MANAS

A ZÓNA ÉLMÉNYE

A tizenegy felismerés összefoglalásával

LARRY MILLER
JAMES REDFIELD

A Mennyei Prófécia szerzője

A ZÓNA ÉLMÉNYE

Larry Miller &
James Redfield

MANAS

ELŐSZÓ

A sportnyelv egyik legújabb, egyre gyakrabban használt kifejezése a „zóna". Amerikában lépten-nyomon hallani - atléták, teniszezők és különösen a golfozók körében. A tévében látható hivatásosok, a hétvégi „koca"-golfozók és a gyakorlópályán szorgoskodó ifik is mind sűrűbben emlegetik a „zónát" - azt a különleges lelkiállapotot, amelyben „minden bejön", a játékból elvész az erőfeszítés, a játékos a hatékonyság új, rendkívül magas szintjére emelkedik.

Valójában persze ez a különleges működés nem korlátozódik a sportra. Az állapot bekövetkezhet minden, intenzív koncentrációt igénylő tevékenység során: autóvezetés, a nyilvánosság előtti megszólalás, tanítás, operáció, használt autók eladása közben - gyakorlatilag bármikor. Az ember teszi a dolgát, és egyszer csak azt érzi, hogy képességei megsokszorozódnak, a tevékenység, amivel éppen foglalkozik, kevesebb erőfeszítést igényel, mint általában. Korábban „az összpontosító és fókuszáló képesség" kifejezéssel írták le a zóna élményét. Sportközvetítéseken hallani, amint a riporter ezt mondja valakiről, ha az illető az adott napon, az adott versenyen a szokottnál sokkal jobb teljesítményt nyújt. Ezzel szemben azok, akik ezt az emelkedett pillanatot megtapasztalták már, jól tudják, hogy e régi leírás nem fejezi ki pontosan azt, ami ilyenkor történik. E különleges pillanatokban az ember - az adott képességei birtokában - valami módon, legalább átmenetileg, a tehetség új szintjére emelkedik. Mi tehát tudjuk, hogy valami sokkal nagyobb dolog megy itt végbe; valami, amit megnevezni is nehéz. A „zóna" szó használatával mintha sikerülne legalább az elnevezést olyan pontossá tenni ennek az élménynek legalább a megnevezését, hogy a közbeszédben emlegethetővé, megvitathatóvá válik.

Úgy hiszem, ma már az élmény részletei tekintetében javarészt egyetértünk. Az embernek nemcsak a képességei fokozódnak fel, hanem az az érzése is megváltozik, hogy kicsoda ő valójában. [A fordító nem állhatja meg, hogy fel ne hívja a figyelmet az élményt pontosan kifejező magyar ***megtáltosodás*** szóra, és annak gondolatébresztőén széles jelentéstartományára.] Tudatunk

eddig szakaszosan működött, egyik résztevékenységről a következőre helyezte át a fókuszt, ettől kezdve azonban szélesebb, holisztikus képet alkot arról, amit éppen teszünk. Golfozás közben például alapállapotban tudatosan beállítjuk magunkat: a kar egyenes, mindkét talp a földön, a súlypont áthelyeződik, stb. A zóna állapotában egyszerűen csak ***tudjuk***, hogyan lendítsük az ütőt. A zónaállapot azt jelenti, hogy amit teszünk, annak részletei automatikusan mennek végbe, nem a tudatos ego kormányozza a tevékenységet, hanem egy felsőbb Én, amelynek tudatossága, önbizalma erősebb - gondolkodás nélkül is tudja, miként kell végrehajtani a mozdulatokat. Larrv Miller ebben a könyvben alapos elemzés alá veti ezt a titokzatos élményt, a modern pszichológia mélyreható eszközeivel, és rokonítja több ezoterikus hagyomány elemeihez is, ami további távlatok felé nyit utat. Különösen fontos, hogy változatos, gyakorlati eljárásokat, módszereket is kínál, amelyek bizonyítottan segítenek abban, hogy gyakrabban érhessük el a zóna állapotát.

Az emberi evolúció mostanában a szemünk láttára teszi meg a következő hatalmas lépést. Mi, akik a nyugati kultúrában nevelkedtünk, abban az illúzióban szenvedtünk, hogy ébrenlétünk alatt állandóan ugyanabban az egyetlen tudatállapotban leledzünk. Most új felismeréseknek vagyunk tanúi, részesei, és készen állunk arra, hogy felderítsük, hasznosítsuk a magasabb tudatállapotokat, mentális tapasztalatokat. Az ajtó mögött az emberi lehetőségek teljes tárháza rejlik.

Larry könyve segít megnyitni azt az ajtót.

James Redfield
A mennyei prófécia és
a ***Shambhala titka*** szerzője

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Létezik olyan felfogás, hogy a tanítóval együtt meghal a tanítás is - hogy üzenete csak a maga korának szól. Ez nem igaz. Van egy szúfi kifejezés, a „baraka", amely többek között a mesterektől az emberekbe, helyekbe, helyzetekbe átáramló, megfoghatatlan erőt jelenti. Ez az erő csak meghatározott, alkalmas körülmények között mutatkozik meg. A tanítványra az időpont, a hely, az egyéni szükségletek és a körülmények függvényében fejti ki hatását.

A baraka például olyankor áramlik át a tanítványba, amikor az az előírásos szövegeket olvassa, akkor is, ha közben úgy érzi, hogy nagyon keveset sajátít el. A baraka átjárja egész lényét, és felgyülemlik valahol, mint víz a tározóban, hogy szükség esetén meríthessen belőle. így van ez az én tanítóm, az 1949-ben elhunyt G. I. Gurdjieff esetében is. Tanításai fel-felmerülnek tudatom felszínére, mint buborékok a vízben, néha olyankor, amikor a legkevésbé várom. Ezúton is lerovom tehát iránta érzett hálámat, mert tőle tanultam mágiát, magnetizálást, hipnózist, alkímiát, és mert ő mutatta meg, hogyan fejleszthetem a lelkemet. Köszönetet mondok neki azért, mert öntözte a palántámat, és mert ***minden*** kérdésemre választ adott.

A mai valóság szintjén köszönetemet fejezem ki azoknak, akik életemben a legközelebb állnak hozzám, akik oly sokat adtak önmagukból: szüleimnek, ifj. John G. Millernek (a barátai számára csak „Wimpy") és Walterine Eschette Millernek ("Peggv"), akik a feltétel nélküli szeretet általános felfogását is messze túlhaladták; valamint fiaimnak: Ryanjohn Millernek, Jeffrev Lawrence Millernek és Jonathan Goodwin Millernek, akik jóvoltából magam is törekedhetem ugyanerre.

James és Salle Redfield a barátaim, akik értenek hozzá, hogyan lehet feltölteni az ember akkumulátorát. Környezetükben mindenki belőlük merít erőt, csöndes békével és különleges szeretettel töltik ki a teret maguk körül.

Tony és Carol Schueler - biztos vagyok benne, hogy az idő kezdete óta ismerem őket, szavakkal kifejezhetetlen kapocs van közöttünk, amelyre nem hat sem a tér, sem az idő. Tonvnak nagy szerepe van abban, hogy ezt a munkámat befejezhettem. Mindig

elérhető tanácsadóm ő nekem (és több is annál), ő ismertetett meg Gurdjieff munkáival. Tony igen ritka embertípus: misztikus, költő és leleményes, sikeres üzletember egy személyben.

Az asszony, aki megosztja velem életemet, aki örömben és bánatban velem van, oly sokoldalú, hogy szinte felismerheteden. A puszta létével is állandóan tükröt tart nekem, amelyben olyankor is szembenézhetek önmagammal, ha megfeledkeznék magamról. Connie-t legjobban ez a jelző írja le: „állhatatos" - állhatatos a becsületességben, a hűségben, a segítőkészségben. Sikeres üzletasszony, szakavatott hajós, végzett könnyűbúvár-oktató, és már-már bajnoki színvonalú amatőr golfozó. Kívül-belül egyaránt gyönyörű, tehetséges és okos - ***csodálatos*** teremtés!

Sok-sokféle módon segített ebben a könyvemben is, akárcsak a többiben. Köszönöm, Connie. Szeretlek.

Külön köszönet illeti a Pelican Kiadóvállalat dolgozóit. Ahogy haladtam az írással, egyre erősödött bennem az érzés, hogy ezt a könyvet a szülővárosomban, New Orleansben kell megjelentetni. Valahogy úgy éreztem, ez lenne helyénvaló. Annyi személyes élmény, öröm és bánat fűződik hozzá. És végül is - nem ebből áll az élet?

Dr. Calhoun, a kiadó hihetetlenül szép munkásságot fejt ki - csöndesen, szerényen. Munkatársai kreatívak, képzettek és inspirálják az embert - fantasztikus csapat. A szerkesztőm, Nina Kooij bámulatosan rátermett hölgy - ő segített a témánál és határidőn belül maradnom. Élvezet volt vele dolgozni.

Köszönöm, New Orleans.

BEVEZETÉS

A mennyei prófécia című regény arról szól, hogy bizonyos jelenségek, úgynevezett „Felismerések" sorozata nyilvánul meg a világ különböző kultúráiban. Ezek a felismerések egyértelműen megmutatják az ember spirituális evolúciójának útját, amely végül a magasabb energiaállapotba vezet, anyagi mivoltunk átfordul a spiritualitásba. „Könnyebbé" válunk, rezgésünk frekvenciája magasabb szintre emelkedik.

A hírközlési eszközök keresetten negatív beállítottsága ellenére már ma is érzékelhető, hogy mocorognak e mozgalom csírái - az első moccanások a szeretet és az emberi együttérzés következményei. Minden egyes bűnről és gyűlöletről szóló bírrel ezer olyan esemény lehet szembeállítani, amely kedvességről, gyengédségről, szeretetről szól. Az utóbbiak azonban túlnyomó többségükben nem kerülhetnek be a hírekbe. Ha a hírekről föllebbenthetnénk a negativizmus fátylát, egészen másféle világ tárulna szemünk elé - olyan, amely a földi tudat evolúciójának köszönhetően rohamosan egyre jobbá válik.

A tudomány már megállapította, hogy a „külvilág" nem anyagi jellegű: hogy minden anyag valójában energia, amely molekuláris szerkezetének sűrűsége, rezgési frekvenciája és az emberi képzelet jóvoltából különféle formákba rendeződik. Például: a kezünk is energiából áll, és a konyhaasztal is. Jóllehet valójában egyik sem „szilárd", kezünket mégsem tudjuk áttolni az asztal lapján, mert az asztal energiája sűrűbb és rezgési frekvenciája sokkal alacsonyabb, mint a kezünké. Kezünk energiája sokkal „könnyebb", mint az asztalé.

Érdekes megfigyelés, hogy a vallások és bizonyos ezoterikus tudományok történetében sok szentel, misztikusai, sámánal és más „megvilágosodott" személlyel kapcsolatban följegyezték a „könnyűség" különféle formáit. Sokukról azt állítják a krónikák, hogy „lebegtek", vagy „könnyebbek voltak a levegőnél"; a szentek, mesterek levitációjáról számos beszámoló született. A jelek szerint a magasabb energiaállapotok könnyűséget eredményeznek.

A mai sportvilágban - és a különféle táncok, például a klasszikus balett művelőinek körében - a legkiválóbb egyéniségek,

amikor csúcsteljesítményeikről beszélnek, gyakran fogalmaznak így: „Könnyűnek éreztem magam". Sok ilyen közös nevező került napvilágra a rendkívüli emberi képességek tanulmányozása során - e témában meghatározó mű Michael Murphy könyve, ***The Future of the Body*** (A test jövője) -, valamint a nagy tömegben rendelkezésre álló beszámolókban, leírásokban és feljegyzésekben, amelyek csúcsteljesítményre képes személyekről szólnak.

Az utóbbi években az átlagot messze meghaladó emberi teljesítményekre született egy szakkifejezés. Eredetileg a sportnyelv területén bukkant fel, de ma már mindenfajta tevékenységre használják: a jelenséget „zóna"-élménynek nevezik, a rendkívüli teljesítményt nyújtó személyről azt mondják: „a zónában van". Az emberek többsége úgy véli, hogy a zónába jutni valamiféle különleges, isteni kegyelem kérdése, ezért a váratlan „megtáltosodás", a példátlanul kimagasló teljesítmény ritka pillanatait misztikus titokzatosság övezi. Meg fogjuk látni azonban, hogy a valóság egészen más.

Az úttörő kutatások, tanulmányok és személyes élmények alapján leszűrt felismerések és felfedezések nyomán ez a könyv megmutatja, hogy a „zóna", az emberi csúcsteljesítmények ritkán megmutatkozó színtere valójában a spirituális evolúció következő szakaszának röpke előrevetítése, a magasabb energiaállapot átmeneti megtapasztalása. Bemutatjuk majd, hogy ezeket a magasabb energiaállapotokat elő lehet segíteni. Képesek vagyunk arra, hogy „előhívjuk" ezt az állapotot. Más szavakkal: be tudjuk rendezni életünk színpadát úgy, hogy a „zóna" eseményei bekövetkezzenek. Energiáinkat tudatosan irányíthatjuk.

Azok, akik megtanulják energiaszintjük felemelését, gyakran találhatnak ismeretien, feltérképezetlen területeket önmagukon belül. Az evolúció felderítőivé válhatnak, részt vehetnek az emberi működés következő korszakának meghatározásában - ez az a korszak, amelyben mindenki lépést tesz egy új világ felé, ahol valamennyien a hatékonyságunk csúcsán működünk majd, az együttérzés rezonanciája és az emberi érzelmek révén egymás magas szintű működésére támaszkodva.

Az új évezred kezdete tökéletes alkalomnak látszik, hogy megosszuk az olvasókkal a felfedezések és felismerések hozadé-

kát, azt a tudást, amelynek révén mindenki személyre szabott technikák által emelheti energiaszintjét, gyorsíthatja spirituális fejlődését, tökéletesítheti teljesítményét - beléphet a „zónába". Úgy érezzük, az új évezredben az Abszolútum felé való törekvésünk által az emberi lehetőségek korlátai példátlan mértékben kitágulnak. A varázslatot, mint mindig, ezúttal is maga az utazás teszi hozzá.

A szerző megjegyzése: Ez a könyv a „zóna"-jelenségre vonatkozó kutatásaim eredménye; megírására a barátommal, James Redfield íróval folytatott számos beszélgetés nyomán szántam el magam. James meg én 1966-ban úgy döntöttünk, hogy ideje megírni a „zóna"-élményről szóló alapművet. Jóllehet James Redfield e könyvnek nem társszerzője, mégis minden tekintetben közös munkának számít. Aki ismeri James lenyűgöző munkásságát, okvetlenül arra a megállapításra kell jusson, hogy ő egyike azon szerencsés keveseknek, akik sok időt töltenek a „zóna" nevű, varázslatos helyen. Legújabb könyve[1], a ***Shambhala titka*** is sok ember életét megváltoztatta.

[1]***A magyar kiadó megjegyzése:*** Larry Miller előszavának megírása óta James Redfield következő műve is megjelent: ***Isten és a fejlődő világegyetem*** (Magyar Könyvklub, 2002;

Első fejezet

A ZÓNAÁLLAPOT MEGISMERÉSE ÉS ELŐSEGÍTÉSE

A „zóna". Van, ahol ez a szó már a köznyelv részévé vált, a csúcsteljesítmény pillanatainak megjelölésére szolgál. „A ***zónában volt*** az illető." Amerikában ezerszer halljuk, olvassuk ezt a kifejezést, elsősorban a sporttal kapcsolatban. Lehet, hogy ön, a könyv olvasója is használta már (bár talán nem elég gyakran). A „zóna" az az állapot, amikor tényleg ***minden bejön***, amikor az ember úgy érzi, mintha ***robotpilóta vezetné*** a csúcsteljesítmény eléréséhez, és ez mindenféle, szellemi vagy fizikai tevékenység közben előadódhat.

A költők, ha mélyen ihletett állapotba kerülnek, és könnyű kézzel, bőségben teremtik a szépséget, a „zónában" vannak. A nagy szónokok, ha igazán jól sikerül megszólalniuk, szintén a „zónában" vannak. Eljuthatnak ide a zeneszerzők is, és ilyenkor időtálló klasszikus művek kerülnek ki a kezük alól.

Minden munka, minden tevékenység, légyen bár mégoly köznapi vagy alantas, megemelkedhet a zóna titokzatos megjelenése által, ilyenkor az átlagosnál magasabb színvonalú teljesítmény születik. Aztán, ugyanolyan gyorsan és titokzatosan, elmúlik az egész. A lehetőség azonban, hogy mire lehetünk képesek, arra sarkall, hogy újra meg újra visszatérjünk.

A legtöbb ember számára a zóna élménye igen ritka, véletlenszerű esemény, amely egyszer csak ott van, mintegy a derült égből. És ugyanolyan hirtelen véget is ér. Azok számára, akik valamiféle kiszámíthatatlan, isteni kegyelemként élik át ezeket a különleges alkalmakat, a csúcsteljesítmény elérése mindig ritka élmény marad. Azok azonban, akik a valóság felszínénél mélyebbre akarnak tekinteni, létezik egy termékeny terület, az a hely, ahol a zóna állandóan hozzáférhető, ha tudjuk, miként férjünk hozzá. Ugyanezen a területen található a szinkronisztikus események (a jelentős véletlenek) világa is.

E tartomány felderítéséhez az az első lépés, ha tudatosítjuk, hogy létezik. Csak így válhatunk fogékonnyá a világban létező információnak erre a szeletére. A valóság felszínét, az ***explicit rendet,*** ahogy Dávid Bohm kvantumfizikus (Einstein tanítványa és a

holográfia elméletének egyik megalkotója) nevezi, eltorzítja az ego és a tudatos elme, amelyben állandóan kergetik egymást a gondolatok. Az ***implicit*** - vagy rejtett - rend az érvényes valóság területe, a tiszta tudatosságé. Sogyal Rinpoche, a ***Tibeti könyv életről és halálról című*** híres, klasszikus mű szerzője úgy nevezi ezt: az elme természete, a Rigpa. G. I. Gurdjieff számára ez volt a ***lényeg.*** Az implicit rendhez, ahol igazi lehetőségeink rejlenek, egyetlen tudatos kapcsolat áll rendelkezésünkre: az ***érzékeinken*** keresztül. A tiszta, torzításmentes, alapvető, tudatos érzékelés lehet az ösvény, amelyen megközelíthetjük ezt a megfoghatatlan, rejtélyes helyet: a „zónát".

A zóna, mint látni fogjuk, több tényező együtthatásában rejlik, e könyv fő célja bebizonyítani, hogy ez az együtthatás, jóllehet néha véletlenül áll elő, szándékosan is kiváltható. Ha tudjuk, ***mit*** hangoljunk össze, és ***hogyan***, akkor megtisztíthatjuk érzékelésünk előtt az utat, eljuthatunk a „zónának" nevezett birodalomba.

NÉHÁNYAN A KIVÁLÓAK KÖZÜL

A „zónát" Amerikában széles körben népszerűsítette a sportsajtó, és, amint az divatszavakkal gyakorta megesik, sokkal tágabb és titokzatosabb jelentéskör tapadt hozzá, mint amit valójában jelent. Az átlagos sportrajongó valami távoli, varázslatos dolognak véli a zónát - olyasminek, ahová csak a szupersztárok juthatnak el, és ők is csak a legjobb pillanataikban. A valóságban a zóna semmi több, mint magas szintű teljesítőképesség, amire mindannyian képesek vagyunk. Igazság szerint valamennyien szupersztárok vagyunk - ki szülőként, ki tanárként, ki munkásként... Bármivel foglalkozzunk is, képesek vagyunk elérni a tőlünk telhető legjobb teljesítményt.

Képzeljünk csak el egy olyan világot, amelyben mindenki gyakrabban éri el önnön csúcsteljesítményét, légyen bár az látszólag bármilyen jelentéktelen, köznapi tevékenység. A dolgok nagy rendszerében bármit csináljunk is, abban a pillanatban valóban az a legfontosabb. Évszázadok óta ez a zen gyakorlatok lényege.

Szánjunk rá néhány percet, gondoljuk végig. Vezessük végig önmagunkat életünk egy átlagos napján. Képzeljük el, hogy mindenki, akivel a nap folyamán találkozunk, minden egyes ember a

tőle telhető legmagasabb szinten végzi a tevékenységet, amit éppen végez, vagyis a „zónában" van. Miként hatna egy ilyen állapot a mi napunkra, a mi életünkre? Gondoljuk el, hogy terjedne ez a társadalomban: az egyik ember energiája miként tudná táplálni, erősíteni a másikat. Az ilyen világ megvalósulása nemcsak hogy lehetséges, hitünk szerint az emberi kultúra éppen ebbe az irányba halad. Az evolúció folyamata úgy működik, hogy az éles sarkok fokozatosan legömbölyödnek. Figyeljük csak meg, miként működik ez a „lekerekítés" a természetben!

Felmérhetetlen haszna lehet annak, ha az ember képes akaratlagosan, gyorsan belépni a „zónának" nevezett, rejtelmes működési állapotba. Mindenki, az élet minden elképzelhető területén óriási hasznot húzhat abból, ha „elő tudja rántani" a csúcsteljesítményre való képességet, ha a magasabb tudás állandóan elérhetővé válik. Egyesek számára ez életmentő lehet, mások számára „csak" jövedelmező. És mindenki számára hatalmas örömforrás, életünk minden területén a megelégedettséget jelentheti. Nem lenne többé „rossz napja" senkinek, a termékeden viták, veszekedések nem emésztenék többé a drága emberi energiát. A nehéz helyzetekben nem lenne többé „szerencsétlenkedés", a kutyaszorítóból azonnali, pozitív cselekvés vezetné ki az embert, ami elősegítené a belső átalakulást.

A legtöbben a sportteljesítményekhez kapcsolják a zónát, a magas szintű működés azonban minden emberi tevékenységben megvalósítható, és meg is valósul. Az alább következő, a való életből merített történetek érzékeltetik, hányféle élethelyzetben lehet szükségünk arra, hogy „kitegyünk magunkért". A dolgok nagy rendszerében az életmentő sebészi beavatkozás nagyobb súllyal esik a latba, mint a mérkőzés utolsó pillanatában belőtt, döntő jelentőségű gól. A mindennapi életben azonban számtalan olyan helyzet adódik, amikor csúcsteljesítményt kell nyújtanunk.

A zóna nem szükségszerűen az „isteni kegyelem" ritka látogatását jelzi. Léteznek meghatározott lépések, amelyek legjobb képességeink belső rendjéből következően elő tudják idézni. A könyvben megmutatjuk majd, hogy a zóna állandóan rendelkezésünkre áll, hogy bármikor belépjünk, ha szükséges.

E sorok írója sok évet töltött az emberi tudat területén a rendkívüli emberi működés elemeinek tanulmányozásával, tanításával, gyakorlásával - történetével csakúgy, mint a várható további fejlődésével és sok időt töltött sportpályákon is, a sportteljesítmények, az elme és a test kapcsolatának vizsgálatával. Tudjuk, bog)- a zóna fejleszthető, előidézhető, eléréséhez nem kell „különleges" embernek lenni. Bármilyen tevékenység területén kívánjuk optimalizálni tevékenységünket vagy az abban lelt örömöt, megvan rá a lehetőségünk, mindenkiben ott rejlenek az ehhez szükséges titkos kulcsok. Ez a könyv megmutatja e kulcsok lelőhelyét, és megmutatja, hogyan használhatjuk őket, hogy belépjünk „a kiválók" soraiba.

Dr. Steve Redmond szívsebész

A negyvenhat éves dr. Steve Redmond szakmája csúcsára érkezett. A világ egyik leghíresebb, legelismertebb szívsebésze, specialitása az olyan bonyolult, nehéz műtétek végrehajtása, amelyekre sok más, nagy nevű pályatársa nem vállalkozna. Steve úgy működik, mintha felvillanyozná a terhelés, mintha szándékosan keresné ezeket a súlyos eseteket - mintha ajándékot adna önmagának általuk. Csakhogy korántsem az önzés, a személyes érdek vezeti erre. Valóban, őszintén szered munkája lényegét: azt, hogy életeket ment, és az emberiséget szolgálja. Együttérzéssel teli, érzékeny ember, az a típus, aki szívesen dolgozna ingyen is, ha munkájával helyreállíthatja egy ember életerejét, egy- család boldogságát.

Steve 1997. február ötödikén houstoni rendelőjében a ritkán előadódó nyugalom perceit élvezte, pihent. Egy több hónappal azelőtti beszélgetésen gondolkodott; a beszélgetésre egy koktélpartin került sor, amikor egyetlen liát ünnepelték: a fiú futballösztöndíjat kapott Austinba, a Texasi Egyetemre. Steve maga lelkes és tehetséges teniszjátékos volt, az egyetem alatt versenyszerűen játszott, és már majdnem úgy döntött, hogy hivatásos teniszező lesz, de az apja erélyesen ráparancsolt, hogy fejezze be orvosi tanulmányait. Steve örült, hogy hallgatott az apjára, mert imádta a munkáját, jól keresett, és hetente többször alkalma volt teniszezni is. A beszélgetés a teniszről szólt, arról a titokzatos, megfoghatatlan állapotról, amelyet úgy neveznek: a „zóna".

Az orvos sokszor beszélgetett már erről a témáról, hiszen barátai között több profi teniszező volt, olyan is, akivel még az egyetemi években játszott együtt, és olyan is, aki aktívan játszott, járta a világot. Steve számára az volt különösen érdekes, hogy a teniszpályán szerzett zónaélmények megismédődtek a műtőben is: nemegyszer teljesen váradanul azt tapasztalta, hogy ösztönei által vezérelve, mintha „robotpilóta" irányítaná, a képességei csúcsán működik. A beszélgetés, amelyen gondolkodott, a zóna titokzatos, látszólag véledenszerű előbukkanása körül forgott.

Steve merengését kopogás szakította meg, asszisztense, Phyllis lépett be a szobába. Arckifejezése, egész viselkedése azt jelezte, hogy nagy baj van. - Steve, az austini sürgősségi osztály keresi az egyesen.

Az orvos fölvette a telefont, Phyllis pedig, tőle szokatlan módon, nem ment ki a szobából. Steve-nek az az előérzete támadt, hogy a következő pillanatokban darabokra hullik az élete. Az intuíció nem tévedett. A vonal túlsó végén egy érzelemmentes, hideg hang azt közölte vele, hogy azonnal oda kell mennie. Fiát, Bradet az egyetem területén elgázolta egy autó, állapota életveszélyes.

Steve meg sem várta a részleteket, lecsapta a telefont, majd megint felkapta, és Fred Watson közvetlen számát hívta. Fred Steve egyik legjobb barátja volt, a család ügyvédje, és egy magánrepülőgép tulajdonosa.

Húsz perccel azután, hogy Fred fölvette a telefont, Steve, a felesége, Morgan és Fred beszállt a gépbe. Az Austinba vezető rövid repülőúton nem esett szó köztük, a csendet csak a szél süvítése és a motorzúgás törte meg - és a három szív dübörgése. A kórház által küldött autó ott várt a leszállóhely mellett, nzenöt perc múlva mindhárman beléptek a sürgősségi osztály ajtaján, és még mindig nem szólalt meg egyikük sem.

- Dr. Steve Redmond vagyok, Brad Redmond apja. Hol a fiam?

- Már vártuk, dr. Redmond - mondta a főnővér. - A fia a négyesben van, Wagner és Thomson doktor úr van vele. Azt üzenték, hogy...

Szavait Steve egy kurta „Köszönöm"-mel szakította félbe, és feleségével együtt a négyes kezelőbe sietett. Fred a váróban foglalt helyet, és elborította a barátja iránt érzett mély aggodalom.

A két orvos, Jack Wagner és Jim Thomson az ajtóban fogadta Steve-et és Morgant, és gyorsan előadták a helyzetet. Steve ismerte mindkettejüket. A legjobb szívsebészek közé tartoztak, az évek során többször találkozott velük szemináriumokon, konzultációkon. Szívemberek - gondolta Steve, miközben Jack Wagner az udvariaskodást mellőzbe a dolgok közepébe vágott.

- Súlyos a helyzet, Steve. Komoly sérülések érték a szívtájékot, és magát a szívet is. Ha ezeket nem sikerül rendbe hoznunk, nem tudjuk megmenteni. Nézd meg te is. - Fölemelte a röntgenfelvételeket; a két orvos megmutatta és elmagyarázta a sérülések helyét, természetét.

Abban a másodpercben, hogy Steve ránézett a felvételekre, gombóc képződött a torkában, és elöntötte a veríték. A sérülések óriásiak és életveszélyesek voltak, első pillantásra úgy tűnt, semmit sem lehet tenni a fiú érdekében. Ekkor azonban működésbe lépett Steve gyakorlata és szaktudása; azonnal keresni kezdte a megoldást. Alorgan zokogva kiment, Steve pedig halálra váltan ráébredt arra, amit két kollégája már tudott: hogy ő, dr. Steve Redmond az egyetlen ember, aki képes sikeresen végrehajtani a szükséges eljárást, vagy akár csak megpróbálkozni vele - egy olyan műtéttel, amilyenre még nem volt példa az orvostudomány történetében. Röviden arról volt szó, hogy a saját fián kellett elvégeznie egy példátlanul nehéz operációt, mégpedig haladéktalanul. Steve-nek nem volt lehetősége kivárni az „isteni kegyelem" látogatását - el kellett jutnia a zónába, azonnal, egy pillanatnyi késedelem nélkül a képességei legjavát kellett mozgósítania.

Ilyenkor különös dolgok fordulnak meg az ember fejében. A pánik kiszámíthatatlan, összefüggéstelen gondolatokat idéz elő az ember elméjében. Steve sietve bemosakodott, és közben a zónáról folytatott beszélgetésen tépelődött. Vajon a rendkívüli képességek meglátogatják-e ezúttal? Vagy az óriási teher maga alá gyűri? Az orvos a kétségbeesés határán azt kívánta, bárcsak kezében lenne a zónára nyíló ajtó kulcsa.

Douglas Walker középiskolás kosárlabdázó

Douglas Walker tehetséges volt. Már pályafutása kezdetén ő volt a kölyökcsapat fénylő csillaga. Gyorsasága, ereje, dobásainak

pontossága révén minden évben vezéralakja volt a csapatnak, így most is, amikor végzősként játszott az amerikai Középnyugat középiskolás kosárlabda-ligájának egyik legerősebb csapata, a Worthington iskola színeiben pályára lépett. Nemcsak saját maga számára szerzett dicsőséget: sokoldalúsága révén számos fontos győzelemre vitte csapatát.

Mindössze egyetlen gond adódott a játékában, és az egyetemi tehetségkutatók, akik árgus szemekkel böngészik a középiskolás játékosok statisztikáit, érdeklődéssel és némi aggodalommal figyeltek. Az évek során nyilvánvalóvá vált, hogy Douglas azok közé a játékosok közé tartozik, akik olyankor hozzák ki önmagukból a legjobbat, ha kicsi a tét. A jelek szerint (és ezt lelke mélyén Douglas is jól tudta) a csapat edzésein, magányos gyakorlás közben volt a legjobb formában, vagy olyan mérkőzéseken, amikor csapata sok ponttal vezetett. Ilyenkor játszi könnyedéggel volt képes belépni a „zónába". Minden dobása, sőt minden mozdulata hibátlannak látszott. Hosszú átadásaival egy kockacukrot is eltalált volna, könnyedebben és magasabbra ugrott, mozdulatai simábbak voltak, mint általában. És ez az egész mintha automatikusan történt volna, mintha kívülről irányította volna valaki. Ha viszont nyomás alatt állt, ha vele egyenrangú vagy az átlagosnál jobb ellenfél állt vele szemben, teljesítménye szembeszökően hanyatlott.

Douglas egyedül szerette gyakorolni a korsárra dobást, mert olyankor biztonságban, nyugodtan feljuthatott a zónába. Olykor eltöprengett, vajon lehet-e ugyanezt éles versenyhelyzetben is megvalósítania. Végül azonban mindig oda lyukadt ki, hogy erre a jelenségre nincs magyarázat, a tökéletesség rejtelmes állapota csak rajtaütésszerűén érkezhet az emberhez.

A fiatalember olyan családba született, amelyet távolról sem lehetett volna vagyonosnak nevezni, sok testvére volt, akik még mind iskolába jártak. A családra kegyetlen anyagi terhek nehezedtek. Ahogy az egyetemre készülődött, és az előtte heverő jobbnál jobb ösztöndíj-ajánlatokat hasonlítgatta össze, nyilvánvaló volt számára, hogy a láthatáron hamarosan feltűnik egy igen komoly profi szerződés - feltéve persze, hogy az egyetemen is jól teljesít, és játékát az országos sajtó továbbra is ugyanolyan figyelemmel kíséri, mint a középiskolás pályafutását. Ehhez azonban

az állami bajnokság mérkőzésein le kell nyűgöznie az egyetemi és hivatásos tehetségkutatókat. Folytatnia kell az eddigi kimagasló játékot, de ezúttal az ugyancsak végzős csapatok ellen. Senki sem vonta kétségbe a tehetségét. De vajon képes lesz-e hasznát venni a tehetségének olyankor is, amikor igazán szüksége van rá?

Miközben az öltözőben készült a bajnokság első mérkőzésére, a lelátón ott ültek a szülei, a testvérei, a barátai - és a tehetségkutatók is. Douglas gondolatban vadul kapkodva kereste kulcsot ahhoz a különleges helyhez, ahol oly sokszor járt már: a „zónához".

Evelyn Waters festőművésznő

Evelyn Waters, a nemzetközi hírű festőművész igen rosszkor került alkotói válságba. Csak négy hónap volt hátra az év legnagyobb művészeti eseményéig, a Párizsi Nemzetközi Tárlatig, és Evelyn kapta meg a főhelyet a bejárattal szemben, hogy jelenítse meg a vásznon az új évezredbe lépő kortárs művészet szellemét.

