egy generációnak nyugdíjba kell vonulnia, mielőtt a következő nemzedék eredményei elfogadást nyernek. Kuhn nagy eredménye, hogy épp akkor erősítette a tudatos-

ságot, a nyitottságot a tudósok új nemzedékében, amikor a közvélemény kezdte felismerni, hogy alapvető paradigmaváltás van folyamatban.

Newton úgy képzelte el a világot, mint egy mindenféle szellemi, misztikus hatások nélküli, tisztán fizikai alapon működő gépezetet. A többi tudományágak és diszciplínák e paradigmát követve címkézték fel és magyarázták meg a világ részeit, folyamatait.

A XIX. század végén, a mechanikai paradigma uralkodásának tetőpontján azonban kérdésessé váltak az erre épülő tudományágakat megalapozó fizika alapfeltevései. A világmindenség ahelyett, hogy halott, lélektelen helynek mutatkozott volna, egyre inkább a dinamikus, titokzatos energia hatalmas arénájának bizonyult – ez az energia minden létező dolog mögött ott rejlik, és olyan kölcsönhatásban áll önmagával, amelyet csak ezzel a jelzővel illethetünk: *intelligens*.

AZ ÚJ FIZIKA

Az intelligens világegyetem gondolata felé való eltolódás Albert Einstein munkásságával kezdődött, aki több évtized alatt a feje tetejére állította a fizikát. Mint Fritjof Capra *A fizika taója* című könyvében részletesen leírja, Einstein éppen akkor lépett a színre, amikor a kutatók egyes kísérleti adatokat a régi módon nem tudtak értelmezni. A fény viselkedése például sehogyan sem illett a mechanikus, newtoni világképbe.[2]

Maxwell és Faraday 1860-ban kimutatta, hogy a fényt leginkább rezgő elektromágneses mezőként lehet leírni, amely hullám formájában terjed az univerzumban, és eltorzítja a teret, amelyen keresztülhalad. A tér görbületének gondolata a newtoni keretek között nyilvánvalóan képtelenség lett volna, mert abban a hullámnak szüksége lenne valamilyen közegre, amelyben mechanikus úton továbbhalad. Az ellentmondás feloldására Maxwell és Faraday feltételezett egy univerzális „éter"-t, amely ezt a funkciót töltötte volna be.[3]

Einstein egy sor zseniális felismerésen keresztül kifejlesztette azt az elméletet, amely szerint éter nem létezik, és a fény

mindenféle hordozóközeg nélkül, a tér eltorzításával terjed a mindenségben. Einstein megfogalmazta azt a feltevést is, hogy ez a hatás magyarázhatja a gravitáció erejét is, hangsúlyozva, hogy a gravitáció egyáltalán nem olyan erő, amilyennek Newton a hagyományos felfogásban elgondolta. Sokkal inkább arról van szó, hogy a csillagok és bolygók tömege hatására az égitestek közelében a tér ugyancsak görbült.

Einstein azt tartotta például, hogy a hold nem azért kering bolygónk körül, mert a föld nagyobb tömege magához vonzza, mint egy zsinórra kötött labdát. Nem: a föld meggörbíti a teret önmaga körül, méghozzá úgy, hogy a hold voltaképpen a tehetetlenség törvényének engedelmeskedve egyenes vonalban halad, és mégis a föld körüli pályán mozog.

Ez azt jelenti, hogy nem olyan univerzumban élünk, amelyben a tér minden irányban a végtelenig tart. Az univerzumot felfoghatatlan, titokzatos módon eltorzítja a benne található anyag összessége. Eszerint ha tökéletesen egyenes vonalon haladva elindulnánk valamilyen irányban, akkor kellő idő múltával pontosan ugyanarra a helyre jutunk, ahonnan elindultunk. Eszerint a tér és a világegyetem végtelen ugyan, de zárt, korlátozott, mint egy edény – ami azonnal felveti a kérdést: mi található a mi világegyetemünkön kívül? Más világegyetemek? Más dimenziójú valóságok?

Einstein a továbbiakban azt is kimutatta, hogy a nagy tömegű test és a sebesség az objektív időt is eltorzítja. Minél nagyobb gravitációs térben helyezünk el egy órát, és minél nagyobb sebességgel mozog maga az óra, annál lassabban halad rajta az idő egy másik órához viszonyítva. Egy híressé vált gondolatkísérletben Einstein bemutatta, hogy a fény sebességéhez közeli sebességgel haladó űrhajón elhelyezett óra lassabban jár a földi órákhoz képest. Az űrhajó utasai nem vesznek észre különbséget, de az űrutazás alatt kevesebbet öregszenek, mint azok, akik itt maradtak.[4]

Einstein azt is bebizonyította, hogy a fénysebesség állandó, tekintet nélkül arra, hogy milyen egyéb tényezők adódnak hozzá vagy vonódnak ki belőle. Amikor például egy kocsiban haladva előrehajítunk egy labdát, a labda sebessége

a kocsi sebességének és a hajításkor szerzett sebességnek az összege lesz. A fény nem így viselkedik. A látható fény és a többi elektromágneses jelenség másodpercenként 300 000 kilométeres sebességgel halad akkor is, ha, tegyük fel, egy 250 000 kilométer/másodperc sebességű űrhajóban ülünk, és felvillantunk egy előrefordított lámpát. A lámpából kiáramló fény sebessége nem az űrhajó- és a fénysebesség összege lesz, hanem állandó marad: 300 000 kilométer másodpercenként. Ez a felfedezés a belőle eredő következményekkel már önmagában szétzúzza az univerzum mechanikus felfogását.

Talán legforradalmibb gondolatában Einstein azt vetette fel, hogy a fizikai test tömege és a benne rejlő energia valójában felcserélhető egymással az $E = mc^2$ képlet szerint. Ezzel lényegében azt bizonyította be, hogy az anyag nem más, mint a fény egy formája.[5]

Einstein munkássága mintha Pandora szelencéjét nyitotta volna ki. A paradigma elmozdult a mechanikus univerzumtól, és új felfedezések egész sora bizonyította, milyen titokzatos a világegyetem.

Az első új adatokat a kvantumfizika terén szállították az olyan úttörők, mint Niels Bohr, Wolfgang Pauli és Werner Heisenberg. A fizika az ókori görögök óta kereste a természet építőköveit, az anyag alapegységét, egyre kisebb részekre darabolva az anyagot. Az atomok létezésének gondolata végül igazolást nyert, de amikor a fizikusok az atomot még kisebb részecskékre, protonokra és elektronokra bontották, meglepő arányokat tapasztaltak. Ahogyan Capra fogalmazott: ha az atommagot akkorának képzeljük, mint egy szem konyhasó, akkor az elektronjai több száz méter távolságban helyezkednek el.

Ugyanilyen döbbenetes volt az a felfedezés, hogy ezek az elemi részecskék megfigyelés közben miként viselkednek. Akárcsak a fény, ezek is hullámnak és tömeggel rendelkező objektumnak is mutatkoztak – attól függően, hogy a kutatók milyen megfigyelési módszert választottak. A XX. század elején sok elismert kvantumfizikus – köztük Heisenberg – kezdett úgy vélekedni, hogy a megfigyelés ténye és a kutatók

szándéka közvetlenül befolyásolja az elemi részecskék viselkedését, sőt létezését.[6]

A fizikusok egy idő után már abban is kételkedni kezdtek, van-e értelme egyáltalán ezeket az egységeket részecskének nevezni. Minden kétséget kizáróan úgy viselkednek, ahogyan anyagból álló dolog nem viselkedhet. Például ha kettéhasítják őket, egyforma méretű és fajtájú, különálló egységek keletkeznek. Talán minden jelenség közül az a legelképesztőbb, hogy ezek az elemi részecskék valamiképpen kommunikálni látszanak egymással a térben és az időben, ami a régi, mechanikus paradigma szerint lehetetlen lenne. Kísérletek bizonyították, hogy ha az egyik részecske állapotát, vagyis a perdületét megváltoztatják, akkor a másiké is automatikusan megváltozik, akkor is, ha nagyon távol vannak egymástól.[7]

Erre a felfedezésre válaszként alkotta meg híres törvényét, a Bell-tételt John Bell fizikus. A törvény azt a feltevést fogalmazza meg, hogy ha az atomi részecskék egyszer kapcsolatban álltak, akkor mindig kapcsolatban is maradnak – ami a régi newtoni felfogás szerint valóságos mágiának hangzik. Sőt mi több, a fizika legújabb szuperhúr- és hipertérelméletei tovább fokozzák e kép titokzatosságát. Ezek olyan univerzumot fogalmaznak meg, amely többdimenziós, bár hihetetlenül kicsiny, az anyagot és az energiát pedig tiszta, húrszerű rezgéssé egyszerűsítik.[8]

Mint várható, ez az új világkép kihatott a többi tudományágra is, különösen a biológiára. A biológia a régi paradigma részeként az életet kémiai reakciók mechanikus működésére redukálta. Darwin mechanikus evolúcióelmélete nyomán a biológia a földi élővilág bámulatos változatosságát, beleértve az embert is, a természet véletlenszerű folyamatainak eredményeként értelmezte, ügyet sem vetve a spiritualitásra.

Tagadhatatlan, hogy az élet ezen a bolygón valami módon a kisebbtől a nagyobb formák irányában fejlődött – a kövületek egyértelműen ezt bizonyítják. A fizikusok által felrajzolt új, titkokkal teli univerzumkép azonban megkérdőjelezi Darwin világias leírását az evolúció működéséről.

Darwin felfogása szerint minden fajban az utódok között előfordulnak mutációk, amelyek kissé eltérő tulajdonságokkal rendelkeznek. Ha ezek a tulajdonságok előnyösek, akkor ezek az egyedek nagyobb számban maradnak életben, és az új vonás később az egész faj általános jellemzőjévé válik. Darwin szerint például a mai zsiráfok ősei közül néhánynak véletlenszerűen megnyúlt a nyaka, és mivel ez a mutáció előnyösnek bizonyult (bőséges táplálékforrást tett elérhetővé), az ilyen állatok utódainak nagyobb esélye volt a túlélésre, míg végül a faj minden egyede hosszú nyakú lett.

A titokzatosság nélküli, világi univerzumban az evolúciót másként nem is lehet elképzelni. Mostanra azonban számos gond merült fel ezzel a felfogással kapcsolatban. Az egyik nehézség, hogy az utóbbi idők adatelemzései kimutatták: a tökéletesen véletlenszerű folyamat rendkívül lassú lett volna, az élőlényeknek tovább tartott volna mai állapotukat elérni, mint amióta jelen vannak a földön. További probléma, hogy a hiányzó láncszemek, vagyis az átmeneti élőlények kövületei nem maradtak fenn, pedig azoknak is meg kellene lenniük, hogy igazolják: egyik faj alakult át a másikba.[9]

Nem vitás: a soksejtű szervezeteket megelőzték az egysejtűek, a hüllők és az emlősök pedig csak azután léptek színre, hogy a halak és a kétéltűek már megjelentek. A folyamat azonban, úgy tűnik, egyik teljesen kifejlett fajtól ugrásszerűen lépett tovább a következőhöz, és az új fajok a világon sok helyütt ugyanabban az időben jelentek meg. Az új fizika által leírt világegyetem titokzatos vonásai arra utalnak, hogy az evolúció céltudatosabban haladt előre, mint Darwin gondolta.

Az új fizika a biológia mellett más tudományágakat is érintett – különösen a pszichológiát és a szociológiát –, mert drámai módon változtatta meg felfogásunkat a világgal kapcsolatban, amelyben élünk. Nem gondolhatjuk többé, hogy szilárd anyagból álló mindenség az otthonunk. Aki felébredt, az már tudja, hogy a világon minden titokzatos, rezgő, vibráló energiából áll, a fény anyagából – minket magunkat is beleértve.

AZ UNIVERZÁLIS ENERGIA, A KI ÉS AZ EMBERI ENERGIAMEZŐ

Az új fizika nézetei és a keleti filozófiák – a hinduizmus, a buddhizmus és a tao – között közvetlen párhuzamok fedezhetők fel. Az új fizika az anyag és a formák világát energiakvantumokból álló mezőként írja le, amely mindent magában foglal. A világban található dolgok felszíne alatt csak energiaviszonyok keresztül-kasul kapcsolódó hálózata rejlik.

A nagy keleti filozófiák alapvetően ugyanezt a nézetet vallják, csakhogy nem objektív kísérletek alapján jutottak erre a végkövetkeztetésre, hanem évszázadokon át végzett, mélyreható belső megfigyelés útján. A keleti gondolkodás szerint az univerzum, amelyet látunk, lényegében egyetlen, oszthatatlan egész, amelyben egyetlen élet vagy spirituális erő működik – mert megtapasztalható, hogy ez így van.

E vallások mindegyikének megvan a maga módszere a mindenséggel való szorosabb kapcsolat megteremtésére. Mindegyik kijelenti azonban azt is, hogy az emberek, jóllehet szoros kapcsolatban állnak ezzel a finom energiával – amelynek *prána* vagy *ki* (angolosan: *ch'i*) a neve –, el vannak vágva annak magasabb szintjeitől. A keleti vallásokban ismert módszerek, például a meditáció vagy a harcművészetek arra szolgálnak, hogy fölelevenítsék ezt a kapcsolatot, és a feljegyzések látványos eredményekről számolnak be. Egyes keleti jógik hihetetlen erőt tudnak kifejteni, elképesztő uralmat szereznek testük felett, és végletesen magas vagy alacsony hőmérsékletnek is képesek ellenállni.[10]

Egyes keleti rendszerek szerint az emberben keringő energia a testünket körülvevő fényudvar vagy aura alakjában szemmel is látható. Ezt az energiát gyakran az emberekből kiáradó színes fényként érzékelik, e fény jellegzetes alakja, színe tükrözi az illető személyiségének jellegét.

Az ötvenes években, amikor az új fizika eredményei a tömegtájékoztatásban is terjedni kezdtek, a nyugati pszichológusok és szociológusok egyre komolyabban vették a szigorúan belső megfigyeléseken alapuló, ezoterikus keleti tudást. A Kelet olyan rendszert teremtett, amelyben az ember lehe-

tőségei sokkal nyitottabbak és kiterjedtebbek, és ahogy ez a felfogás egyre ismertebbé vált, a többi tudományágban is omladozni kezdett a régi paradigma. Az új fizika új felfogásban mutatta meg a bennünket körülvevő mindenséget, és most a humán tudományokban is önmagunk jobb megértéséhez kezdett hozzásegíteni.

A HUMÁN POTENCIÁL MOZGALOM

A huszadik század közepén a nyugati pszichológia figyelmének fókusza az emberi elme működését a külvilágban való tevékenység – azaz a viselkedés – összefüggésében vizsgálta. A mechanikai paradigma értelmében a pszichológusok azt az alapelvet vagy képletet keresték, amelyre minden emberi cselekedet visszavezethető, ez vezetett a behaviourizmusnak nevezett irányzat által megfogalmazott „inger/reakció" modellhez.