Evelyn munkamódszerére az volt a jellemző, hogy heteken, néha hónapokon át tartó, rendkívül termékeny időszakok és megmagyarázhatatlan, meddő időszakok váltogatták egymást, ugyanúgy, ahogy az írók, a költők is tapasztalják néha, hogy „kiszárad a tollúk". A termékeny időszakokban a munka szinte zuhatagként ömlött, szinte minden tudatos erőfeszítés vagy tervezés nélkül. A művésznő néha maga is eltöprengett, vajon honnan jöhet az ihlet - és vajon mi válthatja ki a megjelenését.

Befejezte a korábban vállalt munkákat, és minden figyelmét a Nemzetközi Tárlatra késztendő képpel való foglalkozásra fordította. De semmi sem jutott eszébe. Tudta, hogy rohamosan közeledik a határidő, és a legjobb esetben is nagy késéssel láthat munkához, de ez a tudat csak rontott a helyzeten, és ahogy múltak a napok, és a teljesítési kényszer okozta feszültség egyre növekedett.

A pánikhoz közeli lelki állapotban ült a vászon előtt, kiszolgáltatva a múzsa szeszélyének, és azt kívánta, bárcsak valami varázslattal mozdulásra bírhatná az ecsetet. Sóvárogva gondolt vissza azokra a könnyed, gondtalan időszakokra, amikor csak úgy áradt belőle a művészet, amikor kreativitása bámulatos mértékűvé fokozódott. Vajon mi idézhette elő ezeket az időszakokat, és ami még fontosabb: mit tehetne most, hogy előidézze a következőt?

Művészi hírneve, hitele forgott kockán. Arra volt szüksége, hogy eljusson a zónába.

Melissa Parker háziasszony

Az egyetemet végzett, sokoldalú tehetséggel megáldott Melissa Parker minden képességét és tudományát annak szentelte, hogy sikeresen töltse be az elfoglalt háziasszony, három kisgyerek édesanyja szerepét. Napjai épp annyi tennivalóval és ugyanannyi izgalommal teltek, mintegy túlterhelt vezérigazgatóé. Ron, a férje egy nagyvállalatnál dolgozott, csillaga emelkedőben volt, a család egy fontos előléptetés nyomán nemrégiben költözött: másik város, új, tágasabb otthon, új barátok - és új főnökök.

Melissa igyekezett alkalmazkodni a változásokhoz és a kihívásokhoz, de napi beosztása oly sűrű volt, hogy alig maradt néhány nyugodt perce. Egy napon délután két óra tájban, amikor egyszerre több elintéznivaló is a körmére égett, megszólalt a kocsitelefonja. Ron telefonált izgatottan a munkahelyéről.

- Szívem, tudom, hogy az utolsó pillanatban szólok, de...

Melissa ismerte már ezt a megnyitást, összeszedte magát, hogy higgadtan fogadja a hírt, amely a nehezen kézben tartható napot tökéletes káosszá teszi majd.

- Mr. Parsons - Tom Parsons, Ron új munkahelyi vezetője - és a főnöke, Walter Kennedy, az országos marketingigazgató szeretne megismerkedni veled és a gyerekekkel. Meghívtam őket vacsorára. Csak az a baj, hogy Mr. Kennedy holnap reggel elutazik, úgyhogy ma este jönnének. Sajnálom, bog}- ilyen váratlanul, de hát most, az utolsó fél órában alakult így. Meg tudod oldani?

Ron várta a választ, Melissa pedig elszámolt tízig, aztán így válaszolt. - Ilát persze. Mondd meg, hogy jöjjenek fél hétre, fél nyolckor **vacsora.** - A vonal megszakadt, Ron nem udvariatlanságból csapta le, hanem mert mennie kellett. Melissa az a típus volt, aki szereti a kihívásokat, ez a feladat pedig bőven megfelelt ennek. A verseny elindult.

Melissa megfigyelte, hogy bizonyos napokon tökéletes harmóniában mennek a dolgok, nincsenek váratlan akadályok, mindenhova időre odaér. Ilyenkor bármit csinált, automatikusan a lehető legjobb megoldást választotta. Az ilyen napokon a vacsora,

amit főzött, mesterszakácsoknak is becsületére vált volna. Erre gondolt, amikor bekanyarodott a bevásárlóközpont parkolójába, és egyetlen árva ötlete sem volt, hogy mit készítsen a rendkívül fontos vendégeknek, de még arról sem volt meggyőződve, hogy egyáltalán lehetséges-e bármit ennyi idő alatt összehozni.

Néma könyörgéssel imádkozott azért a ritka, csodálatos állapotért, amikor a folyamatok simán zajlanak, tudatos gondolkodást szinte nem is igényelnek. A zónát szerette volna elérni. Arra gondolt, bárcsak el tudná juttatni magát abba az állapotba, amelyben minden teljes tökéletességgel működik.

Joe Wallace köztisztasági alkalmazott

Joe Wallace szemetes volt egy középnyugati nagyvárosban, a Hirsch Industries nevű hulladék-feldolgozó vállalatnál. Egy este a tinóm vacsora után a feleségével, Jennie-vel egy pohár bor mellett a munkájáról kezdett beszélni. Remek hangulatban volt, kikívánkozott belőle. Wallace-éknál ez ritka esetnek számított.

Joe-nak igen jó napja volt aznap. A csapata korán elindult, napközben nem keveredett forgalmi dugóba, úgyhogy másfél órával korábban befejezték a műszakot. Az idő is remek volt, a főnök pedig felfigyelt a brigád ügyességére, sőt szóba is hozta. Az ilyen teljesítmények nyomán szokás az embereket jobb útvonalakra helyezni, ezek termik a béremelést. Az egész munkanap mentes volt minden nyűgtől, kapkodástól, ami oly gyakran okozott fejfájást, kimerültséget, amitől mogorva lett és hallgatag. Sok-sok olyan estéjük volt, amikor Joe nem volt valami kellemes társaság. A mai este kivétel volt. Idézzük fel, miről beszélgettek e kivételes estén.

- Bárcsak minden nap ilyen lehetne, Jen. Minden klappolt, minden annyira stimmelt, hogy el se hinnéd. Egy kuka se borult fel, egy zsák se szakadt ki. Komolyan mondom, illatos voltam a műszak végén. Az emberek barátságosak, rendesek voltak, olyan is akadt, aki még segített is. Akár hiszed, akár nem, ma élveztem, hogy szemetes vagyok.

- Joe, te ***köztisztasági alkalmazott*** vagy, nem „szemetes". A munkádra nagy szüksége van a városnak.

- Akárhogy nevezed, Jen, akkor is csak szemetet gyűjtök, ami persze tényleg fontos. Az ilyen napokon én is így látom. Én is így

nézem. De miért olyan ritkák az ilyen napok? A legtöbbször utálom a munkámat. Mintha büntetésből kaptam volna. Az emberek a legtöbbször csak kihajítják a szemetet, és elvárják, hogy mi takarítsunk utánuk. *És még nekik áll följebb!* A szél széthordja a szemetet az utcán, mi persze nem tudjuk összeszedni, erre panaszt tesznek, és a főnök minket hord le. *Minket,* az ő trehányságuk miatt. Miért nem lehet minden nap olyan, mint a mai, amikor minden oké?

Még a szemetesek munkájában is megjelenhet a zóna. Nem kell első ligás kosárlabdázónak lenni ahhoz, hogy az ember megtapasztalja a „csúcsteljesítmény" élményét. Joe nem is sejtette, hogy valóban lehetne minden nap olyan, mint ez a bizonyos, amikor reggeltől estig minden „oké". Nem sejtette, hogy az ilyen napok nem „csak úgy" előfordulnak, hanem előidézhetők, kifejleszthetők. Bizony megoldható, hogy Joe munkája minden áldott nap ilyen örömteli legyen. És ez ***minden*** munkára igaz. Az ember nem „csak úgy" juthat el a zónába. Meg kell tennie a szükséges lépéseket.

Jason Sellers kereskedelmi ügynök

Jason Sellers még csak harminckét éves volt, de már kezdett legendává válni a szakmájában. Munkáltatójánál, egy piacvezető nagyvállalatnál öt év óta sorra döntögette az eladási rekordokat. Ennél is érdekesebb volt az, ahogy a munkaórák számát tekintve kevesebbet dolgozott, mint bárki más a cégnél. Jason ugyanis a maga titkos módszerét alkalmazta. Megvoltak benne a jó kereskedőre jellemző tulajdonságok - személyes varázs, előnyös külső, megnyerő viselkedés -, de ezenfelül tudott még valamit: intuíciója mindig pontosan jelezte, mikor képes „teljesíteni".

Hetenként két-három reggelen úgy ébredt, hogy tudta, ma „be van kapcsolva". Ezeken a napokon elindult, és valóban bármit eladott bárkinek. Az ilyen napokon egyszer sem vallott kudarcot. Más napokon viszont nem volt ilyen érzete, ilyenkor sokáig aludt, kiment a strandra, vagy- teniszezni járt - éppen csak az eladással nem foglalkozott.

Némelyik munkatársa emiatt irigységből lustának nevezte, mások egyszerűen csak mázlistának tartották, de nagyon kevesen

értették meg a felfogásában rejlő bölcsességet. Természetes adottságai mellett Jason rendelkezett a helyzetfelismerés csodás képességével - ki tudta szimatolni, mikor mi lehet a megfelelő üzleti taktika. Ráadásul az „állásidőt" testi-lelki önkarbantartásra fordította ösztönösen.

Bár nem tudta, de közel állt ahhoz, hogy kinyissa a zónához vezető ajtót. Ez a „közelség" viszont nem segített a Jason előtt megjelenő dilemmában. P. Roger Watson a vállalat körzeti kereskedelmi vezetője, Jason főnöke volt. Az ügynök bámulatos eladási teljesítménye miatt Roger kötetlen munkaidőt biztosított neki, és gyakran elhívta üzleti vacsorákra is, különösen, ha egy-egy eljövendő üzletfelet kellett megnyerni a vállalat számára.

Egy napon, amikor Jason éppen a munkahelyén tartózkodott, Watson magához kérette. - Jason, most pénteken ebédidőben és utána még két órára tedd magad szabaddá. Itt lesz Tom Walker, és szeretném, ha magaddal vinnéd néhány helyre. A saját szemével akarja látni, hogyan csinálod, mert hihetetlennek tartja az eladási adataidat. Azt hiszem, elég lesz, ha együtt elmegyünk két-három helyre, épp csak azért, hogy elkápráztassuk, aztán kiviszem a reptérre. Mondani sem kell, hogy ez mennyire fontos. A vezérigazgató csak évente kétszer látogat el minden körzetbe, és akkor is csak rövid időre. Ez a mostani kívánsága példa nélküli. Ki kell tenned magadért.

Ez egy szerdai napon történt - két nappal a vezérigazgató látogatása előtt. Jason nem akart hinni a fülének. Olyankor teljesíteni, amikor kedve van - ez egy dolog, utasításra teljesíteni viszont egészen másik dolog. Márpedig most ettől függött a szakmai hírneve, sőt talán az egész jövője a vállalatnál.

Jason aznap este hazament, megvacsorázott, és korán lefeküdt. Azzal aludt el, hogy vajon amikor pénteken felébred, vajon „bekapcsolt" állapotban lesz-e. Életbevágóan fontos volt, hogy a pénteki napot a „zónában" töltse.

A ZÓNA FELISMERÉSE

Jó barátom, a Seattle-ben élő Tony Schueler, a kiváló golfozó írta az alább következő, remekül megfogalmazott beszámolót a rendkívüli működés egy jeles esetéről.

A jelzőtábla azt mondja: „Sebességellenőrzésamiből az ember tudja, hogy olyan zóna következik, abol lassítania kell. (l'ajon miért nem gyorsítani?) Számomra az a kérdés, hogy felisinerem-e a zónaállapotot, akár tartós, akár rövid, és a felismerés ritka pillanataiban mit kezdtek vele. Amikor az ember a zónában van, lelassul az idő.

Mintha jel keletkezne az időn. Lehet, hogy bizonyos pillanatok, amelyek magukban foglalják az eseményt, élesebben fokuszálódnak az emlékezetben, mint a kevésbé fontos pillanatok. Vajon az, ami igazán fontos, külön szálon fut-e önképünk szőttesében? És vajon összefüggnek-e ezek a kimagasló teljesítményt hozó pillanatokkal?

A Broadway színházainak sorában található Schubert Tbeater trópusi erdőt idéző, mély zöld és vörös színekben pompázó mozaikpadlója reflektorfényben ragyogott, és pezsgett rajta az élet, kavarogtak a színek és a tüzes karib-tengeri ritmusok. Ez a nap tele volt csodával: Seattle-Ncw York repülőút, a belvárosi szállodába he, szállodából ki, Times Square, aztán a színház, és végül ez a vibráló fantáziaviliig, s mindez alig néhány óra leforgása alatt! Nagyon értünk hozzá, hogy kiszínezzük életünket örömmel, nevetéssel, a lélek gyümölcseivel.

A versenynek ez a fordulója teljesen jellegtelen volt, csak afféle hakni, amelyben a csapattánaimmal együtt holtversenyben az első helyet értük el. Maga a torna azonban, amelynek jo szponzora a seattle-i Seko légi szállítmányozási vállalat volt, rendkívül jó színvonalat képviselt: kitűnő szervezés, gyönyörű pálya, nagyszerű vacsora, mesés díjak.

A döntetlen miatt az ‚A"játékosokpattolási (lyukra gurítási) versenyt rendeztek. Egy gyakorló pályaszakaszon több, változó hosszságú gurítási helyzetet állítottunk be, játékostársaink körülálltták, fölöttünk egy széles teraszon a „nézők" sorakoztak. A bárom játékos közül egy mindjárt az első körben kiesett. A szerencsétlen fickó egyszerűen képtelen volt felnőni a rendkívüli, tudattalan drámához. A további guritásokban már csak ketten vettünk részt.

A második körben öt hosszú, bonyolult gurítás következett. Ügy emlékszem, eredetileg három játékoshoz állítottuk be, de nem maradtunk hárman. Az első pattot mindketten hajszállal elhi-

báztuk. A második nyolc rnéter hosszú volt, balra lejtett, és mindketten teljesítettük. A tömeg felmorajlott, hiszen mar a bemelegítésnél látták, hogy mind a ketten háromból hármat megcsináltunk. Jött a harmadik gurítás, jó hat és fél méteres, jobbra lejt. mind a ketten teljesítjük. Kezd a dolog izgalmas lenni. Emberi számítások szerint az utolsó patt következik. „Figyelem, uraim, egy kis csendet kérünk." A negyedik gurítás legalább tíz méteres, kettős hajlattal. Itt én gurítottam először, és valamire nagyon ráéreztem. .,Láttam" minden részletet, a bajlatokat, a távolságot, az ütőt. Nem is: ennél pontosabban érzékeltem - ..éreztem" minden részletet.. A gurítás halálpontosan bejött, és a másik fickóé is. A feszültség egyre fokozódik, villamos szikrák ugrálnak a levegőben, és közben mindjárt tálalják a vacsorát. Az ötödik gurítás alig öt méteres, nyílegyenes. Az *ellenfelem elhibázza, én meg újra végignézhetem azt, aminek nulla a valószínűsége. A gurításom nem tát gyenge, nem is túl erős, el sem kanyarodik! Nagyon szép győzelem volt nekem és a csapatomnak, később nagyon kedvesen meg is ünnepeltek bennünket.*

Benn voltam u zónában, és ez azért figyelmet érdemel. Ha azt mondom, hogy szavakkal nem leket leírni, akkor semmit sem mondtam, pedig elég pontos meghatározás. Mindannyiunknak vannak ilyen „klassz" élményeink, nem igaz? Valahogy „összenőttem " azokkal a guritásra beállított helyzetekkel. Valanti zárt gömbben voltam, tökéletes csöndben, pedig a gurításainkat elég harsány üdvrivalgás kísérte. Valahogy tudtam, mi történik, de ugyanakkor határozottan különváltam szinte mindentől, az eredményt kivéve. Minden *gurítás külön világ volt, és mindegyik bement...*

És később is benn maradtam a zónában. Azt hiszem, nem is azért meséltem el ezt az egészet, hogy beszámoljak egy verseny lezárásáról, amelynek során megtanultam felismerni a zónát, inkább csak az „utórengést" akartam rendcsen megalapozni. Az történt ugyanis, hogy egy óra múlva a tombolán is megnyertem a főnyereményt: két első osztályú New York-i repülőjegyet a Northwest légitársaságnál. Néhány hónap múlva, az Öbölháború kellős közepén Carollal New Yorkba mentünk, és bár nem voltam boldog attól, hogy épp akkor szállunk repülőre, mégis csodálatosan

éreztük ;magunkat. Egy pénteki napon, este hétkor éltünk a szállodánkha a Times Square-en, bejelentkeztünk, és a januári estében belevetettük magunkat a város éjszakai életébe. Az idő hideg volt, de mi aznap éjjel jól kimelegedtünk.

Mihály Csikszentniihalyi, a Chicagói Egyetem pszichológiai tanszékének vezetője a szerzője a *Flow: Az áramlat. A tökéletes élmény* ***pszichológiája*** című könyvnek. Munkája tökéletes leírást ad a hatékony és kielégülést nyújtó emberi működés számos vetületéről. A mű beváltja, amit ígér: pszichológiai elemzést ad ezekről a rendkívüli állapotokról, mégpedig alapos részletességgel. A „zóna" tanulmányozói számára nélkülözhetetlen tananyag. Csikszentmihályi az ilyen tapasztalattal rendelkező átélt emberek beszámolói alapján az élmény nyolc jól elkülöníthető jellemzőjét írja le.

Érdekes megjegyezni: a nyolc dimenzió egyike az, hogy az élmény ***autotelikus,*** vagyis érdemes magáért az élményért végigcsinálni. Ennek a megfigyelésnek az a különös jelentősége, hogy a zen mesterek évszázadok óta ugyanezt mondják. Szerintük a mestert arról lehet megismerni, hogy ***teljes figyelmét*** az éppen végzett tevékenységre összpontosítja - bármilyen közönségesnek tűnjék is az a tevékenység a kívülálló számára -, a képességei szerint a lehető legjobban végzi, és ***örömét leli benne.*** Mint látni fogjuk, ez a teljes belefeledkezés is egy lépés a zónához vezető úton. „Megmaradni a jelen pillanatban" - ez természetesen a sportpszichológusok refrénszerű intelme, de közülük kevesen tudnak gyakorlati tanácsokat adni arra nézve, hogy ezt miként lehet megvalósítani. E könyv egyik fő célja, hogy pontos útmutatást kínáljon ehhez, a zónába való eljutás egyik legfontosabb mozzanatához.

A tevékenység autotelikus jellegét az ádáz versenyhelyzetet megtapasztalt sportolók is sűrűn emlegetik. Hivatásos golfozók például gyakran mondanak olyat, hogy „nem is figyelték az eredményt", vagy „fogalmuk sem volt, hol tart az ellenfél", amíg a pálya végére nem értek. Ennek az az oka, hogy teljes figyelmüket a pillanatnyi feladatra összpontosítják, más szavakkal: amit csinálnak, azt önmagáért csinálják, nem a jövővel kapcsolatos megfontolások, összefüggések miatt.

Az olyanok, akik egész nap rohannak, és állandóan azon jár az eszük, mit kell legközelebb elintézniük, ritkán nyújtanak „minőségi" teljesítményt. Estére a tennivalók hosszú listáját pipálják ki, de az állandó szorongástól és az őrült rohanástól teljesen kimerülnek. Kihagyják a számításból a tökéletlenségeket, az „elvarratlan szálakat", ami később vészhelyzetek formájában üt vissza. Az ilyen emberek állandóan azon iparkodnak, hogy „utolérjék magukat". Azok viszont, akik a „zónában" tevékenykednek, talán csak egy valamit intéznek el, de azt jól és maradéktalanul. A kielégülés öröme este is feltölti őket energiával, nem éreznek kimerültséget. Előfordul, hogy az ilyen jellegű működés állandósul, mert egyik tökéletesen végrehajtott cselekedet maga után vonja a másikat. Ha - tudatosan - elszigeteljük a zavaró behatásoktól, a zóna normává is válhat.

Michael Murphy ***Golf in the Kingdom*** című, ma már klasszikusnak számító könyvében olvasható, hogy a híres golfozó, Shivas Irons ugyanolyan fontosságot tulajdonított a labda beállításának, mint az utána következő ütésnek vagy akár a játék végeredményének. Az ilyen, látszólag jelentéktelen előkészületeket értékes összpontosító gyakorlatokká változtatta. A kölcsönhatások holografikus rendszerét használta és fejlesztette tovább: afféle „karmafizikát" alkalmazott, amelyben minden mozgás ellenmozgásokat eredményez. Más is a földbe szúrt pecekre állítja a labdát minden ütés előtt, de ő ezt az egyszerű mozzanatot egyensúlyozó gyakorlatként hajtotta végre, ami végül beépült a lendítésébe is, és sokat javított rajta.

A kölcsönhatás elvéből fakadó körülmények némelyikével később is foglalkozunk majd, amikor a zónához vezető utakkal foglalkozunk.

A KÖZÖS NEVEZŐK

A zónaélményeknek sok közös ismérvük, közös nevezőjük van, ezt az ilyen eseményekről szóló beszámolók, leírások sok éven át tartó elemzése után bízvást leszögezhetjük. A hasonlóságok között szerepel a könnyűség érzése, az erősen összpontosított figyelem, a jelen pillanatba való tökéletes belehelyezkedés, és a gondolatok, a technikai megoldásokra vonatkozó elképzelések teljes „kiüresedése".

Az élmény olyan, mintha valamiféle robotpilóta lépne működésbe, és rendkívül magas színvonalon végezné az irányítást.

A csúcsteljesítményt elért sportolók, ha a verseny után megkérdezzük őket, gyakran válaszolják azt, hogy „nem gondoltak semmire". Ez pedig azt jelenti, hogy sem negatív, sem pozitív gondolat nem járt a fejükben. Vajon lehetséges-e, hogy a fellépés, a teljesítés előtt tapasztalt „lámpaláz" nem is a fellépéstől való félelemből származik, hanem az odáig vezető lépésekből - hogy a gondolat- és cselekvéssorozat eredménye? Más szóval: a száguldó gondolatok és a megszokott, beidegződött, szertartássá vált fizikai cselekedetek talán összeadódnak, és ahogy ezek fontossága nő, úgy nő a feszültség is.

A zónaélmény elősegítésének egyik fontos technikája az, hogy leltárt készítünk a fennforgó körülményekről. Ehhez nem kell mást tennünk, mint minden csúcsteljesítmény (vagy „zónaélmény") után megjegyezni a lehető legtöbb részletet - bármilyen apróságnak tűnjék is ami az esemény előtt, közben vagy közvetlenül utána előfordult. Idővel egész kis listát állíthatunk így össze, s az ebben szereplő tételek között megkereshetjük a közös nevezőket. Ilyenformán lehetőségünk nyílik ***újrateremteni*** a zónaélmény táján előforduló körülmények legtöbbjét, vagy éppenséggel mindegyiket. A lehető legtöbb közös nevező felsorakoztatásával a szó szoros értelmében „bedíszletezhetjük a színpadot" a zóna megjelenéséhez.

Mindenki hallott már a híres sportolók, előadóművészek különféle „babonáiról": a „kabala" ingekről, nyakkendőkről, érmekről, szerencsét hozó mozdulatokról, sőt egvszer-másszor talán mi magunk is folyamodtunk hasonló babonához. Ilyenkor valójában nem tettünk egyebet, mint hogy a babona által megpróbáltuk újra előállítani a korábbi siker körülményeit. Az ilyen, korábbi sikeres teljesítmények idején jelen lévő, felszíni közös nevezők - a „régi barátok" - felsorakoztatása azt eredményezheti, hogy kényelmesebben érezzük magunkat, és önbizalmunk fokozódik. Ha pedig - időt szánva a dologra, és figyelmet szentelve a részleteknek - több ilyen közös nevezőt tudunk feltárni és a felkészülés körülményei között újra megjeleníteni, ezzel előnyünkre „cinkelhetjük a kártyákat".

Van más módja is annak, hogy a teljesítés körülményeinek hasznát vegyük. Megtehetjük például azt is, hogy gyatra teljesítmény után is megjegyezzük a közös nevezőket, és a későbbiekben igyekszünk kizárni ezeket a fennálló körülmények közül. Az események utólagos áttekintésével felszámolhatjuk a lényeg elszigeteltségét, az összes körülmény figyelembevételével egyetlen eseményként tekinthetjük az egészet, és az egyes részleteket pozitív vagy negatív előjellel láthatjuk el.

Idővel valóságos tárházat hozhatunk létre az olyan, meghatározó jellemzőkből, amelyek nagy befolyást gyakorolnak valamely esemény kimenetelére. Csak arról ne feledkezzünk meg, hogy nem egy, nem is kettő, hanem nagyon sok apró részlet befolyásolhatja a teljesítmény egészét. Nem jó, ha mindent a kabalamacira bízunk.

AZ EMBERI TELJESÍTMÉNYT MEGHATÁROZÓ TÉNYEZŐK BEFOLYÁSOLÁSA

Gondolkozott-e már a kedves Olvasó azon, hogy miért vannak „jó napjai" és „rossz napjai"? Hogy mitől függ, mikor jó, mikor rossz? Vagy ezt a körülményt mindig is a „vak véletlen" számláiara irtar És mit gondol, hol húzódnak egyéni teljesítőképessége határai? Tudott valaha gyorsabban futni, mint ma? Tudott gyorsabban gépelni? Nézzük meg részletesebben ezeket a kérdéseket, és vizsgáljuk meg, hogyan befolyásolják a válaszok teljesítményünk javítását - mindenben, amit csak teszünk.

Először is be kell látnunk: az, hogy „milyen napunk" van, az közvetlenül és egyedül tőlünk függ. Mi határozzuk meg, hogy ***miként viszonyulunk*** a dolgokhoz. A „rossz napok" olyankor állnak elő, amikor szabad utat engedünk ellenérzéseinknek, és a viszolygások felhalmozódnak, elhatalmasodnak.

Van egy remek technika arra, hogy minden negatív késztetést csírájában elfojtsunk. A módszer neve „Pauzagomb", és a következőképpen működik. Ha valami rosszul indul - például nyűgösen ébredünk, ami az egész napra rányomhatja a bélyegét, első dolgunk legyen átmenetileg ***leállítani minden cselekvést,*** mintegy benyomni a „pauzagombot", és ezzel megtörni a negatív beállítódást. Közvetlenül ezután következik az új irányvonal kijelölése

- mégpedig úgy, hogy valami olyat teszünk, amiről tudjuk, hogy jól csináljuk, nem hibázzuk el, Ezzel a módszerrel bizonyos, csekély mennyiségű pozitív indítóerőt szedhetünk össze, és mindjárt másként indul a napunk. Teljesen mindegy, hogy mit teszünk a pauza tartama alatt, még akkor is, ha semmi köze sincs ahhoz, ami épp a dolgunk. A lényeg, hogy olyasmi legyen, amit igazán jól csinálunk. Akár pénzdarabot dob a levegőbe, és elkapja, akár az ujjait pattogtatja, vagy dobol velük - nem számít, hogy mit tesz, csak egyszerű legyen, olyasmi, amit könnyedén és magabiztosan hajthat végre.

Ugyanezt az elméletet alkalmazzák a sportcsapatok edzői is, amikor mérkőzés közben időt kérnek. Ez alkalmat nyújt a csapat összerázására, a lefelé tartó görbe megtörésére. Az igazán nagy edzők azonban nemcsak megállítják csapatuk negatív irányultságát: vissza is tudják fordítani. Irányultság tekintetében az egyén és a csapat között nincs különbség. A teljesítmény nagyrészt a pozitív vagy negatív irányultság eredménye, az első pillanatok pedig kulcsfontosságúak a tendencia meghatározása szempontjából.

Az ember teljesítményére nézve tehát a kezdő lökés meghatározó tényező, a tevékenység során a kezdeti energia felhalmozható, de el is veszíthető. Szerencsére befolyásolni is lehet. A legtöbb gyatra teljesítmény annak következménye, hogy az ember félúton „feladja", azaz tessék-lássék csinálja végig, beletörődve abba, hogy „ez ma úgysem megy". Az ilyen esetekben a negatív irányultság uralkodik el, és a tendencia csillapítás nélkül folytatódhat.

Fontos, hogy észben tartsuk: sohasem késő megfordítani a tendenciát, a negatív irányultságot. Minden perc jelentheti egy új szakasz kezdetét. Ha gyenge teljesítmény esetén állandóan arra törekszünk, hogy megfordítsuk a tendenciát, erősen lecsökkenthetjük annak esélyét, hogy kudarcsorozatba, tartós hullámvölgybe fussunk bele. A hullámvölgy olyankor következik be, amikor ellenállás nélkül hagyjuk, hogy a negatív irányultság eluralkodjon, míg végül a helyes technikák helyett minden mozdulatunk hibás lesz. Ha a hullámvölgy hosszan elhúzódik, végül az a végletes állapot is előállhat, hogy ***maguk a hibák válunk technikává.***

Iskolapéldája ennek az az ember, aki elhatározza, hogy autodidakta módon, egyedül tanul meg golfozni. Ha a kezdet kezdetétől nem a helyes technikát használja, hamar beépülnek a rossz szokások, és valóban ezek válnak az illető technikájává. Ekkor pedig az alapvető mozzanatokat már nagyon nehéz, szinte lehetetlen megváltoztatni.

Ezzel eljutottunk a teljesítmény következő meghatározó tényezőjéhez: az indításhoz. Akár sakkozásról, akár teniszezésről, golfozásról, versenyfutásról vagy egy szakkönyv tanulmányozásáról, tehát a szó szoros értelmében bármilyen tevékenységről legyen szó, az egyik legfontosabb kérdés, hogy miként kezdjük el. A tevékenység kezdetét sokféle módon lehet befolyásolni. A legelső természetesen *a megfelelő felkészülés,* amely két részből áll, a *fizikai* és a *szellemi* felkészülésből. Bizonyos értelemben a felkészülés szerves része az indításnak, hiszen a megfelelő felkészülés átvezet a szóban forgó tevékenységhez, összeolvad vele.

A fizikai felkészülésre példa, hogy golfozásban az ütést megelőző rutinszerű előkészület szükségszerűen magában foglalja a *megfelelő gyakorló lendítéseket - és* valóban: a világ legjobb profi golfozói ilyen technikát alkalmaznak. A gyakorló lendítéseket én „előzetesnek" is nevezem (angol szóval: *preview),* mert előrevetítik azt, hogy mit akar elérni az ember az „igazi" lendítéssel, amikor már a labda is ott van. Egyes golfozók úgy készülnek fel mentálisan, pszichológiailag, hogy fejben, részletesen végigjátsszak az első pályaszakaszt („lyukat"); így hozzák magukat - úgymond - „lejátszási üzemmódba", még mielőtt a lábukat a pályára tennék, így kerülik el a kezdeti bizonytalankodást.

A kezdés gyakorlása, a kezdésre való ***felkészülés*** tehát elősegítheti, hogy „jobb lábbal keljünk fel", és sok esetben az így szerzett kezdeti lendület végig átsegít a cselekvések sorozatán. Megjegyzendő, hogy létezik spirituális felkészülés is, de az sokkal szélesebb értelmű, inkább a teljes személyiségre, életfelfogására vonatkozik. Ez persze nem jelenti azt, hogy az első elütés előtt elmormolt, őszinte ima ne segítene. Az ember sosem lehet biztos, a golfozáshoz pedig szükségünk van minden elképzelhető segítségre!

A kezdetre irányuló ***előkészület*** a felkészülés egy másik formája, amely ugyancsak pozitív módon befolyásolhatja a teljesít-

ményt. Abraham Lincoln mondta, hogy ha hat órát kapna egy nagy fa kivágására, az első négy órát a fejsze élesítésével töltené. Gondoskodjunk arról, hogy a tevékenység előtt minden meg legyen szervezve, így figyelmünk száz százalékát magára a cselekvésre fordíthatjuk, nem kell olyan, zavaró körülményekkel foglalkoznunk, amelyeket még a kezdet kezdete ***előtt*** ki kellett küszöbölnünk.

A „rossz nap" mint olyan, már önmagában is érdekes. Rossz napunk csak olyankor van, ha nem teszünk ellene ***idejekorán.*** A legtöbben meg sem állapítják, hogy rossz napjuk van, amíg valami baj nem történik. Gondoljuk végig: ha valóban történik valami baj, és az ember kijelenti, hogy úgy látszik, rossz napja van, ez szinte egyet jelent azzal, hogy kijelenti: ezen a napon még több baj fog történni. Más szóval: tartósítja a kellemetlenséget. Eleve bajokra készül, szinte kihívja a kudarcokat. Megkeresi a kátyúkat, ahelyett, hogy másik utat választania, hiszen az elhamarkodottan tett megállapítás igazolást követel.

Amikor legközelebb azt halljuk önmagunk szájából, hogy „úgy látszik, ma rossz napom van", próbáljuk ki a következő eljárást. Először is azonnal „nyomjuk be a pauzagombot", összpontosuljunk a jelen pillanatban, szedjük össze magunkat, vegyük fel a telefont, és hívjuk fel egy barátunkat vagy rokonunkat, akivel már régóta nem beszéltünk. Töltsünk el néhány percet derűs beszélgetéssel. Ha a telefont letettük, keressünk valami pozitív tennivalót. Bármi megteszi, amit szeretünk csinálni, és jól is csináljuk. Ennek végeztével folytassuk a napot. Ezzel megsokszorozzuk az esélyét annak, hogy a nap hátralevő része sikeresen teljen el, megtörjön a negatív irányultság, és elejét vesszük egy potenciális „rossz nap" tényleges kialakulásának.