Az emberi psziché tanulmányozásának egyetlen fő irányát a pszichiátria jelentette, amely a Sigmund Freud által megalkotott orvosi-patológiai mintát követte. Freud a XIX. század végének gondolkodója volt, mélyrehatóan kutatta az elme struktúráját, és elméleteit a mechanikai paradigma által elfogadható, redukciós, biológiai fogalmakra alapozta.

Freud volt az első, aki kimondta, hogy a gyerekkorban elszenvedett traumák gyakran eredményeznek neurotikus szorongásos reakciókat, amiről az embernek többnyire nincs tudomása. Végeredményben oda lyukadt ki, hogy az emberi viselkedés mozgatórugója az örömérzés fokozására, a fájdalom elkerülésére irányuló vágy.

Az 1950-es évek végén azonban az új fizika által feltárt rejtélyek, a keleti filozófiák hatása, valamint a nyugati gondolkodásban megjelenő kettős irányzat, az egzisztencializmus és a fenomenológia hatására egy harmadik elmélet bontakozott ki a pszichológiában. Az új irányt Abraham Maslow vezette, aki más gondolkodók és szerzők hadával egyetemben az emberi tudat teljesebb tanulmányozására törekedett.[11]

Ezek a kutatók a behaviourizmust azért vetették el, mert túlságosan elvontnak ítélték, Freud elméletében túlzásnak találták a szexuális vágyak elfojtásának hangsúlyozását; ők az elme tanulmányozásában az érzékelést helyezték előtérbe. Itt mély hatást gyakorolt ránk a Kelet, ahol a tudatot belülről tanulmányozták: úgy, ahogy minden ember megtapasztalja saját tudatát. Miközben éljük az életünket, a világot érzékeinkkel figyeljük; emlékeink és elvárásaink szerint értelmezzük, ami körülöttünk történik; cselekedeteinket gondolataink és intuícióink szabályozzák. Ezt az új pszichológiai megközelítést humanizmusnak nevezték, ez az irányzat 1960 és 1970 között nagy ugrásokkal fejlődött.

A humanisták nem tagadták, hogy gyakran nem tudjuk, mi váltja ki cselekedeteinket. Egyetértettek abban, hogy az emberek hajlamosak korlátozni élményeik körét, szorongásuk csökkentésére gyakran ugyanazokat a forgatókönyveket, reakciótípusokat ismételgetik. A humanisták azonban arra összpontosítottak, hogy az emberek miként válthatnák valóra lehetőségeiket, hogyan léphetnének túl ezeken a reakciómintákon, hogy eljussanak a magasabb rendű emberi élményekhez, amelyek elérhetők.

Ez az új távlat eredményezte a svájci pszichoanalitikus, Carl Jung munkásságának újrafelfedezését. Jung 1912-ben szakított Freuddal, és kialakította saját elméletét, benne a szinkronicitás elvével. Jung szerint miközben a világot érzékeljük, belső késztetéseink nem pusztán arra sarkallnak bennünket, hogy kerüljük a fájdalmat, és hedonista módon a lehető legtöbb örömöt szerezzük meg magunknak, ahogyan Freud gondolta, bár lehet, hogy úgy tűnik a tudat legalacsonyabb szintjein. Jung kijelentette: legerősebb késztetésünk a pszichológiai teljesség elérése, belső lehetőségeink megvalósítása: az önmegvalósítás.

Ezen az utazáson az agyunkban lévő ösvények, az őstípusok (archetípusok) segítenek bennünket. Pszichológiai fejlődésünk során ezeket az archetípusokat hozzuk működésbe, így haladunk egyre tovább az önmegvalósítás útján. A fejlődés első foka az elkülönülés, amelynek során öntudatunkra ébredünk a kulturális közegben, amelybe születtünk,

és egyéniséggé válunk. Ez annyit jelent, hogy megtaláljuk helyünket a gyermekkorban megismert világban – idetartozik az, hogy oktatásban részesülünk, beilleszkedünk a gazdaságba, és megélhetést találunk magunknak.

Ezalatt fokozódik egónk ereje, akaratunk erősödik, tanult, automatikus reakcióink helyébe az események logikus értelmezése lép; ez adja meg a módját annak, hogy kiváljunk, hogy önálló nézetekkel rendelkező egyéniségként mutathassuk meg magunkat a világnak. E szakasz kezdete olykor narcisztikus (önimádó) vonásokkal, gyakran önzéssel jár, de végül ez aktiválja azt az archetípust, amelyet Jung hérosznak (hősnek) nevez. Ezen a ponton válunk késszé arra, hogy valami fontos dolgot hajtsunk végre a kultúránk területén; a feladat büszkeséggel és elszántsággal tölt el bennünket.

Fejlődésünk során túllépünk a hérosz őstípusán, és az énnek nevezett archetípust aktivizáljuk; a fejlődésnek ezen a lépcsőfokán lépünk túl a környezeten uralkodó énképen. Tudatunk befelé fordul, ahol a logika szövetségre lép az intuícióval, céljaink pedig mindinkább összehangolódnak belső képeinkkel és arról szőtt álmainkkal, hogy mit is akarunk tenni voltaképpen.

Ez az a szakasz, amelyet Jung önmegvalósításnak nevezett, és itt beszél a szinkronicitás magasabb rendű érzékeléséről. Bár minden szinten érzékeljük a véletleneket, ebben a szakaszban válnak igazán jelentőssé, útmutatóvá. Életünk eseményei ezen a szinten kezdenek reagálni arra, hogy készen állunk a továbbfejlődésre, és a szinkronicitás jelensége gyakoribbá válik.[12]

Jung műveinek támogatásával kezdett kialakulni a teljes kép arról, hogy az emberek miként rekednek meg ebben a folyamatban. A kutatások Freudtól Otto Rank és Norman O. Brown munkásságán keresztül Ernest Beckerig tartó sora feltárta, mi történik ilyenkor. Az emberek meghatározott hiteket, forgatókönyveket teremtenek az életmóddal és a viselkedéssel kapcsolatban, amelyekhez csökönyösen ragaszkodnak, ezáltal tartva távol tudatuktól a szorongást. Ezek a viselkedésbeli beidegződések leküzdhetetlen fetisizmustól és

neurotikus szokásoktól kezdve egészen a normális, megállapodott vallásos hitig és filozófiai meggyőződésig terjedhetnek. Mindegyikükben közös azonban a hajthatatlanság: az emberek ezt nem hajlandók logikus, nyílt vitára bocsátani.

A humanisták azt is fölfedezték: az emberi társadalomra jellemző, esztelen hatalmi harcok célja csupán az, hogy ezek a forgatókönyvek változatlanok maradjanak. Gondolkodók egész serege, köztük Gregory Bateson és R. D. Laing, elkezdte feltérképezni ezt a folyamatot.[13]

Az egyik legfontosabb felfedezés neve *kettős kötés effektus,* amely arról szól, hogy az ember elvet minden, mástól származó ötletet, hogy uralmat szerezzen mások felett. Laing bemutatta: ha ezt a szokást a szülők gyakorolják gyermekeik fölött, az gyakran tragédiához vezet. Ha a gyermek minden cselekedetét elutasító bírálat alá veszik, a gyermek végletes védekezésbe vonul vissza, és túlzó reakciómintákat fejleszt ki, hogy visszavághasson. Amikor ezek a gyermekek felnőnek, védekező reflexeik és az a törekvésük, hogy minden helyzetet uraljanak, tudattalanul arra sarkallja őket, hogy maguk is a kettős kötés technikáját alkalmazzák, különösen a saját gyermekeikkel szemben, így ez a viszonyrendszer nemzedékeken át ismétli önmagát.

Az emberi kapcsolatokat kutató pszichológusok felfedezték, hogy a kommunikációnak ez a fajtája járványszerűen elterjedt a társadalomban, és olyan kultúrát hozott létre, amelyben mindenki védekező alapállásból igyekszik uralkodni mindenki más fölött. Ilyen körülmények között az önmegvalósítás és a magasabb kreativitás lehetősége csekély, mert a legtöbb ember a többieken való uralkodásra fordítja ideje nagy részét, és ugyanazokat a forgatókönyveket írja újra meg újra, ahelyett hogy megnyílna a tapasztalásban és az emberi kapcsolatokban rejlő tágabb lehetőségek előtt.

Ezek a megfigyelések évtizedeken át széles körben ismertté váltak, elsősorban az Egyesült Államokban. Dr. Eric Berne *Emberi játszmák* című könyve áttekintést adott a legelterjedtebb forgatókönyvekről, manipulációkról, és alapos részletességgel írta le őket. Thomas Harris *Oké vagyok, oké vagy* című könyve elmagyarázta, hogy a kapcsolatok és a

kommunikáció vizsgálata miként segítheti az emberi társalgás valódi természetét, és hogyan léphetünk tovább az érettebb kommunikáció irányába.[14] Kapcsolataink minőségének tudatosítása új jelenségként kezdett elterjedni a kultúrában, erősödött az a meggyőződés, hogy mindannyian túlléphetünk ezeken a szokásokon.

Egyre terjedt a gondolat, hogy a magasabb rendű élet elérhető, és közben a humanisták széles köre vitatta az élet rejtelmeinek témáját. Darwin evolúciófelfogását ekkoriban értékelték újra, kérdőjelezték meg olyan gondolkodók, mint Pierre Teilhard de Chardin és Sri Aurobindo – ők mindketten azt tartották, hogy az evolúció nem véletlenszerű, hanem tudatosan meghatározott irányba tart. Ezek a gondolkodók azzal érveltek, hogy az életnek a legelső organizmusoktól a bonyolult szervezetű állatokig és növényekig ívelő fejlődése meghatározott céllal történt, hogy az ember nem a természet „balesete", hogy a társadalom fejlődése, beleértve a spirituális élmény magasabb birodalmába való behatolást is, valójában az a cél, amely felé az evolúció mostanáig tartott.[15]

Egy mai teoretikus, Rupert Sheldrake olyan életelméletet állított fel, amely ezt a tételt támasztja alá. Sheldrake elmélete szerint a biológiai formák úgynevezett morfogenetikus mezők által keletkeznek és maradnak fenn. Ezek a mezők nem a térben helyezkednek el, és olyan, láthatatlan struktúrát alkotnak, amelyhez igazodnak a molekulák, a sejtek, a szervek, hogy differenciálódva és specializálódva létrehozzanak egy meghatározott élőlényt. Mi több, ez a mező változik is az időben, mivel a fajok egymást követő nemzedékei igazodnak ugyan a morfogenetikus mezőhöz, de a környezet által támasztott feladatokat megoldva módosítják a mezőt.

Például: egy halnak ahhoz, hogy a maga biológiai adottságaival fennmaradjon, új uszonyokat kellene növesztenie, hogy gyorsabban tudjon úszni. Sheldrake rendszerében a hal szándéka, vágya változást hoz létre a fajra vonatkozó morfogenetikus mezőben, amely abban jelentkezik majd, hogy a hal ivadékai éppen olyan uszonyokat fejlesztenek majd. Ez az elmélet felveti annak lehetőségét, hogy a kö-

vületek folytonossági hiányai, az „ugrások" éppen így keletkezhettek: hogy az adott faj egyedei olyan morfogenetikus mezőt hoztak létre, amely nemcsak egyes tulajdonságok, hanem új fajok létrejöttét idézte elő. Például: egyes halak eljuthattak a vízben való fejlődés határára, és olyan utódokat hoztak létre, amelyek lényegében új élőlénytípust képviseltek: a kétéltűeket, amelyek képesek voltak kimászni a szárazföldre.

Sheldrake szerint ez az evolúciós felfogás adhat magyarázatot az emberi társadalom fejlődésére is. A történelem folyamán mi, emberek, akárcsak a többi élőlény, egyre feszegettük tudásunk korlátait, mindig arra törekedtünk, hogy még jobban megértsük környezetünket és megvalósítsuk belső lehetőségeinket. Egy-egy adott időszakban az emberi képességek és tudatosság szintjét az emberiségre vonatkozó morfogenetikus mező szabja meg. Ahogy az egyes emberek megvalósítanak bizonyos képességeket – gyorsabban futnak, hamarabb megértenek másokat, megbízhatóbb intuíciójuk van, mint a többieknek –, a morfogenetikus mező nemcsak az ő esetükben, hanem minden ember számára változáson megy keresztül. Ezért fordul elő annyiszor, hogy ugyanazt a dolgot többen is feltalálják egyidejűleg, egymásról mit sem tudva.

Itt a modern fizika és az ima, az akarat hatásaira vonatkozó legfrissebb kutatások eredményei kezdenek összetalálkozni. Szoros, bensőséges kapcsolatban állunk a mindenséggel és egymással; gondolataink erőteljesebben hatnak a világra, mint azt bárki álmodni merte volna.

A MINDENSÉG VÁLASZOL

Az utóbbi évtizedekben a pszichológia kutatói komolyan tanulmányozni kezdték az emberi akaratnak a fizikai világra gyakorolt hatását. Az első néhány ilyen témájú felfedezést a biofeedback területén tették. Kísérletek, tanulmányok százai igazolták, hogy képesek vagyunk akaratlagosan befolyásolni olyan testi funkcióinkat, amelyekről eddig azt hittük, hogy

teljesen az autonóm idegrendszer irányítása alatt állnak – például a szívritmust, a vérnyomást, az immunrendszert, az agyhullámokat. Szinte minden olyan folyamat, amelynek mérésére képesek vagyunk, akaratunk által befolyásolhatónak bizonyult.[16]

A legutóbbi kutatások azonban azt is megmutatták, hogy kapcsolatunk, befolyásunk ennél jóval tovább terjed. Szándékaink hatást gyakorolhatnak más emberek szervezetére, tudatára is, sőt a világ eseményeinek befolyásolására is képesek. Az új fizika bebizonyította, hogy a kapcsolat, amely egymáshoz fűz bennünket, túllép a tér és az idő korlátain. Úgy tűnik, Bell tétele a gondolatainkra ugyanúgy vonatkozik, mint az elemi részecskékre.