Ne felejtsük el, hogy eleve elrendelt rossz nap nem létezik. Csak rossz kezdés létezik. Márpedig éppen a kezdés az, amire a leghatékonyabban gyakorolhatunk pozitív befolyást a felkészülés során.

A gyenge felkészülés a kudarc előfutára. És, ami a legfontosabb: sose tévesszük szem elől a tényt, hogy bármit teszünk ebben a pillanatban, ha az nem megy úgy, ahogy szeretnénk, mindig abbahagyhatjuk, és felkészülhetünk egy új kezdésre.

A ZÓNA MINT DINAMIKUS, MOZGÓ MEDITÁCIÓ

Sok mester hangsúlyozta már, hogy a mozgó, vagyis a cselekvés közben végzett meditáció az elmélyülés legnehezebben elsajátítható válfaja. Mozogni és cselekedni, miközben az ember megőrzi tiszta jelentudatát, a pillanatra való koncentrálását - és a tökéletes belső nyugalmat - valóban nagy feladat. Nem is meglepő, hogy ha előfordul ilyen, azt véletlenül bekövetkezett eseménynek szoktuk tekinteni.

Úgy van, a mozgó meditáció és a zóna: egy és ugyanaz. Ha így, e másik jelenségként gondolunk rá, sokat veszít titokzatosságából; könnyebb belátni, hogy bekövetkezését akaratlagosan is elő lehet idézni. Ennek az az oka, hogy a meditáció, jóllehet sokak számára még ma is ezoterikus fogalomnak tűnik, mégis tudjuk róla, hogy gyakorlással megvalósítható.

A meditációs tudatállapot jellege olyan, hogy ismétléssel, gyakorlással javítható. A „zónának" nevezett működési állapotba is gyakrabban és jobb hatásfokkal léphetünk be, ha a szükséges lépéseket megtéve rendszeres gyakorlattá alakítjuk.

A zóna ritkának feltárásához nyitottabb szemlélettel kell közelítenünk a meditáció gyakorlatához, tanulmányoznunk kell alapelveit. Ugyanezek az alapelvek kövezik ki a mi utunkat is, amely a szükség szerint, tudatosan elérhető, tiszta és összpontosított tudatállapot felé vezet.

A meditáció, különösen a „cselekvő meditáció" nem azt jelenti, hogy ügyet sem vetünk a körülöttünk zajgó külvilágra. Ellenkezőleg: azt jelenti, hogy minden pillanatban odafigyelünk minden részletre, illetve hogy teljes figyelmünkkel arra összpontosítunk, amit abban a pillanatban éppen csinálunk. Mert a tudatunk számára minden pillanat magában foglalja a teljes, univerzális tudatot, a múltat és a jövőt, tudatunk által időben és térben megállítva.

Az örökkévalóság igazi jelentését csak a pillanatban találhatjuk meg.

A MÓDSZEREK MEGALKOTÁSA

A zónába való eljutás való módszereinek kidolgozása során számba kell vennünk az összetevőket és a járulékos, kísérő elemeket, Majd, visszafelé haladva, meg kell határoznunk a módszereket

ezeknek az összetevőknek az előállítására, felerősítésére. Az alábbiakban a zóna elemeinek körvonalazása következik, az egyes elemek jellemző vonásainak felsorolásával. A későbbiekben kitöltjük majd a körvonalakat, húst teszünk a csontvázra: olyan eljárásokat, megoldásokat sorolunk fel, amelyeket rendszeres gyakorlattá téve a rutinokat saját igényeinkhez szabhatjuk. Ilyenformán megnövelhetjük erőfeszítéseink sikerét, elsimíthatjuk magunk előtt az utat. Ezután pedig lepároljuk az egészet, míg végül egyszerű, gyors, „jelszóra működő" bejárásunk lesz a zónába - bármilyen tevékenység keretében. Tudatosan, bárhol és bármikor képesek leszünk „bekapcsolni" ezt az üzemmódot.

A ZÓNA ELEMEI

A zónaállapotra a megfigyelések szerint mindig jellemzőek bizonyos mozzanatok. A zónaélmény esettanulmányaiban azonos, ezért univerzálisnak tekinthető leírások találhatók, ugyanúgy, mint a halálközeli élmények esetében. A zóna összetevői ezek szerint a következők:

1. Jó fizikai közérzet ***(egészségesnek, életerősnek érzi magát az ember)***
   a. magas energiaszint érzése
   b. az idegrendszer nyugalmi állapota
   c. rendkívüli egyensúly érzése
   d. könnyűség érzése
2. Jó tudati közérzet, éberség
   a. fokozott érzékeléssel kísért szellemi éberség,
   b. gyors és pontos felidézés
   c. felfokozott kreativitás
3. Tiszta, rendkívüli mértékű központosítás
   a. a jelenbe való tökéletes belehelyezkedés képessége
   b. agyi egyensúly
   c. jellegzetes agyhullám-minták

A következőkben a zónának e három ismérvét a velejárókkal együtt alapos vizsgálatnak vetjük alá. Sőt: ezek képezik a velejét az emberi teljesítmény új lehetőségének: annak a lehetőségnek, hogy beléphessünk a zónába, és nemcsak különleges, ritka isteni

kegyelem révén, hanem meghatározott cselekvések és kölcsönhatások eredményeképpen.

Jó fizikai közérzet

Az első alkotóelem a jó fizikai közérzet - az ember életerővel teltnek, egészségesnek érzi magát -, ennek tanújelei *a magas energiaszint érzése, az idegrendszer nyugalmi állapota, a rendkívüli egyensúly, összeszedettség érzése és a könnyűség érzése*, majdnem mintha lebegne az ember.

Nem lehet meglepő, hogy a tartós fizikai csúcsteljesítményhez egészségre és életerőre van szüksége az embernek. Mindenfajta sporttevékenység közös nevezője az edzés, a kondíció. Ha az egészség, a fizikai állapot átlag alatti, akkor nagy valószínűséggel a teljesítmény is átlag alatti lesz.

A zónaélmény bekövetkezhet alacsonyabb szintű egészségi állapotban is, rendszeres előfordulása - és természetesen az akaratlagosan elért csúcsteljesítmény is - csak jó egészségi és edzettségi állapotban elképzelhető. Ennek igen egyszerű oka van: ***az energia.*** A zóna élményére az energiával feltöltött, „energikus" állapot jellemző. Sok élsportoló, amikor csúcsteljesítményeiről beszél, azt mondja, hogy közben rendkívül energikusnak érezte magát, annak ellenére, hogy láthatóan a fizikai kimerültség állapotában volt. Tény, hogy az ülő életmód alacsony energiaszintet eredményez, a napi rendszerességgel végzett testgyakorlás pedig, ha nagyon kímélő gyakorlatokból áll is, fokozza az ember állóképességét, általános energiaszintjét, javítja egészségi állapotát.

A sportolók edzésének másik közös nevezője a különleges étrend. A különféle sportágakhoz javasolt étrendek különböznek ugyan egymástól, de mindegyikben megtalálhatók azok az elemek, amelyek hozzájárulnak az energia, az erő, a gyorsaság és az állóképesség optimális szintjének eléréséhez. Bizonyos sportágak (például a golf és a biliárd), valamint némelyik különleges tevékenység (például a sebészet) stabil idegrendszert és a motorikus funkciók feletti tökéletes uralmat követel. Ebben a tekintetben a megfelelő kondíció és a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás erős pozitív hatást válthat ki. Ezzel szemben annak a dohányosnak, aki semmiféle testgyakorlást nem végez, és nem figyel arra,

hogy mit eszik, valószínűleg gyengül a motoros funkciók feletti uralma, és több, mint valószínű, hogy „ideges" ember válik belőle, ami bizony a motorikus ügyességet igénylő tevékenységek esetében komoly hátrányt jelent.

A különleges gyakorlatoknál is fontosabb azonban a következetesség. A hivatásos erőnléti edzők természetesen különleges programokat állítanak össze, az egyéni tulajdonságok és az adott tevékenység figyelembevételével, de az erőnlét, a fitness kulcsa valójában a gyakorlás rendszeressége. A mindennapos, tíz-tizenöt perces séta az egyik legegészségesebb dolog, amit az ember tehet. Ez az egyszerű gyakorlat hozzájárul a testsúly szabályozásához, a szív és a keringés karbantartásához, az elme élesítéséhez. Mindez fokozza a „létezés egyensúlyát", ami összefüggésben áll a központosítással.

A rendkívüli központosítás is olyan mozzanat, amelyről rendszeresen beszámolnak azok, akik megtapasztalták a zóna élményét. Ez a fogalom nemcsak a fizikai kiegyensúlyozottságot jelenti, hanem az elme, a szellem egyensúlyát is. Ha zaklatott, zűrzavaros helyzetben az embernek van egy nyugodt, szilárd középpontja, ahová visszavonulhat, amelyre támaszkodhat, az sokat segít abban, hogy „játékban maradjon", feltöltse készleteit. Szöges ellentétben áll ez a görcsös akaratra épülő, végletekig elszánt hozzáállással, ami idő előtti kimerüléshez vezet.

A fizikai központosításhoz hozzátartozik az optimális egyensúly beállítása. Az egyensúlyérzék fejleszthető; a fizikai egyensúly megtalálásának része, hogy az ember a test súlypontjára összpontosítsa figyelmét. Ez a pont körülbelül két ujjnyira a köldök alatt található. Ha tudatunk fókuszát erre a pontra irányítjuk, ezzel elvonjuk figyelmünket a fejről és a mellkasról, ezért a test egyensúlyi helyzetének meghatározásában kevesebb szerep jut a felső testnek.

A „középponttudat" kialakítása az egyensúlyjavító hatás miatt az egyik legelső dolog, amit a harcművészetekben megtanul az ember. Sok harcművészetben az egyensúly központi szerepet játszik. Sőt az alapos vizsgálat minden fizikai tevékenység esetében azt igazolja, hogy a jó teljesítményben komoly szerepe van a biztos egyensúlynak. A későbbiekben ismertetünk majd egy egyen-

súlyjavító gyakorlatot, és megmutatjuk, miként lehet különféle meditációs gyakorlatok által az ember tudati és spirituális „középpontját" megtalálni.

A zónaélményről szóló beszámolókban általánosan emlegetett érzés a könnyűség. A nagy futballisták szinte siklanak a pályán, és ugyanez a bámulatos mozgékonyság a legjobb teniszezőkön is megfigyelhető. Muhammad Ali híres jelmondatát („szálldosok, mint a pillangó") tökéletesen igazolva látták azok, akiknek volt szerencséjük fénykorában a szorítóban látni őt. Egyes táncosok és kosárlabdázók mintha fittyet hánynának a gravitációra, ihletett mozdulataik közben valósággal repülni látszanak. A játék örömébe belefeledkezett gyerekeken is megfigyelhető, milyen könnyedén szedik a lábukat. Erre később még visszatérünk.

Az edzettség és a megfelelő étrend természetesen szintén szerepet játszik ebben a „könnyűségben", de azért nemcsak ebből áll az egész. A tánc (különösen az energikus, vad táncok) által is fejleszthető a könnyedség, a mozgékonyság, és közben a szervezet állítólag olyan vegyi anyagokat bocsát a vérkeringésbe, amelyek elősegítik „a szellem fölemelkedését". A *Golf in the Kingdom* című könyvben egy pszichiáter kijelenti: - Testgyakorlás és vad táncok által egész osztályokat lehetne felszabadítani az elmegyógyintézetekben.

Az ihlet (mint például a zenei vagy irodalmi ihlet) és a hirtelen, váratlan felismerés olyan, mint amikor jó hírt kap az ember - mint amikor az ember hosszú távollét után viszontlátja szeretteit; ennek nyomán előállhat azt a helyzetet, amelyben „kijön a lépés". Az öröm katalizátorként szerepelhet a könnyűség érzésének bekövetkeztében, márpedig örömöt mindenfelé találhat az ember, ha tudja, hogyan keresse. Megtalálhatjuk a természetben, megtalálhatjuk más emberekben, és, ami a legfontosabb, megtalálhatjuk önmagunkban is. A hatvanas években volt egy dal, amelynek címe ezt hirdette: „Az én csodája".

Jó tudati közérzet, éberség

Ezek a fizikai állapotok vezetnek el a zóna második felismerhető eleméig: a jelek szerint a zónaállapot bekövetkezésének és - ami még fontosabb - belső szerkezetének szükséges építőkövei. Ez a

második alkotóelem a jó tudati közérzet, az éberség, az éleslátás állapota, amelynek kísérőjelenségei: *a fokozott érzékeléssel kísért szellemi éberség, a gyors és pontos felidézés és a felfokozott kreativitás.* És mindezeken túl a reményteli várakozás érzése: az imaenergia.

Aki képes befelé fordulni, sohasem válik a külső zűrzavar áldozatává. Ezért fontos meditációs gyakorlatra szert tenni: hogy mindig legyen egy szilárd, nyugodt központ, ahová visszatérhetünk, egy különleges hely, ahol biztos révbe érhetünk, ha az élet tengerén viharok dúlnak. Ebben a középpontban örömöt és békességet találunk, és együttérzést fejleszthetünk ki, amelyet a gyakorlatba is átültethetünk. A mondás szerint az ostoba önző ember csak önmagára gondol; a bölcs önző ember viszont csak másokra gondol. A kanna ugyanis mindenképpen az ő fejére száll vissza.

Ha van egy ilyen különleges hely, akkor minden szellemi tevékenységet könnyebb megszervezni és levezényelni, s ekkor, paradox módon, a fizikai tevékenységek minősége is javul. Az elme működése közvetlen hatást gyakorol a test teljesítményére. A tudat kezdet és vég nélküli folyama karmikussan befolyásolja a szamszára fizikai megnyilvánulását. [Szamszára: „áthaladás"; szanszkrit szó, a születés, szenvedés és halál vég nélkül ismédődő körforgása, amelyet a karma tart mozgásban. - A szerk.] E gondolatok vezetnek el tehát a jó tudati közérzet és éberség birodalmába; e birodalom és a test fizikai tevékenységei közötti kölcsönhatással alaposabban is megismerkedünk még.

Fontos észben tartani, hogy a tudat befolyásolja ugyan a testet és a test befolyásolja a tudatot, de igazából a mentális technikák ismerete és alkalmazása az, ami „a jó irányba gurítja a labdát", és, ami még fontosabb, ez fordíthatja vissza a gyatra teljesítményt eredményező tendenciákat.

*A tudat éberségé*e is jellemző a csúcsteljesítményekre. Az ember ilyenkor egyeden pillanat alatt képes helyes döntéseket hozni, tudatossága felfokozódik, kitágul, érzékszervei élesebben, pontosabban közvetítik a valóságot. Ennek az állapotnak ellentéte a zavarodottság, a tétovázás, a lassú vagy „tompa" gondolkodás.

Az éberség állapota nemcsak a testi edzettséget és a jó minőségű pihenést befolyásolja, hanem az érzékszervi észlelést is,

amennyiben pontos jelzéseket követel tőle. Az érzékszervek edzése tehát mentális folyamatainkat is javítja. Hogyan edzhetjük érzékszerveinket? Ennek egyik módja természetesen az, hogy vigyázunk a receptorok tisztaságára, egészségére, óvjuk őket a fertőzéstől, a betegségektől. Például: a szembetegség vagy a szemünkbe került szennyeződés korlátozza a látás funkcióját, ennélfogva az agyunk pontatlan, torz érzékleteket kap.

Az érzékszervek edzésének másik módja az, hogy ***apró lépésekben*** fokozzuk érzékelési képességüket. Ezt a kevéssé ismert technikát egyes ezoterikus csoportok (például a nindzsák) évszázadok óta gyakorolják, mert közvetlen, gyakorlati módszert kínál az emberi teljesítőképesség fokozására.

Az apró lépésenként való érzékszerv-javítás technikája - a hallás példáján bemutatva - a következő. Az ember a fokozatosság elve alapján sokat tágíthat hallási tartományán. Kezdjük azzal, hogy tíz méteres átmérőjű körben igyekszünk meghallani mindenfajta hangot. Napjában többször gyakoroljuk, hogy ezen a viszonylag szűk területen érzékelünk minden apró neszt, legyen bármilyen csekély vagy jelentéktelen. A legtöbb ember számára naponta háromszor húsz percnyi gyakorlás elég ahhoz, hogy az adott területen valóban minden apró zajra figyelmes legyen. Már kevés gyakorlással is meglepődünk, mennyi váratlan zaj vesz körül bennünket. Két hét múlva az érzékelés körét kibővíthetjük harminc méterre, és így tovább; „hallóizmaink" minden ilyen tágításkor edzettebbé válnak. Tudományosan dokumentált kísérletek során sikerült a kísérleti alanyok hallását annyira kifejleszteni, hogy két ember beszélgetését 300 méteres távolságból is hallották - ez az emberi hallás általánosan elfogadott „határa".

A látásunkkal is elvégezhetjük ugyanezt. Michael Murphy, az Esalen Intézet egyik alapítója, több könyv szerzője - egyik műve, a ***The Future of the Body*** (A test jövője) az emberi képességek tanulmányozásának alapkönyve - olyan, dokumentált eseteket közöl, amelyek szerint golfozók 400 méter távolságból látták a pályára tett pénzdarabot!

Az érzékek élesítése mélyreható változást idéz elő az ember teljesítőképességében. Javul az ítélőképesség, ami gyorsabb és

pontosabb döntéseket eredményez. Az érzékelés felfokozott állapotában ráadásul kevesebb mellékes, jelentéktelen, zavaró érzéklet jut át a tudat szűrőjén. Emiatt tisztábbá válnak a tudati folyamatok, kevesebb „kósza gondolat" okoz zavart. E jelenségek mindegyike jellemző a zónaélményre.

A tudat éberségének további jele a gyors és pontos felidézés képessége. Olyanok, akik teljesen elmélyültek az adott tevékenységben, ráadásul „nyomás alatt", például sportverseny vagy mérkőzés résztvevőjeként, később a legapróbb részletekig fel tudják idézni az eseményeket. Ez a jelen pillanatra való összpontosításból fakadó „gondolati tisztaság" eredménye. Az egyes akciók - például labdaelütés - pillanatában a résztvevő esetleg semmilyen külső mozzanatnak nincs tudatában, az esemény után azonban mindent maradéktalanul fel tud idézni.

A múltban lejátszódott, hasonló események felidézésére való képesség szellemi vagyonunk nagyon értékes része lehet. A korábbi tapasztalatok segítenek a döntésekben, különösen akkor, ha hasonlóak a körülmények. Mint látjuk, ez is jó ok arra, hogy igyekezzünk ilyen körülményeket teremteni - például piros pólót viseljünk olyan tevékenység végrehajtásához, amelyet korábban piros pólóban hajtottunk végre sikeresen.

Végül: minden tevékenységben a csúcsteljesítmény jellemzője, hogy az ember képes az akció kellős közepén is újítani, változtatni, méghozzá olyan simán és átmenet nélkül, hogy esetleg még ő maga sem veszi észre. Ez a rendkívüli kreativitás sem véletlenül áll elő. Ez is gyakorlás eredménye - gyakorolhatjuk a rugalmasságot, a más lehetőségek iránt tanúsított nyitottságot. A merev gondolkodás szűkíti a látókört, a szűk látókör pedig kizár egy sereg lehetőséget. Ha a lehetőségek elfogynak, a kreativitás zsákutcába jut.

Tiszta, rendkívüli összpontosítás

A zónaélmény harmadik alkotóeleme a rendkívül tiszta összpontosítás, a különleges koncentráció, amelynek jellemzője *a jelenbe való tökéletes belehelyezkedés képessége, az agyi egyensúly és az agyhullámok jellegzetes mintái.* Ez a harmadik elem az első kettő megvalósulása nyomán áll elő, és része egy meghatározott folyamatnak.

Minden sportpszichológus, engem is beleértve, tanácsainak listáján előkelő helyen tartja azt a képességet, hogy az ember tudjon tökéletesen belehelyezkedni a jelen pillanatba, mintegy feloldódni benne. Ezt persze mondani könnyebb, mint megvalósítani - mégpedig azért, mert nem lehet „próbálkozni" a megvalósításával. Úgy egyszerűen nem működik. Meg lehet azonban teremteni a megfelelő körülményeket, és így előmozdítani a látszólag véletlen előfordulását. Aki a zónában tartózkodik, tökéletesen a jelen pillanatban él. Az ide vezető utak egyike a következetes rutin, amiről később ejtünk szót. A rutin hiánya tudati zűrzavart eredményez, szétszórt, céltalan gondolatokat, ami teljes bizonyossággal vezet egyenetlen teljesítményhez, kiszámíthatatlan hullámhegyekhez és hullámvölgyekhez.

Az agyi egyensúly például azt jelenti, hogy az agy jobb és bal féltekéjét azonos ingermennyiség éri. A hatékony cselekvés érdekében az információt feldolgozásában mindkét agyi félteke részt vesz. A gyakorlati megoldásokat és a logikát tehát ugyanolyan hangsúllyal kell használni, mint az intuíciót és a kreativitást.

Végezetül pedig az agyhullámok. Ezek mintáit sok tudományos kutatás tette tárgyává. A EEG Mind Mirror nevű berendezés működés közben méri a mintákat, és a segítségével jó néhány rendkívül érdekes felfedezés került már napvilágra. Sportolókat, a harcművészetek művelőit, képzőművészeket, muzsikusokat, költőket és más emberi tevékenységek gyakorlóinak agyhullámait vizsgálták már, csúcsteljesítmény közben és olyankor is, amikor csak küszködve tudtak teljesíteni. Az eredmények bámulatosan egybehangzóak. A magas színvonalú teljesítés állapotában - vagyis a zónában - ugyanazok a minták jelentkeznek. Anna Wise, az EEG Mind Mirror megalkotójának, C. Maxwell Cade-nek a tanítványa így nevezi ezt: „a felébredt elme agyhullám-mintája". Ezeket az izgalmas és nagy jelentőségű felfedezéseket részletesen tárgyaljuk majd, és azt is bemutatjuk, hogy a szelektív agyhullámbefolyásolás (a béta, alfa, théta és delta hullámok tudatos előállítása) segíthet a zónához vezető út megvilágításában.

Ismerjük tehát a zóna elemeit - a sarokköveket. E tudás birtokában jobban értjük már az élsportolók és a nagy teljesítményt nyújtó alkotók zónaélményekről szóló beszámolóit, és

jobban értjük az átlagemberek által megtapasztalt „fényes pillanatok" rejtélyét is.

TUDNI, MIÉRT *NEM* VAGYUNK A ZÓNÁBAN

A zónába való eljutás nagyrészt azon múlik, hogy az ember tudja: jelenleg miért nincs a zónában. Ha meg tudjuk határozni, hol tartunk valamely helyzetben vagy tevékenységben, megtalálhatjuk a megfelelő „kapcsolót", felerősíthetjük jelenlegi állapotunk gyengébb oldalait, s így átválthatunk egy olyan üzemmódba, amely közelebb visz a csúcsteljesítményhez az adott tevékenységben.

Elmesélek egy megtörtént esetet, hogy működés közben mutassam be ezt a folyamatot. 1997 novemberében a texasi San Antonióban egy körzeti bajnokság selejtezőjének utolsó fordulójában játszottam. A hetvennyolc résztvevőből csak húszan juthattak tovább a floridai döntőbe. Aki nem jut be, az várhat egy évet, mire újból próbálkozhat, így a négyfordulós selejtező résztvevői óriási lelki terhet viselnek.

Az első három fordulót 72-76-69 ütéssel csináltam meg; ahhoz, hogy bejussak a döntőbe, az utolsó napon a 72 ütéses ***par*** szintet kellett teljesítenem. [„Par" a golfpálya minden szakaszára megadott ütésszám-norma; általában 3, 4 vagy 5. A jobb játékosok ennél kevesebb ütéssel, a gyengébbek többel teljesítik a pályaszakaszt. - A szerk.] Ha az embernek muszáj ***part*** ütnie egy nehéz pályán, erős versenyben, hideg és szeles napon, akkor oly nagy nyomás alá kerül, hogy levegőt is nehezen kap. A tizenötödik szakasz előtt, amikor elütéshez készülődtem, az eredményem még megegyezett a ***par*** részarányos értékével, és küzdöttem a továbbiakért. A Fair Oaks pályán a tizenötödik szakasz a legnehezebb, 450 yard, négyes ***par***, az uralkodó széliránnyal szemben, az elütés helyétől a végéig nagyon keskeny, mindkét oldalán komoly bajok leselkednek a bozótban, a green előtt vizesárok, keresztben az egész pályán, a green ráadásul szűk, kemény talajú, közepes vagy hosszú vasütővel érhető el, ha sikerül ***tökéletesen*** elütni a labdát. Egyszerűen nem szabad hibázni. ["Green"-nek nevezik a golfpálya egyes szakaszainak végén lévő, rövidebbre nyírt füves területet, ahol a lyuk található.]

Szerencsémre a pályán emberek mozogtak, meg kellett várnom, amíg elmennek az útból. Ezalatt gyorsan végigcsináltam a „zóna"-tréninget. Először vettem néhány lassú, mély lélegzetet, hogy agyamat energiával töltsem fel, és megtisztítsam a kósza gondolatoktól. Aztán gyorsan végiggondoltam, mire van szükségem. Meg kell nyugodnom, energiával kell feltöltődnöm, és a pillanatnyi célra kell összpontosítanom - nem arra, hogy bejussak a döntőbe, nem is arra, hogy megcsináljam a 72-es *part,* hanem arra, hogy jó messzire elüssem a labdát a fairway hosszában. [„Fairway": a golfpálya szakaszainak legnagyobb része, az elütés helye és a green közötti ápolt terület.]

Hogy megnyugodjak, azonnal egy kis „egy *pontra fókuszálást"* végeztem, ami azonnali központosítást és kiegyensúlyozódást eredményez. Gyors energiapótlásáért az elütőhelyet körülvevő fákhoz fordultam. Kiválasztottam egy gyönyörű, méltóságteljes, vénséges vén faóriást. Arra gondoltam, hány évtized óta áll itt, és igyekeztem magamba szívni a fa mérheteden energiáját. Ereztem, milyen szilárdan, rendíthetetlenül áll a földön. Agait, leveleit figyelve arra gondoltam, mennyi élőlénynek ad otthont, és milyen biztos menedéket találnak benne a lakói. A szó szoros értelmében energiát nyertem abból a fából, a természetből.

Központosított, feltöltött állapotban fordítottam figyelmemet *a pillanatnyi célra:* arra, hogy rendkívül jó elütést produkáljak. Tekintetemet a célterületre szegeztem, magam elé képzeltem a labdát, amint arra a területre repül a fairway fölött, és *elgondoltam,* vajon hány ezerszer csináltam már meg ezt az ütést a gyakorlópályán. „Csináld meg még egyszer" - mondtam magamnak.

A pillanatba helyezkedve, teljes figyelmemet a jelenlegi célnak szentelve, a pozitív vizualizációt és pozitív elvárást alkalmazva nem hagytam helyet negatív gondolatoknak, így teljes mértékben ki tudtam használni, hogy kiegyensúlyozott és nyugodt vagyok. Az egész folyamat alig hatvan másodpercig tartott, de a zónatechnikák többségéhez még ennyi idő sem kell, olykor néhány másodperc is elég. Odaálltam a labdához, és meglendítettem az ütőt.

Ott, a tizenötös lyuknál alighanem a hét legjobb ütését produkáltam: hosszú volt és nyílegyenes. A labda vagy 270 yardot repült, és a pálya mértani közepén esett le. Tökéletes volt. Ha húsz

évvel ezelőtt kellett volna ezt az ütést produkálnom, csak a jó ég tudja, hová lyukadok ki. Az ütés nyomán akkora önbizalmat szereztem, hogy a játék hátralévő részében javarészt az hajtott előre. A tizenötös és a tizenhatos szakaszon megcsináltam a ***part,*** a tizenhetesen a ***par*** alatt eggyel teljesítettem, a tizennyolcas megint ***par***ra sikerült, így az eredményem 71 lett, amivel az ötödik helyen végeztem, és simán bent voltam a döntőben.

Második fejezet

A ZÓNÁHOZ VEZETŐ TÍZ ÚT TECHNIKÁI

Meghatároztunk tíz utat, amelyek, ha rendszeres gyakorlással végigjárjuk őket, rendkívüli teljesítmények elérésére alkalmas állapothoz vezetnek. A következőkben bemutatjuk ezt a tíz utat és a hozzájuk tartozó különféle technikákat. Ha megtesszük a megfelelő lépéseket, az lesz az eredmény, hogy előállnak a zónaállapot jellemzői, és a „normálisnál" sokkal nagyobb teljesítményre leszünk képesek. Sok esetben elég lesz egyetlen technikát alkalmazni ahhoz, hogy azonnal belépjünk a zónába, máskor több módszerhez kell folyamodnunk. Később bemutatjuk majd, hogyan lehet a legjobban meghatározni, mikor melyik technikát vegyük elő, így simán és gyorsan érhetjük el a zónát.

Sokan azon egyszerű ok miatt nyújtanak a képességeikhez mérten is gyatra teljesítményt, mert nem tudják, mit kell tenniük teljesítőképességük fokozása érdekében. Időt és energiát fecserelnek arra, hogy negatív dolgokat fogalmazzanak meg önmagukkal kapcsolatban, és agyonmagyarázzák a mozgató rugókat. Nem foglalkoznak az energiával, az érzékelési képességekkel, az ösztönökkel, sem a természetes belső erővel, a csivel. Alább a zónához vezető tíz út és a hozzájuk tartozó technikák ismertetése következik.

1. Az energia érzésének felkeltése. Ha energiára van szükségünk, ne feledkezzünk meg arról, hogy a szellemi energia felerősítheti a fizikai energiát. Jó példa erre a hosszútávfutó, akin úrrá lesz a testi kimerültség, de mentális állóképessége és technikái révén áttöri a fáradtság határait. A futó mentális tudása révén érezhetően „felemelkedik" a fizikai energia szintjéről, s ezzel megnyújtja a teljesítmény leadására alkalmas állapot időtartamát Sokszor érzékeljük úgy, hogy a sportoló „elkészült az erejével", holott csak annyi történt, hogy elméjében már feladta - nem támaszkodik többé a valóságnak arra a tényére, hogy a verseny még nincs lefutva.

Hányszor fordult már elő velünk, hogy egy váratlan telefonhívás vagy levél boldogságot váltott ki belőlünk, és valósággal „repestünk" az örömtől? Az energiát, amit ilyenkor érzünk, a szervezetünkben a jó hír hatására felszabaduló „boldogságvegyü-

letek" hozzák létre. Lehet, hogy a jó hír kézhez vétele előtt fáradtak, ingerlékenyek, boldogtalanok voltunk. Az is igaz viszont, hogy a fizikai kimerültség a pihenés hiányára, az elégtelen táplálkozásra, fizikai sérülésre vagy az edzettség hiányára vezethető vissza. A „fáradtság" leggyakoribb oka azonban mégis a stressz és a boldogtalanság.

Határtalan világban élünk. A természet óriási. És a mindenség összes energiája a rendelkezésünkre áll. Bármikor meríthetünk belőle, csak meg kell keresnünk. Tudnunk kell, honnan szerezhetünk energiát, és kerülnünk kell a negatív energia forrásait. Negatív energia származik például abból, ha mindenkitől azt halljuk, hogy úgysem leszünk képesek megtenni valamit, vagy ha magunknak beszéljük be ugyanezt. Az ellenkező hatásra példa, hogy a hazai közönség biztatása hatására a gyengébb csapat is megtáltosodhat, a tömegből a pályára áradó pozitív energia fel tudja tölteni az egyes játékosokat és az egész csapatot is.

A mennyei prófécia című regényben ismertetett Ötödik felismerés tökéletes, pontos leírását adja az univerzum energiájának, és elmondja, hogyan meríthetünk belőle a természet, a többi ember és főként önmagunk segítségével. Ha elszabadulunk az ego láncairól, tiszta, akadálytalan rálátáshoz jutunk az energia megjelenési formáinak megcsodálásához. Ahelyett, hogy ezt az energiát kizsákmányolnánk, kisajátítanánk, megrabolnánk, meg kell tanulnunk harmonikusan osztozni rajta. Mivel a világon minden, ami létezik, végső soron különböző formákat öltött energia, előbb ezt kell felismernünk, ennek megfelelően kell a világra tekintenünk, majd meg kell találjuk a módját, hogy beleolvadjunk a minden dolgot és minden embert magában foglaló egészbe. Ezen a módon gyarapíthatjuk az univerzális energiát, s vele együtt a saját energiakészletünket is. Az energiáért folytatott küzdelem csak rombol, csak csökkentheti az energiaszintet.

Van egy technika, amellyel minden emberi interakciót kölcsönös energianövelési gyakorlattá változtat - ez olyan pszichológiai helyzet, amelyben minden résztvevő nyertessé válik. A technika neve: energia-transzmutáció, és a következőképpen működik. Ha negatív dolog kerül személyes „mezőnkbe", környezetünkbe, azt azonnal fölemeljük a negyedik csakra szintjére, a szívcsakrához,

és visszafordítjuk a forrásához. Nem kapcsolódunk be az energia-elszívási konfliktusba, ehelyett mindkét pólust pozitív töltésűvé változtatunk, a konfliktust elkerüljük, és mindkét fél energia-szintje megemelkedik.

A való életből vett példán mutatom be, hogy működik ez a valóságban - egy olyan példán, amelyben személyesen érintve voltam. Az arizonai Sedonában jártam, két barátom, Judy Bailey és Betsy Biggers társaságában. Néhány napig Sedona mellett táboroztunk, majd a Grand Canyon mentén elindultunk vissza Phoenixbe. Judy és Betsy (aki pszichoterapeuta) mindketten igen fejlett és tudatos személyiségek, és ez az egymás közötti kapcsolatukban is megnyilvánul. Ez az összeállítás mindig „pezsgő" beszélgetéseket eredményez, aini számomra igen szórakoztató.

Judynak megvolt az a szokása, hogy beszélgetés közben befejezi mások mondatait. Ő az a típus, aki hagyja, hogy végigmondd a viccet, majd az utolsó pillanatban megelőz, és bemondja a poént. Ez határtalanul bosszantja Betsyt, és soha nem is mulasztja el, hogy emlékeztesse Judyt, mennyire utálja ezt a szokását. A kocsiban ültünk éppen, és Judy a kelleténél eggyel többször vágott Betsy szavába. Betsy újra előadta, hogy ez mennyire az idegeire megy-, és fölemlegette, hányszor kérte már Judyt, hogy ne csinálja. A szóváltásból persze heves vita következett, még hevesebb is, mint általában.

Amikor megálltunk valahol ebédelni, félrevontam Betsyt, és megtanítottam az energia transzmutációjának technikájára. Elmagyaráztam a dolog lényegét, és azt tanácsoltam: ha Judy legközelebb a szavába vág, mondja azt neki, de teljesen őszintén, minden gúny és irónia nélkül: - Tudod, elgondolkodtam azon, hogy mennyire ingerelt ez a szokásod, és be kellett látnom, hogy valójában hízelgő rám nézve: azt jelzi, hogy milyen intenzíven ráhangolódtál a mondanivalómra: akkora érdeklődéssel fordulsz felém, hogy előre kitalálod, mit akarok mondani. Ez igazán jól esik, mert az emberek többsége nem tud odafigyelni a másikra.

Visszaszálltunk a kocsiba, és továbbmentünk. Alig negyed óra múlva Betsynek alkalma nyílt kipróbálni a tanácsomat, és a megoldás valósággal csodát tett. Ereztem, hogy Betsy időközben átgondolta a dolgot, és őszintén elfogadta a javaslatomat. A mon-

datnak szinte varázslatos hatást tett; érdekes volt figyelni a módszer működését a gyakorlatban. Betsy befogadott valamit, amit negatív energiának gondolt, és a csakrákon keresztül magasabb szintre emelte. A helyzethez kötődő saját negatív energiáját transzmutálta (átváltoztatta), ezzel egy kis kellemes meglepetést szerzett Judynak - pozitív energiából álló ajándékot adott át -, s ezzel őt is boldoggá tette.

Ennek a technikának természetesen az őszinteség a kulcsa. A nagy indiai szent ember, Nim Karoli Baba (hívei Maharadzsi néven emlegetik) tanítása, hitvallása ezt így fogalmazza meg: „Szeress mindenkit, és mondj igazat". Ez azt jelenti, ha kijelentjük, hogy mindenkit szeretünk, gondoskodjunk róla, hogy ez igaz legyen. Azt is jelenti, hogy ha kijelented: nem szeretsz valakit, akkor hiányt szenvedsz valamiben. Keresd meg, hogy mit hiányolsz az illetőben, és attól kezdve őszintén mondhatod, hogy szereted őt.

Tehát a látszólag negatív élethelyzetek is a pozitív energia forrásai lehetnek, csak gyakorolnunk kell. Gyakorlás által meg kell tanulnunk, hogy állandóan ezt a kérdést tartsuk szem előtt: „E percben hol az energia?"

2. ***Az idegek lecsillapítása.*** Ha az ember „ideges", általában vagy lelassul, vagy felgyorsul. A gyakorlatlan ember, ha nagy tömeg előtt kell beszédet tartania, valószínűleg „befagy", elfelejti, mit akart mondani, zavart, bénult állapotba zuhanhat. A lámpalázas komikus megfeledkezik az időzítésről, ami pedig lényegi eleme a nevettetésnek, és fellépését máris hátborzongató csend vagy udvarias, szórványos taps kíséri. A másik oldalon a lámpalázas golfozó egyre gyorsabban és gyorsabban üt, teljesen kiesik a ritmusból. Mindkét esetben felborul az időzítés, aszinkron helyzet áll elő, ami mindenféle fizikai kalamajkához is vezethet.

Ha az ember belső ritmusa a félelem miatt felborul, annak két oka lehet. Az egyik, hogy a légzés felszínes lesz, és felgyorsul - ez a szellemi tevékenységre adott fizikai reakció -, a másik pedig az, hogy az ideges zavarodottságra jellemző kósza, céltalan gondolatok mennyisége drámai módon megnő. Ha futó gondolatokkal van teli a feje, az ember valóban nem tudja, mihez kapjon.

Szerencsére több technika is létezik, amelyek igen gyorsan helyreállítják a belső ritmust és az időzítést, még mielőtt a negatív

irányultság kezelhetetlenné válik, és elhúzódó hullámvölgy következik be. Amikor a ritmus és az időzítés hosszú időre kizökken, fennáll annak kockázata, hogy rossz szokások alakulnak ki. így keletkeznek a hullámvölgyek, és ezért válhatnak tartóssá.

Az ideges, lámpalázas ember számára a legegyszerűbb, legrégibb fogás kínálja a megoldást: hosszú, lassú, mély légzés, legalább két percen keresztül. Versenyzői pályafutásom tanúsága alapján kijelenthetem, hogy ez a módszer csodát művel - ha az ember jól csinálja. Ha nem jól - túl gyorsan, nem elég mélyen vagy nem elég hosszú ideig - csináljuk, egyáltalán nem működik, és meglepő, hogy milyen sokan elrontják. Nekem is hosszú időbe telt, mire rájöttem, hogy csak akkor használ, ha helyesen végzem. Ha a gondolatok elszabadultan vágtatnak, néhány mély lélegzet is örökkévalóságnak tűnik, pedig csak harminc-negyven másodperc telik el. Le kell lassítani a dolgokat, időt kell adni, hogy a módszer működésbe lépjen.

A mély, lassú légzés további haszna, hogy ha elég hosszú ideig csináljuk, például két percig, vagy még tovább, ezalatt a tudat is időt kap arra, hogy lelassuljon, lecsillapodjék, a vágtató gondolatok elüljenek. A tudat, amely nem összpontosít, amelyet száguldó gondolatok szabdalnak, a koncentráció ellensége. Az ilyen tudat elpocsékolja a pillanatot. Akinek fejében fegyelmezetlen, kósza gondolatok hajtják egymást, az arra gondol, amit legközelebb csinálnia kell, ezért sohasem fordít elegendő figyelmet arra, amit éppen csinál. Jackson Browne, a költő-dalszerző „Your Bright Baby Blues" című dalában ezt énekli: „Akárhol vagyok, mindig úgy érzem, hogy egy napi járóföldre van az a hely, ahol lenni szeretnék."

Van néhány csodálatosan eredményes technika, amelyek lecsillapítják az ember tudatában randalírozó gondolatokat. Később, amikor az agyhullámokról lesz szó, részletesebben is szólunk majd ezekről.

Egyelőre foglalkozzunk azzal, hogy jobban behelyezkedünk a pillanatba. Miközben az olvasó ezeket a sorokat olvassa, figyelje meg saját összpontosítását, figyelmét. Engedje, hogy minden mondat és minden mondatnak az értelme igazán, mélyen „beüljön" a tudatába. Most tegyük félre a gyorsolvasási technikákat.

tökéletesen építsük be magunkba az egyes mondatokat, mielőtt elolvasnánk a következőt. Ha olyan szóval találkozunk, amelyet nem ismerünk, azt se ignoráljuk. Vegyük elő a szótárat, tanuljuk meg a szót, és utána folytassuk az olvasást. Azzal is több lesz a szöveg értelme. Egyre többet tudunk, ennélfogva egyre jobban élvezzük. Ahogy csökken a stressz, a hajszoltság, önmagunkkal kapcsolatban is egyre jobb érzéseink támadnak. A legapróbb részletekig fejezzük be, amit csinálunk, és csak azután lépjünk tovább. Ha életünkben mindig csak a felszínt borzoljuk, a tennivalókat félig-meddig végezzük el, akkor saját örömünket is megfelezzük, önbecsülésünkről nem is beszélve. Ha meg akarjuk tapasztalni, mit jelent a cél elérése, a beteljesedés, ha tudni akarjuk, hogy az milyen érzés, emlékezzünk vissza arra a percre, amikor első munkahelyünkön átvettük az első fizetést.

Az idegek megnyugtatásának másik módja a korábbi sikerek újrajátszása. Ha a vizualizáció nem erősségünk, próbáljuk meg felidézni, milyen érzés volt sikeresen teljesíteni valamilyen feladatot. Időzzük fel emlékezetünkben azt az érzést, amit a saját kezűleg összeeszkábált polc elkészülése vagy a kertet ábrázoló vízfestmény befejezése jelentett. Éljük át újra azt a felemelő érzést, amikor a döntő adogatásnál ászt ütöttünk a teniszpályán, vagy a golflabdánk harminc méterrel messzebb szállt, mint versenytársainké.

Mindenki meríthet korábbi sikereiből, és újraélheti a hozzájuk kapcsolódó érzéseket. Az *asszociációs felidézésnek* ez a fajtája hatalmas segítséget jelenthet, ha a jelenben hasonló körülmények állnak elő. Ez a technika félelmeink helyét önbizalommal tölti fel, és lecsillapítja a csúcsteljesítmény ellen ható démonok leghatalmasabbját - a negatív gondolatot.

Még egy megjegyzés a negatív gondolatokkal kapcsolatban: ne feledjük, hogy- ezek csak akkor tudnak belopózni tudatunkba, ha elménk tétlen vagy zavart. Ha az elmét pozitív gondolatok vagy képek töltik ki, vagy ha intenzíven összpontosít egy jól begyakorolt rutinra, akkor a negatív gondolatoknak nincs helyük, hogy felüssék fejüket. Ha viszont mégis behatolnak, minden azon múlhat, hogy miként kezeljük őket. Ne harcoljunk a negatív gondolat ellen. Engedjük be, és figyeljük meg. Várjuk ki, amíg lefut, de tanuljuk meg, hogy ebből a megfigyelésből „ismert terepre",

azaz egy előre elhatározott, pozitív gondolatra érkezzünk; ez a gondolat legyen a megszokott „kikötőnk" negatív gondolatok után. Ha így járunk el, a negatív gondolatok sohasem ereszthetnek gyökeret, nem állhatnak össze sorozattá, hogy aztán általános irányultság, tendencia alapjául szolgáljanak. Ide tartozik egy jó tanács, amelyet egyik golfoktatómtól kaptam - mentális téren ennél jobb tippet azóta sem hallottam senkitől. Oktatóm azt mondta: - Ha rosszat ütsz, másodperceken belül kezdj el azon gondolkodni, hogyan tudod a következő ütést igazán kiválóan megjátszani. Ezáltal csökkented annak valószínűségét, hogy „zsinórban" üss rosszakat. - Ha túl sokat emészd magát az ember a rossz ütés miatt, akkor a negatív hozzáállás még több rossz ütést von maga után, és a folyamat önfenntartóvá válik.

Egy jó tanács azoknak, akiknek tevékenysége összeszedettséget, biztos kezet igényel: a koffein, különösen a sok koffein izgékonnyá teszi az embert, és kézremegést okozhat. Fontos alkalmak előtt, különösen akkor, ha lassú, állandó ritmust kell tartanunk, az a leghelyesebb, ha kerüljük, mert a koffein „kigyorsíthat" megszokott tempónkból, ritmusunkból.

3. Központosítás. Központosítás és egyensúly - sok tekintetben egymás szinonimái - ezeknek minden emberi tevékenység elsajátítása alapjául kell szolgálniuk. A szilárd, mindig elérhető középpont biztos kikötőt jelent az élet viharaiban; erre a nyugodt, biztos helyre bármikor és bárhol visszavonulhatunk, itt feltöltekezhetünk, mielőtt folytatnánk tevékenységünket. Ilyen középpont nélkül az ember teljes kiszolgáltatottságban hányódik-vetődik az élet viharaiban.

A központosítást a keleti hagyományok igen korán megtanítják - a világnak azokon a tájain szinte mindenkinek a napi rutinjában szerepel. Milyen jól jönne ez a gyakorlat a nyugati világnak! Persze a mi kultúránkban is egyre többen tudnak a központosítás fontosságáról, a meditáció, a tai-csi meg a többi hasonló gyakorlat egyre kevésbé ezoterikus. A test és az elme lecsendesítése által megtalálhatjuk a középpontot, a lélek biztos kikötőjét, rendszeresen ismételt gyakorlatokkal megerősíthetjük és tágíthatjuk. Ha időt és figyelmet fordítunk rá, a szó szoros értelmében erő- és energiaközponttá válhat.

A központosítás és a kiegyensúlyozás fogalma összetartozik; ennek érzékeltetésére vegyük például a harcművészeteket. A legelső dolog, amit a növendékeknek megtanítanak - különösen igaz ez azokra, akik az aikidót tanulják -, az „egy pontú" tudat, vagyis a központosítás technikája. Tudjuk, hogy az a bizonyos „egy pont" minden embernél a köldök alatt két ujjnyira helyezkedik el. Ott van a test gravitációs központja, a súlypont.

Az „egy pontú" tudatot a következőképpen tanítják: a tanítványt fél lábra állítják, és így kell maradnia, ameddig csak tud. A gyakorlat általában nem tart sokáig: a növendék elég hamar imbolyogni kezd. és elveszíti egyensúlyát. Ekkor ismét fél lábra kell állnia, de ezúttal két ujját (a mutató és középső ujj hegyét) a súlypontra illeszd. Tudata így a súlypontra összpontosul, most már hosszú ideig képes fél lábon állni, mindaddig, amíg tudata megőrzi ezt a középpontot, vagy amíg el nem fárad.

Az első kísérletnél azért nem tudunk sokáig fél lábon állni, mert az „egy pontú" tudat, a mentális központosítás nélkül a hangsúly odafent marad - a fejben (a kósza gondolatok) és a mellkasban, a felső testben (érzelmek); ez a fejnehéz állapot oda vezet, hogy elveszítjük az egyensúlyt. Képzeljük cl, mit jelenthet a magasra tolódott tudati súlypont a sportolók esetéhen, akik számára a tökéletes egyensúly létkérdés...

Mármost, miután a tanítvány megismeri és megszokja az „egy pontot", a következő lépcsőfokon megtanulja, hogy fél lábon álljon, de ujjait ne tegye a súlypontra, csak a tudata fókuszát irányítsa oda. A középpontra irányított tudat és érzelmek révén a súlypontra helyeződik a legnagyobb nyomaték, és előáll a tökéletes egyensúly.

E technikával elképesztő, fantasztikus sikereket értem el tanítványaimnál, akiket a Holographic Golf Institute-ban golfozásra oktatok. Előbb a fentebb ismertetett módon, a harcművészetek módszerei szerint megtanítom nekik az „egy pont" tudatot, azután pedig azt gyakoroltatom be, hogy amikor a labda elütéséhez készülődnek, tudatuk fókusza a súlypontjukra irányuljon, ne a labdára vagy az ütőre, és ne is a kezükre. Az eredmény bámulatos. Játékuk tetemesen feljavul, mert a középpontból kifelé irányuló, centrifugális erőt használják, nem a labdát elütő kezükre

figyelnek. Attól kezdve, hogy megtanulják a fizikai központosítást, a kutya kezdi csóválni a farkát, nem pedig megfordítva.

Ahogy tudatosítjuk a középpontot, és egyre gyakrabban tartózkodunk benne, nyugalmas, biztonságos, bensőséges helyet fogunk megismerni benne. A középpont nemcsak a fizikai súlypontot jelenti ugyanis, nemcsak az egyensúly helyét, hanem tudatunk számára a „hazai pályát" is: a bázist.

A legerősebb meditáció olyankor áll elő, ha az üres fókusz az üres középpontra irányul. Az ember ilyenkor tiszta tudattá változik. A meditáció a tudat központosításának gyakorlata; az „egy pont" segítségével végrehajtott egyensúlyozó gyakorlatok pedig a test központosításának elősegítői. Ha együtt végezzük a kettőt, megszilárdítják és megerősítik a tudat és a test közötti kapcsolatot, aminek csodálatosan, harmonikusan tiszta tudati állapot az eredménye; ha ez tevékenység, cselekvés közben valósul meg, akkor áll elő az a rendkívüli működési állapot, amelyet így nevezünk: a „zóna".

Számunkra, akik komolyan foglalkozunk a zóna megismerésével, fontos kiépíteni a kapcsolatot a középponttal, mind testben, mind tudatilag. Gyakoroljuk rendszeresen a fél lábon való egyensúlyozást. Ez a gyakorlat a tudati fókusz áthelyezésére is megtanít. Ezek a képességek később, a zónagyakorlatok során jó szolgálatot tesznek majd. Tegyük szokásunkká azt, hogy „csak ülünk" - nem okvetlenül jóga- vagy lótuszülésben -, csak ülünk mozdulatlanul, és tudatunk fókuszát a középpontra irányítjuk. Megfigyelhetjük, hogy minél tovább ott tudjuk tartani, annál tökéletesebben központosítjuk önmagunkat. A végső cél természetesen az lesz, hogy tudatban és testben egyaránt *akció közbeti* is képessé váljunk behelyezkedni ebbe a középpontba. Ha képesek vagyunk a tudatos központosításra, a mozgó meditációra olyankor is, amikor egész környezetünk a feje tetején áll, akkor egy pszichológiai „adu ász" lesz a kezünkben. Ha meglátjuk, megérezzük e gyakorlat eredményét, az élet minden területén ez válik elsődleges célunkká.

Miután jól elsajátítottuk a központosítás és a kiegyensúlyozás tudományát, ezt a tudást átvihetjük minden tevékenységünkre. Alkalmazhatjuk az összes sportágban, sőt jobb táncossá válhatunk általa. A vitákat lecsillapíthatjuk általa, még mielőtt elmérgesednének, és megnyugtathatjuk önmagunkat is, mielőtt előadást tar-

tanánk, vagy az éves beszámolót a részvényesek elé tárnánk. Szülőként is hasznát vesszük, amikor türelemmel akarjuk kezelni kamaszodó gyermekünket. Hasznát veheti a zenész, a sebész, a fogász, de a páciens is, meg az ingerlékeny alkalmazott, aki egyszemélyes sztrájkot fontolgat. A központosítás alkalmazási területének nincs határa.

A központosítás egyik legfontosabb haszna az, hogy általa olyan állapotba kerül az ember, amelyben a zónát előidéző többi technika eredményesen használható. A központosítás nemcsak cél, hanem előkészítő lépcsőfok is. Ha életünkben rendszeressé tesszük, nemcsak enyhíti a stresszt, hanem általa el is háríthatjuk a stresszhelyzeteket.

Életünk bármelyik részét akarjuk megjavítani, ez a központosító gyakorlat mindig beválik - de következetes, folyamatos gyakorlattá kell tenni, a szó minden értelmében. A fő előnye az, hogy bármikor, bárhol végezhető, mindenféle tevékenység előtt, után vagy akár közben. Csak állandóan emlékeztetnünk kell önmagunkat, hogy tudatunk fókuszát a középpontban tartsuk. És ne feledkezzünk meg arról se, hogy ha így járunk el, cselekedeteinket nem befolyásolják a kósza gondolatok és érzelmek.

A világban, ahol élünk, mindennapos az ember elleni és a környezet elleni erőszak; mindannyiunknak szükségünk van olyan helyre, ahová visszavonulva egyedüllétet és nyugalmat találhatunk. Van, aki jachtot tart fenn, hogy elvonulhasson, mások nyaralót, vidéki birtokot vásárolnak. Egyikre sincs azonban szükség, ha tudjuk, hogy a világ legbiztonságosabb, legelzártabb helye itt van önmagunkban, és arra vár, hogy felfedezzük.

4. A könnyüség érzése. A tehetséges sportolóval kapcsolatban gyakran alkalmazzák ezt a jelzőt: „könnyed". A világszínvonalú táncosok kecses mozgására is jellemző, hogy valósággal „lebegnek" a levegőben, lábuk csak pillanatokra éri a földet két akrobatikus mozdulatsor között. A korcsolyázók, a labdarúgók, a teniszezők is hasznát veszik fürgeségüknek, kecses könnyedségüknek, ahogy a pályán siklanak, suhannak, pattognak ide-oda. Nem is szólva az ökölvívókról, akiknek győzelme vagy veresége sokszor attól függ, vajon képesek-e „eltáncolni" az ütések elől. Muhammad Ali a fénykorában, amikor testsúlya jóval meghaladta a 90 kilo-

grammot, ugyanolyan könnyedén „röpködött" a ringben, mint a 38 kilós Nadia Comaneci, az olimpiai bajnok tornásznő. Vagy nézzük meg a kosárlabda Michelangelóját - aki látta már Michael Jordánt játszani, okvetlenül elképedt a gravitációt meghazudtoló mozdulatain: Jordán tovább képes a levegőben maradni, mint ameddig a fizika törvényei megengednék. Minden, mozgékonyságot és fürgeséget igénylő fizikai tevékenység elvégzésében segít, ha az ember könnyűnek érzi magát, és csekély erőfeszítéssel képes gyorsan mozogni.

A vallásos irodalomban mindenfelé olvashatunk szentekről, mesterekről és más „megvilágosodottakról", akik rendelkeztek a levitáció képességével. A fényjelenségek, glóriák, aurák sok jól ismert és jó néhány ezoterikus hagyományban, vallásos témájú műalkotáson megjelennek.

Egyes gondolkodók, akik a tudatos evolúció eszméjét hirdetik, abban hisznek, hogy a spiritualitás fejlődésével az ember (mint tiszta energia) rezgése egyre magasabb szintre emelkedik, mígnem a test könnyebbé válik a levegőnél, és végül eltűnik a hétköznapi ember szeme elől. Ilyenkor is „jelen van", de már másfajta energiaformában. Ilyenkor, hangoztatják c tan hirdetői, az ember megszabadul súlyos, nehézkes testének terhétől, mozgását csak a szándék, az akarat szabályozza. Ez a könnyűség, amelyet gyakran a spirituálisán magasabb rendű működéssel hoznak összefüggésbe, olyan tulajdonság, amelyre érdemes szert tenni.

Bizonyos kultúrákban, különösképpen az Egyesült Államokban komoly problémákat okoz a túltápláltság. Egészségügyi hátrányai nyilvánvalóak, az egészségtelen táplálkozás miatt túlsúlyos emberek mozgékonysága, gyorsasága, energiája, fizikai és érzelmi közérzete erősen leromlik. Ráadásul - és ez szorosan a témánkba vág - egy további negatív hatás is érezhető: a könnyedség érzésének átélésére való alkalmasság lecsökken, a sportolási képesség és hajlandóság is megfogyatkozik. Minden fürgeséget, mozgékonyságot, állóképességet igénylő tevékenység értelemszerűen mindinkább elérhetetlenné válik - az energiaszintről nem is beszélve -, és mindenféle teljesítmény hanyatlik.

A csúcsteljesítmény receptjének tehát szerves része a helyes táplálkozás. A megfelelő diéta nagyban hozzájárul a „könnyűség-

hez", amit el akarunk érni. Hogyan segíthetjük elő ennek az érzésnek a megjelenését? Különleges, rendszeresen végzett gyakorlatok segítségével elérhetjük, hogy gyakrabban éljük át a könnyedséget, és megtanulhatjuk azt is, hogy bárhol, bármikor előidézhessük.

Az első ilyen gyakorlat az „imbolygás". Figyeljük meg a világszínvonalú teniszezőket, amikor arra készülnek, hogy az ellenfél adogatását fogadják. Behajlított térddel, félig lehajolva állnak, és szüntelenül jobbra-balra ingadoznak, mintha mozdulataikat, ritmusukat össze akarnák hangolni az ellenfél mozdulataival. Ez a mozdulatsor lehetővé teszi, hogy lábuk könnyedén érintse a talajt, így bármelyik irányban azonnal elindulhatnak, „rávetődhetnek" bármilyen labdára. Az amerikai futball egyik ismert és hatékony edzésmódszere, hogy cikcakkos vonalban autógumikat fektetnek a földre, és a játékosnak úgy kell végigfutnia a vonalon, hogy mindig ezek közepébe lép.

A könnyedség elérésének gyakorlásához jó módszer a helyben futás a talp párnás részein és a lábujjakon „gördülve". Járás közben is igyekezzünk a „középpontból" mozogni, onnan indítani a lépést - ez új minőségi dimenziót ad a járásunknak. Igyekezzünk tudatosan „ruganyossá" tenni lépteinket.

A táncosan könnyed érzés elérésében az is segít, ha olyan zenét hallgatunk, amely ezt a hangulatot kelti bennünk. Mindenkinek megvan a kedvenc zenéje, amely derűs hangulatot teremt, hogy az embernek kedve támad táncolni a ritmusára. Nagyszerű módszer ez a lélek felemelésére, az energiával való feltöltődésre.

Ha „nyomottnak", letörtnek érezzük magunkat, próbáljuk ki a következő módszert. Menjünk ki egy gyerekekkel teli játszótérre, és figyeljük, ahogy játszanak. Semmi sem felemelőbb, mint ezeket a tiszta tudatú, fényes kis lényeket nézni, ahogy ugrálnak, futkosnak, nevetnek, mintha saját fantázia (?) világukban röpködnének. „A pokolba vezető út" című versben van ez a szakasz:

Ha örökre gyermek lennél,
nem osztoznál bűneinkben,
vajon hol a bűvös határ,
ahol rosszra fordul minden?

A könnyűség érzése oly nyilvánvalóan tükröződik a gyermekek arcán, hogy fénybe boríthat és megkönnyíthet mindent, amit csak teszünk.

5. *A kiélésedett érzékelés tudatosítása.* Elmondhatjuk: a tudatosság lényegében annyit jelent, hogy az ember érzékeli a külvilágból érkező jeleket. Az érzékszerveinkhez érkező ingerek formálják világképünket. Az, amit környezetünkben látunk, hallunk, szaglunk, tapintunk vagy ízlelünk, meghatározza gondolatainkat és cselekedeteinket. Rendkívül fontos tehát, hogy minden lehetséges módon tökéletesen használjuk érzékszerveinket. ***Holographic Golf*** című könyvemben ezt írtam: „Ha maximálisan kihasználjuk érzékszerveinket, akkor lesz tudatunknak elegendő eszköze ahhoz, hogy izmaink mozgását meghatározza." Felmerül tehát a kérdés: hogyan vehetjük a lehető legnagyobb hasznát érzékszerveinknek?

Először is: fordítsunk rájuk több figyelmet. Ha meglétüket természetesnek véve ügyet sem vetünk rájuk, sok finom részlet mellett elmegyünk, amelyek pedig gazdagíthatnák tapasztalatainkat. Ha például intenzív figyelemmel vennénk szemügyre egy fa alakját, lombjának textúráját, jobban méltányolhatnánk bámulatosan szép struktúráját. Ezáltal nemcsak a természethez fűződő univerzális kapcsolatunkat szilárdíthatnánk meg, hanem a látásunkat is. A zónaélmények jellemző vonása a felfokozott érzékelés, amelyben a vizuális részletek jobban érzékelhetők, a színek élénkebbek, és általában, az ember erősebben „ráhangolódik" a környezetre.

A zóna elemeiről szóló részben beszéltünk az apró lépésenként való érzékszerv-javítás elnevezésű technikáról. Olykor, bizonyos helyzetekben csak az az ugródeszka kell a csúcsteljesítmény tartományába való belépéshez, hogy alaposan megfigyeljük a részleteket. A golfozásban például a gyenge pattolás oka gyakran csak annyi, hogy a játékos nem nézi meg elég alaposan a green domborzatát. [Patt, pating: a pályaszakasz végén, a greenen való végjáték, a labda bejuttatása a lyukba; ehhez különleges ütőt, úgynevezett pattért - puttert - használnak.] Más szóval: ha aprólékosan végignézzük a greent, jobban odafigyelünk a részletekre, pontosabban meg tudjuk állapítani, hogyan gurulhat a labda. A kosárlabdázónak, aki sorozatosan elhibázza a büntetőt,

olykor csak annyit kellene tennie, hogy jobban, intenzívebben figyel a kosár közepére, és máris kikecmereghet a hullámvölgyből. Röviden: figyeljük meg a részleteket. Dr. Bob Rotclla, a híres sportpszichológus ezt úgy nevezi: célra irányultság. Az olvasóval is bizonyára előfordult már, hogy egy kedvelt, sokszor hallott zeneszámot egyszer igazán jó minőségű hangberendezésen hallgatott meg. Ég és föld lehet a különbség. Olyan hangok sokaságát halljuk meg, amelyekről azelőtt fogalmunk sem volt!

Alichael Murphy, a ***The Future of the Body*** (A test jövője) című alapmű szerzője remekül leírja a szinesztézia nevű érzékszerv-fejlesztési technikát, amelynek lényege, hogy egy'ik érzékszervet a másik segítségével fejlesztjük. Murphy szavaival: „Egyes emberek esetében ez az «érzékkereszteződés» igen magas fokon fejlett, erőteljes örömforrásként játszik szerepet, és magas fokú kreativitásra ad lehetőséget." Majd így folytatja: „Rimszkij-Korszakov és Szkrjabin egyaránt kéknek érzékelte az E-dúrt, bíborvörösnek az Asz-dúrt, sárgának a D-dúrt. Baudelaire verset írt a hangok és a színek kölcsönös megfeleltetéséről, és sokban előmozdította a szinesztézia kultuszát a szimbolisták körében."

Nekünk a szinesztézia gyakorlása (az érzékletek szándékos összecserélése) a célunk; ez annyira megerősítheti az érzékelést, hogy könnyebbé válik a finomabb részletek megfigyelése. Az érzékelés ennek folyományaként emelkedettebbé válik, így egy lépéssel közelebb kerülünk a különleges birodalomhoz, a csúcsteljesítmény tartományához, amelynek „zóna" a neve.

Érdemes megjegyezni, hogy amikor az egyik érzékszerv működése valami okból kiesik, a többi automatikusan élesedni kezd, mintha a természet biztonságra törekedne, vagy kárpótolni akarna. Vak embereknek gyakran rendkívül fejlett a hallásuk, a tapintásuk. Helen Keller például tévedhetetlen biztonsággal tapintotta ki a színeket.

Beyond Golf (A golfon túl) című könyvemben érintettem már ezt a témát, amikor azt javasoltam, hogy gyakoroljuk a golfozást fejhallgatóval, amelyben kedvenc zenénket hallgatjuk. Lendítésünk így egy idő után átveszi a ritmust, időzítésünk javul, ütéseink simábbá, ritmikussá válnak. Az érzékszervek stimulációja fokozhatja az éberséget, a tudatosságot - ami egy- lépés a zóna felé.

6. A gyors és pontos felidézés képessége. A tevékenység kellős közepén - akár a sportpályán, akár a vezetői értekezleten, az iskolai tanteremben vagy a vállalati röplabdamérkőzésen - cselekedeteinket korábbi tapasztalatainkra építjük, legyen szó rögtönzésről, stratégiáról vagy „haditervről". Régi mondás, hogy a történelem az élet tanítómestere, de ehhez emlékeznünk kell az eddigi leckékre.

A csúcsteljesítményt mindig jellemzi az a körülmény, hogy az ember megdöbbentő újításokra képes, éppen a megfelelő, sorsdöntő pillanatban, és a beavatatlanok számára ezek az újítások mintegy „derült égből", a semmiből bukkannak elő. A helyzet azonban úgy áll, hogy születésünk pillanatától fogva gyűjtjük „raktárunkba" a világról szóló információkat, életünk során az összegyűjtött információtömeget folyamatosan, percről percre megújítjuk, felülbíráljuk. Például, amióta az első komoly zivatart átéltük, azóta felfigyelünk a közeledő vihar előjeleire: a megerősödő szélre, a villámlásra, a mennydörgésre, a hőmérséklet és a légnyomás változásaira. Ahogy az évek telnek, és egyre több zivatart élünk át, egyre pontosabban érzékeljük a rossz idő közeledtét. Az összegyűjtött tapasztalat hatására mind jobban „ráhangolódunk" a környezetünkben végbemenő, finom változásokra. Elmondható, hogy az emlékezést *gyakoroljuk.*

Világos tehát, hogy az emlékezet mély hatást gyakorol mostani és eljövendő cselekedeteinkre. A nagy teljesítményre képes emberek közös nevezői közé számít a „pengeész": a gyors és pontos felidézésen alapuló, gyors gondolkodás. Működési mechanizmusuk szerint villámgyorsan felidéznek a múltban lezajlott hasonló körülményeket, kiszedik a korábbi tapasztalatok pozitív vonatkozásait, majd a jelenlegi körülményekre vetítve határozzák meg a jelen helyzetben leginkább megfelelő cselekedetet. Ami egy zseniális virtuóz spontán kreativitásának tűnik, valójában egy tökéletesen működő emlékezőgép kitűnő előadása.

Memóriánk javítására is vannak módszerek. A „emlékező izom" erősítéséhez fontos, hogy emlékezetünk „irattárát" rendezett, hozzáférhető állapotban tartsuk. Esténként például töltsünk el néhány percet azzal, hogy részletesen végiggondoljuk a nap történéseit. Ne csak magukra az eseményekre igyekezzünk emlékezni, ha nem a lehető legtöbb mellékes részletre is, bele-

értve az eseményekhez kapcsolódó hangokat, szagokat, ízeket is. Idézzük fel ugyanígy a nap eseményeivel összefüggő saját érzelmeinket is. Ezek a részletek arra szolgálnak, hogy az emlékek mély gyökeret eresszenek memóriánkban, és „frissek maradjanak", hogy amikor majd keressük az információt, ne kelljen nagyon sokat kotorásznunk érte. Értékes időt tékozolni arra, hogy „törjük a fejünket", azaz a memóriabankban kutatunk - ez az esetek többségében a teljesítmény romlásához vezet. Ahelyett, hogy teljesen a pillanatra összpontosítanánk, ösztönösen merítve a korábbi tapasztalatok tanulságaiból, felfüggesztjük az akciót, és pazaroljuk az energiát, miközben figyelmünket kereső üzemmódba kapcsoljuk. Az adott pillanatban oda a gyors, ösztönös cselekvés lehetősége.