Ennek az új felfogásnak a népszerűsítésére dr. Larry Dossey tette a legtöbbet, aki könyvek egész sorát írta akaratunk és az ima erejéről. Dossey áttekintette a múltbeli és jelenlegi kutatásokat F. W. H. Myerstől Lawrence LeShanig, J. B. Rhine-tól a Princeton Engineering Anomalies Research Laboratory tevékenységéig, és meghökkentő összegzést adott a bizonyítékokról, melyek azt tanúsítják, hogy képesek vagyunk a tér, sőt olykor az idő korlátait is legyőzve hatást gyakorolni a világra.[17]

A *Recovering the Soul* című könyvében idézett egyik vizsgálatban a kísérleti alanyoknak nagy távolságból való információszerzési képességét tették próbára. A kísérlet egyik résztvevője véletlenszerűen kártyalapot húzott egy csomagból, a kísérleti személyek pedig sok száz kilométer távolságban megnevezték a kihúzott lapot, mégpedig nagyobb találati pontossággal, mint amennyit a véletlen számlájára lehetne írni, sőt nemritkán már előbb birtokában voltak az információnak, mint hogy a kártyalapot kihúzták volna.

E képesség további vizsgálata során a kísérleti alanyok képesek voltak meghatározni egy véletlenszám-generátor által megadott számcsoportot, még mielőtt a számokat a gép előállította volna. Ennek a kísérletnek és a hozzá hasonlóknak beláthatatlan a jelentősége. Kiderül belőlük: nemcsak hogy egymással telepatikus kapcsolatban állunk, hanem képesek

vagyunk a jövőt is érzékelni; rendelkezünk olyan képességgel, amely a később bekövetkező eseményekkel kapcsolatos képeket vagy sejtelmeket közöl velünk, különösen ha azok az események saját életünket, fejlődésünket befolyásolják.[18]

Képességeink hatóköre azonban még ennél is tágabb. Elménk nemcsak arra képes, hogy információt szerezzen a világról, hanem arra is, hogy befolyásolja a világot. Dossey idéz egy bizonyos, azóta híressé vált kísérletet, amelyet dr. Randolph Byrd hajtott végre a San Franciscó-i Közkórházban. Ebben a kísérletben önkéntesek egy csoportja vállalta, hogy imádkozik néhány szívbetegért, a többi páciensből álló kontrollcsoport nem részesült az imában.[19] Dossey ismertetője szerint azok a betegek, akikért imádkoztak, ötször kisebb valószínűséggel szorultak antibiotikus kezelésre, és háromszor kisebb gyakorisággal lépett fel náluk tüdővizenyő, mint a kontrollcsoportban. Ráadásul azok közül, akikért imádkoztak, senki sem szorult gépi lélegeztetésre, ellentétben a kontrollcsoporttal, ahol tizenkét betegnek volt erre szüksége.

Dossey ismertet más kísérleteket is, amelyek azt igazolták, hogy az ima és az akarat kihat a növényekre is (a kicsírázó magok száma növelhető általa), nemkülönben a baktériumokra (szaporodási rátájuk emelkedik), sőt az élettelen tárgyak esetében is működik (leszórt műanyaghab-golyócskák által kirajzolt véletlenszerű minta befolyásolható vele).[20]

Egy másik kísérletsorozat bebizonyított valami mást, ami ugyanennyire érdekes. A világot befolyásoló szándékunk mindkét esetben működik ugyan, de az irány nélküli akarat (tehát az az eset, amikor csak annyit kívánunk, hogy az történjen, ami *a lehető legjobb,* anélkül hogy saját véleményünket hozzáfűznénk) jobb eredményt hoz, mint az irányított akarat (vagyis amikor valamely meghatározott végkifejletet kívánunk). Ez mintha arra utalna, hogy az univerzummal való kapcsolatunkban érvényesül egy olyan elv vagy törvény, amely ellenőrzés alatt tartja az egónkat.

A Dossey által ismertetett kutatások szerint bizonyos mértékig személyesen ismernünk kell azt, akiért imádkozunk, és az isteni forrással vagy az ember magasabb énjével való kapcsolatból fakadó, általános akarat a leghatásosabb.

A kísérletek ráadásul azt tanúsítják, hogy a kívánságok összeadódnak. Más szóval: akiért többet imádkoznak, annak az ima többet használ, mint annak, akiért kevesebbet.

És ami a legfontosabb: Dossey olyan kísérleteket is idéz, amelyek arra utalnak, hogy előfeltevéseink ugyanolyan hatást gyakorolnak a világra, mint tudatosan megfogalmazott szándékaink vagy imáink. Az Oak iskolában végrehajtott híres kísérlet ezt bizonyítja. Ebben a vizsgálatban a tanároknak azt mondták, hogy a diákok egy bizonyos csoportja, akiket tesztek segítségével válogattak ki, a következő tanévben várhatóan jobb eredményt ér majd el. A tanároknak átadott listát a valóságban teljesen véletlenszerűen állították össze. A tanév végén a listán szereplő diákok jelentős előmenetelt tanúsítottak, és nemcsak a tanulmányi eredményeik terén (ami azzal is magyarázható lenne, hogy a tanárok nagyobb figyelmet szenteltek nekik), hanem olyan IQ-teszteken is, amelyek kizárólag a velük született képességeket vizsgálták.[21] Más szóval: a tanárok előfeltevése megváltoztatta a diákok tanulási képességeit.

Ez a hatás sajnos negatív irányban is működik. Dossey legutóbbi, *Be Careful What You Pray For, You Just Might Get It* (Vigyázz, miért imádkozol, mert megkaphatod) című könyvében olyan vizsgálatokra hivatkozik, amelyek azt mutatják, hogy tudattalan előfeltevéseink árthatnak másoknak. Az egyik beszédes példa az az eset, amikor azért imádkozunk, hogy valaki változtassa meg valamely elhatározását, vagy hagyjon fel azzal, amit csinál, mielőtt alaposan megbizonyosodtunk volna arról, hogy nincs-e mégis neki igaza. Az ilyen gondolatok eljutnak az illetőhöz, és bizonytalanságot keltenek benne. Ugyanez történik olyankor is, amikor negatív gondolataink támadnak valakinek a külsejével vagy cselekedeteivel kapcsolatban. Véleményünket sokszor senkivel sem osztjuk meg, de mivel mindannyian kapcsolatban állunk egymással, gondolataink átjutnak, és mint megannyi szurony, megsebzik az illető önképét, talán még a viselkedését is befolyásolják.[22]

Mindez természetesen azt jelenti, hogy tudattalan gondolatainkkal saját helyzetünket is befolyásolhatjuk. Amikor negatív gondolatokat táplálunk képességeink vagy jövőbeli

kilátásaink iránt, ezek a gondolatok nagyon is valóságos módon kihatnak arra, hogy miként érezzük magunkat, sőt arra is, hogy mi történik velünk.

AZ ÚJ VALÓSÁGBAN ÉLNI

Ebben jelenik meg az új tudomány által kínált tágabb világkép. Most, ha egy napfényes délutánon a kertben bóklászunk, vagy a parkban sétálva gyönyörködünk a tájban, újfajta világot látunk. Nem gondolhatunk többé a világegyetemre úgy, mint ami minden irányban a végtelenségig tágul. Ma már tudjuk, hogy az univerzum fizikailag végtelen ugyan, de olyan módon görbült, hogy megvannak a határai. Egy tér-idő buborékban létezünk, és akárcsak a hipertér fizikusai, intuitív módon más dimenziókról is tudomásunk van. És ha körülnézünk ebben az univerzumban, többé nem szilárd anyagot látunk, hanem energiát. Minden, beleértve önmagunkat is, csupán energia- vagy fénymező, amely kapcsolatban áll minden mással, és keresztül-kasul hatást gyakorol egymásra.

Az új valóság leírásának nagy részét valójában már saját tapasztalatainkból ismerjük. Vannak például olyan pillanataink, amikor érezzük, hogy mások felfogták a gondolatainkat, vagy amikor megérezzük, mit érez vagy mit akar mondani valaki. Ugyanígy olyan pillanatok is vannak, amikor előre megérezzük, mi fog történni, és ezeket az előérzeteket gyakran követi olyan sugallat, amely megmondja, hová menjünk és mit tegyünk, hogy a megfelelő pillanatban a megfelelő helyen tartózkodjunk. A legfontosabb: tudomást szereztünk arról, milyen fontos, hogy mit gondolunk, mit érzünk másokkal kapcsolatban. Később látni fogjuk, hogy ha pozitív módon gondolkodunk, ha fölemeljük önmagunkat és másokat, hihetetlen dolgok történnek.

Feladatunk az, hogy mindezt átültessük az általános gyakorlatba, beépítsük mindennapi életünkbe. Intelligens, reagálni képes, dinamikus energiából álló univerzumban élünk,

amelyben a többi ember elvárásai, előfeltevései hatást gyakorolnak ránk.

Az új spirituális tudatosság felé vezető utunk következő lépése tehát az, hogy ezt az energiából, elvárásokból és drámákból álló emberi világot annak tekintsük, ami, és tanuljunk meg hatékonyan élni benne.

5
TÚLLÉPNI A HATALMI HARCON

Az emberi viszonylatokat kutató pszichológusok nagy vívmánya, hogy feltérképezték és megmagyarázták, hogy az emberek mély, belső bizonytalanságuk miatt versengenek egymással. A jelenség mélyén rejlő pszichológiai okok teljesebb megvilágítása azonban Keletről érkezett.

Mind a tudomány, mind a miszticizmus kimutatta, hogy az emberek valójában energiamezők. Keleten azonban azt tartják, hogy általános energiaszintünk gyönge és csekély mindaddig, míg meg nem nyitjuk magunkat az univerzumban szabadon hozzáférhető abszolút energiák előtt. Ha a nyitottság megvalósul, a *ki* – vagy nevezzük inkább kvantum-energia-szintnek – olyan magasságba emelkedik, amely feloldja belső bizonytalanságunkat. Addig azonban úgy közlekedünk a világban, hogy a többi embertől igyekszünk energiapótlásra szert tenni.

Kezdjük azzal, hogy megnézzük, mi történik valójában két ember interakciójában. Egy régi misztikus mondás szerint ahol a figyelem, oda megy az energia. Ilyenformán ha két ember egymásra figyel, energiamezőik a szó szoros értelmében összeolvadnak, energiájuk összeadódik. Azonnal felmerül a kérdés: ki rendelkezik ezzel a felhalmozott energiával? Ha egyikük képes rá, hogy felülkerekedjék, sikerül a másikkal elfogadtatnia álláspontját, ha el tudja érni, hogy az ő szemén át lássa a világot, akkor ez a személy mindkettejük energiáját magáévá teszi. Azonnal hatalom- és biztonságérzet tölti el, önértékelése megnövekedik, talán még eufória is erőt vesz rajta.

Ezek a pozitív érzések azonban a másik személy rovására keletkeznek, ugyanis a leigázott ember kibillen egyensúlyából, szorongani kezd, energiaszintje lecsökken.[1] Egyszer-

másszor mindannyian éreztünk már ilyet. Amikor arra kényszerülünk, hogy beadjuk a derekunkat valakivel szemben, aki addig manipulált bennünket, míg elvesztettük a talajt a lábunk alól, hirtelen kiüresedünk. Természetes reakció, hogy minden szükséges eszközzel igyekszünk visszaszerezni az energiát attól, aki uralkodik rajtunk.

A pszichológiai dominancia jelensége mindenütt megfigyelhető, ez húzódik meg az emberek világában tapasztalható összes esztelen szembenállás hátterében, az egyének és családok szintjétől egészen a népek vagy kultúrák szintjéig. Ha józanul figyeljük a társadalmat, azt látjuk, hogy a világot az energiáért folytatott harc jellemzi, az emberek rendkívül leleményes (és a legtöbbször teljesen tudattalan) módszerekkel manipulálják a többieket. Az új világfelfogás fényében azt is felismerhetjük, hogy a legtöbb manipuláció, az *emberi játszmák* többsége az alapvető életfelfogás eredménye. Más szóval ezek alkotják az egyéni szándékmezőt.

Amikor kapcsolatba, interakcióba kerülünk egy másik emberrel, ezt észben kell tartanunk. Minden ember előfeltevésekből és hitekből felépülő energiamező, amelynek kisugárzása hatást gyakorol a világra. Idetartoznak az illető személynek azok a hitei is, amelyek a többi emberre és az interakcióban való győzelemre vonatkoznak.

Ebből a szempontból mindenkinek egyéni hitrendszere és interakciós stílusa van; ezeket *hatalmi drámák*nak neveztem el. Felfogásom szerint ezek a drámák a legpasszívabb véglettől a legagresszívabbig terjedő skála mentén helyezkednek el.

A SZEGÉNY ÉN

A hatalmi drámák legpasszívabb változata az áldozat stratégiája, amelyet „szegény én"-nek neveztem el. Ebben a drámában nincs közvetlen harc az energiáért: az egyén azzal igyekszik felülkerekedni, magára vonni a figyelmet, hogy az együttérzéssel manipulál.

Ha a szegény én energiaterébe kerültél, azt arról veheted észre, hogy a beszélgetésben kibillensz egyensúlyod-

ból. Minden ésszerű indok nélkül bűntudatot érzel, mintha a másik ember kényszerítene ebbe a szerepbe. Az illető azt mondja: „Tegnap vártam, hogy felhívj, de hiába", vagy: „Ilyenek történtek velem, és te nem voltál sehol." Még azt is hozzáteheti: „Egy csomó más szörnyűség is történik majd még velem, és te akkor sem leszel mellettem."

Attól függően, hogy milyen viszonyban vagy az illetővel, kijelentéseinek témája széles skálán változhat. Ha munkatársról van szó, például arról panaszkodhat, hogy túlterheltnek érzi magát munkával, szorítják a határidők – és nem segítesz neki eleget. Ha csak felületesen ismeritek egymást, olyan beszélgetésbe vonhat be, amelyben kifejti, hogy az egész élet úgy ócska, ahogy van. Mindig arra törekszik, hogy együttérzést váltson ki, és azt érzékelteti, hogy valami módon te is felelős vagy.

A szegény én drámájának átlátszó stratégiája, hogy kibillentsen egyensúlyunkból, és bűntudatot vagy kételyt ébresztve bennünk, elvonja energiánkat. Ha magunkra vállaljuk ezt a bűntudatot, akkor az ő szemével kezdjük látni a világot. Amint ez bekövetkezik, az illető megérzi, hogy energiánk hozzáadódik az övéhez, és ettől biztosabbnak érzi magát.

Ne feledjük, hogy ez a dráma szinte teljesen tudattalanul zajlik. A személyes világnézetből fakad, és a mások manipulálására vonatkozó, kora gyermekkorban elsajátított stratégiából táplálkozik. A szegény én számára a világ olyan hely, ahol életben maradásunk, jólétünk érdekében másokra nem számíthatunk, és jobb, ha meg se merjük próbálni ilyen természetű céljaink megvalósítását. A szegény én világában az egyetlen ésszerű viselkedési forma az, ha önmaga lealacsonyításával bűntudatot ébreszt, és ezzel együttérzést vált ki.