A memóriafejlesztő tanfolyamok nagyon megérik a ráfordítást, némelyik igen hatékonyan javítja az asszociációs memóriát. A tanfolyamok és technikák igazi értéke azonban az emlékezet edzésében, gyakoroltatásában rejlik. Mint minden képesség, ez is fejlődik a használatban.

7. *Kreativitásra való képesség akció közben.* Mindenki ismeri a kimagasló tehetségű sportolók, például Venus és Serena Williams, Katarina Witt, Tiger Woods, Brett Favre, Köbe Bryant, Shaquille O'Neal mozgását, a benne megnyilvánuló, lélegzetelállító újszerűséget. Hasonló újítási képességgel rendelkeznek muzsikusok, színészek, szónokok, a legkiválóbb mulattatók is, sőt az élet számos területén találhatunk embereket, akik olyan, rögtönzött manővereket hajtanak végre, hogy aki látja, tátott szájjal bámulja. Michael Murphy az ilyen improvizációt váratlan felvillanásnak nevezi, jobb agyféltekés ihletnek, amely látszólag a semmiből érkezik. Ha az ilyen képesség technikai képzettséggel, sok éves gyakorlással kifejlesztett, izommechanikai memóriával ötvöződik, megdöbbentően látványos eredmények születhetnek. A kreativitásnak ez a különleges fajtája számos forrásból eredhet.

Először is, keretnek ott van a szervezett, rendszerezett rutin, amelyet állandó gyakorlás köszörül borotvaélesre. Ben Hogan, a golfozás történetének egyik legnagyobb alakja szenvedélyes, elkötelezett gyakorló volt. Hosszú, sok órán át tartó edzéseiről legendákat mesélnek. Michael Jordán is minden áldott nap gyakorolta

a kosárlabdajáték alapelemeit. Jerry Rice, az amerikai futball csillaga is arról volt híres, hogy rengeteg időt fordított edzésre.

A rendszeres rutinon belül azonban ott van a választási lehetőségek korládan tárháza - a reakciók végtelen számú variációi. Ez azt jelenti, hogy a gyakorló (márpedig, ne feledjük, gyakorló mindenki, aki valamilyen tevékenységet folytat), mialatt a gyakorlati tréninget végzi, közben folyamatosan a környezetre hangolódva, nyitottan figyeli a jeleket, amelyek hatékonyabb utak felé terelik. Aztán ott vannak a váratlan felvillanások, amikor az ember hirtelen letér az útról, és ez a letérés ragyogó újításnak bizonyul - mindez persze az események forgatagában zajlik. A spontán megnyilvánulás persze nem a semmiből pottyan elénk, hanem a pillanat diktálja.

Kutatásaim, megfigyeléseim során bebizonyosodott, hogy a zónába eljutó emberek rendkívüli mértékben tudatosak - tudatosan élik át teljes környezetüket (pontosabban annak érzékszervekkel felfogható részét), abban minden dolgot és személyt, gyakran a legteljesebb részletességgel. A kriminológusok ezt a köznapi dolgok megfigyelésének nevezik. A köznapi dolgok megfigyelése tanult (és ösztönös) viselkedés, amely az igazán rátermett nyomozókra jellemző. Az ilyen detektív, ha megérkezik a bűntett helyszínére, olyan részleteket is megfigyel, amelyek mindenki más figyelmét elkerülik. Az összes kérdésre ott a válasz, de a nyomokat észre kell venni ahhoz, hogy következtetéseket lehessen levonni. Amikor a kosárlabdázó három védőjátékossal a sarkában végigszáguld a pályán, mindig van egy optimális mozdulat, amivel mindhármat lerázhatja. A zónában működő játékos megtalálja ezt a mozdulatot, látszólag ösztönösen, de valójában az történik, hogy a köznapi dolgok megfigyelésének technikáját alkalmazza a gyakorlatban, ötvözve az erősen összpontosított érzékeléssel, s így kap visszajelzést ahhoz, hogy megtalálja a tökéletes mozdulatot.

Hogyan gyakorolhatjuk hát a spontán kreativitást? Háromféle alaptechnika segítségével alakíthatjuk ki sokoldalú fegyvertárunkat: (1) több, apróbb részlet megfigyelése, (2) az érzékszervi visszajelzésre való koncentráció és (3) a képzelőerő.

Először gyakoroljuk be, hogy ha bemegyünk egy szobába, igyekezzünk annyi részletet megfigyelni, amennyit csak tudunk.

Vegyünk észre olyan dolgokat, amelyekre eddig nem figyeltünk fel. Meg fogunk lepődni, mennyi minden kínálja magát. Idővel, ha naponta rendszeresesen két percig gyakorolunk, a figyelemnek ez a fajtája szokássá válik, a részleteket sokkal pontosabban fogjuk megfigyelni. Az emberek hamarosan érzékelni fogják, hogy éberebbek, „jelenvalóbbak" vagyaink. Mint minden más képességet, ezt is edzeni kell, és fejlődni fog.

Ezután az érzékszem visszajelzést fogjuk fejleszteni. Bárhol legyünk is (kiválóan alkalmasak azok az időszakok, amikor várnunk kell valamire), ezt a velünk született képességet mindig edzeni tudjuk. Egyszerűen csak fordítsunk nagyobb figyelmet a környezet részleteire, a hangokra, a szagokra. Az érzékszervi visszajelzés edzése, erősítése azzal jár, hogy több mindent hallunk meg például a várószobában, több illatot - arcvizet, parfümöt - különböztetünk meg, és tisztábban, részletesebben látjuk, mondjuk, a falon függő képeket, vagy az emberek öltözékét. A golfpályán vagy a kertünkben természetesen a növényzet színére, textúrájára összpontosítsunk.

Végül pedig gyakoroljuk a képzelőerőt. Szándékosan csináljuk a dolgokat másként, mint ahogy szoktuk. Próbáljunk ki variációkat. Aki jobbkezes, fél órán át dobáljon egy labdát bal kézzel - a balkezesek pedig jobb kézzel. Fogmosáskor használjuk a másik kezünket. Munkába menet menjünk a megszokottól eltérő úton, hazafelé ismét egy másikon. Próbálgassuk a világ végtelen lehetőségeit. A fantáziának nincs nagyobb ellensége, mint az unalom, mert az unalom ismétlődést jelent, az ismédődés pedig azzal jár, hogy a lehetőségek serege kipróbálatlan marad.

A világ idővel új, szebb arcát mutatja majd felénk. Életünk gyors tempója miatt ma sokszor nem vesszük észre a természet szépségeit, pedig azok mindig ott vannak - csakúgy, mint a zóna. Ali pedig, akárcsak a pályán száguldó kosárlabdázó, az összegyűjtött információ alapján mindig megtalálhatjuk. Összpontosításunk, érzékelésünk fejlesztése révén a teljesítmény olyan dimenzióit érhetjük el, amelyek túlmutatnak a hétköznapi képességeken. Csak az optimális mozdulatot kell megtennünk.

A *The Legend of Bagger Vance: A Novel of Golf and the Game of Life* (Bagger Vance legendája - Golfregény és életjáték) című

könyvben van egy bekezdés, amely körülbelül így hangzik: - Michael, figyeltél már sast a levegőben? Láttál már cápát a víz alatt siklani? És nem támadt az az érzésed, hogy minden egyes toll rebbenése, az uszonyok minden apró mozdulása a végtelen számú lehetőségből a lehető legjobb megoldás kiválasztása alapján történt? Nem érezted azt, hogy ezeket az állatokat tévedhetetlenül irányítja az ösztön?

8. A jelenbe való tökéletes belehelyezkedés. Minden modern sportpszichológus refrénje - önmagamat is közéjük sorolom -, hogy az ember mindig maradjon meg a jelen pillanatban. Ennek az univerzális tanácsnak nyilvánvalóan az az eredete, hogy tönkretehetjük a pillanatot, ha cselekvés közben a múlton merengünk, vagy a jövő miatt szorongunk. Az adott feladatban való elmerülés a zónaélmények közös vonása.

Sok sportpszichológus kínál különféle „trükköket" arra, hogy elérjük ezt a tudati állapotot, de igen gyakran csak beszélnek róla, ahelyett, hogy mondanának valamit. Szerencsére van egy évszázados, kipróbált és jól bevált módszer e fontos gondolkodásmód beállítására. Mindenütt ez volt a munkamódszere a szerzeteseknek, az aszkétáknak, a zen mestereknek, a legkülönbözőbb mesterségek kiváló művelőinek. A módszer abból áll, hogy minden egyes cselekedetünket, legyen az bármilyen alantas feladat végrehajtása, tökéletes figyelemmel és ráirányultsággal végezzük. Az egésznek ugyanis az a lényege, hogy semmilyen dolog, semmilyen cselekedet nem alantas. Ha épp a garázst takarítjuk, tegyük azt is teljes figyelemmel - törekedjünk arra, hogy a világtörténelem legjobb garázstakarítása fűződjön a nevünkhöz. És mindent így csináljunk, amit csinálunk. Ez a módszer lehetővé teszi, hogy minden cselekedetünk gyakorlássá váljék, hosszú távon pedig életformává. Az a helyzet ugyanis, hogy ha valamit nem teljes figyelemmel végzünk, az alkalmasint kevésbé jól sikerül. A minőség elvész belőle.

Csak az a baj, hogy mai, felgyorsult világban sokszor úgy érezzük, sietnünk kell, különben tennivalóink forgatagában nem végezhetünk mindennel. És itt lapul a probléma: napirendünk már eleve túlzsúfolt, és a fontossági sorrendre észrevétlenül ráömlik a félreértett „muszájok" lavinája. Az első teendő tehát az,

hogy jobb időbeosztást juttassunk érvényre életünkben, állítsuk helyre a prioritások rendszerét. Ezzel az első lépéssel máris felszabadítottuk magunkat, teljes figyelmünkkel fordulhatunk minden egyes tennivaló felé.

A jelen pillanatba való belehelyezkedés képességének fejlesztésére van még egy módszer: ha az ember állandó, következetes előzetes rutint alakít ki, és ahhoz igazodva teszi a dolgát. Ha már előre arra koncentrálunk, hogy miként csinálunk valamit, akkor ezzel a feladatra összpontosítjuk figyelmünket. Amikor például ellenfelünk adogatását várjuk a teniszpályán, akkor az a helyes, ha gondolatban az elkövetkező pillanatokkal foglalkozunk, mint azzal, hogy este hol fogunk vacsorázni. A tevékenységre való ráirányultságot összeszedett és odaillő gondolatokkal vezethetjük be, s ezzel bizonyos értelemben már benne is vagyunk a tevékenységben. Amikor viszont váratlanul, pillanatok alatt kell cselekedni, és semmi idő sincs felvezetésre, bemelegítésre, az ember értékes pillanatokat veszíthet azzal, hogy igyekszik „visszazökkenni a kerékvágásba". Előfordulhat, hogy ez az iparkodás a tevékenység egészére jellemző lesz, amiből csak silány eredmény sülhet ki.

Golfoktatás közben nagy hangsúlyt helyezek az elütést megelőző rutincselekvésre. Igyekszem megtanítani a növendéket, hogy alakítson ki saját rutint, amely nemcsak elemeiben következetes, hanem a lendítés minőségét is emeli. Afféle „beépített minigyakorlatokat" ajánlok. Ez nagyon hatékony, de keveset alkalmazott oktatási technika, és fontosságát a hivatásos golfozók igazolják. A bajnokság minden egyes résztvevője kivétel nélkül használ valamiféle rutint.

Scott McCarron, a bajnokság egyik legjobb résztvevője, aki a világranglista élvonalához tartozik, elmesélte, hogy verseny közben a pályán csak arra gondol: pontosan teljesítse a rutint. Elárulta: még az a mozdulatot is, ahogy a kesztyűjét húzgálja, gondosan megkoreografálta, mindannyiszor ugyanúgy kell végrehajtania. Nem túlzás: ***megszámolja***, hogy hányszor húzkodja meg a kesztyűt! Ez a látszólag jelentéktelen részlet nem is csak a következetesség fenntartását szolgálja: egyszersmind hozzájárul ahhoz is, hogy a jelen pillanatra, egy pillanatnyi történésre összpontosítsa figyelmét.

A néhai kanadai golfozó, George Knudson, akit Ben Hogan óta a legjobb játékosnak tartottak, meggyőződéssel gyakorolta a „belső játszma" szokását. Nyilatkozataiban elárulta például, hogy számolja a lépéseit egyik ütés helyétől a következőig, éspedig nem is azért, hogy felmérje a távolságot, hanem azért, mert két ütés között el akarja foglalni valamivel a gondolatait. Azt tartotta: ha az ember engedi elméjét elkalandozni, az óhatatlanul a múltbeli eseményeknek vagy a jövő eshetőségeinek latolgatásánál fog kikötni, vagy valamiféle negatív gondolat ver tanyát benne, ezért a következő ütésre jutó figyelem felhígul, vagy negatív árnyalatot kap. Jobb, ha eleve lefoglaljuk a tudatot valamivel, mintha mantrát ismételgetnénk, csak azért, nehogy negatív gondolatok telepedjenek bele.

Vegyük tehát tudomásul, hogy „bedíszletezhetjük" a színpadot a zónaélményhez, ha teljes, megosztatlan figyelmünket arra összpontosítjuk, amit éppen csinálunk, és nem követjük el azt a hibát, hogy valamely tevékenységet gondolatban alacsonyrendűnek minősítünk. Ha sok mindent tekintünk méltóságunkhoz nem illőnek, és úgy is kezeljük ezeket, akkor ez a működési mód beidegződéssé, szokássá válik, és egyre nehezebb lesz „üzemmódot váltani", ha valami igazán fontos feladat vagy tennivaló kerül elénk.

9. Az agy kiegyensúlyozása. Kiváló előadók, élsportolók, megvilágosodottak, vallási mesterek, a „zónában" működő, „különleges" emberek, vezető személyiségek, hírességek, karizmatikus egyének - és egyáltalán, mindenki, aki képességei csúcsán „teszi a dolgát", mind osztozik néhány közös vonásban, s ezek közé tartozik a tiszta, fénylő, kiegyensúlyozott tekintet. Az arc két oldala egyensúlyt mutat. Szemükben nem látni „tompultságot", nem látni olyat, hogy az egyik szemrés szűkebb a másiknál, és olyat sem, hogy az arc egyik fele ráncosabb a másiknál. Oka van ennek: agyuk kiegyensúlyozottabb, mint az átlagemberé.

Tudjuk, hogy az agy bal féltekéje a logikus, problémamegoldó, kognitív fél, a jobb félteke pedig kreatív, intuitív. Agyunk jobb féltekéjéből származnak a váratlan felvillanások, az ihletett, ösztönös, spontán ötletek, újítások. Azt is tudjuk, hogy a bal félteke irányítja a test jobb oldalát, a jobb félteke pedig a bal oldalt.

Ahhoz, hogy agyunk „egyensúlyi állapotban" legyen, mindkét féltekét egyforma mértékben kell használni, edzeni. Megfelelő, kiegyensúlyozott edzés nélkül a használatlan fele, akárcsak egy izom, amelyet keveset edzünk, atrófiás lesz, sorvadásnak indul. Az agyi féltekék atrófiája az arcon is megfigyelhető. E tárgyban a legkiterjedtebb kutatást Martin Sage, a róla elnevezett tanulási módszer megalapítója végezte. A Sage Producdons irodái, munkatársai a világ minden táján megtalálhatók, a vállalkozás csöndben teszi csodáit: egyéneket és csoportokat segít ahhoz, hogy teljesítményüket a legmagasabb szintre emeljék.

Amikor legközelebb olyan emberrel találkozunk, aki hosszú idő óta unalmas, semmi kihívást nem rejtő munkát végez, amihez egyáltalán nincs szüksége kreativitásra, nézzük meg az illető bal szemét. Megfigyelhetjük, hogy fénytelenebb a másiknál, talán félig lehunyva is tartja, és arcának bal fele, ha külön szemléljük, szomorú benyomást kelt. Arról van szó, hogy az a bal szem megmutatja, mi történik az agy jobb féltekéjében: semmi. Nincs „akció", sem gyakorlat, sem kreatív játék. Ha viszont ezt az embert megkérdezzük, mit szeret legjobban csinálni, vagy a gyermekeiről, szeretteiről kérdezzük, tehát olyasmiről, ami jelent számára valamit, ami érdekli, a szemünk láttára felragyog az arca. Ilyen kis mennyiségű inger is elég a jobb agyféltekének, hogy az arc átalakuljon.

Sage módszere abból áll, hogy az agy mindkét féltekéjére egyenlő mennyiségű ingert bocsát, így hozza létre az egyensúlyt az agy két féltekéje és az arc két fele között. Amikor az ember elvégez egy Sage-szemináriumot (márpedig én többször is elvégeztem), a szó szoros értelmében legalább tíz évvel fiatalabbnak látszik, boldogabbnak, „teljesebbnek" érzi magát, mozgása és szelleme könnyeddé válik. A módszer része néhány olyan eljárás átadása is, amelyek segítségével minden nap újra megerősíthetjük az egyensúlyt. Sage kedvenc mondása: „Bármi legyen is a kedvenc tevékenységed, bármi legyen az, amit a legjobban szeretsz csinálni, ami feldob és örömet szerez - valahol a világon valaki megél belőle." A Sage-módszer segít megkeresni és valóra váltani ezt a tevékenységet. Emberek életét változtatja meg.

Teljesítményünk színvonalának emelése, képességeink csúcsának elérése, egy boldog, kiegyensúlyozott élet megvalósítása

érdekében törekednünk kell arra, hogy agyunk mindkét féltekéjét egyenlő mértékű edzésben részesítsük. A jobb agyfélteke „tornáztatása" folyik olyankor, ha olvasunk, rejtvényt fejtünk, alkotunk (például írunk, barkácsolunk vagy kertészkedünk), vagy egyszerűen csak kutatunk - bármi után, ami megmozgatja fantáziánkat.

Izgalmas, tanulságos agykísérletek zajlanak szerte a világon, és egyre nyilvánvalóbb, hogy a féltekék működése, használata szorosan összefügg a viselkedésmintákkal. Az izgalmat az jelend, hogy képesek vagyunk eddig elképzelhetetlen mértékben megváltoztatni ezeket a mintákat - pusztán azáltal, hogy másként használjuk agyunkat, a tökéletes komputert.

10. Különleges agyhullámok létrehozása. Sok kutatás folyt ezen a területen, nagyon érdekes, használható technikák jöttek létre, amelyek mind az emberi teljesítmény és általában az életminőség javítását segítik elő. Az „akcióban" lévő emberek agyhullámait a C. Maxwell Cade által kifejlesztett, EEG Mind Mirror nevű különleges EEG-berendezés segítségével mérték és elemezték. A készülék négyféle agyhullámot mér: a béta, alfa, théta és delta hullámokat.

Az EEG Mind Mirror segítségével Cade és tanítványa, Anna Wise megmérte a legmagasabb teljesítményi szinten, a zónában működő emberek agyhullámait. Sportolók, zenészek, képzőművészek, költők, írók, híres szakácsok és még számtalan tevékenységi terület művelői kerültek vizsgálat alá, miközben specialitásukat gyakorolták, készítették, mégpedig csúcsminőségben: tehát amikor a zónában működtek. És e nemegyszer elképesztő adatok nyomán kétségbevonhatatlan következtetések kínálkoztak.

A mérések alanyainál a csúcsteljesítmény közben rendkívül hasonló agyhullám-mintákat észleltek. Cade és Wise ezt a mintát *a felébredt elme árhullám-mintájának* nevezte el. Mindegyik vizsgálati alanynál a béta hullámok alacsony szinten voltak, az alfa-hullámok magasabban, a másik kettő, a théta és a delta hullámok is hasonló kombinációt mutattak.

A béta hullámok jelzik a „munkálkodó elmét", a kósza gondolatok folyamát; ha az agyi hullámok béta-tartalma magas, az elme rendezetlen állapotban van, túlterhelt, súlyosabb esetekben zavart is lehet. Ha elménkben káosz uralkodik, ha túl sok gondolat űzi-hajtja egymást, a béta hullámok magas értékeket mutatnak.

Ezzel szemben a nyugalmas, békés állapotokban, amikor tudatunk és koncentrációnk tiszta, az agyhullámokra magasabb alfa, alacsonyabb béta hullámtartalom jellemző. A tapasztalatok szerint azok az emberek, akik rendszeresen és következetesen képesek csúcsteljesítményre, akik szakmájukban a világranglista élén tanyáznak, gyakran ilyen agyhullám-mintákat mutatnak.

Wise a mestere halála után tovább folytatta a kutatásokat. Munkája során felismerte, hogy bizonyos tevékenységek serkentenek bizonyos fajta agyhullámokat. Ekkor azt tűzte ki célul, hogy megtalálja a módját, miként kerülhetnek átlagemberek is ebbe a „felébredt elmeállapotba", milyen technikákkal, eszközökkel lehet ezeket a hullámminta-kombinációkat előállítani.

Vessünk egy pillantást e technikák egy gyakorlati megvalósulására - arra, amelyet mi magunk is, akár már a mai napon használatba vehetünk. A száguldó gondolatokkal teli, rendezetlen elme magas béta-értékeket mutat. Beszélőszerveink ilyenkor mozgásban vannak *(szubvokalizalnak),* még akkor is, ha hangosan nem szólalunk meg. Ha mármost *leállítjuk a nyelvünket,* mozdulatlanságban tartjuk szájüregünk közepén, és legalább három percig tudatosan vigyázunk, hogy meg ne mozduljon, akkor abbamarad a szubvokalizáció, lecsillapodik a gondolatok száguldása, és a béta hullámok szintje nagy mértékben lecsökken. Emelkedik az alfa hullámok részaránya, kezdünk meditatív tudatállapotban kerülni. Ellazulunk, jobb agyféltekénk működésbe lép, és nyitottá válunk mindenféle értékes visszajelzés fogadására, a „váratlan felvillanásra". Eljuthatunk a zóna küszöbére.

E munka tanulságai bámulatosak, képesek arra, hogy átformálják gondolkodásunkat. Lényegében azt jelentik ugyanis, hogy mindannyian képesek vagyunk csúcsteljesítményre, gyakori látogatásokra a zónában. Nap mint nap újabb módszerek születnek az agyhullámok befolyásolására, megváltoztatására, új kombinációk létrehozására - meg fogjuk tanulni, hogyan „programozhatjuk" agyunkat úgy, hogy az előttünk álló feladat megoldásában csúcsteljesítménnyel működjék. Eljöhet az a nap, amikor már mindenki állandóan a zónában él majd, Ha meggondoljuk, milyen fantasztikus számítógépet hordozunk a fejünkben, milyen határtalan szellem lakik a szívünkben, ez nagyon is elképzelhetőnek tetszik.

A TELJESÍTMÉNYGRAFIKON ÉS A NÉGYSZEKTOROS TELJESÍTMÉNYSZŰRŐ

Teljesítmény tekintetében sem vagyunk tökéletesek. Legyen szó bármilyen tevékenységről, nem vagyunk mindig képesek legjobb képességünk szerint teljesíteni. Vannak szenzációsan jó napjaink, és vannak olyanok is, amelyeken semmit sem árulunk el valódi képességeinkből. Ha tehát teljesítményünket (bármely tevékenységben) életünkön végighúzódó grafikonnak tekintjük, hullámhegyeket és -völgyeket, valamint „átlagos" teljesítmények hosszú időszakát figyelhetjük meg rajta.

Ha életünk végén végigtekintenénk ezeken a grafikonokon, és kielemezhetnénk, meg tudnánk állapítani, hogy mely tényezők tartották teljesítményünket tartósan a legkiválóbb képességeink szintje alatt - tehát a „szenzációs" teljesítmény alatt. De hát honnan is tudhattuk volna, hogy mikor teszünk hibás lépést? Ha lenne valami lehetőség arra, hogy valamely tevékenység kezdetén kizárjuk akár csak nagy részét is a „rossz kanyaroknak", máris közelebb kerülhetnénk ahhoz, hogy bebiztosíthassuk a sikert, megteremthessük a csúcsteljesítmény lehetőségét. Nos, van ilyen lehetőség. A neve: szűrő, pontosabban: *négyszektoros teljesítményszűrő.*

Ahhoz, hogy „kiszűrhessük" azokat az elemeket, amelyek elvileg „hígíthatják" összpontosító képességünket, ronthatják teljesítményünket, előbb meg kell határoznunk őket: meg kell ismernünk a mintákat - a korábbi, hasonló esetek mintáit. Ha például az ember a serdülő gyermekének akar szülői útmutatást adni, magyarán „beszélni akar a fejével", de tudja, hogy az eddigi ilyen próbálkozások csúfos kudarcba fulladtak, akkor érdemes alaposabban megvizsgálni a korábbi kísérletek mechanizmusát. Lehet, hogy a szülő türelme csorbát szenved már a nézeteltérés első jelére, mert lázadásnak, tiszteletlenségnek értelmezi. Az ebből fakadó düh, amely e ponton a legcsekélyebb provokációra is kirobbanhat, kizárja a pozitív kommunikáció minden további lehetőségét. Ha tehát megvizsgáljuk a korábbi kísérletek mintáit, feltárhatjuk a sikeres feloldást akadályozó tényezőket.

Ha a meghatározás sikerült, ezeket a tényezőket kiszűrhetjük a tervből, csak a sikerre irányuló törekvés vágyát hagyva meg, így a jó szándék kerülhet a figyelem fókuszába.

A tiszta szeretet, ha megjelenik, a tükörből is tiszta formában verődik vissza. A jó szándék, ha a tisztátalanságtól megszabadítjuk, nem torzulhat el. A négyszektoros teljesítményszűrő eltávolítja a tisztátalanságokat, így lehetővé teszi, hogy a jó szándék rezgése határozza meg a pillanatot. Az eredmény: tiszta és pozitív fókusz, ami az első lépés a sikerhez. Mi ez a szűrő? Hogyan használhatjuk?

A szűrő működésének megértéséhez meg kell ismerkednünk a belső holisztikus folyamatok négyszektoros modelljével. A négy terület valamiféle „világtérképet" alkot. A négy szektor a történelem folyamán kialakult összes fontos paradigma összefüggéseiről szól. Kapcsolatokat kínál, a szintézis lehetőségét.

A négyszektoros modellben Bal felső, Jobb felső, Bal alsó és Jobb alsó szektort különböztetünk meg. Minden dolog, minden holon (rész/egész) megnyilvánul mind a négy szektorban. A Bal felső szektor az egyéni belső tartományt jelképezi (más szóval: az „Én", a szándék területét), a Jobb felső az egyéni külső tartományt (az „Az", vagyis a viselkedés területét), A bal alsó a kollektív belsőt (a „Mi" kulturális tartományát), a jobb alsó pedig a kollektív külsőt (a „Mi" szociális területét).

Ez a négyszektoros modell igen összetett, bonyolult elmélet, a mi céljaink nem is teszik szükségessé, hogy ennél jobban elmélyüljünk benne. Elég, ha annyit leszögezünk, hogy a Szellem is megnyilvánul mind a négy tartományban, ennélfogva nekünk is tudatosan kell működnünk mind a négy területen: az „Én", az „Az", valamint a két „Mi" (kollektív kulturális is kollektív társadalmi) tartományban egyaránt.

De van-e köze mindezeknek a csúcsteljesítményre való felkészülésünkhöz? Van: éspedig az, hogy ha a képet meg akarjuk tisztítani a szennyeződésektől és torzításoktól, akkor szándékainkat (és a hozzájuk tartozó félelmeket) végig kell vinnünk ezen a négy szektoron, az Én, az Az és a Mi tartományain - ezzel felszabadul a felsőbb énünk, jobban követhetjük érzékeinket és intuíciónkat. Nézzük meg ezt a folyamatot egy hétköznapi, gyakorlati példán.

Paula egy híres, piacvezető nagyvállalat kereskedőjeként dolgozott Texasban. Előtte egy másik cégnél volt ugyanilyen állásban, de nagyszerű eredményeire felfigyelt egy „fejvadász", és ajánlatát Paula elfogadta. Egy hónapot töltött új munkahelyén.

amikor a vállalat igazgató tanácsa felkérte, hogy tartson egyórás előadást hihetetlenül sikeres és újszerű eladási módszereiről. Ez általában igen megtisztelő felkérésnek számít, ám ezúttal árnyékot vetett rá az a tény, hogy Paula rettegett a nyilvánosság előtt való megszólalástól, és a helyzetet csak tovább rontotta, hogy új főnökei előtt kellett beszélnie. Jeges rémület fogta el, ha csak rágondolt. Az előadást három hét múlva kellett megtartania Chicagóban, a regionális közgyűlésen. Aznap, amikor a felkérést megkapta, a barátnőivel volt találkozója, hogy együtt ünnepeljék meg Paula új állását. A találkozón a legjobb barátnője megajándékozta egy izgalmas, új könyvvel. A címe: *A zóna élménye,* Larrv Miller és James Redfield közös alkotása. A könyv azt tűzte ki célul, hogy gyakorlati segítséget nyújt az embereknek bármilyen téren nyújtott teljesítményük javításához. Soha ennél időszerűbb ajándékot - gondolta Paula -, elképesztő esete a szinkronicitásnak!

Paula egy hét alatt végigolvasta a könyvet, és félelmei eloszlottak. Helyüket a könyvben olvasott, újszerű technikákra épülő terv foglalta el. Készen állt arra, hogy kipróbálja, mégpedig „éles" helyzetben. A könyvben szereplő sok teljesítményjavító technika közül Paula a teljesítményszűrőt találta a legérdekesebbnek, különösen az adott helyzetben. Felidézett emlékezetében néhány korábbi esetet, amikor csoportok előtt kellett beszélnie, és elhatározta, hogy félelmeit végigviszi a négy szektoron.

Az „Én" szegmenssel kezdte. Paula belehelyezkedett ebbe a negyedbe, megvizsgálta a nyilvános szerepléssel kapcsolatos belső érzéseit. A főiskolai beszédkészség- és újságírás órákon sikereket könyvelhetett el, biztos volt benne, hogy tehetsége, tudása több mint elegendő a feladathoz. Ésszerűtlennek érezte, hogy félelemmel töltse el egy olyan tevékenység, amelyet tanult is, gyakorolt is - amelynek jól ismerte a technikáját. Az „Én" negyed akadályát sikerült elhárítania: tisztában volt vele, hogyan kell előadást tartani.

Ekkor az „Az" tartományt vette sorra: magát az előadást. Paula számos ok miatt jutott el jelenlegi szakmai pozíciójába. Értelmes volt és vonzó, személyisége kellemes és megnyerő. Ráadásul rendkívül jól, árnyaltan tudott beszélni, bőséges és sokoldalú szókinccsel rendelkezett. Érthetően és meggyőzően fejezte ki magát.

Jó előadást írni - ez a feladat nem okozott számára nehézséget. Maga a téma sem, hiszen magas beosztásba került, és ezt a teljesítmény-orientált kereskedelmi világban nem osztogatják ingyen. A tervezett tevékenység, a *bolon* második negyede, az „Az" rész (maga a beszéd) nem jelent problémát. Képes arra, hogy nagyszerű előadást hozzon létre. Paula ekkor arra gondolt: tudom, hogyan kell előadást tartani, tudok jó előadást írni. Az „Én" és az „Az" tehát rendben van, semmi gond velük. De hogy állok a „Mi"-vel?

Az előzőekből már tudta: ez az a terület, ahol félelmei gyökereznek. A nyilvánosság előtt tartandó beszéd kérdését átforgatta a „Mi" két negyedén, a kulturális és a szociális szektoron. A kulturális részt illetően jól tudta, hogy azok, akikhez beszélni fog, nem különböznek tőle: szakmai múltjuk és filozófiájuk ugyanolyan, mint az övé. Ennélfogva nagy valószínűséggel meg fogják érteni, amit mond, és egyet is értenek vele. Ez a gondolat megnyugtatta. Az aggodalom nagy részét levette szívéről, Paula immár sokkal felszabadultabbnak érezte magát.

Ekkor végül az előadás társadalmi vonatkozásait vette szemügyre. Ráébredt: ezek az emberek nem ellenfelek, nem kritikusok. Mind ugyanabban a csapatban, az ő csapatában játszanak. Szívesen találkoznak vele, érdekli őket, hogy mit mond Paula a vállalatról, hiszen ismerik a szakmai múltját. Ezek az emberek az ő leghívebb szövetségesei. Lényegében a barátai előtt kell beszélnie, ez egyáltalán nem olyan feladat, amelytől tartania kellene. Félelmeit a négyszektoros teljesítményszűrő segítségével sikerült elsöpörnie, így semmi akadálya sem maradt, hogy megírja élete legjobb előadását.

Végül aztán eljött az ideje, hogy a valóságban is megtartsa az előadást. Felkészültsége, lelki állapota tökéletes volt, Paula minden tekintetben készen állt a feladatra. Ekkor, öt perccel a kezdés előtt, mint derült égből a villámcsapás, ahogy benézett a terembe, minden félelme visszatért. Tenyere izzadni kezdett, a keze remegett. Egyszeriben abban sem volt már biztos, hogy emlékszik-e a szavakra, amelyeket oly ügyesen és alaposan megválogatott erre az alkalomra. Ekkor azonban eszébe jutott egy másik módszer, amelyet a könyvből sajátított el: a „pauzagomb" technikája.

Megállt a folyosón, távol a többiektől, és emlékezetébe idézte korábbi sikereit. Eleven képekben felidézte azt az esetet, amikor ötletes és meggyőző érveléssel, üzleti éleslátással és ékesszólással sikerült tető alá hoznia a vállalat történetének legnagyobb összegű üzletét (emiatt is figyeltek fel rá a felső vezetésben). Lelki fiileivel újra meghallgatta főnöke és munkatársai lelkendezését. Erezte az energia áradását, és elfogta a vágy, hogy újra átélje ezt az érzést. így érte el a tökéletes felkészültség állapotát, a pauzagomb „visszapillantó" módszere segítségével. Irányultsága, amely alig néhány perccel ezelőtt még határozottan negatív volt, teljesen a pozitív irányba fordult. Paula belépett a terembe, és lenyűgözte a hallgatóságot!

Félelmeink mindig e négy tartomány valamelyikében rejlenek. Minden helyzetben az „Én", az „Az" és a „Mi" a teljesítményt csökkentő szorongások táptalaja: a szorongásoké, amelyek megakadályozzák, hogy felismerjük erőnket, és, ami még ártalmasabb, nem engednek rendesen felkészülni. Márpedig a gyatra teljesítmény első szánni oka egyértelműen a hiányos felkészülés. Előfordulhat, hogy akkor sem győz az ember, ha tökéletesen felkészül, de nagy valószínűséggel hozza a saját legjobb képességeit. Akkor pedig nagyon gyakran győzni fog.

A négyszektoros teljesítményszűrő használata - szándékaink és félelmeink végigfuttatása a négy szegmensen - megadja a szabadságot ahhoz, hogy teljesen felkészüljünk, és ez mindennek a kulcsa. A felkészülés a teljesítmény taója.

Sokan összetévesztik a mentális élményalkotást a vizualizációval, holott nagy a különbség a kettő között. A vizualizáció egyszerűen mentális képalkotást jelent. Ha az ember vizualizál valamit, csupán a látványt idézi lelki szemei elé. A mentális élmény egészen más, és sokkal hatékonyabb: a képeket érzetekkel látja el. Ha például elképzeljük, hogy ütésünk nyomán a labda végigszáll a fairway fölött, az vizualizáció. Ha viszont elképzeljük a lendítést, a labdához csapódó ütő koccanását, az érzést, amit az ütő nyele közvetít a kezünkbe, a levegőt hasító ütő süvítését, sőt a játékostársak elismerő dünnvögését is („Szép ütés"), akkor mentális élményt alkotunk.

Itt ki kell térnünk egy fontos pontra a mentális élményeket, valamint a tudat és a test kapcsolatát illetően. A kép az elme leg-

alacsonyabb, legkezdetlegesebb része, amely követlen kapcsolatban áll a test legmagasabb részével. Más szóval: a kép jelenti az elme és a test közvetlen kapcsolatát, beleértve a hangulatokat, az impulzusokat, a bioenergiát is. Ennélfogva a legmagasabb eszméink is lefordíthatok egyszerű képekké, amelyek szándékok vagy impulzusok útján közveden hatást gyakorolnak a szervezetre. A testi mozgások első rezzenései tehát egyszerűen csak valamely képre adott reakciók is lehetnek

Most már tudjuk tehát, hogy- az élményalkotás több a vizualizációnál. Érzéseket ad hozzá a képhez: az elképzelt dolgok hangját, a szagokat, az ízeket is. Ez részletesebb, valószerűbb képeket eredményez, felerősíti a testnek küldött tudati jeleket. A test követi az elme irányítását, de csak akkor, ha az üzenet erős és egyértelmű. Nézzünk meg egy példát, hogyan lehet sikeresen használni a mentális élményalkotást.

Bili a teniszklub házi bajnokságának döntőjében játszott, ellenfele egy rendkívül magabiztos, lendületes játékos volt, akinek hatalmas adogatásai hajszálpontosan megtalálták a pálya sarkát. Az ellenfélnek meccslabdája volt, és minden az ő javára szólt, Bili - ökölvívónyelven szólva - a kötelekre támaszkodva rogyadozott. Ekkor hirtelen eszébe jutott az élményalkotás gyakorlata.

Gyorsan visszavonult néhány lépést, lehunyta szemét, és maga elé képzelte ellenfele szerváját, amint villámsebesen átzúdul a háló fölött, és úgy vágódik a földre, ahogyan az előző adogatások érkeztek. Hallotta az ellenfél ütőjének puffanását, és hallotta a pályára csapódó labda hangját is. Ekkor elképzelte önmagát, amint tökéletesen fogadja az adogatást, és labdája még gyorsabban indul visszafelé, mint ahogy érkezett; hallotta saját ütőjének jellegzetes pendülését, a jól eltalált tenyeres eltéveszthetetlen hangját, hallotta az ellenfél dühös nyögését, ahogy hiába nyújtózik az elérhetetlen labda után, majd a koppanást, ahogy a labda a falnak ütődik. Még a lelátó moraját is elképzelte, ahogy a nézők álmélkodnak a remek visszaadás láttán.

Ekkor visszalépett a helyére, és intett, hogy felkészült. Beállt az adogatás fogadásához, és várt, miközben a mentális élményt újra végigjátszotta tudatában. Megjött a szerva, és vissza is ment, szinte pontosan megismételve az elevenen elképzelt jelenetet.

Bell felszabadult a meccslabda lelki terhe alól, magabiztossá vált, és rövid úton legyőzte ellenfelét.

Ahelyett, hogy összeroppant volna a nyomás alatt, Bili leállt, megnyomta a pauzagombot, és az élményalkotás módszerével megfordította a mérkőzés kimenetelét. Elpróbálta a kívánt eredményt. Ahhoz azonban, hogy az élményalkotás sikeres legyen, pozitív és a helyzethez illő érzékleteket kell alkalmazni.

A pozitív élményalkotás természetes, magától értődő, nyilvánvaló dolognak látszik. Meglepő, hogy mégis mennyien teszik az ellenkezőjét. Nagyon sok ember, talán korábbi kudarcai miatt, beenged mindenféle negatív gondolatot. Az ilyenek a legroszszabb eshetőségre készülnek. És ki tehet nekik szemrehányást, ha már annyiszor volt részük keserű csalódásban? A sikerhez azonban *a sikerre kell számítani.*

Évekkel ezelőtt egy fiatal, igencsak tehetséges golfozó gyakorolt a pályán, és megkért, hogy pár percig nézzem a játékát. Csodálatosan ütötte meg a labdát, minden ütése erőteljes, egyenes, hosszú volt, mindegyik ideális röppályát követett. Lendítésének technikája összeszedett és takarékos - minden ütőt egyforma biztonsággal kezelt. És mindennek tetejébe elsőrangúan bánt a patterrel is, a greenen is sokkal jobbnak mutatkozott, mint az átlag. Végül nekem szögezte a kérdést: - Jók az ütéseim, tudok úgy bánni a labdával, mint akárki. Miért van az, hogy rendszeresen 72-es, 73-as eredménnyel végzek, mások viszont, akiknek távolról sem ilyen jó a technikájuk, sorozatosan 68-at, 69-et űrnek? - Azt feleltem: - Azért, mert azok a játékosok *hisznek* abban, hogy 69-et érnek el. *Számítanak rá.* Maga viszont csak *reméli,* hogy sikerül elérnie a 69-et.

Mindenféle képet, érzetet használhatunk az élményalkotásban, de *számítanunk kell arra,* hogy amit elpróbáltunk, az be is következik, a mentális képeket elő fogja hívni a valóság. Ezt a technikát voltaképpen már használtam is, és elneveztem Polaroid módszernek.

Ahogy megalkotjuk és érzetek hozzáképzelésével eleven, pozitív élménnyé gazdagítjuk a mentális képeket, el fogunk jutni egy olyan ponthoz, ahol egészen tiszta és éles kép áll előttünk. Ekkor egy képzeletbeli fényképezőgéppel „kapjuk le" azt, amit

tapasztalunk. Miközben az akcióra készülünk, gondolatban képzeljük el, amint a kép előhívódik a papíron, és egyre élesebben rajzolódik ki, miközben folytatjuk a felkészülést. A vizualizációnak ez a fajtája, ha a tényleges akció előtt, annak felvezetéseként alkalmazzuk, igen hatékony eszköz. Megteremti a közeget, és eltakarítja az utat a magabiztos cselekvés előtt.

„ÉSZ NÉLKÜL", SZELLEMMEL - A TANÚSZEMLÉLET

A létezés nagy láncolatának folyamata: anyag, élet, elme, lélek, szellem. Egyik állapotból továbblépni a következő, magasabb formába annyit jelent, hogy a lét meghaladja (transzcendálja) az alacsonyabb szintet, de egyszersmind tovább is örökíti, befoglalja az új, magasabb szintű létezésbe. Továbblépés és megőrzés - ez az evolúció folyamata.

Amikor megtapasztaljuk a magasabb szinteket, amikor egy-egy pillantásra feltárulnak előttünk, egy csapásra felszabadulunk az elme és állandó társa, az ego mesterkedései alól. Ironikusan fogalmazva „ész nélküli" állapotba kerülünk, amikor az ösztön átveszi az irányítást az egótól, és természetes képességeink szemmel láthatóan megmutatkoznak. Ezek a bemutatók azonban sajnos rövid életűek, mert a világ zaja és kötődései hamar betörnek, és tönkreteszik.

A „tanúszemlélet" szorgalmas gyakorlása azonban meghosszabbíthatja e magas helyeken való tartózkodásunk időtartamát, és minimálisra csökkentheti az ego hatalmát. Miközben a Tanút a szorgalmas gyakorlás által tápláljuk önmagunkban, érezni fogjuk, ahogy az ego egyre összébb és összébb zsugorodik. A „tanúvá válás" elmélkedő, meditativ gyakorlat, amelyben az ember fokozatosan eltávolodik egójától. Felteszi önmagának a kérdést: „Ki az, aki ezt a falat nézi?", majd „Ki az, aki azt kérdezi, hogy ki az, aki ezt a falat nézi?", és így tovább, és így tovább. Minél tovább folytatjuk ezt, minél mélyebbre hatolunk ebben a végtelen tükörfolyosóhoz hasonló elmélkedésben, annál közelebb kerülünk a Tanúhoz, a Szellem lényegéhez. Messzire, nagyon messzire eltávolodhatunk a felszíni egótól, amely egyébként mindent magának követel.

Csak az egóban élni - ez kiszámíthatatlan, ingatag helyzet, amely sokszor keserűséggel végződik, hacsak nem arról van szó, hogy valaki másnak az egóját táplálja az ember - olyasvalakiét, akinek szüksége van az energiánkra. Az illető viszont ilyenformán adósságba keveredik, és törlesztésként visszaad valamicskét. Ez az energiakereskedelem azonban mindig azzal jár, hogy az egyik fél hiányt szenved, és az adósság súlyos teherként nehezedik arra, aki rosszabbul járt. A Tanúnak mindig ott kellene állni az ajtóban, figyelve az érkezőket és a távozókat, a különböző egókat, amíg annyira meg nem erősödik, hogy magában is megáll, és akkor már nem is érkezik senki.

Harmadik fejezet

A MENNYEI FELISMERÉSEK ÉS A ZÓNA

Amikor *A mennyei prófécia* első kiadása megjelent, a könyv a világ tudomására hozta, hogy már régóta folyamatban van a bolygón a spirituális ébredés. A regényben megfogalmazott Felismerések hatására emberek milliói ismerkedtek meg olyan fogalmakkal, mint a szinkronicitás vagy az energiaszint, és megtudták, hogy az energiát tudatosan befolyásolni lehet. A könyv rendkívül népszerű lett, az olvasóiból kiváltott érzések, gondolatok végighömpölyögtek a világon, egyre erőteljesebbé váltak, egyre gyorsabban közeledünk ahhoz, hogy a kritikus tömeg létrejöjjön.

A Felismerések világosan kijelölik a „megvilágosodás" folyamatának útját, a spirituális evolúció végső szakaszát. A megvilágosodást sokféleképpen nevezik és sokféleképpen írják le, de ha a nyelv esedegességeitől megtisztítjuk, valójában arról van szó, hogy az ember a valóság legmélyebb rétegével, az energia ősforrásával találkozik. Ez a valóság „mesterszalagja". Ezen a szinten még nem hígítja fel a nemzedékek végtelen sora. Ez a szint a tiszta lényeg.

A mai nyelvben, ha a spontán módon létrejövő csúcsteljesítmény titokzatos jelenségéről beszél az ember, ezt a szintet nevezi „zónának". Úgy is lehet mondani: valamely jelenség vagy tevékenység legmagasabb szintjének, legtágabb lehetőségeinek megnyilvánulása. Aki megízlelte már ezt az érzést - az istenséggel való kapcsolatot, amelyre mindannyian törekszünk esetlegesnek, rejtélyesnek és tünékenynek érezte, a legtöbben merő véletlennek tartják.

Ez a könyv, *A zóna élménye* megmutatja, hogy a zóna nem véletlen esemény, hanem a dolgok természetes állapota, a zóna titka és csodája mindig is ott rejlett az ego által teremtett vastag kéreg alatt, az elme fátylai mögött.

A mennyei prófécia Felismerései felfoghatók a zónába vezető úton tett lépéseknek is: lépcsőfokoknak a tudat egyre magasabbra kapaszkodó utazásában, amely a test és az elme egyre finomabb dimenziói fel halad. E lépcsőfokok - a Felismerések - kulturális jelzőoszlopok az Egy felé vezető úton. Vegyük szemügyre

őket, szem előtt tartva, hogy minden Felismerés, minden intuíció és minden szinkroniszrikus esemény, amely bekövetkezik, egyértelműen azt jelzi, hogy lényünk anyaga, szubsztanciája van változóban.

AZ ELSŐ FELISMERÉS

Az Első Felismerés kimondja, hogy az emberi kultúrában spirituális ébredés megy végbe, amelyet az váltott ki, hogy elérte a kritikus értéket azoknak az embereknek a tömege, akik életüket spirituális fejlődésnek tekintik, olyan utazásnak, amelyet rejtélyes véletlenek irányítanak.

Nem csoda, hogy a zóna élménye tökéletesen véletlenszerűnek és kiszámíthatatlannak tűnik azok számára, akik még nem érdeklődnek a spiritualitás iránt, akik még nem kezdtek el tudatosan „dolgozni önmagukon". Spirituális szempontból ezek az emberek még alszanak, nem kezdték el az átalakulás folyamatát. A szinkronicitás megnyilvánulásaira alig vagy egyáltalán nem figyelnek fel. Tapasztalataik megmaradnak a fizikai síkon, és nem is lépnek ki belőle mindaddig, amíg valamilyen esemény, kiváltó inger hatására meg nem nyílnak, mint a csírázásnak induló mag.

Ez az inger sokféle lehet - egy elolvasott könyv, egy baráti beszélgetés, még egy személyes tragédia is. Az ébredés olykor egy megsemmisítő kudarc következménye, vagy egy életre szólóan örömteli eseményé, például egy régóta várt sikeré, amilyen egy gyermek születése vagy egy új szerelem lehet. Mivel ezek az emberek még nem nyitottak a szinkronisztikus eseményekből, a jelentős véletlenekből levonható tanulságok iránt, és különösen mivel érzékelő „csápjaik" még nincsenek teljesen kibocsátva, nem is tudnak a lehetőségekről, amelyek pedig állandó körforgásban mutatják magukat körülöttük. Ennek eredményeként a magas szintű teljesítmények - a zóna élmények - felé megnyíló ajtókat sem veszik észre.

A magasabb szintű működés magasabb szintű tudatosságot igényel. Ha az érzékek kiélesednek, több és tisztább jel érkezik tudatunkba. Több lehetőség jelentkezik. Az eredmény: a teljes szervezet hatékonyabb működése. A jelek érzékelésének csökkenése

nyomán kevesebb cselekvési lehetőség marad meg, a teljesítmény leszűkül az alapfokra, a mechanikus szintre, ahol a kreativitás alig tud kibontakozni. Innováció nincs, az evolúció lelassul.

Annak érdekében, hogy bármilyen téren fokozzuk kreativitásunkat, először is arra van szükség, hogy felismerjük: léteznek nagyobb lehetőségek, és jelenlegi működésünk szintje e lehetőségek alatt marad. E felismerések szikrája hozza létre a változást.

Ha a szikra fellobbantja bennünk a lángot, több dolog történik. Jobban ráhangolódunk környezetünkre, tudatosságunk fokozódik. Csápjaink kinyiinak, egyre több szinkronisztikus eseményt érzékelünk, és ezek nemegyszer egészen döbbenetesek.

Néha, számos tényező szerencsés összejátszása folytán, betévedhetünk a „zónába" is. Ezek az élmények elevenek, nagyon különböznek a mindennapi élményektől, de tünékenyek, hamar elmúlnak.

Mivel gyökereink nem a felsőbb szinten erednek, nem vethetünk horgonyt a zónában. Csak szórványos bepillantásokat nyerünk, minden előzmény nélkül. Olyankor szoktunk így, „véletlenül" betévedni a zónába, ha a zóna egyik-másik eleme, vagy közülük több is egyszerre fennáll, és érzékelésünk, érzelemvilágunk felfokozott állapotban van.

Katalizátorként hathat egy szép táj, az ősz első, hűvös fuvallata, de segíthet kiváltani a szeretett barátokkal való kellemes együttlét is. A körülmények ilyenkor áthajítanak bennünket a magasabb szint küszöbén, mint egy katapult, és azon a helyen az átalakulás magvai termékeny talajra hullanak bennünk. Az Első Felismerés tehát, mondhatni, az a hely, ahol megnyílunk, ahol valamilyen váratlan inger felriaszt álmunkból.

A **MÁSODIK FELISMERÉS**

A Második Felismerés kijelenti, hogy az ébredés egy áj, teljesebb világkép kialakulását jelenti, amely átveszi az öt évszázad óta elfogadott, világi jellegű, a túlélésre és a kényelemre összpontosító szemléletet. A technikai fejlődés előtérbe kerülése fontos szakasz volt ugyan, ám miután ráébredtünk a véletlenek fontosságára, nyitottá válunk az ember életének valódi célja, a világ igazi mibenléte iránt.

Miközben elmerülünk a nárcizmusban, és az ego szüntelen szeszélyeit szolgáljuk, lehetőségeink szűkösek. Ha azonban szélesítjük látókörünket, másokkal és a külvilággal szövetségben munkálkodunk, sarkig tárulnak előttünk az ajtók. A technikai haladás sok szempontból könnyebb életet teremt ugyan, de vajmi keveset foglalkozik a technika haszonélvezőinek érzelmi-spirituális szükségleteivel.

Meg kell teremteni az egyensúlyt - azt az egyensúlyt, amelyet a modern filozófus, Ken Wilber így nevez: „értelem és lélek" egyensúlya; a társadalom és az egyes ember is erre törekszik, az évtizedekkel ezelőtt felszínre került, tudattalan nyugtalanság hajt erre bennünket. A keresés előrehaladtával nemcsak teljesebb világképet alakítunk ki, hanem egyénileg is teljesebb emberekké válunk, a teljesebb emberek teljesebb társadalmat alkotnak, s ezáltal egészségesebb, boldogabb lesz a világ.

„Béke legyen, testvér" - szólt a hatvanas évek jelmondata, és már ebben is az egyensúly iránti vágyakozás szólalt meg. Amikor a „mag" kipattan, csírázni kezd, az egyes emberek keresni kezdik önmaguk számára az értelem és lélek egyensúlyát, ezzel mindegyikük hozzájárul az emberiség közös törekvéséhez. Jelentős ez a folyamat, mind az egyén, mint a világ szempontjából.

Amíg a világképünk ki nem tágul, az egyensúlyt nem találjuk meg, és az ego korlátai között sínylődünk. A varázslatot nem érjük el, a zóna pedig felfoghatatlan rejtély marad.

A HARMADIK FELISMERÉS

A Második Felismerés, azaz a világszemlélet tágulása átjárót épít a Harmadikhoz, a zónához vezető út következő lépéséhez. Ekkor tapasztaljuk meg, hogy nem anyagi jellegű, hanem dinamikus, eleven energiából álló világban élünk. Minden, ami létezik, szent energiamezéből épül fel, amit érzékelni és intuitív módon felfogni is képesek vagyunk. Ezen túlmenően mi. emberek ki is tudjuk vetíteni energiánkat - azáltal, hogy figyelmünket a kívánt irányba fordítjuk (ahol a figyelem, ott az energia). Ily módon befolyást gyakorlunk a többi energiarendszerre, és szaporítjuk a véletlenek előfordulását életünkben.

Természetesen semmi új nincs -abban, hogy- a világegyetemet energiamezeinek tekintjük. A modern tudomány is lépésről lépésre közeledik ahhoz, hogy ezt a nézetet tudományos tényként fogadja el, és közel van már a nap, amikor empirikus, mérhető adatok is rendelkezésre állnak a bizonyítására. Sok tudós már ma is ténynek tekinti, és tudja, hogy ez a valóság igazi természete.

Az anyag valójában nem más, mint rezgésben lévő energiamező, ugyanabból a szubsztanciából épül fel minden (tiszta energiából), különféle kombinációkban és konfigurációkban. A könyv, amelyet az olvasó a kezében tart, ugyanabból az anyagból van, mint a kéz, amely tartja, csak más az összetétele. Ezeknek a különböző kombinációknak köszönhető, hogy az anyagok szemre, textúrára, sűrűségre, ennélfogva rezgésszámra is eltérnek egymástól. Más és más a frekvenciájuk.

Minél sűrűbb, minél „szilárdabb" az anyag, annál alacsonyabb a rezgésszáma, a frekvenciája. A kősziklát tekinthetjük akár „megfagyott energiának" is.

A frekvenciák skáláján fölfelé haladva egyre finomabbá válik az anyag. Ahogy az ember (anyagi mivoltában) egyre tudatosabbá válik, egyre nyitottabb az új, kitágult világképre, ő maga is finomabbá válik, méghozzá a szó szoros értelmében: az anyagi összetevői megváltoznak.

Az Abszolútum, vagyis a zóna felé közelítve az ember rezgése mindegyre emelkedik. Ezért van az, hogy a szenteket, a vallási mestereket vagy a jógikat, gyakorlatilag minden vallás kiemelkedő személyiségeit légiesen könnyűnek írták le, némelyikről még a levitáció képességét is följegyezték, ami a végtelenül magas fokú fejlettséggel együtt járó magas frekvenciájú rezgésre, könnyedségre utal. Az ő energiájuk rendkívüli mértékben kifinomult.

Ha így tekintjük a világot - tehát való természetéhez híven -, minden megváltozik. Másként fogjuk érzékelni elhatározott cselekedeteinket, és azok másfajta következményekkel járnak. Ráébredünk, hogy nem vagyunk elszakítva a körülöttünk lévő világtól, mert beletartozunk az energia végtelen, összefüggő hálózatába, és e háló minden egyes csomópontja valami módon kihat az öszszes többire.

A legtöbb ember úgy gondolkodik a tudatról (és a gondolatokról), hogy azok valami éteri, titokzatos birodalomhoz tartoznak, nem részei a fizikai testnek. Csakhogy a valóság nem ez. (Lásd Candace Pert *Moleculcs of Emotion: Why You Feel tbc Way Yott Feel* - Érzelemmolekulák, avagy Miért érezzük azt, amit érzünk című, tudományos igényű könyvét a témáról.) A gondolat energiája ugyanaz (és ugyanolyan „valóságos"), mint bármilyen más energia, csak a formája más. Ezt az energiát is lehet gyűjteni, koncentrálni, irányítani, szaporítani vagy fogyasztani. Sajnos lehetséges az is, hogy tudomást sem veszünk róla.

Mindannyian sokszor használtuk már a gondolat energiáját, néha meg is bizonyosodhattunk az erejéről, ha nagyon erősen, „teljes szívünkkel" vágytunk valamire vagy imádkoztunk valamiért.

Ez a Felismerés, annak tudatosítása, hogy világunk szövetét energia alkotja, igencsak fontos. Ugródeszkát jelent a tudatos fejlődés felé: az első nagy- változás az embert alkotó, szövevényes, rezgő energiamezők konfigurációjában.

Mihelyt felismerjük, hogy energiánkat képesek vagyunk összpontosítani és irányítani, és hogy- e „sugár" a szándékunktól függően befolyásolhat más, akár egészen távoli energiarendszereket is, hatalmas lépést tettünk a magasabb szinten való működés megvalósítása felé. Az akadályokat csupán más energiarendszerebiek látjuk, amelyekkel interakcióba léphetünk. Ilyen módon a szembenállás, az elkülönülés álláspontjáról az együttműködés álláspontjára helyezkedhetünk, ott pedig nagy mértékű átalakulásra nyílik lehetőség. Ez a szemlélet emeli az energiaszintet, ha viszont a nehézségeket leküzdhetetlen akadálynak tekintjük, energiaszintünk apadni fog.

A magas energiaszint elősegíti a fejlődést, az alacsony akadályozza azt.

Ha a földhözragadt empirista nagyítólencséjén keresztül keressük a zónaélményt, kutatásunk hiábavaló. Ha azonban tisztában vagyunk önmagunk és a mindenség valódi természetével, csodás lehetőségek világa nyílik meg előttünk, minden nap minden percében.

A NEGYEDIK FELISMERÉS

Az emberek sajnos gyakran elszakítják magukat az energia kiapadhatatlan ősforrásától, ezért gyengének és bizonytalannak érzik magukat. Valami módon mégis energiát akarunk nyerni, ezért manipulálni kezdjük a többi embert annak érdekében, hogy figyelmet - és ezáltal energiát - szenteljenek nekünk. Ha sikerül uralmat szereznünk mások fölött, erősebbnek érezzük magunkat, de a többiek meggyengülnek, és esetleg vissza is vágnak. A ritka emberi energiáért folytatott küzdelem az oka az emberek közötti összes konfliktusnak.

Ez a konfliktus annyira elhatalmasodhat, hogy gyakorlatilag minden erőnket fölemészti, ezért is van az, hogy a magasabb szintű működés oly sok ember számára elérhetetlen. Idejüket és mozgósítható energiájukat elfogyasztja a többiekkel folytatott küzdelem, mert fel kell tölteniük csökkenő energiakészleteiket. Az „energiarablási" kísérletek többféle formát ölthetnek.

Ezek az emberek minden módon igyekeznek magukra irányítani a figyelmet, és módszereik közül némelyik igen ártalmas. Önmaguk felnövesztése érdekében képesek másokat kisebbíteni. Időleges kielégülésért szerekhez nyúlnak, a szexet hajszolják, a törvények megszegésétől sem riadnak vissza, mert elhitették magukkal, hogy az átmeneti „feldobottság" egyszer majd tartós energiabőséghez vezet. Némelyek komoly veszélyeknek teszik ki magukat, abban a tévhitben, hogy ha emiatt beszélnek róluk, attól „fontosak" lesznek. Pedig a legtöbben nem tesznek mást, mint elszipkázzák az energiát másoktól, hogy feltöltsék leapadt tartályaikat.

A meddő erőlködések persze nem segítenek az előrejutásban, de ezek az emberek, bár tudják, hogy megrekedtek a mocsárban, a legritkább esetben engedik meg maguknak, hogy a világot kitöltő, korlátlan energia kifogyhatatlan forrásából merítsenek. Holott ha felhagyunk azzal, hogy mások energiáját igyekszünk megcsapolni, és a körülöttünk lévő világ végtelen energiamezejéhez fordulunk, a mindenség mérheteden energiájához férhetünk hozzá. Ha többé nem mások hibáit, gyarlóságait méricskéljük, ha évszázados tölgyekhez hasonlatos, szilárd, megalapozott energia-

rendszerek létrehozásán fáradozunk, saját energiaszintünk is emelkedni fog, nem pedig csökkenni. Az energia emelkedő skálája vezet bennünket a magasabb állapotok felé, ezzel szemben az energiafogyást előidéző cselekedetek (amelyek szembemennek a lelkiismeretünkkel) egészen a cselekvésképtelenségig lelassíthatnak. A legújabb kutatások bebizonyították, hogy szoros összefüggés van az alacsony energiaszint és a testi-lelki betegségek között.

A zónaélményre való felkészüléshez az kell, hogy a finomabb energia forrásához létesítsünk kapcsolatot. E kapcsolat révén energiaszintünk megemelkedik. Csak olyan cselekedeteket érdemes végrehajtanunk, amelyek erősítik ezt a kapcsolatot, az ellenkező hatású tetteket kerülnünk kell. Ha rendszeresen élünk ezzel a megkülönböztetéssel, állandóan áradni fog belénk az energia, érzékeink élesednek, cselekedeteink hatékonyak, nemritkán rendkívüliek lesznek.

AZ ÖTÖDIK FELISMERÉS

A bizonytalanság, az erőszak véget ér, ha megtapasztaljuk a belső, isteni energiaforráshoz fűződő kapcsolatot, amelyről a legkülönbözőbb vallások misztikusai beszéltek. A könnyedség, a lebegés. a szeretet érzése e kapcsolat erősségének fokmérője. Ha ezek a tényezők jelen vannak, a kapcsolat valóságos. Ha nem. akkor a kapcsolat meglétét csak elhitettük magunkkal.

Figyeljük meg játék közben a kisgyermekeket, nézzük meg, milyen könnyedén futkároznak, szinte röpködnek a föld felett. Örömmel, csodákkal teli világukban bőségesen árad a tiszta szeretet. Ez is példája annak, mit művel velünk az ego önzése. Elveszítjük ezt az örömöt, a szeretet által fenntartott kapcsolatot. Nem csodáljuk többé a világot úgy, ahogy csak a kisgyermekek képesek.

Feladatunk az is, hogy az élet által megkeményített felnőttekként visszataláljunk abba az örömteli, ártatlan állapotba, de a legtöbbször erre nem vagyunk képesek. Színre lép az ego, egyre idősebbek leszünk, élettapasztalat rakódik ránk, és egy sor hamis személyiséget fejlesztünk ki önmagunkban - minden helyzetben más és más megnyilvánulást tanúsítunk. Ezalatt pedig a szeretetből fakadó kapcsolat elvész a félelmek, a sérelmek, a bánat óceánjában.

Pedig a kapcsolat lehetősége megvan, megvan az öröm és a csoda is. Olykor, nagy ritkán történik valami - meghallunk egy dalt, meglátunk egy gyermeket, új szerelem ragad el bennünket, vagy megrendítő szavakat hallunk egy öregtől -, és megint elfog az a bizonyos érzés, megint megtaláljuk a kapcsolatot. A tavasz első derült napján, a ragyogó napsütésben egyszer csak elfog a könnyűség érzése, a legszívesebben mi is röpködnénk a gyerekekkel együtt. Ez a könnyűség a szívünkből fakad. Ha a szívünk nehéz, a terheL az elmének kell viselnie. Márpedig az elme ereje csekély.

Az elme az ego futóhomokján ingadozik, a szív viszont mindörökre, szilárdan le van horgonyozva a végtelen szeretet tengerén. Ezért jó, ha „a szívünk szavát követjük", mert a szív sohasem hazudik. Az elme, a vele együtt járó egóval, nem képes igazat mondani.

Amíg azon fáradozunk, hogy visszataláljunk a lényeghez: a szeretethez és a teljes őszinteséghez, és lehántsuk magunkról az ego szűnni nem akaró hazudozása által létrehozott „személyiségek" rétegeit, addig a szeretethez fűződő kapcsolat - és a könnyűség érzése - nem jöhet létre. Az ártatlan, gyermeki állapot, a zóna állapota illékony marad. Csak véletlenszerűen, átmenetileg és ritkán tévedhetünk oda.

A HATODIK FELISMERÉS

Minél tovább marad fenn a kapcsolat, annál tisztábban érezzük meg, amikor vége szakad - általában stressz hatására. Ilyenkor megfigyelhetjük, milyen módszerrel igyekszünk ellopni az energiát másoktól. Ha manipulációinkról önmagunk előtt fellebbentjük a fátylat, a kapcsolat tartósabbá válhat, fölfedezhetjük egyéni növekedésünk útját, spirituális küldetésünket - azt az egyéni, személyes változtatást, amelyet rajtunk kívül más nem bajthat végre a világon.

Ez összpontosítás kérdése - mondják a mai sportpszichológusok, és talán nem is tudják, mennyire igazuk van! A fókuszt a lehető leghosszabb időn át az univerzális energia végtelenjéhez fűződő, belső kapcsolatunkon kell tartanunk. Ehhez az energiához, a lényegünkhöz örök kapcsolat fűz a szívünk mélyén.

Ezt a kapcsolatot csak egy valami törheti meg: az elme kártékony terméke, az ego - és lépten-nyomon meg is töri. Hogy mire való egyáltalán az ego, ez a „púp a hátunkon", az hosszas megbeszélést igényelne, és ezen a helyen nincs szükség az ezoterikus tanokban való elmélyedésre. Most csak arra összpontosítunk, hogy miként szabadulhatunk ki az ego markából.

Állandóan figyelnünk kell önmagunkat, hogy szemmel tartsuk és megismerjük az ego működését. Ez a látszólag egyszerű megállapítás valójában rendkívül mély, ugyanis ha kijelentjük, hogy „megfigyeljük önmagunkat", azonnal felmerül a kérdés: ki az, aki megfigyel, amikor önmagamat figyelem? A válasz: a megfigyelést a lényegünk végzi: a szívünk - vagyis az a részünk, amelyet az objektív lelkiismeret irányít. Ezt a részt nevezzük így: a tanú. A tanú hátralép egyet, és figyeli, miként tevékenykedik az ego. Figyeli a parádézó személyiségek jövés-menését. Nem cselekszik, csak megfigyel. És minél többet vesz észre, annál erősebbé válik, és minél erősebb a tanú, annál gyengébb az ego.

Amikor valamilyen tevékenységbe belefogunk, mindig jusson eszünkbe odahívni a tanút - hadd álljon ott, hadd figyeljen. Ahogy erősítjük a tanút, úgy jutunk egyre közelebb a „zónához". A tanúmeditáció régóta a meditáció egyik legelterjedtebb formája, mert komoly művelői felismerték a benne rejlő óriási értéket. Később, amikor a Tizenegyedik Felismerésről lesz szó - arról, amelyik átvezetett bennünket az új évezredbe -, mélyebben is megismerkedünk a tanúmeditáció végső céljával és legfőbb eredményével.