Sajnos ezek a tudattalan hitek és szándékok olyan módon hatnak a világra, hogy a szegény én igen gyakran épp azokat az erőszakos embereket vonja be életébe, akiktől a leginkább tart, és ez sokszor traumatikus eseményekhez vezet. Az univerzum reagál: pontosan azt a fajta világot teremti meg, amilyet az ember elvár, ilyenformán a dráma körbeér,

és mivel a trauma bekövetkezik, az ember igazolva látja balsejtelmeit. A szegény én, anélkül hogy tudna róla, csapdába ejti önmagát.

A szegény én kezelése

A szegény énnel úgy bánjunk, hogy közben szem előtt tartjuk: a dráma célja az energia elnyerése. A szegény énnel való kommunikációban kezdettől fogva tudatosan törekednünk kell arra, hogy beszélgetés közben energiát adjunk át neki – ez a leggyorsabb módja a dráma megtörésének. (Az energia átadása jól meghatározott folyamat, amelyet a 9. fejezetben ismertetünk.)

Emellett azt is fontolóra kell vennünk, hogy bűntudatunk indokolt-e. Nyilván sok olyan eset fordult elő életünk során, amelyek miatt szoronghatnánk, mert cserbenhagytunk valakit, vagy mert valaki nehéz helyzetbe került. De ezeket a valóságokat nekünk magunknak kell meghatároznunk, nem másnak. Csak mi magunk dönthetjük el, hogy mikor és milyen mértékben vállalunk felelősséget valakiért, aki rászorul.

Ha a szegény énnek energiát adtunk, és úgy döntöttünk, hogy szembenézünk a hatalmi drámával, a következő lépés az legyen, hogy megnevezzük magát a játszmát – vagyis az éppen zajló hatalmi drámát tesszük a beszélgetés tárgyává.[2] A tudattalan játszma nem folytatható tovább, ha a tudatosság szintjére emeljük, ha megbeszélés céljából kiterítjük az asztalon. Ezt ilyesféle kijelentésekkel érhetjük el: „Tudod, az az érzésem, mintha azt akarnád, hogy szégyelljem magam."

Fel kell készülnünk arra, hogy a folytatás nem lesz könnyű, mert miközben arra törekszünk, hogy nyíltan szembenézzünk a helyzettel, partnerünk könnyen elutasításnak értelmezheti szavainkat. Ebben az esetben ilyen megfogalmazásokkal próbálkozhat: „Hát persze, mindig is tudtam, hogy utálsz engem." Más esetekben megsértődhet vagy feldühödhet.

Véleményem szerint nagyon fontos rávenni partnerünket, hogy figyeljen, és folytassa a beszélgetést. Ez azonban

csak akkor működhet, ha közben folyamatosan küldjük neki az energiát, amire szüksége van. Ha javítani akarunk kapcsolatunkon, akkor kitartónak kell lennünk. Az a legjobb eset, ha az illető megérti szavainkat, felismeri a drámát, és képes megnyílni a magasabb szintű tudatosság számára.

A ZÁRKÓZOTT

A zárkózott drámája kicsit kevésbé passzív. Ha ilyen ember energiakörébe kerülsz, azt onnan tudhatod, hogy a beszélgetés során nem kapsz egyenes választ. Beszélgetőpartnered távolságtartó, elhárító, válaszai talányosak. Ha személyes sorsáról kérdezed, nagyon homályos összefoglalást kapsz, mint például „Utazgattam", további részletek nélkül.

Az efféle beszélgetésben az ember óhatatlanul azt érzi, hogy tovább kell faggatóznia, ha akár csak a legegyszerűbb konkrétumot tudni szeretné. Muszáj föltenni a kérdést: „És merre járt?" Amire persze ez a válasz: „Sokfelé."

Ebből már látszik a zárkózott típus stratégiája. Az ilyen ember állandóan ködös, titokzatos légkört teremt maga körül, és arra kényszerít, hogy energiát fektess olyan információ kicsikarásába, amelyet normális beszélgetésben csak úgy mellékesen szokás elejteni. Ha engedsz neki, figyelmed fókusza az ő világára fog irányulni, az ő szemén át fogsz látni, és miközben a hátterét igyekszel felderíteni, megkapja tőled az áhított többletenergiát.

Ne feledjük azonban: ha valaki ködösen fogalmaz, vagy nem hajlandó információt adni önmagáról, nem okvetlenül a zárkózott drámáját játssza. Lehet, hogy valami más okból nem akar többet felfedni magából. Mindenkinek joga van a magánélethez, amiből annyit oszt meg a többi emberrel, amennyit ő akar.

Teljesen más azonban az a játszma, amelyben az elhárító viselkedéssel az energia megszerzésére törekszik valaki. A zárkózott számára ez a magatartás a manipuláció eszköze, amellyel igyekszik becsalogatni, de távol is tartani magától. Ha végül levonod a következtetést, hogy ez az ember való-

színűleg nem akar veled beszélgetni, és mással kezdesz foglalkozni, a zárkózott kisvártatva újra felveszi a kommunikáció fonalát: mond valamit, amivel visszacsalogat az interakcióba, hogy az energia továbbra is az ő irányába áramoljon.

Akárcsak a szegény én, a zárkózott is múltbeli helyzetekből veszi stratégiáját. A zárkózott gyerekkorában valószínűleg nem tudta másokkal megosztani érzéseit, gondolatait, talán azért, mert azt ijesztőnek, veszélyesnek találta volna. A zárkózott feltehetőleg olyan környezetben nevelkedett, amelyben kénytelen volt homályosan fogalmazni, de közben meg kellett találnia a módját, hogy magára vonja a figyelmet.

A zárkózott abban is hasonlít a szegény énhez, hogy az ő stratégiája is a világgal kapcsolatos, tudattalan előítéletekből áll össze. A zárkózott azt tartja, hogy a világ olyan emberekkel van tele, akikre nem szabad bizalmas információt bízni. Úgy érzi, az információt később ellene fordíthatják, vagy bírálat érheti miatta. Persze ezek a feltevések is kisugároznak az emberből, és olyan események bekövetkezését vonják maguk után, amelyek beteljesítik a tudattalan szándékot.

A zárkózott kezelése

Ahhoz, hogy sikeresen bánjunk az olyan emberrel, aki a zárkózott drámáját játssza, ugyancsak energiaadással kell kezdenünk. Ha szeretetet és energiát adunk, ahelyett hogy magunk is védekezésre rendezkednénk be, azzal enyhítjük a manipuláció folytatására irányuló tudattalan késztetést. Ha ez sikerült, akkor újra elkezdhetjük azzal, hogy megnevezzük a játszmát, és a drámát tudatossá tesszük – azáltal, hogy megbeszéljük.

Mint fentebb, most is kétféle reakcióra számíthatunk. Előfordulhat, hogy a zárkózott elmenekül a beszélgetésből, és megszakít minden kommunikációt. Ezt a kockázatot természetesen vállalni kell, mert ha bármi mást mondunk, azzal folytatjuk a játszmát. Ebben az esetben csak reménykedhetünk, hogy nyíltságunk új mintát teremt, amely hozzájárulhat az illető tudatosodásához.

A zárkózott másik reakciója az lehet, hogy fenntartja ugyan a kommunikációt, de tagadja, hogy zárkózott volna. Ebben az esetben, mint mindig, most is meg kell fontolnunk, van-e igazság abban, amit partnerünk mond. Ha azonban biztosak vagyunk abban, amit tapasztalunk, ki kell tartanunk, folytatnunk kell a párbeszédet. A beszélgetéssel ugyanis – remélhetőleg – új viselkedési minta alapjait rakhatjuk le.

A VALLATÓ

A hatalmi drámának ez a formája agresszívabb az előbbieknél, és a mai társadalomban igencsak elterjedt. A vallató manipulációs stratégiája abból áll, hogy másokat bírálva szerzi meg energiájukat.

A vallatót arról ismerheted meg, hogy ha a közelében vagy, úgy érzed: állandóan figyel. Az a benyomásod, hogy szerinte nem ütöd meg a mértéket, nem vagy képes kézben tartani az életedet.

Azért érezzük magunkat így a vallató közelében, mert bevonja az embert saját valóságába, amelyben az a nézet uralkodik, hogy a legtöbb ember óriási hibákat követ el, jóvátehetetlenül elrontja az életét, és ő született helyretolni azt. A vallató ilyeneket mond: „Tudod, a te beosztásodban már nem kellene ilyen holmikban járnod", vagy: „Látom, a rendcsinálás nem erős oldalad." Az efféle piszkálódás kiterjedhet a munkánkra, a szóhasználatunkra, személyiségjegyeinkre is. A téma valójában lényegtelen. Minden megfelel, ha a bírálat kibillent egyensúlyunkból, és elbizonytalanít.

A vallató tudattalan stratégiája arra irányul, hogy elhitesse velünk a bírálatot, s ezáltal átvegyük az ő világszemléletét. Ha ez bekövetkezik, az ő szemén keresztül látjuk a világot, és neki adjuk át energiánkat. A vallató célja az, hogy mások életében egyszerre legyen uralkodó és ítélőbíró, hogy a vele való kapcsolatban a többi ember azonnal az ő világképét fogadja el helyesnek, s ezáltal folyamatosan áramoljon felé az energia.

A többi drámához hasonlóan ez is a világ iránt táplált előítéletekre alapul. A vallató azt tartja, hogy a világban nincs rend és biztonság, ezért kell neki állandóan figyelnie és helyesbítenie mások viselkedését, hozzáállását. A legtöbb vallató olyan családban nevelkedett, ahol a szülők vagy egyáltalán nem voltak jelen, vagy ha jelen voltak is, nem figyeltek rá eléggé. Az energiahiány bizonytalan ürességet okozott, a vallató ezért az egyetlen lehetséges módon szerzett magának figyelmet és energiát: folyamatosan elégedetlenkedett, bírálta hozzátartozóit.

Miközben az ilyen gyermek felnő, viszi magával ezt a világfelfogást, az emberekkel kapcsolatos nézeteket, és ezek az előfeltevések valóban meg is teremtik az ilyen valóságot a vallató számára.

A vallató kezelése

Ahhoz, hogy a vallatóval megfelelően bánjunk, összeszedettnek kell maradnunk, hogy megmondhassuk neki, milyen érzést kelt a jelenléte. Itt is az a lényeg, hogy ne helyezkedjünk védekező álláspontra, és miközben kifejtjük, hogy úgy érezzük, állandóan figyel, folyton a hibát keresi bennünk, azalatt is küldjünk neki szeretetet, energiát.

A vallató többféleképpen reagálhat. Talán tagadni igyekszik, hogy a hibákat keresné, hiába igyekszünk állításunkat példákkal igazolni. Ilyenkor ismét csak meg kell vizsgálnunk, hátha mi tévedünk, és olyankor is korholást hallunk szavaiban, amikor nem annak szánja őket. Ha viszont biztosak vagyunk a dolgunkban, nem tehetünk mást, mint hogy előadjuk saját álláspontunkat, és reménykedünk abban, hogy valódi párbeszéd alakulhat ki közöttünk.

A vallató másik reakciója az lehet, hogy megfordítja a dolgot, és bennünket nevez túlzottan kritikusnak. Ha ez bekövetkezik, meg kell vizsgálnunk, hogy igaz-e a vád. Ha azonban azt látjuk, hogy nem így áll a helyzet, akkor, mint fentebb, visszatérhetünk ahhoz, hogy értésére adjuk a vallatónak, milyen érzéseket kelt bennünk.

A reakciók harmadik típusa az, ha a vallató köti az ebet a karóhoz: hangoztatja, hogy bírálatai jogosak, és szükség van rájuk, különben nem lennénk hajlandók szembenézni a hibáinkkal. Ennek a kijelentésnek az igazságát is vizsgálat alá kell vetnünk, de ha biztosak vagyunk a dolgunkban, példákkal bizonyíthatjuk, hogy a vallató által megfogalmazott bírálat fölösleges vagy jogtalan volt.

Mindannyian kerülünk olyan helyzetbe, amikor úgy érezzük, hogy valaki a saját érdekei ellen cselekszik. Talán szükségesnek látjuk, hogy beavatkozzunk, rámutassunk az illető tévedésére. Az a lényeg, hogy ezt miként tesszük. Tanuljunk meg ilyen, egyáltalán nem bántó mondatokat fogalmazni: „Én a helyedben nem járnék ilyen kopott gumikkal", vagy „Velem is előfordult, hogy kiléptem a munkahelyemről, mielőtt találtam volna másikat, de meg is bántam."

Van olyan módja a beavatkozásnak, amely a partnert nem billenti ki egyensúlyából, nem ássa alá az önbizalmát, ahogy a vallató teszi – ezt a különbséget kell megvilágítanunk a vallató számára. Vele is előfordulhat, hogy inkább megszakítja a kapcsolatot, semhogy végighallgatna, de ezt a kockázatot vállalnunk kell, hogy hívek maradjunk önmagunkhoz.

A MEGFÉLEMLÍTŐ

A megfélemlítő a hatalmi dráma legagresszívabb formája. Ha ilyen ember energiaterébe kerülsz, úgy érzed magad, mint akiből kiszivattyúzták az energiát, de a kényelmetlen érzés ennél tovább is terjed: az az érzésed támad, hogy nem vagy biztonságban, sőt talán kifejezetten veszélyes helyzetbe kerültél. A megfélemlítő olyan dolgokat mond vagy tesz, amelyek arra utalnak, hogy bármelyik pillanatban dühkitörése támadhat, vagy erőszakos cselekedetekre ragadtathatja magát. Előadhatja, hogy másokat hogyan „intézett el", esetleg, hogy haragjának nagyobb nyomatékot adjon, kárt tehet a berendezésben, vagy tárgyakat kezdhet hajigálni.

A megfélemlítő stratégiája: figyelmünket – és energiánkat – azzal igyekszik lekötni, hogy olyan közeget teremt,

amelyben fenyegetettnek érezzük magunkat, és így kénytelenek vagyunk minden figyelmünket őrá fordítani. Ha valaki azt a benyomást kelti, hogy a jelenlétében bármikor elszabadulhat a pokol, akkor erre az emberre nagyon oda kell figyelnünk. Ha ilyen emberrel beszélünk, általában nagyon gyorsan az ő álláspontjára helyezkedünk. Természetesen, mivel igyekszünk az ő szemével nézni a dolgokat (már csak a saját biztonságunk érdekében is), megkapja tőlünk azt az energiaadagot, amelyre oly nagy szüksége van.

A megfélemlítési stratégia általában súlyosan energiaszegény közegben alakul ki, többnyire más megfélemlítők környezetében, akik hatalmaskodnak, akik erőszakosak, és akikkel szemben másfajta stratégiával az energiát nem lehet visszanyerni. Szegény énként bűntudatkeltésre játszani hiábavaló – senki sem figyel oda. Ha az ember a zárkózottat játssza, azt a kutya sem veszi észre. A vallató drámájával való próbálkozás csak dühöt és ellenségeskedést vált ki. A gyermek számára az egyetlen lehetőség, ha elviseli az energia hiányát, amíg elég idős nem lesz ahhoz, hogy saját jogon maga is megfélemlítővé váljék.