Ha megérezzük, hogy kapcsolatban állunk a bennünket körülvevő világgal, bármilyen röpke érzés legyen is ez, attól kezdve arra kell törekednünk, hogy emlékezzünk erre az érzésre. Erre utalt Gurdjieff híres mantrája: „Mindenütt és mindenben emlékezz önmagadra". Ha csak alvajáró módjára közlekedünk, mint a gép, a mechanika törvényeinek engedelmeskedve, az ego kényének-kedvének kiszolgáltatva, az Én mit sem tehet. Minden döntés az ego és az örök-elégedetlen személyiségek kezében van.

Ha azonban állandóan szem előtt tartjuk az istenséghez, az Egyetlen Forráshoz fűződő, örök kapcsolatunkat, akkor igazi Énünk, a tanú felvirágoztatja és gazdagsággal tölti be életünket.

Minden cselekedetünk tiszta lesz, torzításmentes, és nem szennyezi az ego önzése. Minél tovább maradunk a tanú állapotában, annál hosszabban tartózkodhatunk a zónában is.

A HETEDIK FELISMERÉS

Ha felismertük személyes küldetésünket, megszaporodnak életünkben a rejtélyes véletlenek, kapjuk az útmutatást végzetünk felé. Előbb egy kérdés merül fel, majd álmok, ábrándok, intuíciók vezetnek a válaszhoz, amelyet általában szinkronisztikus mádon egy másik ember szolgáltat számunkra. Igaz a közkeletű mondás: „Ha a tanítvány készen áll, megjelenik a mester

Az ébredés folyamatában egyre világosabban értjük életünk irányát. Elindulunk egy úton. Az út sokféle lehet: új életmód, amelyben nagyobb hangsúlyt kap az önmagunkkal való törődés (testgyakorlás, étrend, kozmetikai műtét), lehet pályamódosítás, lehet tanulás, új ismeretek elsajátítása, lehet új hobbi. Lehet nagy változás az ember társadalmi, családi életében (házasság, válás, gyermekvállalás vagy annak ellenkezője). Erre a változásra azonban jellemző a tiszta tudat, az életfeladatunkban és célunkban, az önmagunkban való bizonyosság.

Amikor elindulunk az új úton, szívünkben céltudatosság, izgalom és kíváncsiság munkál (mint a gyermekben az öröm és a rácsodálkozás), felerősödik a szinkronicitás. Épp a kellő időben épp a megfelelő emberrel ismerkedünk meg. Kapcsolatokat létesítünk, amelyek mind a célunk felé segítenek. Mentorokra találunk, akik bölcsességgel és tudással látnak el.

Minden döntésünkben intuíciónkat (azaz a szívünk szavát) követjük, figyelmen kívül hagyva az ego átlátszó követelődzését, és mivel emlékezünk önmagunkra, keresztüllátunk hamis személyiségeink álságos homlokzatán. Ezen a ponton érjük el az egyensúly állapotát, mert a lényeg fokozatosan átveszi a zsugorodó ego helyét. A zóna egyre kevésbé titokzatos, egyre elérhetőbbé válik.

A mentorokat illetően kétféle nézet vitatkozik. Az egyik azt állítja, hogy a mentor megválasztásánál ellenőriznünk kell a „felmenőit", hogy megismerjük a gondolati iskolát, amely a mostani gondolkodását, tanításait formálta. Más szóval: tudjuk meg, ki

volt mentorunk mentora. A másik nézet szerint csak a mentorral való kapcsolatunk a fontos. Ha megérezzük az intuitív kötődést, a megfelelő formában fogjuk megkapni a tanításokat. A mentor ihletőként szerepel, tökéletes tükörként, mert az ő szemében felsőbb Énünket pillanthatjuk meg.

A NYOLCADIK FELISMERÉS

Megszaporíthatjuk az útmutató véletleneket, ha „felemelünk" (energiával töltünk fel) minden kit, aki belép az életünkbe. Szükség van óvatosságra, nehogy a belső kapcsolat egy szerelmi fellángolás áldozatául essék. A többiek felemelése különösen csoporthelyzetekben hatékony, amikor a csoport minden tagja érzi a többiektől felé áram ló energiát. Gyermekek esetében, biztonságuk és belső fejlődésük szempontjából is nagyon fontos ez. Ha mások arcán meglátjuk a szépséget, ezzel fölemelhetjük őket legbölcsebb Énjük szintjére, és növekszik az esélye annak, hogy szinkronisztikus üzenet jut el hozzánk.

Olyan ez, mint ajándékot adni: a gesztusban, egy fizikai tárgy vagy egy kéretlen jó cselekedet formájában benne vannak a valaki iránt táplált érzelmeink, és ez felemeli azt is, aki adja, azt is, aki kapja. Ha minden gondolkodó élőlénnyel ezt a gyakorlatot követjük, világunk energiaszintje megemelkedik, megsokszorozódik. Ha pedig világunkban több az energia, akkor tisztább, koherens mezőben működhetünk, és csodák történnek velünk. Fontos kapcsolatokat létesítünk, és kristálytisztán érzékeljük a követendő utakat.

Ha az életünkben egyre nagyobb számban előforduló véletleneket követjük, meg fogjuk látni, hogy életfeladatunk teljesítése felé vezérelnek. Ha átadjuk magunkat a szeretetet sugárzó szinkronicitás ölelésének, magával sodor az isteni kapcsolat, az intuíció áradata. A szívünk megmondja, merre menjünk, mit tegyünk.

Ellenkező esetben, ha az ego uralkodik, minden energia megreked az önérdek alacsonyrendű állapotában, és ezen az alacsony energiaszinten nem nyílik meg semmi. A szinkronicitás ajtaja zárva marad, az ego csak körbe-körbe vezet bennünket, mint a saját farkát kergető eb. A káosz, a zűrzavar végtelen körforgásába kerülünk.

A szerelem kezdetén a partnerek nem győznek álmélkodni, mennyi minden közös bennük. Rezgésük frekvenciája oly közel van egymáshoz, hogy bármit tesznek vagy mondanak, a szó szoros értelmében mindenben harmónia van köztük. Ha ezt a rezonanciát nem erősítik meg gyakran és rendszeresen, akkor a kapcsolat későbbi szakaszában eltávolodhatnak egymástól. Hézagok támadnak, és ki is szélesednek, míg végül a frekvenciák elhangolódnak, a partnerek úgy érzik, hogy világok választják el őket egymástól, és nem értik, hová tűnt a varázs. Most már nincs bennük semmi közös, a kommunikációs vonalak lezárulnak, ők pedig abban a mai világban sajnos nagyon gyakori helyzetben találják magukat, hogy mindketten magányosak az együttlétben.

Azok a párok, akik együtt, közösen fejlődnek, tudatosan dolgoznak önmagukon és egymáson, nem küzdenek ezzel a problémával, mert azonos tempóban haladnak fölfelé a frekvenciaskálán. Azok a párok, akik hosszú éveket töltöttek el együtt harmóniában, testileg is hasonlóvá válnak egymáshoz, és gyakorta megesik, hogy ugyanabban a pillanatban ugyanazt gondolják. Ez is példa arra, hogy a sok miként törekszik visszatérni az Egy-be.

Ha egy csoport tagjai tudatosan emelik energiaszintjüket, ezzel az egész csoport energiája emelkedik. Jól ismert jelenség, hogy a futballcsapat egyszer csak megtáltosodik, mert az egyik tagja valami hirtelen inspiráció hatására „szárnyakat kap", és játéka ugrásszerűen feljavul. Dinamikus, szenvedélyes teljesítménnyel egyeden ember is lendületet tud adni az egész csapatnak, különösen akkor, ha a csapat egyébként is a közös célra összpontosít elkötelezetten.

Szülőként az egyik legfontosabb feladatunk, hogy- a gyermekek energiáját magas szinten tartsuk, állandóan, de különösen frusztrációk idején emeljük fel őket. Meg kel! tanítanunk, hogy a „most"-ban éljenek, belső vagyonukra és pozitív irányultságaikra összpontosítsanak. Arra is meg kell tanítanunk őket, hogy felemeljenek másokat, mert önbecsülésük ilyen keretek között szilárdulhat meg.

Gyermekeinkkel egyedülálló lehetőséget és erkölcsi felelősséget kapunk: a helyes irányba, a tudatos fejlődés irányába indíthatjuk el őket az életben. Ilyen indítással elkerülhetik az ego

túltengését, amely a lényeg elveszítéséhez vezethetne, márpedig abból az állapotból esetleg sohasem tudnának felépülni.

Már életük korai időszakában rávezethetjük őket arra, hogy tudatosítsák a természetben előforduló szinkronicitás jelenségeit, megtaníthatjuk, hogy nyitottak legyenek ezek iránt, és kövessék útmutatásukat. Ha korán kialakítják magukban ezeket a szokásokat, sokkal több olyan pillanatot élhetnek át, amelyben legmagasabb lehetőségeik mutatkoznak meg. Szinte állandóan elérhetővé tehetjük számukra a zónát. Ha megadjuk gyermekeinknek ezt az ajándékot, ha megtanítjuk őket tudatosan élni, ezzel tesszük a legtöbbet, amit a faj fejlődése érdekében tehetünk.

A KILENCEDIK FELISMERÉS

Miközben spirituális küldetésünk beteljesítése felé fejlődünk, fennmaradásunk technikai eszközei egyre fejlettebbé válnak, általánossá válik az automatizálás, miközben az emberek a puszta túlélés helyett a szinkronisztikus fejlődésre összpontosítanak. Ez a fejlődés egyre magasabb energiaszintre emeli az embert, míg végül a testünk is spirituális formát ölt, egyesül a mi fizikai világunk dimenziója a túlvilág dimenziójával, a születés és halál körforgása véget ér.

A nyugati világ embere hosszú időn át a technikai fejlődés céljait tartotta szem előtt. Lenyűgöző eredményeket értünk el életkörülményeink fellendítése terén - de ennek ára volt. A körülmények jobbítására tett erőfeszítések közepette elmulasztottuk önmagunk jobbítását.

Ennek az lett az eredménye, hogy csillogó-villogó világunk lakói gyilkolnak és rabolnak, elméjüket és testüket drogokkal égetik, gyermekeiket bántalmazzák vagy elhagyják, a családok szétszakadnak. Életformává vált a hazugság, lelkifurdalás nélkül lopják egy-mástól az energiát, és minden elképzelhető módon megrabolják otthonukat, a bolygót. Háborúkat robbantanak ki, lázadásokat szítanak a hatóságok ellen, és még csak keresni sem hajlandók a pozitív változások útját.

A földgolyón végighömpölygő tudathullám azonban már elindult, és egyesével ébreszd az embereket. Soha nem látott töme-

gek munkáikodnak önmagukon, fejlődnek tudatosan, egyidejűleg fejlesztik különféle központjaikat. Akkora ez a lendület, hogy megállíthatatlanul létrejön a kritikus tömeg; az új évezredben már láthatók is az energia emelkedésének jelei.

A „lélekkorszak" előrehaladtával eljön a nap, amikor a Föld felszínét vékony rétegben beborító szerves élet megerősödik, és összhangba kerülve magasabb rezgésszintre emelkedik. A létezés anyaga az evolúció emelkedő oktávja - a spirituális forma - felé mozdul el: az Egy irányába. Amikor pedig végbemegy az átalakulás, és az emberiség visszatekint fájdalmas történetére, meglátja majd, hogy a legmagasabb szintű önkifejezés lehetősége mindvégig megvolt benne, csak a karját kellett volna kinyújtania érte. Olykor, ritkán eddig is sikerült bepillantást nyernie ebbe az állapotba, de túl sűrű és túl sok volt a fátyol, amely takarta.

Amit zónának nevezünk, valójában az otthonunk, és mindig is az volt.

Ha röpke időre belekóstolhatunk, ha megtapasztaljuk ezt a „fénylő pillanatot", tudhatjuk, milyen az, ha *mi vagyunk a világ*, ahelyett, hogy csupán *benne lennénk* a világban.

A TIZEDIK FELISMERÉS

A Tizedik Felismerés annak érzékelése, hogy a történelem folyamán az emberek tudattalanul mindig is azon fáradoztak, hogy meghonosítsák ezt az átélt spiritualitást itt a földön. Mindannyian feladattal érkeztünk ide, és ha ezt a tényt tudatosítjuk önmagunkban, visszaemlékezhetünk születési látomásunkra: arra, hogy mit is akartunk kezdeni az életünkkel. Visszaemlékezhetünk a közös világlátomásra, amely megmutatja, hogyan működhetünk mind együtt az új spirituális kultúra megteremtésében. Tudjuk, mi a feladatunk: akarat és ima segítségével fenntartani, őrizni ezt a látomást.

A világ népessége rohamosan növekedett, ezért szükségessé, sőt idővel sürgőssé vált, hogy technikai megoldások kifejlesztésével segítsük a gyarapodást. Miközben ennek a célnak a szolgálatába állítottuk ügyességünket, a spirituális kérdéseket tudatunk mélyére száműztük. Ám mindig ott voltak a felszín alatt, és a történelem

folyamán a szentek, a vallási misztikusok tevékenysége nyomán többször is a felszínre bukkantak.

A huszadik század utolsó harmadában ismét megjelentek a felszínen a buborékok, ezúttal a művészi kifejezés területén, a társadalmi mozgásokban és a béke iránti, leküzdheteden vágyban - az utóbbit a világ minden táján tapasztalt, példátlan erőszakhullám váltotta ki. Megjelentek az evolúció felderítői, az írók, a gondolkodók, akik nagy visszhangot kiváltott műveikben megmutatták a világnak az új lehetőséget: az átalakulás esélyét. Amikor a huszadik század véget ért, és elkezdődött az új évezred, tele van a világ várakozással, milliók várják, hogy folytatódjék a spirituális fejlődés, és beköszöntsön az új korszak, a lélek korszaka.

A technika továbbra is fejlődni fog, és fejlődnie is kell, de összhangban a spiritualitás fejlődésével, amely mindannyiunkban végbemegy. Ez egyedülálló lehetőség, talán sohasem tér vissza, és mindenkinek megvan a maga szerepe a kibontakozó spiritualitás látomásának fenntartásában.

A könyvespolcok roskadoznak az önsegítést célzó művekkel. A könyvesboltok filozófiai, pszichológiai és „New Age" részlegeinek kínálata soha nem látott bőséget mutat. Ahol csak összejönnek az emberek, tanfolyamokon, szemináriumokon, még az internetes csevegőszobákban, fórumokon is önfejlesztésről, spiritualitásról szóló eszmecserék zajlanak. Az embereknek elegük lett a technikaközpontú szemléletből. Önmagukkal akarnak foglalkozni, nem az új találmányokkal, és önmagukon belül is azzal a résszel, amelyről ma már tudják, hogy halhatatlan.

Tudatunkban előtérbe került az ima ereje - köszönhetően a témával foglalkozó, izgalmas új kutatásoknak, kiváltképp dr. Larry Dossey írásainak. A szándék ereje, a „gondolatenergia" hatását egyre többen gyakorolják szerte a világon. A mai fiatalok, az új évezred gyermekei jobban ráhangolódtak a tudatosságra, a spiritualitásra, mint eddig bármelyik nemzedék a történelemben, hiszen ők már a globális ébredés közepén jöttek a világra. Az ő feladatuk lesz felgyorsítani a tudat fejlődését a bolygón, és „felügyelni" a munkát, amelyet mi kezdtünk el.

Tiger Woods már zsenge ifjúságától kezdve folyamatosan döntögeti a rekordokat a profi golf világában. Rendkívül sokat

tartózkodik a zónában, és ez nem is meglepő. Tiger a keleri vallások és filozófia légkörében nevelkedett, „gondolatenergiája" már nagyon fiatalon kifejlődött. A huszonegyedik században sok olyan emberrel fogunk találkozni, mint Tiger Woods: tudatosan fejlődő, intuitív, az átlagnál sokkal kreatívabb embereket, akik természet adta tehetségek egész tárházát hordják magukban. Ezek a különleges emberek segítenek őrizni magunkban a magasabb képességek látomását.

A TIZENEGYEDIK FELISMERÉS

A Tizenegyedik Felismerés pontos módszert kínál arra, hogyan őrizzük a látomást. A szent iratok, a költészet, a filozófiák évszázadokon át beszéltek egy olyan, mindannyiunkra jellemző belső lelki erőről, amely titokzatos módon befolyásolja az eseményeket. Elnevezték a hit hatalmának, pozitív gondolkodásnak, az imádság erejének. Ma már annyira komolyan vesszük ezt az erőt, hogy a közvélemény is kezd tudomást venni róla. Azt tapasztaljuk, hogy az ima ereje ügynevezett szándékmezőben érvényesül, amely az emberből áramlik ki, tágítható és erősíthető, különösen akkor, ha összefogunk másokkal a közös látomás, a közös cél érdekében. Ez az az erő, amelynek segítségével őrizzük a spirituális világ látomását, felhalmoztuk az energiát önmagunkban és másokban, hogy ez a látomás valósággá váljék.

És ezzel megérkeztünk a zóna küszöbére. A szándék, az elhatározás, az elvárás ereje megteremti az utat a spontán teljesítményfokozás számára, létrejön a kapcsolat az ember és a „nagyszerű terv" között.

A világegyetemben minden energia, beleértve önmagunkat is, és cselekedeteink következményeit az határozza meg, hogy miként bánunk az energiával. Különösen fontos a negatív energia átalakítása, transzmutációja, mert ez nemcsak hogy emelkedő pályára küldi az elpazarolt energiát, hanem a szándék és az elvárás erejét, az energia-kivetítés „erővonalait" is felerősíti.

A tudat mozgalmának izgalmas velejárója az is, hogy az energia mennyisége megsokszorozódik azok környezetében, akik kezelni tudják. A szándékok és elvárások révén az ilyenek „energia-

lakomákat" tartanak, ahol egymás energiakezelési hozamából mindannyian részesülnek.

Ha megvizsgáljuk azoknak az embereknek a cselekedeteit, akik rendszeresen részesülnek a zóna élményében (bajnokok, „szerencsés" vagy sikeres emberek stb.), azt tapasztaljuk, hogy sok bennük a közös vonás. Gyakran erős akaratú emberek, vagyis olyanok, akik képesek tökéletesen összpontosítani a feladatra, amellyel foglalkoznak. Ennek eredményeképpen szándéksugaraik - gondolati energiáik - tiszták és erősek. Ebben a tudatban pozitív eredményekre számítanak, így szinte mindig el is érik.

Képzeljünk el egy olyan világot, amelyben mindenki a szándékmezők erejét hasznosítva mások szolgálatába állítja imáját, és tükörré válik a többi ember számára, amelyben megpillanthatják tökéletes önmagukat. Képzeljünk el egy olyan világot, amelyben a pozitív elvárások ereje uralkodik, építi az utakat a gondolati energia számára, hogy a tiszta szándékok energiamezői közösen munkálkodhassanak. Ha a lélek korában elérjük ezt az állapotot, újraalkothatjuk a valóságot, méghozzá olyanra, hogy megfeleljen a tökéletes tervnek, amely lényünk legmélyén mindig is bennünk élt.

Ahogy egyre beljebb haladunk az új évezredben, csak arról nem szabad megfeledkeznünk, hogy őrizzük a látomást, amelyben lehetséges - és elkerülhetetlen - jövőnket láthatjuk.

AZ EMBERI ÉLET KÉT FOLYAMA

Az emberiség fejlődésének egy bizonyos pontján (körülbelül a babiloni korban) az emberi élet folyama két ágra vált szét. Az egyik folyam, a „fősodor" (közkeletű angol szóval *mainstreani)* pszichostatikus, a másik pszichokinetikus társadalomnak nevezhető. A pszichostadkus társadalom a nagy tömegeket foglalja magában; rájuk vonatkozik G. I. Gurdjieff jellemzése: „ébren alvók".

Ezek az emberek nem dolgoznak tudatosan önmagukon. Csupán gépek, a körülmények sodorják őket. Működésük a szó minden értelmében mechanikus. A pszichokinetikus társadalom ezzel szemben tudatos munkát végez önnön fejlődésén, mert cselekvőképes egyedekből áll, akiknek szándékaik vannak.

A gond csak az, hogy a hatalom birtokosai a pszichostadkus társadalom vezetői, és hiába igyekszik a pszichokinetikus közös-

ség befolyásolni a fősodor gondolkodását, cselekedeteit, vajmi csekély hatást tud kiváltani. Az ilyen könyveknek, mint ez is, feladata, hogy megpróbáljon megoldást találni erre a problémára. Ha a világ tudattalan része követné a tudatos rész iránymutatását, a hatalom szertefoszlana a semmibe, hiszen az örökkévalóság szemszögéből tekintve oda is tartozik.

Hogyan fejlődhetne a föld lelke, ha tudati energiájának óriási része (a tudattalan tömegek) fejlődése megrekedt? A tudattalan tömeg óriási méretét tekintve felmerül a kérdés: vajon milyen hatásnak kellene bekövetkeznie, hogy elterelje ezt a pszichostatikus áramlatot? Miféle híd tudna átívelni ezen a szakadékon? Az esti híradókat nézve az embernek még az iránt is kétségei támadnak, hogy vajon egy deus ex machina, isteni beavatkozás elesendő lenne-e.

És mégis, minden jóakaratú ember tudja, hogy minden áldott nap ezrével történnek jó cselekedetek a világban; a földkerekség minden egyes városában, falujában élnek ismeretlen hősök. A jó cselekedeteket persze könnyedén elfedik előlünk a híradók hírei, mert a tömegeknek való sugárzásra csak az kerülhet, ami elég borzalmas, elég felkavaró.

Miért akarják a hatalomban lévők, a média és a reklámipar emberei alacsonyan tartani az emberi szellemet, miért az alacsony energiaszintű híreket részesítik előnyben? A válasz: lényegében ők maguk is alacsony energiaszintű egyedek, akiknek egyeden „tápláléka" a tömegek fölött gyakorolt hatalom. Amíg az emberek nem kapnak inspirációt, és nem szereznek tudomást a tudatos fejlődés további lehetőségeiről, addig leigázottságban, elnyomatásban lehet tartani őket, kiszolgáltatva a hatalmasoknak.

A hatalmasok, a pszichostatikus társadalom vezetői pedig tovább élősködnek, mert elszívják az energiát az ellenőrzésük alatt tartott tömegektől. Sorsukat azonban megpecsételi, hogy nem képesek fejleszteni a lelkük anyagát, egyetlen szerzett és kifejlesztett szubsztanciájuk, a hatalom pedig elporlad velük együtt. És megint fölmered előttünk a kérdés: miféle híd képes átívelni ezen a szakadékon?

Ismét a bolygón végighömpölygő tudathullámra hivatkozunk. Tagadhatatlanul nő és dagad, lendülete fokozódik, és már

elérte a világ minden táját, de erőteljes ellenállásba ütközik. A pszichokinetikus társadalom minden egyes tagjára ötszáz olyan jut, aki a túlzsúfolt, zűrzavaros nagyvárosokban született, és amíg a híd fel nem épül, ez az arány aligha változik.

Megnézhetjük az internetet, ahol szédítő lehetőségek nyíltak a tömegek számára a kommunikációra. Várhatjuk, hogy felbukkan egy merész, tudatos vezető, csak meg kell találni. Megtehetjük azt is, hogy erőinket Jézus meg a többi Hírhozó tanításainak terjesztésére fordítjuk, hiszen a történelem folyamán ők is a tömegek felébresztésére tettek erőfeszítéseket.

A misztikusok üzenetei fennmaradtak, de sok közülük túlságosan ezoterikus formában. Egy valami mindazonáltal biztosnak látszik: az embereket még fiatal korukban kell elvezetnünk a hídhoz, mielőtt visszahozhatatlanul elvesznek. A gyermekeket kell megtalálnunk a tudatosság üzenetével, róluk kell gondoskodnunk, minden áldott nap figyelve és erősítve fejlődésüket.

Oktatásukban, amellett, hogy elsajátítják az általános, gyakorlati ismereteket, helyet kell kapnia az önmagukon végzett tudatos munkának is. Egészen korán, még mielőtt ők is áldozatul esnének a kapzsiság oltárán, elméjükkel is meg kell tanulniuk azt, amit a szívük már úgyis tud - hogy minden eleven lény számára a lélek fejlődése az, ami igazán fontos. Ez az egyetlen módja az ördögi körből való kitörésnek. Ez az egyetlen út az igazi szabadsághoz.

LESZOKTATÁS A TERMÉSZETES TUDÁSRÓL

Sok évvel ezelőtt, amikor még a *Holographic Golf című* könyvemben publikált elméleteimet csiszolgattam, néhány gyerekkel végrehajtottam egy kísérletet, amely tanulságos eredménnyel szolgált. A gyereknek, aki még soha életében nem fogott golfütőt a kezében, odaadtam egy hetes vasütőt, meg egy golflabdát, kivittem egy mezőre, ahol csak egy lyuk volt, benne a zászlóval, és a lyuktól 150 méter távolságban megálltam vele. Elmagyaráztam, hogy mi a cél: az ütő segítségével minél kevesebb ütéssel bejuttatni a labdát a lyukba. Ennél többet nem is mondtam - sem azt, hogyan álljon a labdához, hogyan lendítsen, nem mondtam a fentieken kívül semmit. Közöltem, hogy fél óra múlva visszajövök

megnézni, hogy halad. Aztán magára hagytam, elmentem a fák közé, és a lombok fedezékéből látcsővel figyeltem.

A srácok eleinte úgy teljesítettek, ahogy az elvárható: ügyetlenül csapkodtak az ütővel a labda felé, mindenféle módon markolták az ütőt, csak éppen nem úgy, ahogy kellene, mulatságos testtartásban álltak a labdához. Ám idővel elkezdték kitapasztalni, hogyan lehet a legjobban megütni a labdát. A folyamat előrehaladtával egyre jobban közelítettek a hagyományos játékmódhoz, és működésük egyre hatékonyabbá vált - a módszert maguk alakították ki, támpontként csak a természetes ösztönük szolgált. A fél óra elteltével elképesztő eredmény alakult ki. A srácok eljutottak egy olyan ütésmódhoz, amely nagyon hasonlított egy egészen ügyes golfozó ütéséhez - méghozzá teljesen egyedül.

Újra meg újra végignéztem ezt a folyamatot., és meggyőződtem arról, hogy tévednek, akik azt állítják, hogy a golfozás nem természetes mozdulatsor. Akkor válik természetellenessé, amikor ugyanezek a fiúk és lányok golfleckéket vesznek egy „oktatótól", elsajátítják a lendítés mechanizmusát, és hosszas, elemző jellegű eljárások során megtanulják, hogyan köthetik magukat csomóra, s közben miként veszíthetik el természetes ösztöneiket, érzéseiket, belső ritmusukat. Az „oktató" testtartások és ütési mechanizmusok hosszú során át segít nekik „elgyakorolni" természet adta tehetségüket.

Időnként sok klasszisjátékos is beleesik ebbe a csapdába. Kiváló példa erre Hal Sutton, aki előkelő helyen tanyázik a világranglistán, de kis híján tönkretette karrierjét, amikor megpróbálta kidolgozni a „tökéletes" ütést. Amikor végül csüggedten elhatározta, hogy elfelejti összes mechanikai tudományát, és visszatér ösztönös, természetes játékmódjához, sikerült visszatornáznia magát abba a formába, amelynek korábbi sikereit köszönhette.

Érdemes jól megtanulni ezt a leckét. Bízzunk ösztöneinkben, igazodjunk természetes ritmusunkhoz. És soha ne essünk abba a hibába, hogy agyonelemezgetés által leszoktatjuk magunkat tehetségünkről. Ne tekintsünk minden rossz ütést a rossz technika tanújelének, tekintsük egyszerűen tévedésnek. Ha belső tehetségtelenség lapulna bennünk, egyáltalán nem lennénk képesek jó ütésre. Nyugtázzuk a hibát, néhány próbalendítéssel korrigáljuk.

és tegyünk újabb kísérletet, ugyanazzal az elképzeléssel, mint az előbb, a saját természetes ritmusunkban.

AZ ELME HATALMÁNAK MÍTOSZA

Sokat írtak már a test és a tudat kapcsolatáról, hangsúlyozva, hogy a tudat irányítja a test cselekedeteit, sőt azt is sokan hangoztatják, hogy „mentális technikák" segítségével a test pozitív módon befolyásolható. Még ma is, amikor ennek ellentmondó tudományos bizonyítékok állnak rendelkezésre, a könyvesboltokban hegyekben állnak az ilyen „test-tudat" kötetek. A valóság pedig az, hogv az emberi teljesítmény felfokozott állapota (a zóna) olyankor fordul elő, ha az ember „elveszíti az eszét", vagyis fizikai működését az ösztönök és az érzékek által szállított információra adott reakciók szabályozzák, és az elme működése ilyenkor csak megnehezíti a dolgot.

Ha a fizikai test ösztönösen reagál az érzékszervek észleletéire, és a tudat csupán tanúként vesz részt az akcióban, a reakció adekvát és azonnali. Ha viszont az elme nekilát elemezni az adatokat, és különösen ha túlelemzi őket, az információ az ego megfontolásai nyomán eltorzul, és a fizikai cselekvés már a torzított információra adott reakció. Látjuk, hogy a mai ember hajlamos leszoktatni magát természetes adottságairól, mert aprólékosan darabokra szedi azt. aminek spontán, folyamatos élménynek kellene lennie.

A videókamera elterjedése, a kockánként való megfigyelés lehetősége egyszerre áldás és csapás a mai sportolók számára. Áldás, amennyiben nagyszerű diagnosztikai lehetőséget kínál (ami megfelelő használat esetén igen becses az oktató, az edző számára), és csapás a tanítvány számára, aki így a végtelenségig boncolgathatja saját technikáját. Az oktatónak sohasem szabad „kikockázva" megmutatni a tanítvány mozgását, mert az agyonelemzéshez vezet, és különválasztja az egységes, összefüggő folyamatok egyes részeit.

Az oktató maga diagnosztikai céllal felhasználhatja - mint az orvos a röntgenfelvételt hogy megkeresse, hol törik meg a folyamat. Finnek nyomán meghatározhatja a javítás mikéntjét, kiküszöbölve azokat a mozzanatokat, amelyek láncreakcióban negatív hatást tesznek a teljes mozdulatsorra.

Ha a tanítvány, akiben nincs meg az igazi mesterek tudása, megpróbál elkülöníteni valamely konkrét hibát, igyekszek megjavítani, majd visszailleszteni a folyamatba, az nem hozhat eredményt. A teljes mozdulatsornak - az okok és okozatok láncreakciójának - ismerete elengedhetetlen ahhoz, hogy hatékonyváltoztatásokat tegyünk.

Minden világszínvonalú sportoló arról számol be, hogy amikor a hatékonyság magas szintjén működik, tehát amikor a „zónában" van, nem gondol semmire. Kérdezzük meg azonban, hogy mire gondol, amikor nem megy a játék, amikor hullámvölgyben van - erre azt fogja felelni, hogy a technika részletei járnak a fejében. Elemezget, kísérletezget, elvész a mechanikus apróságokban, és túldolgoztatja elméjét.

Bármivel foglalkozzunk is, mindig bízzunk ösztöneinkben, érzéseinkben. Igyekezzünk elkerülni, hogy leszoktassuk magunkat a tehetségünkről.

A PÁROK EREJE

Az ember évszázadok óta számtalan módszerrel keresi a megvilágosodást - az ego hatalma alól való megszabadulást. Minden vallási hagyomány gyakorlatait latba veti, hogy „magasabb szintre" jusson, fáradhatatlanul iparkodik azon, hogy föllebbentse a titok fátylát.

Az *Altered States of Consciousness* (Megváltozott tudatállapotok) című. Charles Tart által szerkesztett klasszikus kötetben van egy fejezet, amelyet maga Tart írt. A fejezet címe: „Egy új hipnózistechnika, a *kölcsönös hipnózis* által elért pszichedelikus élmények". 1962-ben Tart kísérletsorozatot folytatott annak a feltevésnek az igazolására, amely szerint pszichedelikus élmények hipnózis által is elérhetők, és a transz mélysége gyakorlás által fokozható. E feltevések homlokegyenest ellenkeztek más kutatásokkal.

Tart kiváltképpen a hipnózis folyamatában működő „rapportot" akarta próbára tenni - a beszélő és a hallgató összehangolódását, a köztük lévő tudati harmóniát. A kísérletekben azt a módszert alkalmazta, hogy a két kísérleti alany egyszerre töltötte be a hipnotizáló és a hipnotizált szerepét, ezt nevezte „kölcsönös hipnózisnak". Tart „A"-val hipnotizáltatta „B"-t, majd, amikor „B"

már hipnózisban volt, „B" hipnotizálta „A"-t. Amikor már „A" is hipnózisba került, elmélyítette „B" transzállapotát, mire amaz elmélyítette „A"-ét, és így tovább. Tart úgy okoskodott, hogy ilyen módon a rapport igen mély szintje érhető el. A kísérletekben végzős pszichológushallgatók vettek részt.

Az eredmények döbbenetesek voltak, és teljes mértékben alátámasztották Tart elméletét. Az alanyok beszámolóiban egyre mélyebb transzállapotról beszéltek, közös álmokról, identitásuk összeolvadásáról - személyiségük szinte összeolvadt, messze túl azon a szinten, ameddig két ember kapcsolata el szokott menni. A közös álmokban olyan dolgokat tapasztaltak, hogy csak így tudták leírni: „Ilyennek képzeli az ember a mennyországot".

Van egy csodálatos könyv, Robert P. Baker írta, *Joshua's Way* (Joshua útja) a címe. Ez a könyv mélyrehatóan beleássa magát Tart elméletébe, és tovább is fejleszti. Hihetetlenül izgalmas munka, és bár ma még csak kevesen ismerik, előbb-utóbb okvetlenül megkapja majd azt az elismerést, amit megérdemel, hiszen messze megelőzte a korát.

Nézzük meg néhány ezoterikus tanulmány konkrét eredményét, hogy megtudjuk, miként segíthet a párokban rejlő erő a titkok felfedésében. A *Joshua's Way* ezekről a kérdésekről a következő nagyszerű gondolatokat írja.