A megfélemlítő olyan világot lát, amelyben értelmetlen erőszak és rosszindulat uralkodik. Ebben a világban az ember elszigetelten, magányosan él, ahol senkiben sem bízhat meg és senkire sem számíthat – ezek az előfeltevések pedig újra és újra igazolják önmagukat a megfélemlítő életében.

A megfélemlítő kezelése

A megfélemlítővel szembeszegülni – ez különleges eset. A nyilvánvaló veszélyek miatt a legtöbb esetben az a leghelyesebb, ha távol tartjuk magunkat tőle. Ha azonban valaki hosszú távú kapcsolatban él egy megfélemlítővel, az a leghelyesebb, ha szakember kezébe helyezi a dolgot. A terápiás eljárás természetesen igencsak hasonlít ahhoz, amit a többi dráma esetében javasoltam. Az ilyen egyénnel akkor lehet sikert elérni, ha fokozni tudjuk a biztonságérzetét, támogató energiát adunk neki, és tudata felszínére hozzuk drámájá-

nak valódi jellegét. Sajnos túlságosan sok megfélemlítő él a világban ilyen segítség nélkül, a félelem és a düh állapota között hányódva.

Az ilyenek nagy része a bűnügyi igazságszolgáltatás rendszerében köt ki; természetesen helyes, ha ezeket az embereket távol tartjuk a társadalomtól. Az a rendszer azonban, amelyik egyszerűen csak bezárja őket, mindenfajta terápiás segítségnyújtás nélkül, majd a büntetés letöltése után újból kiengedi, az a rendszer nem érti és nem kezeli a probléma gyökerét.[3]

FELÜLKEREKEDNI HATALMI DRÁMÁNKON

Életünk során a legtöbbünk viselkedésében számos kivetnivalót találnak mások. Az ember természetes reakciója az, hogy figyelmen kívül hagyja ezeket a kifogásokat, vagy mentséget talál rájuk, és folytatja megszokott életformáját. Az önpusztító szokásokról felhalmozott tudás ma már javarészt beépült az emberi tudatba, saját viselkedésünket objektív módon vizsgálni mégis igen nehéz.

A súlyos hatalmi drámák esetében, amikor valaki szakemberhez fordul segítségért, a válságreakciók sokéves fejlődést, terápiás munkát semmisíthetnek meg, ha egyszer újra felbukkannak a régi, már legyőzöttnek vélt viselkedésminták. A hivatásos tanácsadók egyik újabb keletű felismerése, hogy a valódi fejlődéshez többre van szükség, mint a gyerekkori traumák feltárása során átélt katarzis.[4] Ma már tudjuk, hogy az energia és biztonságérzet megszerzésére tett tudattalan kísérletek felszámolása érdekében a probléma mélyebb, lételméleti alapjaira kell összpontosítani; az értelmi szintű belátáson túl a biztonságérzet egy másik forrásához kell eljutni: ahhoz, amelyik a külső körülményektől függetlenül is működőképes.

Ezzel egy másfajta katarzisra utalok – arra, amire a misztikusok a történelem folyamán mindig igyekeztek felhívni a figyelmünket, és amiről mostanában egyre többet hallunk. Tudjuk már, hogy az emberi társadalomban harc zajlik az

energiáért; feladatunk az, hogy tudatosítsuk saját előfeltevéseinket és szándékainkat, amelyekre a mi drámánk épül, és olyan életet valósítsunk meg, amely lehetővé teszi, hogy megnyissuk magunkat a belső energia előtt.

6
A MISZTIKUS ÉLMÉNY

A misztikus élmény az ötvenes évek végén kezdett beszivárogni a nyugati közgondolkodásba, elsősorban az olyan szerzők munkássága révén, mint Carl Jung, Alan Watts és D. T. Suzuki, akik a hinduista, buddhista és taoista hagyományokat népszerűsítették.[1] Az ő kezdeményezésük a következő évtizedekben művek sokaságával folytatódott, többek között olyan szerzőktől, mint Paramahansa Yogananda, Krishnamurti és Ram Dass,[2] akik mindannyian megerősítették, hogy a belső misztikus találkozás létezik, és egyénileg megtapasztalható.

Ugyanezekben az évtizedekben hatalmas, széles tömegek kezdtek érdeklődni a Nyugaton kialakult, gazdag ezoterikus hagyomány iránt. Assisi Szent Ferenc, Eckhart mester, Emanuel Swedenborg és Edmund Bucke gondolatai egyaránt figyelmet kaptak, mert ezek a gondolkodók, akárcsak a keleti misztikusok, mindannyian alátámasztották a belső átalakulás lehetőségét.[3]

Hiszem, hogy elérkeztünk arra a pontra, ahol a – megvilágosodásnak, nirvánának, satorinak, transzcendenciának vagy kozmikus tudatnak nevezett – egyéni transzcendens élmény gondolata már kellően széles körben elfogadást nyert; szerves részévé vált spirituális tudatosságunknak. Kultúránk kezdi valóságos, minden ember által átélhető valóságként elfogadni a misztikus élményt.

IDEÁBÓL TAPASZTALAT

Mi, a nyugati kultúra örökösei a misztikus élménnyel kapcsolatos kutatásokat hosszas, intellektuális vitákkal és talál-

gatásokkal kezdtük. Meg kellett ismerkednünk az új fogalmakkal; az ilyen gondolatokat nem volt könnyű beilleszteni a valóságról kialakított, nyugati jellegű nézeteink közé. Ezek a viták felcsigázták érdeklődésünket, és új fényben mutatták meg elvont spirituális fogalmainkat, mint például az *Istennel való azonosulás, a belső birodalom keresése* vagy az *újjászületés*.

Ezek a viták bizonyos értelemben mégis megmaradtak az elvont gondolkodás „bal agyféltekés" területén.[4] Noha sokan intuitív módon érezték az ilyen tapasztalás lehetőségét, mégis csak kevesen éltek át valóban transzcendens pillanatokat. A gondolatok népszerűsítése folytatódott, és véleményem szerint az emberiség közelebb jutott az élmény általánossá válásához, mint valaha. Ma már nemcsak könyvekből vagy előadásokból értesülünk misztikus élményekről, hanem személyes ismerőseinktől is. Így hát e gondolat mindinkább átalakul megélt valósággá – másokban is megerősítést nyer, és olyan következetességgel nyilvánul meg, hogy abból egyértelművé válik: a transzcendens élmény a való életben történik, valóságos emberekkel.

Ez segít bennünket, hogy az őszinteség új lépcsőfokára lépjünk, különösen az önmagunk iránti őszinteség tekintetében. Ha magunkba nézünk, és rájövünk, hogy még sohasem éltünk át ilyesmit, akkor a transzcendens élmény keresése cselekedeteink fő mozgatójává válhat. Azt hiszem, azt is értjük már, hogy a belső, átalakulást hozó élmény sokféle úton-módon érhet el hozzánk.

Nem az fontos, hogy melyik vallás, milyen szertartás vagy tevékenység visz el a célhoz, hanem maga a cél: az emelkedett, misztikus érzékelés. Ez az az élmény, amely tágítja tudatosságunkat, biztonságérzettel tölt el, és olyan emelkedett közérzettel, tisztánlátással jár, amilyenről álmodni sem tudtunk, amíg be nem következett.

TRANSZCENDENS ÉLMÉNY A SPORTBAN

Rengetegen ismerik, emlegetik a „zóna"-élményt, amelyet sporttevékenység közben lehet átélni. Ez az élmény tudatál-

lapot-változással jár együtt, és úgy kezdődik, hogy az ember teljesen elmerül a sportban. A testünket is másnak érezzük, mintha hatékonyabban, kecsesebben mozognánk, tökéletesebben összehangolódnánk célunkkal.

Nem különálló egységként veszünk részt, figyelve az eseményeket, és annak megfelelően cselekedve, hanem részévé válunk a folyamatnak, az egész pillanatnak, mintha előre tudnánk, mi fog történni, hol esik majd le a labda, mit fog tenni a többi játékos. Ilyenformán a mozdulataink spontán, összehangolt reakciók, amelyek mind arra irányulnak, hogy a megfelelő pillanatban a megfelelő helyen legyünk.

Gyakran mintha maga az idő is megváltozna, lelassulna. Köznapi tudatállapotban általában azt érezzük, hogy a játék túlontúl gyorsan pereg, állandóan rohannunk kell, hogy lépést tartsunk vele, és erőfeszítésbe kerül, hogy előre gondolkodjunk. A zónában – illetve a csúcsélmény közben – azonban tudatunk magasabb, szinte mindenható állapotba kerül, ezért érezzük úgy, mintha lelassulna az idő. Ebben az állapotban rengeteg idő jut arra, hogy elüssük a labdát, vagy rávetődjünk a lepattanóra. Ha ilyen szinten működő sportolókat látunk, az az érzésünk támadhat, hogy meghazudtolják a gravitáció törvényét, tovább maradnak a levegőben, mint ahogy fizikailag lehetséges, és látványos mozdulataik révén minden átmenet nélkül képesek más helyen felbukkanni.

Az utóbbi két évtizedben könyvek egész serege jelent meg, amelyek egy-egy sportág belső összefüggéseit tárgyalják, és ez kiváltképp így van a golf esetében. Michael Murphy *Golf in the Kingdom* című könyve több mint egymillió példányban kelt el, mert tökéletesen írja le a golfozás közben átélhető belső élményt.[5] Világszerte növekszik a golf népszerűsége; szerintem ez a játék különleges kívánalmai és sikerélményei miatt van így. Valahogyan meg kell tanulnunk megütni a kis, alig néhány ujjnyi átmérőjű fehér labdát, és ehhez hosszú nyelű ütőt kell használnunk, amelynek feje alig nagyobb, mint maga a labda. A sportág kedvelői gyakran hangoztatják, hogy a golf pontosan emiatt minden sportok legnehezebbike. Igaz, hogy a labda, amelyet meg kell ütnünk, mozdulatlan, de ez csak nehezíti a dolgot: a játékos

egyedül van önmagával, magányosan kell szembenéznie a feladattal: hosszú a lendítés, és igen szűk a pálya, amelyen az ütő fejét végig kell vinnie a távoli célpontig. Más sportokban a játék ritmusa, a labda mozgása ellazítja az embert, mozdulatreakciói mintákba rendeződnek. A golfpályán az embernek szüntelenül szembe kell néznie a szorongás, a feszültség, a túl sok gondolkodás káros hatásaival, ám a lendítést tökéletes nyugalmi állapotból kell indítania.

Lehet, hogy ez a belső kihívás teszi olyan vonzó játékká ezt a sportot, ezért élhető át golfozás közben olyan egyértelműen a zónaélmény. Nem lehet félreismerni azt a tudatállapotot, amikor a test átveszi az irányítást, és erőfeszítés nélkül működik – mintha pusztán akaratunkkal juttatnánk célba a labdát.

A TÁNC ÉS A MOZGÁSMŰVÉSZET

Mindenki látott már táncosokat, akik olyanok voltak, mintha a levegőben úsznának, mindenki látott harcművészeket, akik elérték a tökéletes összehangoltság állapotát. Ezek a tevékenységek is olyan utakat képviselnek, amelyen a beszámolók szerint elérhető a transzcendens élmény. Mint a régi iszlám vallás keringő dervisei esetében, a táncnak sokféle formája mozdítja ki az embert a hétköznapi tudatállapotból, és megteremti a kapcsolatot a belső, magasabb rendű, spirituális tudatossággal.

A táncosok ugyanolyan kitágult tudati állapotról számolnak be, mint a sportolók, elsősorban rendkívüli izomkoordinációról. Sokan eksztatikus élményt emlegetnek a szabad stílusú tánccal kapcsolatban, amelyben a mozdulatok spontán módon keletkeznek, és a gondolkodás háttérbe szorul. Az ilyen pillanatokban mintha a táncos és a tánc azonossá válna, és az ember benső lénye jut kifejezésre, ami olyan érzés, mintha a felsőbb énünk nyilvánulna meg.

A harcművészetek művelői ezeket az élményeket úgy szerzik meg, hogy spirituális energiájukat magas szintre fejlesztik, és a mozgásban, az erőkifejtésben ezt az energiát használják fel. A mozdulatok figyelmes ismétlése által e

gyakorlatok fokozatosan átvezetnek egy másik életmódba, amely túl van a létezés, a koncentráció hétköznapi szintjén.

IMA ÉS MEDITÁCIÓ

Az ima és a meditáció a két, legrégebbi hagyományokon alapuló út, amelyek gyakran idézik elő a belső átalakulás állapotát. A világ minden nagy vallása alkalmazza az isteni szinttel való kommunikációnak ezt a formáját. Amikor imádkozunk, valami okból általában az isteni teremtőerőhöz fordulunk segítségért, útmutatásért vagy bűnbocsánatért. Ilyenkor valami meghatározott dolog jár a fejünkben, amit szeretnénk elérni. Imádkozhatunk azonban egyszerűen a kapcsolat, az azonosulás élményéért is.

Az utóbbi célból gyakorolt imádság nagyon hasonló a meditációhoz: lecsillapítja az elmét, elcsitítja az ego fecsegését, és a magasabb rendű kapcsolatot keresi. Egyes vallási hagyományok a hatás elősegítésére mantra használatát javasolják (a mantrák meghatározott mondókák: szavak vagy hangok, amelyeket az ember hosszan ismételget, és közben rájuk összpontosít). A meditáló azt az útmutatást kapja, hogy ha más gondolatok merülnek fel elméjében, engedje el őket, koncentráljon a mantrára, térjen vissza a meditáció csöndjébe. Egy ponton a kósza gondolatok megszűnnek, a meditáló mélyebb, ellazult állapotba kerül, mígnem a hétköznapi énje kitágul, és megtapasztalja a transzcendencia élményét.

Az ima és a meditáció egyaránt elvezethet a belső átalakulás élményéhez, ahol az isteni szinttel való kapcsolatot eksztázisként éljük át: az ember azt érzi, hogy eggyé válik az univerzummal.

SZENT HELYEK

A belső misztikus élmény útjai közül valószínűleg az a tudatváltozás a legizgalmasabb, amely a föld szent természeti helyein fogja el néha az embert. Természetesen bizonyos ér-

telemben minden hely szent ezen a bolygón, misztikus átlényegülés bárhol történhet. Ennek ellenére a történelem folyamán egyes helyek különösen alkalmasnak bizonyultak arra, hogy a misztikus tudat kialakulását elősegítsék.

Ezek a helyek általában jellegzetes fizikai vonásokkal rendelkeznek. Először is: szinte mindig hihetetlenül szépek. Lehetnek vízesések, erdőkatedrálisok vagy akár élettelen, puszta sivatagok. Lehet, hogy leletekkel vagy romokkal vannak tele, amelyek az ősi népek energiáját hordozzák magukban. Akárhogy is, a hely puszta létének fenségessége felemeli és kitágítja belső tudatunkat.

Elég odamennünk az ilyen helyre, és ha a legcsekélyebb nyitottság van bennünk, másként érezzük magunkat: többnek, mint általában. Fizikailag eggyé válunk azzal, ami körülvesz bennünket: a teremtés egészével. Ez az érzés jó érzéssel, belső biztonsággal és bölcsességgel tölt el.

Szent helyek földerítése

Szinte mindenki ismeri a híres misztikus helyeket, amilyen például Stonehenge, a Nagy Piramis, a Grand Canyon vagy Machu Picchu. A szent helyek azonban nem okvetlenül híresek; az Egyesült Államok minden államában, a világ minden országában találhatók ilyenek. Legtöbbjüket a helybeli népek fel is térképezték művészetükben, folklórjukban. Másokról azonban korunkban egyáltalán nincs feljegyzés; ezek háborítatlanul rejtőznek a világ néhány megmaradt ősvadonában.

Rád és rám vár a feladat, hogy ezeket fölfedezzük – hitem szerint ilyen irányú kutatások már ma is folynak. A legtöbb esetben valaki intuitív módon megérzi, hol vannak ilyen különleges helyek; az ilyen emberek nyomravezetőként szolgálhatnak. Ha semmilyen támpontod sincs, hogy lakóhelyed környékén hol kereshetsz szent helyet, azt javaslom, mindenekelőtt kérdezd meg az öregeket. Az információ bőséges tárházát találod bennük, nemegyszer még a hely erejének bizonyítékairól is hallhatsz történeteket. Megeshet, hogy lehangoló ismereteket szerzel olyan különleges helyek-

kel kapcsolatban, amelyek erdőirtásnak, bányászatnak vagy rossz építési terveknek estek áldozatul.

E különleges helyek felkutatásának másik módja, hogy elmégy a legközelebbi természetvédelmi területre, nemzeti parkba, erdőbe, és körülnézel. Lehet, hogy már az első domb túloldalán megleled azt a helyet, ahol hihetetlen energiát találsz. Szánj rá egy kis időt, tégy néhány próbát.

Megeshet, hogy a terület éppen a védelmedre szorul, ugyanis ezek a helyek igen gyors ütemben pusztulnak. Az Egyesült Államok Kongresszusa még ma is kiad olyan engedélyeket, amelyek lehetővé teszik, hogy multinacionális cégek letarolják utolsó megmaradt erdőségeink darabjait, hogy akár több száz éves fákat is kiirtsanak. A legtöbb honpolgár nem is tud arról, hogy a vállalati haszon érdekében miként herdálják gyermekeink örökségét.

A MISZTIKUS ÉLMÉNY JELLEGZETESSÉGEI

A szinkronicitás lépésről lépésre vezet bennünket a közvetlen misztikus élmény felé, és ezalatt valamennyien ellenállunk a kísértésnek, hogy egyszerűen intellektuális kalandnak tekintsük az egészet. Ha az ember örül a misztikus átlényegülés lehetőségének, ha izgatott érdeklődéssel várja, és állandóan észben tartja, az első lépésként nagyszerű. Ám csakhamar fel kell majd ismernünk: az intellektuális hit nem ugyanaz, mint a közvetlen tapasztalat.

Ezt azért említem újra, mert állandóan a régi, materialista paradigmához híven gondolkodunk, elemezgetünk, mindent abból a szemszögből nézünk. Természetesen rajtad kívül senki sem képes megítélni, hogy valóban megtapasztaltad-e az isteni szint felé való megnyílást. Épp ezért olyan megfoghatatlan és rejtélyes ez az élmény. Amit keresünk, az több, mint egy hely szépségének intellektuális elismerése, az ima vagy meditáció közben átélhető kellemes ellazulás vagy a játékban elért siker okozta öröm.

Mindannyiunknak meg kell találnia azt a spirituális élményt, amelyet még sohasem tapasztaltunk: amely belülről

tágítja ki éntudatunkat, átalakítja önmagunkról vallott felfogásunkat, és megnyit bennünket az univerzumban működő intelligencia számára. Ezért nagyon gyakran meg kell várnunk, amíg valóban átéljük ezt az élményt, hogy megtudjuk, pontosan miből is áll. Egészen addig nem lehet ismeretünk arról, vajon milyen hatást gyakorol majd ránk.

Mégis azt hiszem, hogy a valóságos transzcendens élményről való beszélgetések segítenek ezen. A misztikusok mindig is azt hangoztatták, hogy ha az abszolútum átélésének élményét el lehet mesélni, akkor az nem az igazi élmény, és ez szerintem is így igaz. Másfelől viszont az ilyen élményeknek vannak bizonyos jellegzetességei, amelyek egyre ismertebbé válnak a köztudatban is; ezek segíthetnek eldönteni, hogy vajon valóban transzcendens élményben van-e részünk.

A KÖNNYŰSÉG ÉRZÉSE

Az egyik ilyen jellegzetes mozzanat a könnyűség érzése. A misztikus élmény közben nem kell legyőznünk a gravitációt, lábunkkal eltaszítva magunkat a földtől, ha felállunk vagy járunk; inkább úgy érezzük magunkat, mint amikor gyorsliften haladunk lefelé. Saját testsúlyunk érzete meggyengül, olyan érzésünk támad, mintha lebegnénk.

Ez a jelenség a jelek szerint része minden misztikus élménynek, akár ima vagy meditáció, akár tánc vagy más tevékenység hatására jön létre. Lehet, hogy valamilyen jógatesttartást veszünk fel éppen, vagy tai-csi gyakorlatot végzünk, vagy egy gyönyörű helyen sétálunk, amikor testi érzéseink hirtelen megváltoznak. Érezzük, hogy belülről eltölt bennünket az energia, izmainkban ugyanekkor oldódni kezd a feszültség. Mozgásérzékelésünk is megváltozik. Nem az egyes izmokat érezzük, amelyek segítségével távol tartjuk magunkat a földtől, hanem mintha az ember egész teste a törzs középpontjában elhelyezkedő pontból mozdulna.

Ha felállunk vagy lépünk, lábunk és karunk megmozdításához kevesebb energia kell, mert a szükséges energia ebből a központi forrásból sugárzik kifelé. Valójában ez ugyanaz

az energia, mint amely a lebegés érzését adja. Ez magyarázza, hogy a jóga, a tánc vagy a harcművészetek mozdulatrendszere oly könnyen idézi elő a belső transzcendenciát. Ezek a rendszerek lehetővé teszik, hogy újszerűen éljük át a gravitációt, megnyissuk a belső energiaforrást, és amikor szabadon árad az energia, olyan magas fokon feltöltött állapotba kerülünk, hogy testünk magától mozdul a tökéletes tartásba. Fejünk fölemelkedik, gerincünk egyenesebb lesz. Hátunk ereje megnövekszik, és saját energiája révén egyenesedik ki, nem a mi tudatos izommunkánk eredményeképpen.

A könnyűség érzése tehát pontosan jelzi a misztikus élményt. Ez olyasmi, ami akár még mérhető is; az ember ebből tudhatja, hogy elérte a transzcendenciát: túláradó érzés vesz erőt rajta, mintha a spirituális energia csatornája felülről felfújná.

A KÖZELSÉG ÉS A KAPCSOLAT ÉRZÉSE

A belső transzcendens élmény közben tapasztalt másik, jól ismert tudati változás a környezet közelségének érzetével kapcsolatos. A közelség itt úgy értendő, hogy úgy érezzük: minden valóban, fizikailag közelebb van hozzánk. A fentebb említett misztikus utak bármelyikén bekövetkezhet ez az érzés, de a hatása akkor erősebb, ha olyan helyen tartózkodunk, ahonnan messzire látni.

Ilyen környezetben az égen úszó távoli felhő hirtelen nagy hangsúlyt kaphat a tudatunkban. Mintha kiemelkedne egy tudatunk számára érdektelen, lapos felületből, a felhő formája, puszta léte is értelmet, jelentőséget kap. Váratlanul egészen közel kerül hozzánk, mintha kinyújtott kezünkkel elérhetnénk. Ebben az állapotban más tárgyakat is közelinek érzünk: a távoli hegyet, a szemközti oldal fáit, a patakot a völgyben. Mindezek egyszer csak nagyobb nyomatékot kapnak, és messze vannak ugyan, mégis szinte ránk ugranak, úgy követelik a figyelmünket.

Ezzel az érzéklettel rokon az az érzés, amelyet a misztikusok úgy írnak le: eggyé válunk minden létező dologgal. Ha

az ember ilyen tudatállapotban körülnéz, a tudatában mindent önmaga részeként érzékel, és nem kívülről tekint a világ dolgaira, hanem úgy, mintha az ő szemükön át nézne. Ahogy Alan Watts írta: ez az élmény annyit jelent, hogy az ember megérzi: minden, ami körülvesz bennünket, része a nagy, kozmikus Énnek, amely most az ő szemén át tekint önmagára.[6]

A BIZTONSÁG, AZ ÖRÖKKÉVALÓSÁG, A SZERETET ÉRZÉSE

Már ejtettünk szót a misztikusoknak és a mélylélektan kutatóinak fontos felfedezéseiről – arról a körülményről, hogy az emberek hajlamosak bizonytalanul, szorongva járni a világban, mert el vannak vágva lényük belső forrásától. A teljes tudatossággal átélt élet gyakran ijesztő és félelmetes számukra, és állandóan ott leselkedik a halál lehetősége. E szorongást, mint láttuk, az ember a történelem során kétféle módon próbálta feldolgozni. Az egyik az, hogy feladta tudatosságának egy részét, a bizonytalanságérzetet messze a háttérbe tolta, és létrehozott egy változatos, cselekvésben és szimbolikus, hősi jelentésekben gazdag kultúrát. Egyebek között ez is oka annak, hogy a legújabb kor annyira elmerült a világi, materialista felfogásban, és elutasított mindent, ami a létezés rejtélyeire emlékeztette volna.

Egyénileg a mások fölött való uralkodás által igyekeztünk feloldani bizonytalanságunkat, passzív vagy agresszív módszerekkel elnyerni mások spirituális energiáját, amitől átmenetileg teljesebben, nagyobb biztonságban éreztük magunkat. Legtöbbünk a hatalmi drámák módszerét használja az energia megszerzéséért folytatott manipulációban. Nem szabad azonban megfeledkeznünk arról, hogy a drámákhoz csak azért folyamodunk, mert energiahiányban szenvedünk, elszakadtunk a forrásától.

A belső, misztikus nyitottság létrejötte ezt a létbizonytalanságot szünteti meg. Ennélfogva a biztonság, az eufória felemelő érzése félreismerhetetlen jele ennek az állapotnak. Amikor megnyílunk a belső, isteni energia számára, átéljük

annak tudását, hogy az élet örök és spirituális. Ez pedig abból az érzésből következik, hogy mi magunk, saját személyünkben részei vagyunk az univerzum hatalmas rendjének. Nemcsak örökkévalók vagyunk, de az univerzum a gondunkat is viseli, hiszen részünk, sőt meghatározó szerepünk van a földi élet nagy tervében. És ha alaposan megfigyeljük kellemes biztonságérzetünket, beláthatjuk: azért érezzük jól és biztonságban magunkat, mert eltölt bennünket egy erős érzés, amely minden mást háttérbe szorít: a szeretet érzése.

Természetesen a szeretet a belső transzcendencia legismertebb fokmérője. Ez a szeretet azonban különbözik attól az emberi szeretettől, amelyet jól ismerünk. Mindannyian megtapasztaltuk már azt a szeretetet, amelynek tárgyra van szüksége, amelyre összpontosíthat: szülőre, házastársra, gyermekre, barátra. A transzcendens nyitottság velejárójaként megjelenő szeretet másféle. Ez olyan szeretet, amelynek nincs iránya; amely mindent átfogó, állandó érzésként viszonyítási alapot képez többi érzelmünk számára.

EMLÉKEZNI ÉLMÉNYEINKRE

Azt hiszem, a transzcendens élmény felismerhető jellegzetességei két szempontból is hasznosak. Először: segítenek a misztikus élmény keresésében. Persze nem előlegben, hiszen a transzcendencia világába lépve az intellektust hátra kell hagynunk, hanem később, amikor meg akarjuk állapítani, hogy valóban áthatoltunk-e erre a tudati szintre.

Másodszor: ezek a jellegzetességek segítenek a transzcendens élményt beépíteni mindennapi életünkbe. A misztikus élmény illékony, ugyanolyan gyorsan elmúlik, mint ahogy elkezdődött. Utána is gyakorolnunk kell a rendszeres imádkozást, meditációt vagy mozgást, amely visszaállítja és fokozza a misztikus állapot eufóriáját.

Mindennap fel kell idéznünk, hogyan éreztük magunkat, emlékeztetve magunkat ezekre a jellegzetességekre, kívánva és elfogadva őket, hogy beépüljenek életünkbe. Később látni fogjuk: mindaddig nem leszünk képesek tökéletesen

kivonni magunkat a hatalmi drámákból, sem felhagyni saját manipulációinkkal, amíg belül nincs elég energiánk és biztonságérzetünk. Ezt csak a misztikus élménytől kaphatjuk meg, de utána emlékeznünk kell arra, hogy milyen volt az érzés, amelyet átéltünk.

Reggel fölkelve emlékeztessük magunkat a transzcendens élmény jellegzetességeire, és igyekezzünk a lehető legközelebb jutni az eredeti tudatállapothoz. Emlékezz a könnyűség, az összehangoltság érzésére, a közelségre, az azonosulásra, a belső energia és biztonság áradására. A legfontosabb, hogy az isteni szeretet állapotára emlékezzünk. Gyakorlással elsajátíthatjuk, hogy felidézzük az érzés emlékét, így töltve fel magunkat szeretettel, ami vezet majd bennünket a nap folyamán.

Ha ez a szeretet megvan, akkor tudhatjuk, hogy nyitottak vagyunk az isteni energia mindig bennünk lévő forrása előtt. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy sohasem érezzük többé a harag, az irigység vagy a gyűlölet negatív érzését. Csupán annyit jelent, hogy a szeretet nem engedi ezeket elhatalmasodni tudatunkon. Lehetővé teszi, hogy átéljük és elengedjük a negatív érzelmeket, és ismét az energiát adó szeretetre összpontosítsunk.

Emlékeztetnünk kell önmagunkat: csak mi magunk, egyénileg oldhatjuk meg, hogy a transzcendens élmény jellegzetességei beépüljenek mindennapjainkba. A transzcendencia megtapasztalása után szokásunkká kell tennünk, hogy magunk gondoskodjunk erről. Ha olyan emberek közelében vagyunk, akik ilyen tudatossággal rendelkeznek, az segíthet az emlékezésben, de semmi sem pótolhatja azt, amikor tudatosan térünk vissza a forráshoz, abból a célból, hogy az élményt életünk részévé tegyük.

Ha már rendszeresen gyakorolt szokásunkká tettük az energia forrásának nyitva tartását, készen állunk, hogy a tudatosság következő szintjére lépjünk. A véletlenek előfordulásának megszaporodását fogjuk tapasztalni, mert egyre tudatosabban járjuk személyes sorsunk útját.

7
FELFEDEZNI, KIK VAGYUNK

Ha felfedeztük a transzcendens élményt, és megnyitottuk magunkat a belső spirituális energia és biztonságérzet számára, mély változás kezd végbemenni. Önmagunkat és viselkedésünket magasabb távlatból kezdjük szemlélni: energiában gazdag, felsőbb énünk szemszögéből. Önazonosságérzésünk túllép az ego bizonytalankodásán – a szemtanú nézőpontjába helyezkedik: azonosul az isteni teremtés egészével, és friss tárgyilagossággal tekinthetünk énünk társadalmi meghatározottságára.

Ebből a nézőpontból szemlélve önmagunkat, első világos megfigyelésünk azt mutatja meg, hogy miként viselkedünk stresszhelyzetekben. Először láthatjuk világosan önnön hatalmi drámánkat. Ez akárhol bekövetkezhet: munkahelyen, bevásárlás közben, esetleg olyankor, amikor életünk egy fontos szereplőjével beszélgetünk. Kezdetben teljesen átéljük ezt az új nyitottságot, azután egyszer csak történik valami. Stresszhelyzet áll elő, és mi azt vesszük észre, hogy visszatértünk régi hatalmi drámánkhoz.

Küszködünk, hogy megtartsuk felsőbb énünk energiáját, hogy megőrizzük a szemtanú nézőpontját, annak ellenére, hogy egy részünk továbbra is a védekező magatartást tanúsítja. Ezen a ponton, miközben cselekedeteinket figyeljük, megvilágosodhat bennünk valami önmagunkkal kapcsolatban. Újra, megújult érvényességgel felszínre kerülhetnek olyan régi megjegyzések, amelyeket mások tettek viselkedésünkre, és amelyeket annak idején hevesen cáfolni igyekeztünk. Ezt mondhatjuk magunknak: „Tehát *így* viselkedem, ha nyomás nehezedik rám."

Szembekerülhetünk a szegény én bűntudatkeltő cseleivel, a zárkózott távolságtartó modorával, a vallató piszkálódásával vagy a megfélemlítő zsarnoki hatalmaskodásával. Mindegy, melyiket ismerjük fel önmagunkban, most megtapasztalhatjuk, miként manipulálunk másokat az energiájukért.

HATALMI HARCOK A GYERMEKKORBAN

Most már az a kérdés: honnan ered ez a viselkedés? És mit tehetünk ellene?

Az efféle puhatolózás elvezet bennünket az 1960-as, 1970-es évek családdinamikai alapkutatásaihoz. Tudjuk, hogy a család és főként a szülők határozzák meg, milyen módon kerülünk ismeretségbe a világgal. (Ha a szüleink nincsenek jelen, akkor más gondviselők, gyámok töltik be ezt a szerepet.) Ezek az emberek tanítanak bennünket, mi pedig az ő felfogásukból, viselkedésükből vesszük a mintát: legelső fogalmainkat arról, hogy mi is a világ valójában.

James Hillman pszichológus a legutóbbi, *The Soul's Code* című könyvében[1] rámutat: mindannyian jellemmel és elhivatottsággal érkezünk. A megszületés ködös élménye azonban elhomályosítja ezt az önismeretet, úgyhogy a gyermekkor küzdelmei igazán kemények és gyötrelmesek is lehetnek. Gyermekkorunkban veszítjük el biztos kapcsolatunkat az isteni szeretettel és energiával. A táplálék, a védelem és a biztonság megszerzéséért másokra szorulunk.

Túl gyakran fordul elő, hogy nem jutunk elég szeretethez, mert gondviselőinknek maguknak sincs belőle elég, ők is csak a hatalmi drámájuk szerint működnek. Vannak olyan szülők, akik tudattalanul vonják el gyermekeiktől az energiát, arra kényszerítve őket, hogy a visszavágás érdekében maguk is kialakítsák saját drámájukat. A szegény én például sorozatosan megszégyenítheti gyermekét, amiért nem segít eleget, sőt saját problémáiért a gyereket teheti felelőssé: „Ha te nem lennél, folytathatnám a karrieremet." A zár-

kózott szülő megközelíthetetlen, a szeretetet feltételekhez köti. A vallató állandóan hibákat talál, a megfélemlítő pedig a rettegés közegét teremti meg.

Gyermekkorunkban előbb beszállunk ezekbe a drámákba, engedjük, hogy megcsapolják energiánkat. Egy bizonyos ponton azonban védelmi rendszerünk beindul, és elkezdjük kifejleszteni saját módszereinket, hogy ne veszítsünk több energiát, önbecsülést. A szegény énnel és a zárkózottal szemben általában a vallató álláspontjára helyezkedünk: kiverekedjük magunkat a bűntudat csapdájából, és úgy tartunk távolságot, hogy kritizáljuk a viselkedését. A vallatóval szemben vagy mi is vallatóként lépünk fel, vagy a zárkózottak közönyös álarcát öltjük magunkra.

A megfélemlítő esete bonyolultabb ennél. Ha a gyereket verik, rettegésben tartják, leggyakrabban a szegény én drámájához folyamodik. Ha a megfélemlítőben felébred a bűntudat, és elkezdi visszatáplálni az energiát, a dolog itt véget is ér. Ha azonban a szegény én drámája nem működik, az életveszélyes energiarablással szemben gyermekként nem léphetünk fel másként, mint hogy magunk is megfélemlítővé válunk – gyakran azok ellen fordulva, akik bennünket félemlítenek meg, de ugyanolyan gyakori az is, hogy fiatalabb testvéreink vagy más, kisebb gyermekek ellen, akik gyengébbek nálunk.[2]

A FELSZABADÍTÓ MEGBOCSÁTÁS

Megemelkedett energiaszintünkre érve a következő feladat az, hogy továbbvigyük személyes evolúciónkat. Amikor gyermekkori családi körülményeinket vizsgáljuk, akármilyen traumásnak találjuk is, el kell kerülnünk azt, hogy bárkit vádoljunk vagy gyűlöljünk emiatt. Tudatunk fejlődése arra vezet bennünket, hogy végül mindent, ami életünkben történt velünk, a túlvilág dimenziója felől szemléljünk, ekkor, ha az isteni szinttel való kapcsolatunk eléggé szorossá vált, belátjuk majd, hogy mi magunk választottuk a körülményeket, amelyek közé születtünk. Lehet, hogy nem ilyen kifejletet

képzeltünk el, de a kezdetét éppen olyannak terveztük, amilyen volt.

Ha azon kapjuk magunkat: szükségünk van arra, hogy szüleinket, testvéreinket vagy gyerekkorunk más szereplőit hibáztassuk, annak rendszerint az az oka, hogy a vádaskodás része személyes hatalmi drámánknak. Megpróbáltatásaink történetét azért meséljük, hogy együttérzést és vele együtt energiát nyerjük, vagy azért van rá szükségünk, mert azzal magyarázhatjuk zárkózott vagy vallatói stratégiánkat. Ezért az isteni energiával mindaddig nem is tudunk teljes kapcsolatot létesíteni, amíg fel nem szabadítjuk önmagunkat a múlt terhe alól. Nem léphetünk tovább energiánk növelésében, mert a vádaskodás minduntalan visszavet a régi drámába.

Csak a megbocsátás képes teljesen felszabadítani az időnket pocsékoló forgatókönyvek ismételgetése alól. Én úgy gondolom, hogy a teljes felszabaduláshoz megbocsátást kell tanúsítani, és ki is kell nyilvánítani. Ez nem jelenti azt, hogy ezentúl együtt kellene töltenünk az időt az illetővel, de meg kell teremtenünk a lezárást, hogy következő életünket tiszta lappal indíthassuk. A megbocsátás megerősíti a magasabb rendű, szemtanúi hozzáállást. A megbocsátás kulcsa egyszerűen csak annyi: az adott időben mindenki a legjobbat tette, ami tellett tőle.[3]

A HATALMI DRÁMA FELSZÁMOLÁSA

Ez az a pont, ahol hathatósan megszabadulhatunk hatalmi drámánktól. Ha némi fegyelmet tanúsítva haladunk tovább, meghaladva a múlttal kapcsolatos régi beidegződéseket, amelyek a régi reakciók rendszerébe zárnak bennünket, képesek lehetünk arra, hogy új, spirituális énünket juttassuk érvényre, és feladjuk a régi, társadalmilag meghatározott identitást.

Ebben a tudati állapotban saját viselkedésünk és életutunk vizsgálatában már könnyebben helyezkedünk a szemtanú álláspontjára: a bekövetkező eseményeket tárgyilagos hittel és a kaland örömével fogadjuk. Ez az az alapállás,

amelyből a legjobban megérthetjük és követhetjük a véletlenek üzenetét, és ez az az állapot, amelyben a legstresszesebb helyzetekben is józanok maradhatunk.

Gondoljuk végig például a következő forgatókönyvet: az emelkedett én állapotában akarnánk maradni, de hirtelen megjelenik valaki, és olyasmit tesz, amivel védekezésre késztet bennünket. Ha hatalmi drámánk alapján vallatók vagyunk, az illető emlékeztethet egy olyan szegény énre vagy zárkózottra, akit korábban ismertünk, s ezáltal kiválthatja belőlünk a régi kötözködést. Szemünk egy pillanat alatt felfedez rajta valamilyen fogyatékosságot, és már meg is támadjuk azon a ponton, hogy kibillentsük egyensúlyából, még mielőtt zárkózott vagy szegény én jellegű reakciói elszívják energiánkat.

Ebben a pillanatban kimozdultunk magasabb rendű énállapotunkból, és visszaléptünk a bizonytalanságba, azaz mások energiájára szorulunk. E tudattalan védekezési reakciókat úgy tudjuk csökkenteni, majd végképp megszüntetni, ha egyre hamarabb és hamarabb kapjuk rajta magunkat. Ez már önmagában elhatározást kíván, de segít benne, ha rászokunk a meditáció és az ima spirituális gyakorlatára. Ha azután sikerül fegyelmezetten megőrizni emelkedett énállapotunkat, és megfigyeljük, miként bontakozik ki a hatalmi dráma, résen kell lennünk, hogy a legelső jelekre felfigyeljünk, amikor a következő ilyen dráma lehetősége felüti a fejét.

Ha már minden egyes alkalommal rajtakapjuk magunkat, akkor elmondhatjuk, hogy kezd megtörni a beidegződés, le tudjuk állítani a drámát, mielőtt elkezdődne, és állandó jelleggel a szemtanú nézőpontjába, a magasabb rendű énállapotba tudunk helyezkedni.

MAGASABB ÉLETCÉLUNK MEGSEJTÉSE

Ha már az idő nagyobb részében képesek vagyunk megőrizni felsőbbrendű énállapotunkat, a megemelkedett energiaszint és a szabadságérzés újabb kérdéseket vet fel: ha már nem vagyunk azonosak azzal az emberrel, aki úgy éli életét,

hogy védekezésképpen drámákat ismételget, akkor miről szól az életünk? Mi a dolgunk valójában?

Úgy tartom, az ilyen kérdések közvetlenül a felsőbb énnel való kapcsolat egyik jellegzetességéből származnak, éspedig abból a mindannyiunkban meglévő belső érzésből, amely jelzi, mi az, amit el kell érnünk életünkben. Ez az intuíció teremti meg a belső vágyat, hogy magasabb perspektívából is megértsük lehetséges sorsunkat. Ez pedig arra sarkall, hogy megértsük a múltat.

Milyenek voltak az őseink? Hol és hogyan éltek? Figyelmünk végül ismét szüleinkre és gyermekkorunkra irányul; itt érvényesül igazán a megbocsátás szándéka, hiszen ha objektív szemmel nézzük őket, túl tudunk lépni a régi sérelmeken.

Úgy hiszem, gyermekkorunkkal kapcsolatban ez az igazi kérdés: miért éppen erre a helyre, ezek közé az emberek közé születtem? Mi lehetett ezzel a célom?

A GYERMEKKOR ÜZENETE

Ennek a kérdésnek az a célja, hogy magasabb szinten megértsük a családunkból levonható tanulságokat. Ne feledjük: a gyerekkori környezet az, amelyből megtanultuk, milyen a világ valójában, és mit várhatunk az emberektől. A gyermeknek mindent meg kell tanulnia, és nem is csak a világ dolgainak nevét, hanem mindazt, amit ezek a dolgok az ember életében jelentenek. Ennek megtanulásához alaposan meg kell figyelnünk, hogy szüleink vagy gondviselőink miként viszonyulnak ehhez a roppant nagy világhoz. Ez annyit jelent, hogy életünk első évtizedében az ő szemükön át látjuk a mindenséget, az ő értelmezésük, érzelmi reakcióik, kreativitásuk azonos a miénkkel. És mint láttuk, a velük való azonosulás formálja, strukturálja kezdeti világképünket.

Ahhoz, hogy megértsük, miért éppen ezekhez a szülőkhöz születtünk, igen mélyrehatóan meg kell vizsgálnunk, kik voltak, hogyan látták a világot, és ami talán még fontosabb: meg kell ismernünk megvalósult és beteljesületlen álmaikat is.

ANYÁNK MEGISMERÉSE

Legtöbbünk számára anyánk szeretete, kezének érintése volt az első élmény, amelyet a világról szereztünk. Milyen élmény volt ez? Gyengéd, odaadó, kellemes? Vagy nemtörődöm, netán fenyegető?

A pszichológusok szerint életünk első öt esztendeje határozza meg, milyen alapfeltevések birtokában indulunk el az életben: mit gondolunk arról, hogy a világ megadja-e majd mindazt, amire szükségünk van, és hihetünk-e abban, hogy életünk kellemes élményeket tartogat. Ha úgy tűnik, hogy anyánk megadta nekünk, amire szükségünk volt, akkor alapvetően pozitív világlátással rendelkezhetünk. De mi van akkor, ha mégsem így lett? Mi van, ha fölcseperedésünk időszaka nagyon pozitívnak tűnik, és mégis azt tapasztaljuk, hogy a nehéz pillanatokban belső negativizmus, félelem kínoz? Ha így áll a helyzet, akkor fontolóra kell venni, hogy a negatív benyomások esetleg még korábbi életszakaszból származnak – például szülési komplikációkból, sőt egy előző életből.

Tudom, hogy sok ember nem hisz az előző életek valóságosságában. Ha te is közéjük tartozol, azt javaslom: olvasd el dr. Brian Weiss pszichiáter könyvét, akinek esetleírásai, előző életeket dokumentáló munkássága a világon mindenütt népszerűsítette és megvilágította ezt a jelenséget.[4] Sok esetben, ahogy újraértékeljük gyermekkorunk életszemléletünkre és életpályánkra gyakorolt hatását, azzal a lehetőséggel is számolnunk kell, hogy alapfeltevéseink egy része korábbi életeink valamelyikéből származik.

Édesanyádtól természetesen többet kaptál, mint a gyermekkor első élményeit. Kaptál tőle egy személyes, sok esetben igen egyéni világértelmezést is. Ahhoz, hogy megértsd anyád nézőpontját, a lehető legteljesebb képet kell alkotnod róla, rá kell szánnod az időt, hogy szemügyre vedd a szüleit, a kulturális körülményeket, amelyek fiatalkorát meghatározták, és meg kell állapítanod, hogy az a közeg segítette-e vagy gátolta, hogy álmait valóra váltsa.

Legtöbbünk édesanyja az 1940-es és 1980-as évek között vált felnőtté, abban a korban, amikor a nők lehetőségei

nagyon megváltoztak. A második világháború alatt például gyárakban és a hadseregben is dolgoztak, olyan helyeken, ahol addig csak férfiaknak jutott munka; ez az élmény világszerte megváltoztatta a nők lehetőségeiről vallott nézeteket. Az egyes nők törekvései azonban a családi közegben különféle mértékű korlátozást szenvedtek, ezért kell alaposan megvizsgálnod édesanyád életét.

Milyen értékeket becsült az életben, a családban, a munkában? Mennyiben különbözött ez a közösség általánosan elfogadott értékrendjétől? Ahogy öregedett, hogyan viszonyult az egészség, a gyógyítás, a belső spirituális élet kérdéseihez? Legbenső, legmagasabb énje szintjén hogy vélekedett: miként kellene élniük az embereknek? És mennyire tudta ezt a saját életében megvalósítani?

Ugyanilyen fontos annak vizsgálata, hogy te magad gyerekkorodban mit gondoltál édesanyád álmairól. Mit éreztél ösztönösen: azt, hogy értékrendje, világnézete helyes-e vagy helytelen? És mit gondolsz erről most, hogy a megbocsátás megtisztította a levegőt, és végre túljutottál a fiatalkori lázadáson?

Nézetem szerint most a legfontosabb édesanyád életének a felsőbb éned szemszögéből végrehajtott, intuíción alapuló elemzése. Ha változtathatnál azon, ami történt, ha megmásíthatnád anyád döntéseit, milyen változtatásokat eszközölnél? És végezetül: az, hogy láttad az ő életét, gyermekszemmel és felnőttként egyaránt, mennyiben befolyásolta azt, ahogyan te éled az életedet?

APÁNK MEGISMERÉSE

Apánk sorsának, személyiségének elemzése ugyanilyen folyamat. Alaposan megvizsgálhatod édesapád hozzáállását az élethez, különösen azt, hogy miként viszonyult az emberekhez, és hogyan gondolkodott a spirituális kérdésekről. Milyen filozófia mentén vezette az életét? Mi az, amit az ő példáján tanultál meg? Milyen álmai voltak önmagával kapcsolatban, és menynyiben sikerült valóra váltania, mennyiben vallott kudarcot?

Jusson eszedbe, hogy – akár tetszik neked, akár nem – ő plántálta beléd világképed felét, beleértve azt is, hogy miként mozogsz a világban, hogyan bánsz munkatársaiddal, miként kötsz üzletet, mennyire tartod tiszteletben a szerződéseket, milyen úton-módon teszel szert jövedelmedre. Általánosságban elmondható: apád megmutatott neked egy bizonyos, bölcsességekből és előítéletekből összeállt rendszert, és most fel kell tenned magadnak a kérdést: miért éppen ezzel a sajátos életszemlélettel akartál találkozni, amikor szemedet először rányitottad a világra? Melyek azok a tényezők, amelyekre azonnal érzékennyé akartál válni?

Akárcsak édesanyád esetében, most is meg kell vizsgálnod, milyenek voltak első, intuíción alapuló reakcióid apádra. Életének, világának, álmainak, stílusának mely elemeit fogadtad el? Melyek azok, amelyeket tévesnek ítéltél? Sikernek vagy kudarcnak tartottad-e apád életét akkor, és minek tartod most? És mai nézőpontodból szemlélve vajon változtatnál-e valamit életvezetésén, ha tehetnéd?

AZ ÉLETELVEK ÖSSZEHANGOLÁSA

Miután céltudatosan végigtekintettük szüleink életét, gyakran azt találjuk, hogy két nagyon különböző ember gyermekeként jöttünk a világra: szüleink világszemlélete, érdeklődése, értékrendje erősen eltér egymástól. Mit jelent az, ha két ilyen ember mutatja meg, miként illeszkedjünk be a társadalomba? Kétségkívül tanúi voltunk bizonyos konfliktusoknak, amikor szüleink megpróbálták összebékíteni különböző világnézetüket. Az ő gyermekeik lévén, egyedülállóan kedvező helyzetben voltunk, hogy megértsük ezt az összeegyeztetési folyamatot. Két, egyedülállóan különleges ember között nőttünk fel, és beilleszkedésünk közben magunkba fogadtuk mindkettejük mintáját.[5]

Feladatunk az, hogy megalkossuk szüleink nézőpontjának szintézisét: azt a világszemléletet, amely igazabb létezésmód felé mutat. Az én esetemben például apám mindig pozitívan szerette szemlélni a világot, mint szórakoztató, kalan-

dokkal teli helyet. Világi univerzumban élt, amelyben nem volt helye átélt spiritualitásnak; kalandvágya gyakran vezette olyan döntésekhez, amelyek visszafelé sültek el. Mialatt felnőttem, láttam az ő működését, és feltámadt bennem az igény arra, hogy stratégiailag átgondoltabb módon viszonyuljak a kalandhoz. Anyám viszont mélyen spirituális világban élt, de ez a spiritualitás ájtatos volt és önmegtagadó. A kaland iránti minden igényét feláldozta a munka oltárán: folyton másokon segített, folyton a világ bajain igyekezett jobbítani.

Mit jelentett az, hogy épp e két ember közé csöppentem a világba? Már ők ketten is nehezen találták meg az összhangot. Anyám mindig azon iparkodott, hogy apámat „háziasítsa", és rávegye, hogy dolgozzon az egyházkerület számára. Apám meg állandóan lázadozott, megérezve, hogy az élet lényege az ember látóhatárának kitágítása, bár ennek módját nem ismerte pontosan. Amikor kissé távolabb léptem tőlük, és a szemtanú nézőpontjából tekintettem helyzetükre, azonnal észrevettem a nyilvánvaló megoldást. Van megoldás arra, hogy az ember mély spiritualitásban élje életét, mint édesanyám, a világ jobbításán munkálkodva, de ez lehet egyszersmind szórakoztató és kalandos vállalkozás, amelynek során a küldetésben az ember megtalálhatja a legmélyebb inspirációt. Rájöttem: életem alapkérdése a magasabb spirituális megértése.

Szüleim életének szintézise és elveik legjava azt az érzést plántálta belém, hogy valami módon az ő életüket teljesítem be, és hozzájárulok ahhoz, hogy fejlődésük a mai napig is folytatódjék. Az a legérdekesebb, hogy felfedeztem: az ő világnézetük szintézise pontosan kiadja azt, ahogy ösztönösen élni szerettem volna az életemet – mintha a közöttük eltöltött időszak egyszerűen csak azt a célt szolgálta volna, hogy erre ráébresszen.

A NEMZEDÉKEK FOLYAMATOSSÁGA

Az új spirituális tudatosság részben azért is terjed, mert egyre többen és többen fedezzük fel saját családi hátterünk, helyzetünk személyes jelentőségét. Az 1970-es években em-

berek tömegei jártak pszichoterápiára – az intuíció szintjén ez hajtott bennünket oda. Ma már tágabbra nyitjuk kutatásunkat, egyre világosabban értjük, hogy nem véletlenül születtünk épp ezekhez a szülőkhöz, és az sem pusztán a vakszerencse műve, hogy éppen az ő gondolkodásuk, még tökéletlen világszemléletük volt az az indító lökés, amelyre szükségünk volt, hogy megtaláljuk saját nézőpontunkat, és rájöjjünk, milyen irányban kívánjuk vezetni életünket.

Ebben az értelemben, amint könyvünkből később kiderül, minden nemzedék tágítja és fejleszti az előző generáció világképét. Így veszünk részt valamennyien az evolúció állandó folyamatában, amelyet sok gondolkodó elemzett már. Nekünk csak az a dolgunk, hogy tudatosítsuk ezt a folyamatot.

BARÁTOK, ISKOLA, PÁLYAKEZDÉS

A gyermekkor természetesen csak a kezdetet jelentette. Fiatalkorunkban gyorsan haladtunk előre a magunk szabta irányban. Gondoljunk például a többi gyerekkori hatásra! Milyen érzéseink voltak testvéreinkkel kapcsolatban? Mit tanultunk ebből? Miért vonzott bennünket néhány ember, mások miért taszítottak? Miért választottuk néhány társunkat barátunknak, miért hanyagoltunk másokat? És miért éppen akkor hoztuk meg ezeket a döntéseinket, amikor meghoztuk?

Milyen alapon választottuk ki kedvenc tanárainkat? Mindannyiunknak voltak mesterei, akiknek nézetei, sajátosságai vonzottak bennünket, ennek eredményeképpen tantárgyukat komolyabban vettük, esetleg órák után is kerestük a társaságukat, és személyes beszélgetésekben igyekeztünk mélyíteni tudásunkat. Miért éppen ezeket a tanárokat választottuk, és miért éppen akkor? Milyen tehetségeink felfedezésében nyújtottak segítséget?

Ugyanilyen fontos a tanulással kapcsolatos többi döntésünk. Mi iránt érdeklődtünk, és milyen ábrándjaink voltak azzal kapcsolatban, hogy milyen lesz az életünk? Milyen tárgyakat, témákat kedveltünk? Milyen téren fedeztünk fel tehetséget önmagunkban?

Múltunk további fontos fejleményei az első munkalehetőségek voltak. Milyen munkákat vállaltunk el diákkorunkban, és később, fiatal felnőttként? Mennyiben segítettek ezek a munkák abban, hogy feltérképezzük, mivel akarunk foglalkozni?

Ennek az áttekintésnek az a célja, hogy a szinkronicitás szempontjából megállapítsuk, személyes életutunk mit jelent. Abból a gondolatból kiindulva, hogy mindannyian a szüleink által be nem váltott ígéreteket békítjük össze, és bizonyos mértékig be is teljesítjük, világosabb képet kaphatunk arról, hogy életünk során az emberi élet és tudás mely területe felé vonzódtunk. A barátok és a tanárok további távlatokat, életvezetési mintákat kínáltak, amelyekből tanulhattunk, és beépíthettük őket önmagunkba.

MIRE KÉSZÜLTÜNK?

Személyes evolúciónk áttekintése révén feltárhatjuk gyermekkorunk igaz értelmezését, felfejthetjük életutunkat a kezdetektől a jelen pillanatig. Életed darabkái sorra a helyükre kerülnek majd, de már most is megteheted, hogy visszatekintve felteszed a kérdést: Vajon mi az, amire gyerekkoromtól kezdve az összes szinkronisztikus eseményen, vargabetűn, zsákutcán, sikeren és kudarcon keresztül készültem – mi az, amit közölni akarok a világgal? Mi az a tartalmasabb, teljesebb életről szóló igazság, amelyet csak én, a magam tapasztalatai alapján adhatok át másoknak?

Ezt a tanulságot az „életszemléből" vonhatjuk le. Fogalmat alkothatunk arról, hogy mit képviselünk, milyen magatartással adhatjuk át üzenetünket a többi embernek. Nem szükségszerű, hogy üzenetünk bonyolult, nagy horderejű legyen. Néha a legkisebb, a legegyszerűbb igazságok a legfontosabbak. Véleményem szerint az a lényeg, hogy megértsük, az adott pillanatban mi a mi igazságunk, és a megfelelő pillanatban legyen bátorságunk kinyilvánítani. Azt fogjuk tapasztalni, hogy azok, akiknek útja keresztezi a miénket, azért kerülnek a közelünkbe, hogy megismerjék a mi igazságunkat. Nem számít, milyen jelentéktelennek tűnik az az

igazság, a hatása messzire eljuthat, akár világméretű is lehet, attól függően, hogy kiket érsz el vele, hogyan segít érthetőbbé tenni mások igazságait, és ők milyen feladatot látnak el a világban.

GONDOLATAINK EVOLÚCIÓJA

Igazságaink állandóan fejlődnek, és nem is bizonytalanul, meghatározhatatlan módokon, hanem nagyon is pontosan és tisztán, ha követjük az életünkben előforduló szinkronisztikus eseményeket. Gyakran felmerül a kérdés, hogy mit kezdjünk igazságunkkal, hogyan adhatjuk tovább másoknak. Vajon a jelenlegi pályafutásunk által fejezhetjük ki legjobban, vagy jobban tennénk, ha valami mást csinálnánk, hogy igazságunk kinyilvánítását élethivatásunkká tehessük?

Végtelenül fontos, hogy igazságaink valóságtartalmának próbáját másokon is ellenőrizzük, ne csak azokra hallgassunk, akik egyetértenek. Az őszinte beszélgetésekből bontakozik ki a valóság leghívebb képe. A teljesebb életről szóló igazság hatástalan marad, ha érthetetlen formában fejeződik ki, vagy olyan filozófiaként, amellyel a többi ember nem tud mit kezdeni. Az is fontos, hogy tudjuk: igazságunknak nem kell okvetlenül spirituális jellegűnek lennie. Végeredményben természetesen oda fog hatni, hogy az emberiség teljesebben megértse a spiritualitást, konkrétan azonban arra a meghatározott területre fog vonatkozni, amelyen működünk, vagy amelyre befolyásunk van. Lehet, hogy az egyik igazság a konfliktusok feloldásáról szól majd. A másik talán a komputertechnikáról, amely az emberiség felszabadulását mozdítja elő.

Egyvalamiben biztosak lehetünk: ha odafigyelünk, ha igazságainkra koncentrálunk, és energiaszintünket magasan tartjuk, örömmel fogjuk tapasztalni, hogy a véletlenek megszaporodnak, és jelentősebbek lesznek, mint valaha.