> *Minden dolog arra törekszik, hogy olyanná váljék, mint a szomszédja. Ha forró és a hideg levegő találkozik, hőmérsékletük egymásé felé közeledik, s végül kiegyenlítődik - hogy közben kitör-e a vihar vagy sem, az most mellékes. A jég és a forró víz is arra törekszik, hogy hőmérsékletük egyforma legyen. Régóta ismeretes, hogy ha nők hosszú időn át egymás társaságában tartózkodnak, menstruációs ciklusuk összehangolódik. Eleven szívből vett sejtek, ha a mikroszkóp tárgylemezén összeérnek, együtt lüktetnek. Még az élettelen tárgyuk is így viselkednek: egymás mellé állított ingaórák ingája idővel összehangolódik, szinkronban leng. Az energia arra törekszik, hogy harmóniába kerüljön a környezet energiájával. mintha egyesülni akarna vele, azonosulni, eggyé válni.*
>
> *A Stanford kutatóintézet által végzett kísérletek kétséget kizáróan bebizonyították, hogy egyes emberek, ha egymásra ősszpon-*

tosítanak, képesek „látni" azt, amit a másik lát, akkor is, ha jelentős fizikai távolság van kettejük között. Más tanulmányokból kiderül, hogy két ember képes összehangolni agyhullámainak mintáját. Amikor az egyik összpontosítani kezd a másikra, agyhullámai elkezdenek szinkronizálódni a másikénál. E jelenség folyományai ilyen messzire vezetnek. Megmagyarázzák, miért van az, hogy barátok, szerelmesek miért oly gyakran ismerik egymás gondolatait.

Az egypetéjű ikrek már eleve össze vannak hangolva, ezért az egyik ikertestvér gyakran pontosan tudja, mi történik a másikkal, akkor is, ha távol vannak egymástól.

Ha az ember szerelmes, figyelme fókuszában szinte állandóan a másik áll, ennélfogva köztük is végbemegy az összehangolódás. A szerelmespár egyik tagjának agyhullámai magukkal sodorják a másikéit. Természetesen mindketten ráhangolódnak a másikra, tehát az ember bizonyos mértékig a saját agyhullámaival is összehangolódik. Egy idő után valószínűleg egyetlen, közös agyhullám-minta jelenik meg a két emberben. Részben ennek eredményeként történik meg az, hogy aki szerelmes, az „belezavarodhat" a másikba - a két ember mélyre merül az élményben, mert minél tovább nézi a másikat, annál inkább önmagát látja benne, s így elvész az egyéni identitástudat. Olyan ez, mintha tükörteremben járnának, ahol saját képük ismétlődik a végtelenségig. Öntudatlanul követjük Narcissus példáját: tükörképünkben gyönyörködünk, csak éppen a tó tükre helyett szerelmesünk tekintetében tükröződünk. Az ilyen szerelein érzelmi élménye mindenkit mélyen érint, és előfordulhat, hogy kiterjed mindenre, mindenkire, az élet egészére. Ez a tökéletes szeretet érzését modellezi: azt az érzést, hogy kapcsolatban vagyunk minden létező dologgal.

Csakhogy a szeretetnek ez a fajtája erősebb annál, semhogy az ember elméje és teste magába fogadhassa. Mint az elektromos áramkörben a biztosíték, túlságosan erős áram esetén kiég. A szerelem az emberi pszichében ellenálláson megy keresztül, amely átvezeti a testbe, a test pedig nem képes ekkora intenzitást elviselni, és igyekszik valami módon levezetni a feszültséget. Eleinte csodálatosan jó lehet az érzés, de végül fájdalomba fordul, amitől az ember menekülni akar. A szerelem tehát ebben az értelemben elviselhetetlenné válik.

A romantikus szakaszban még érezzük a kapcsolatot. Testi-lelki kapcsolatnak nevezzük, de lényegében energiakapcsolatról van szó. Bizonyos értelemben talán valóban lelki kapcsolat lehet, mert a lélek és a test nem két különálló entitás, hanem egy energia-kontinuum két vége, amelyben a lélek a legmagasabb rezgést képviseli, a test pedig a lassú, „megfagyott" energiarezgést.

Ahogy összehangolódunk egymással, teljes lényünkben aktivizáljuk a rezgés energiáját, a fizikai szövetektől a szellemig.

Az energiák összeműködésük során felerősödnek, mert belecsatlakoznak, beleolvadnak a világméretű, összefüggő hálózatba. A legnagyobb hatást a fizikailag közeli rendszereken lehet tapasztalni, ám némi hatás az egészen távol eső rendszereken is kimutatható. A jelek szerint az energiarendszerek nemcsak hogy vonzzák egymást, nemcsak, hogy összeolvadásra törnek, egyesülésük esetén az eredmény több, mint az egyszerű mennyiségtani összeg. Erről a dialektika alaptétele jut az ember eszébe: „megszüntetve megőrizni". Vagy ahogy Ken Wilber, a filozófus fogalmazta meg: „meghaladni és befoglalni".

Mindezeket szem előtt tartva tovább léphetünk: terítékre kerülhet „a párok elmélete". Forduljunk ismét Róbert P. Baker *Joshua's Way* című könyvéhez. Joshuának, a könyv filozófus-kalandor hősének a sivatagban látomásban van része, amelyhez egy varázsló, egy sámán segíti hozzá: eléri végre a megvilágosodást, a forrást kereső utazása végjátékát. Amikor a látomás kitisztul, a következő látvány tárul Joshua lelki szeme elé.

Izgatott ondósejtek milliói úsztak versenyt, ádáz küzdelemben a lüktetve várakozó petesejt felé. A milliók közül alig néhány százan jutottak a közelébe, és még ennél is kevesebben érték el a felszínét - s ezek közül csak egyetlenegy hatolt belé. A határ lezárul, több belepés nincs engedélyezve. Valami új születik, ami nem azonos sem az ondósejttel, sem a petével. De hát honnan tudja a spermium vagy a pete. hogy mivé kell válnia? Nem tudhatja. Csak éppen nem tehet egyebet, mint ami a dolga: fel kel! adnia önálló létét, életét, és részévé kell válnia valaminek, ami mérhetetlenül több bármelyiküknél.

Ezeket A képeket mindenféle élőlények követték: kimásztak a mocsarakból, az óceánokból, és a szárazföld lakóivá váltak. Nem tudhatták, hogy ti következő szinten milyen élet várja őket. A következő képen Ádám és Éva látszott az Édenkertben, ezt az özönvíz követte, majd Noé. aki párosával gyűjtötte bárkájára az állatokat.

Kezdtem érteni az üzenetet. Egyedül senki sem jut el a következő szintre. Csak párosával leket. A paradicsom allegóriájában is ketten vannak, nem egyetlen személy, márpedig én is és mindenki más is egyedül próbálkozott, holott úgy nem lehet.

Mindkettőnek egy nagy egész részévé kell válnia. Ahogy a spermium és a pere feláldozza önmagát, különálló identitását, hogy egy náluknál mérhetetlenül hatalmasabb életerőt hozzanak létre, úgy kell nekünk is cselekednünk a spiritualitás szintjén. A szellemünknek egyesülnie kell, nem átmenetileg, mint a szexuális együttlétben, nem is hosszabb távon, mint amikor szerelmesek vagyunk, hanem állandóan - hogy mindkettő feloldódjon a kettejük által létrehozott nagyobb egységben. Rájövök, hogy amikor az ember először szerelmes lesz, az nem más, mint a szellem ébredése, ekkor kezdi el keresni a másikat, akivel egyesülhet. Ez nemcsak kémia vagy fiziológia, nem is a tudatos párkeresés, hanem az életerő parancsa, amely egyre magasabb és magasabb létsíkra emel bennünket. Mivel azon a szinten még nem kapcsolódtunk össze, így valahol mélyen mindannyiunkban munkál az érzés, hogy nem vagyunk teljesek. Egész életünket a teljesség szintjének keresésével tölthetjük, vagy elhitethetjük magunkkal, hogy bennünket ez nem érdekel, nekünk erre nincs szükségünk. Pedig van.

Előre nem lehet kiszámítani, milyen élmény lesz ez az összeolvadás, és milyen eredménnyel jár. Elképzelhetetlen önfeláldozásnak tűnik: az ember feladja saját létezését, hogy ismeretlen és felfoghatatlan méretű, nagyobb életet hozzon létre. Amikor Jeanne (Joshua felesége) meg én a kölcsönös hipnózissal kísérleteztünk, talán belekóstolhattunk abba a dimenzióba; lehet, hogy egy milliomodrészét megpillanthattuk.

Ma már éltem, mi a teendő. Megpróbáltam különállásomat megőrizve belépni abba a dimenzióba, hogy utána áthozzam a létnek erre a szintjére. Azon iparkodtam, hogy az óceánt beletegyem

egy gyűszűbe. egy embert belegyömöszöljek egy spermiumba vagy egy petébe.

Ez nem így működik.

A következő dimenzióba csak úgy lehet eljutni, ha az ember nem reménykedik a visszatérésben. A pillangó, ha már kibontotta szárnyát, soha többé nem változik vissza hernyóvá. Vajon Jeanne is el akar jutni oda?

A gondolat, hogy két ember energiája egyesül, hogy egy újabb, nagyobb (az evolúciós lehetőségek szempontjából nagyobb) energiát hozzon létre, újra meg újra felbukkan a történelemben, az irodalomban. Candace Pert *Alolecules of Emotion* (Érzelemmolekulák) című könyve szigorúan tudományos, kémiai szempontból bontja ki és tágítja ezt az eszmét, de gondolataiba jókora adag spiritualitás is vegyül. Maga Pert, akit a tudomány „Nobel-színvonalú" úttörőjeként emlegetnek, határozottan kijelenti, hogy legihletettebb és legújszerűbb tudományos felfedezései valójában energiák, amelyek úgy jöttek létre, hogy más, különálló energiamezők egyesültek az övével - így vadonatúj, finomabb, fejlettebb energia keletkezett.

A SPONTÁN CSÚCSTELJESÍTMÉNY EGYÉNI ELŐFORDULÁSA

De mi van olyankor, ha a spontán csúcsteljesítmény - a zóna élménye - látszólag a semmiből zuhan rá valakire, aki a hatására egy szál magában visz véghez lélegzetelállító dolgokat? Vajon ilyen esetekben is van együttműködés? És ha igen, mi vagy ki a forrása?

Amint már láttuk, a zónaélmény összehangolódás - olyan tényezők összehangolódása, amelyek az energiák optimális kombinációját eredményezik (ne feledkezzünk meg arról, hogy lényegében minden, ami létezik, az energia valamilyen formája), s ennek következménye a felfokozott hatékonyságú energia leadása, egy meghatározott szándék irányában. Amikor tehát az erős szándék erős összpontosítássá, éles fókusszá válik, az energiák mobilizálódnak, koncentrálódnak, és minél élesebb a fókusz - minél erősebb a szándék -, annál nagyobb a mobilizáció, a koncentráció ereje. Az érzékszervek célzott információval segítik a

szándékot, a hatások láncolata eléri az izmokat, amelyek ekkor megkapják a programot. Ennek birtokában aztán a programozott izmok a lehető legtökéletesebben végrehajtják az akciót.

Ilyenformán tehát az ilyen egyéni megtáltosodások forrása a szervezetben már meglévő energiamennyiség, amelyet a szándék, az érzékszervek által szállított információ és egyéb tényezők hangolnak össze, beleértve a finom energiákat is.

Energia-összeolvadás esetén (két vagy több személy részvételével) ugyanez a folyamat játszódik le, csak ott a rezonancia hozza mozgásba az erőket. Az „ötletelő értekezletek" jó példái az ilyen akciónak.

A későbbi kutatások bizonyára feltárják majd, hogy ezek az energiák - beleértve a finom energiákat is - milyen viszonyban állnak a testben keletkező (endogén) anyagokkal, és végül napvilágra kerülhet a zónába való belépés „képlete". Más szóval: elkészülhet egy tabletta, amely felfokozza a célirányos teljesítményt. A Holographic Golf Institute keretében ilyen jellegű kutatásokat végzünk. Hiszünk abban, hogy már a küszöbön állnak az ilyen és hasonló, az átalakulást szolgáló felfedezések. Ha az olvasóban kétségek merülnének fel az iránt, hogy vajon szabad-e a tudománynak mesterséges eszközöket latba vetni a teljesítmény növelése érdekében, megnyugodhat, mert tudnivaló, hogy minden, amit az ember létrehoz, ugyanabból az anyagból áll, amiből ő maga.

Az agy és a test óriási, hihetetlenül bonyolult informatikai hálózat. Az információhoz való hozzáférés csak tudatos szándék, azaz gondolati energia által lehetséges. A gondolati energia molekuláris, kémiai megfelelői, az úgynevezett neuropeptidek „kiszimatolják" azokat a vegyi anyagokat, amelyek a test mozgását irányítják, és kötést létesítenek velük, azok pedig a tudatos szándéknak megfelelően levezénylik a cselekvést. A neuropeptidek megkeresik az érintett terület sejtfalain a szándéknak megfelelő receptorokat, kötésre lépnek, s ily módon a gondolati energia (a szándék) és a test információs, kémiai energiájának összeolvadása által új energiát (és mozgást) teremtenek. Csupán arról van szó, hogy használjuk a saját, meglévő belső energiánkat. Az elme nem irányítja a testet, és a test sem irányítja az elmét - hiszen e kettő egyaránt része ugyanannak a rendszernek: *a tudattestnek*.

ÉRTELEM ÉS LÉLEK HÁZASSÁGA: A TUDATOSAN ÖSSZPONTOSÍTOTT SZÁNDÉK

A huszonegyedik század kezdetén szinte érezni lehet a világ ébredését. A világon mindenfelé egyre többen beszélnek a szinkronicitásról, a tudatról, a természettudomány és a vallás, a tények és a hit összehangolódásáról. Ken Wilber filozófus ezt így nevezi: „értelem és lélek egyensúlya".

Candace Pert a fentebb idézett, *Molecules of Emotion* című könyvében hidat épít a tudomány és a spiritualitás között húzódó szakadék felett: bemutatja, hogy érzelmeinknek, elménk működésének mély kémiai alapja van. Az elme és a test tehát nem két külön dolog, hanem egyeden, összefüggő energiaentitás, amelynek szubsztanciái egy edülálló konfigurációkat, kombinációkat alkotnak. Ezt az entitást *tudattestnek* nevezi. Candace Pert könyve megteremti a lehetőséget arra, hogy az értelem és a lélek végre házasságra lépjen.

A kirakós játék utolsó darabkájának neve: összpontosított szándék. Az összpontosított szándék jóvoltából a megfelelő neuropeptidek száguldanak a receptorok felé, viszik magukkal a meghatározott „szándéküzenet" információját, mint üzemanyagot a kilövőálláshoz. Amikor a receptorok megkapják az üzenetet, az információt hordozó anyagok értesítik a szervezet érintett sejtjeit, amelyek aztán az információ értelmében a leghatékonyabb módon végrehajtják a mozgást.

E folyamat megértése magyarázza, miért tartották évszázadokon keresztül a meditációt és az imát olyan nagy erejű gyakorlatnak. F. kettő a legnagyobb közös osztója a *tudatos, összpontosított szándék*. Ha a szándékhoz tájékozottság, információ is járul, tehát ha a tudattest sejtjeinek szerkezetében ott van a tudás, akkor az összpontosított szándék olyan tiszta, mint a lézersugár, és tiszta a nyomában következő cselekedet is.

Gondoljunk bele abba is, hogy amikor a szervezet által elraktározott információból helyesen válogatódik ki az, amely az adott szándéknak megfelel, megnő az energia. Minél mélyebb és teljesebb a tudás, annál inkább. Az adott szándékhoz tartozó, specifikus információ helyes kiválasztásának *ösztön* vagy *intuíció* a neve, Ha „megérzésünk van" valamivel összefüggésben, az csupán

gyenge (vagy lassú) kapcsolat - az adott tevékenységre vonatkozó tudatos gondolat „útvonalán" gyenge vagy lassú folyamatban koncentrálódnak az információt hordozó anyagok ám ennek ellenére érdemes odafigyelni rá. A legtöbb megérzés kisebb-nagyobb mértékben helytállónak bizonyul. .Amikor pedig az ember „biztos" valamiben, a koncentráció erős. Ellenkező esetben, amikor fogalmunk sincs arról, mitévők legyünk, a szándék gyenge, az eredmények pedig próba-szerencse alapon jönnek létre - vagy maradnak el.

Negyedik fejezet

AZ EVOLÚCIÓ, A LÉNYEG, GURDJIEFF - ÉS A ZÓNA

Mint láttuk: a zónában való működés nem más, mint a lényegünk, a lehetőségeink szerint való tiszta, torzításmentes működés. Ehhez még annyit kell megértenünk, hogy az evolúció (fejlődés) mellett létezik *involúció* (visszafejlődés) is. Az emberi evolúció azt jelenti, hogy anyagunk finomodik, lényünk rendezettebbé válik, emelkedő pályán haladunk az Abszolútum felé. Az involúció viszont ebben az értelemben azt jelenti, hogy az ember durvábbá, az anyag sűrűbbé, rendezetlenné válik.

Az ember óriási haladást hozott létre a technika területén. Fejlesztettük a használati tárgyainkat - de önmagunkat nem. Mint az élővilág egyik faja, annyira a környezetre koncentráltunk, hogy közben némán végignéztük a spirituális involúciót, amelynek nyilvánvaló tanújeleit hordozzák a társadalmi romlás tünetei: az elszaporodott bűnözés, a fiatalok és az idősek iránti közöny, az erkölcsi és vallási értékek lassú elkopása. Az általános hanyatlás képét a véletlenszerűen világra jövő gyermekek elhanyagolása, a természet erőforrásainak és magának a Földnek felelőtlen eltékozlása teszi teljessé.

Ráadásul még a technikai haladás is a katasztrófa szélére sodort bennünket; ma már oda jutottunk, hogy nem a dolgok jobbá tétele, hanem a puszta fennmaradásunk érdekében kell találmányokat létrehoznunk. Megint itt tartunk. Egyes régészeti leletek arra utalnak, hogy talán többször is tartottunk már ugyanitt. Vannak arra utaló jelek, amelyek szerint az emberiség fejlődése végtelen, önmagát ismétlő ciklus - körpályán halad. Eljutunk egy pontig, akkor elpusztítjuk önmagunkat, és elkezdjük elölről. Most már az a kérdés merül fel, még a lét vagy nemlét örök kérdését is elhomályosítva: lehet-e ebből a körből kitörni? Folytathatjuk-e a tudatos fejlődést az egyre finomabb anyagú, rendezettebb létezés felé, és megtalálhatjuk-e utunkat a kollektív tudattalanban kutatott titkok felé? A végtelen ciklus mentén minden egyes technikai újítással együtt kétségkívül felüti fejét ez a kérdés. A tudati megrázkódtatások azonban mindannyiszor fel-

kavarják a kollektív tudattalant, így a körpálya emelkedő oktávban folytatódik. És valahányszor ez bekövetkezik, az emberi fajban tudattalanul erősödik a késztetés, hogy megfejtést találjon az örök kérdésre. Minden korszakban előfordultak intellektuális mutációk: az evolúció úttörői, akik figyelmüket nem a technikai haladásra, hanem az emberi lélek lehetőségeire összpontosították. Azzal foglalkoztak, ami igazán fontos: az ember lényegével.

A fejlődésnek ez az iránya - és csak ez az irány - kínálja a halhatatlanság reményét. Nem a felhőkarcolók, nem a számítógépek, nem az űrhajók, hanem az emberi lényeg az, ami örök. A történelem folyamán a beavatottak mindig is az ember egyedülálló képességét hangsúlyozták: azt, hogy az állatvilágban egyedül ő képes fejleszteni önmagát. Gurdjieff ezt ilyen sarkosan fogalmazta meg: „Egyeden célod az lehet, hogy ne úgy pusztulj el, mint egy kutya."

Ez a mai korszak tükrözi a kollektív tudattalan evolúcióját - a mechanikus, szerencsére *emelkedő* irányú oktávot-; annyi beavatottat termett, hogy segítségükkel eljutottunk az útkereszteződéshez. Megvan az esélyünk - különösen most, a jelképi értékű ezredforduló táján -, hogy kitörjünk a körből, és az emberiség pályáját felfelé, a finomabb létezés, az Abszolútum, a lényeg felé kormányozzuk. Amikor az olyan könyvek, mint *A mennyei prófécia,* emberek millióit érintik meg, amikor egyes feltevések, mint a holografikus elmélet és a hozzá hasonlók a modern természettudomány elméiben is visszhangot keltenek, s amikor ezek az eszmék beszűrődnek a széles tömegek gondolkodásába is, akkor lehet, hogy hamarosan összeáll a kritikus tömeg. Ha ez bekövetkezik, megtörhet az ördögi kör. A technikai újítások vonala más irányt vesz - a haladás, amelyre valóban szükség van, csak olyan lépésekkel mozdul előre, amelyekről már korábban bebizonyosodott, hogy az ember belső evolúcióját szolgálják.

De miféle oltár előtt imádkozzunk? Hogyan fordíthatjuk figyelmünket a lényegre, ha közben a kozmoszt és a kvantummechanika rejtelmeit kutatjuk? Hogyan biztosíthatunk ennivalót, ruhát és meleg hajlékot az egyre sokasodó millióknak, miközben minden egyes lélek fejlődéséről gondoskodni szeretnénk? Hogyan oldhatják meg a kutatók, a feltalálók, akiknek minden percét igénybe ve-

szik a technikai feladatok, hogy önmaguk épülésével foglalkozzanak, s ugyanakkor megoldásokat kínáljanak a tömegeknek, hogy az egyes emberek is ébredjenek rá személyes feladataikra?

Ilyen oltár nincs, a „Válaszok Temploma" nem létezik. A megoldás mindig is velünk volt, már a „modern" történelem legkorábbi feljegyzéseiben is - pontosabban azokban, amelyek fennmaradtak. A Smaragdtábla Hermész Triszmegisztosznak, az egyiptomi bölcsnek tulajdonított szövege szerint „Ami fent van, hasonlít ahhoz, ami lent van". Püthagorász, Jézus és mind a többiek jól tudták és világosan ki is mondták ezt. A technikai fejlődés körüli csinnadratta azonban mindig elfojtotta szavukat: épültek az egyre magasabb házak, az egyre „okosabb" komputerek, dübörögtek az egyre erősebb gépek - és mindezt a szenvedő társadalom kétségbeesett nyöszörgése festette alá.

Gurdjieff, mint előtte sokan, belátta, hogy szónoklatokkal semmire sem megyünk. Ő maga is, elődei is az igazság keresőinek egyre növekvő tömegében bíztak, az önkéntes beavatottakban, akik a rejtett üzenet szellemében akarnak munkálkodni, a dolgok mélyére vezető utazás árán felszínre hozni az ezoterikus tanokban eltemetett, csak ott megszerezhető igazságokat. Bőséges útmutatást hagyományoztak a jövendő tanítókra, akik az „amint fent, úgy lent is" üzenetét fogják hordozni. Ma pedig, a lehetőségek keresztútjához érve végre itt van az alkalom, hogy az ezoterikus igazság közös céllá váljék.

A „zóna" napjaink kulcsszava. Ez az eszme, amely magában rejti az alapvető igazságot és az egyetemes távlatot, tökéletes eszköznek látszik arra, hogy segítségével kitörjünk a körből, és az evolúció emelkedő pályára álljon. Mindannyian finomulhatunk. A jutalom a lélek halhatatlansága - olyan cél, amelyre érdemes odafigyelni. E tanítások beletartoznak a folyamatba, melynek során az ezoterikus igazságot közös céllá formáljuk, és feladatuk, hogy olyan tervet körvonalazzanak, amelyet minden egyes ember megvalósíthat, helyzetétől függetlenül. Kezdjük azzal, hogy megismerkedünk Gurdjieff alapelveivel; ha ezeket jól megértjük, jelenlegi helyzetünket is világosabban látjuk majd. Gurdjieff pedig mosolyog valahol, tudva, hogy reménye, amely szerint „a helyzet iszonyata" megváltoztatható, még ma is él.

G. I. GURDJIEFF

Georges Ivanovitch Gurdjieff az örményországi Alekszandropol görögök lakta negyedében született 1866-ban. Fiatalkorában húsz évet töltött az ősi bölcsességek tanulmányozásával. Felkutatta a legkorábbi ezoterikus tanításokat, és társaival együtt ezeket a bölcsességeket összefüggő, egységes rendszerbe foglalta.

Gurdjieff „Negyedik út"-nak nevezett rendszerét a modern kor sok filozófusa, gondolkodója minden idők legteljesebb kozmológiájának nevezte. Hatalmas, bonyolult tanítás ez, amely választ ad minden kérdésre, elsősorban persze a létezés örök kérdésére, amely Gurdjieff elhivatottságát meghatározta: „Ali a jelentősége az élet folyamatának, az eleven lények sokféleségének, és kiváltképp mi a célja az emberi életnek?"

Gurdjieff rendszere azért az övé, mert ő rakta össze a részleteit. Azért egyedülálló, mert a „munka" - az önmagunkon végzett munka - az életben, az életnek szól. Gyakorlati út ez mindenki számára, aki az élet sűrűjében mozogva, tevékenykedve akar önmagán munkálkodni, megvalósítani a tudatos spirituális fejlődést, a finomodást; lelke, a „második test" fejlesztését, hogy az elérje a halhatatlanságot. Ez az „önmagunkon végzett munka" az államiágból csak az ember számára lehetséges, és a létezés egyeden valódi célja. Ahogy Gurdjieff fogalmazta: „Egyeden célod az lehet, hogy ne úgy pusztulj el, mint egy kutya."

Gurdjieffre sokféle címkét ragasztottak már: filozófus, mester, spirituális tanító, szent, mágus, hipnotizőr, pszichológus. Ő maga azonban mindig az egyszerű „tánctanár" megjelöléssel illette önmagát. Ezt természetesen úgy értette, hogy tanítványait megtanítja tanulni, megfigyelni, megismerni „gépezetük" belső működését. „Amint fent, úgy lent is" - ez az igazság elárulja, hogy ha a legkényelmesebben megközelíthető létezőt, önmagunkat tanulmányozzuk, azzal egyszersmind a teljes kozmoszról szerzünk tudást. Kutatjuk a világűrt, és kutatjuk a kvantumok világát, holott valójában elegendő volna önmagunkat kutatni.

Gurdjieff 1949-ben halt meg; Párizs közelében, Fontainebleau-ban temették el.

A KÖZPONTOK ÉS A TÁPLÁLÉK

Az ember lényegében egy személytelen „gépezet", egy ingerületekre reagáló, csodálatosan bonyolult mechanizmus, amely „benyomásokkal táplálkozik, és viselkedést ürít". Olyan berendezés, amely jellemzően nélkülözi az önismeret és az önálló kezdeményezés képességét - egyszerű kozmikus transzformátor, amelyet a természet arra használ, hogy elválassza a durvát a finomtól, és mindkettőt az őt megillető szférába juttassa. Gurdjieff elképzelése szerint az embergép egyszerre háromfajta, különböző finomságú üzemanyagot éget: ételt, levegőt és érzékszervi észleleteket. Ezek az üzemanyagok öt különböző, egymástól független agyat vagy „központot" működtetnek, ezek a következő öt funkciót látják el: az intellektuális központ a gondolkodást irányítja, az emocionális központ az érzéseket, a mozgási központ a test külső, tanult mozgásait szabályozza a térben, az ösztönközpont a szervezet nem tanult, belső működését (légzés, emésztés, keringés stb.), a szexuális központ pedig az összes hiteles nemi megnyilvánulást.

Ennek az emberi gépezetnek a terve minden elismerést megérdemel, ám a gyakorlatban szinte semmi sem működik rendesen. Felügyelet és összehangolás híján az öt központ összeműködése nem kielégítő, akadozik, csikorog. Egyes alkatrészek elrozsdásodtak, némelyik túlhevül, mások megmagy arázhatatlan okból naftalinba kerültek. Gyakori az üzemzavar, cserealkatrészt nehéz vagy éppenséggel lehetetlen beszerezni. Az ilyen összetákolt szerkezet nem hatékony, nem éri meg a ráfordítást, és szemlátomást igen rövid idő alatt teljesen tönkremegy.

Reménytelen tehát a helyzet? Ördögi körbe kerültünk, vagy egy fizikai börtönbe, ahonnan nincs szabadulás? Sajnos nagyon sok ember számára, akik tévedésből máris szabadnak tartják magukat, a válasz: ***igen.*** De szerencsére nem mindenki számára - van egy statisztikailag elhanyagolható, jelentéktelen kisebbség, amely vállalja az őszinte és kétségkívül keserves szembenézést önnön belső rabságával, amit hosszú, valóságos szabadságharc követ.

Pszichológusok, figyelem: Gurdjieff nem a Pavlov- és Watson-féle, bebetonozott determinizmust hirdeti, hanem egy új behaviorizmust, amelyben bőséges lehetőségek nyílnak a tudatosság, a szabad akarat számára. Az ember tehát igencsak külön-

leges masina, amely a földkerekségen egyedül képes tudni és érezni, hogy él.

A három fő központ, a mozgási, az érzelmi és az intellektuális, a típust jelzi. Az első típusú ember gyökerei a mozgási vagy fizikai központban erednek, a második típusú az érzelmi, a harmadik típusú az értelmi központra támaszkodik. Ezt a három utat némelykor a fakír, a szerzetes és a jógi útjának is nevezik.

Az egyéni személyiségjegyek elfedhetik, de teljesen sohasem nyomhatják el a három kategória életre szólóan meghatározó hatását - a kéz, a szív illetve a fej kiemelt szerepét. Shakespeare hősei között jól felismerhető Falstaff, Othello és Hamlet, Dosztojevszkijnél Dmitrij, Aljosa és Iván... Ennek a triásznak a fényében a teljes emberi kultúra, minden művészi megnyilvánulás, minden vallási és filozófiai rendszer osztályozható és megvilágítható. Gurdjieff rendszere abban különbözik a legtöbb pszichológiai rendszertől, hogy kijelenti: az önmagunkon végzett munka segítségével, tudatos fáradozás és vállalt szenvedés által lehetséges a típus „fejlesztése".

Ha az ember egyszerre mind a három központon tudatosan munkálkodik, tehát a „negyetlik utat" követi, akkor negyedik típusú, kiegyensúlyozott emberré válhat, sőt idővel ötödik típusúvá, egységesült emberré. Finomabb lesz, kevésbé durva, kevésbé sűrű. Kitágíthatja dimenzióit.

A következőkben áttekintjük, hogy a táplálék szelektív megemésztése miként fejlesztheti a gépezetet, különös tekintettel arra, hogy miként képes minden egyes ember - élethelyzetétől, spirituális fejlettségi állapotától függetlenül -, fenntartva az „élet sűrűjében" való működését, önmagán munkálkodni, mindhárom központját egyidejűleg fejleszteni. Először is, meg kel értenünk, hogy az emberek egy bizonyos, meghatározható típusba „születnek bele". Azt is szem előtt kell tartanunk, hogy önmagán végzett tudatos munka árán megváltoztathatja típusát A típusok tehát: fizikai, érzelmi és értelmi, és mindegyikhez bizonyos, korlátozott számú, jól felismerhető testtartás és mozdulatvilág tartozik. Az ember földi életének java részét azzal tölti, hogy mechanikusan, tudattalanul átvált egyik testtartásból a másikba, mégpedig ugyanazokkal az automatikus, ismétlődő mozdulatokkal, amelyek a típusát tükrözik. Az alapos önmegfigyelés felfedheti ezeket a

mozdulatsorokat, márpedig az ismétlődő minták felismerése az első lépés a változás felé.

Mielőtt megnéznénk, hogyan fejleszthetők központjaink az evolúció útján, előbb meg kell ismernünk a tápanyagokat, amelyek táplálják és finomítják őket.

Az ember: háromemeletes gyárépület. Az első emeleten a mozgási központ, a középsőn az érzelmi, a legfelső szinten pedig az intellektuális központ található. Megjegyzendő azonban, hogy az egyes emeleteken belül is vannak szintek, minden központban vannak alközpontok.

A központok táplálására szolgál (1) az étel és az ital, amit elfogyasztunk, (2) a levegő, amit belélegzünk, s végül (3) a benyomások, amelyeket érzékszeneinken keresztül veszünk magunkhoz. Fizikai testünk, amely fizikai mozgásunk fő felelőse, az első típusú táplálékra szorul - ennivalóra és vízre. Az ennivaló, akármilyen sokféle alakot ölt is, alapjában véve egy és ugyanaz. A levegő, amit belélegzünk, szintén. Az első két táplálékfajta, bár minősége, tisztasága elvileg optimalizálható, egy korlátozott, meghatározott tartományon belül marad. A táplálék harmadik fajtája, a benyomásoké azonban tudatilag és akaratlagosan átalakítható - azzá, amivé csak akarjuk. „Megemésztésüket" tehát tudatosan irányíthatjuk. És utazásunkon itt érkezünk el egy jókora jelzőtáblához: az ember benyomásokkal táplálkozik, és viselkedést ürít. A megemésztett benyomásokból lesz a viselkedés, amit a világnak mutatunk. A benyomásokat viszont szándékunk szerint meghatározható minőségben táplálhatjuk be a központba. Röviden: megváltoztathatjuk benyomásainkat.

Most térjünk vissza a típusokhoz, a mozdulatokhoz és a testtartásokhoz. Azt mondtuk, hogy az ember képes tudatosan változtatni azon, hogy melyik típusba tartozik. Ez olyankor tehető meg, amikor az ember a lényén változtat. Ahhoz, hogy a lényén változtasson, központjait kiegyensúlyozott, harmonikus változtatásoknak kell alávetnie. Ahogy az ember figyelni kezdi mozdulatait, jellemző testtartásait, már el is kezdett változtatni rajtuk. Ahogy a tartása, a mozdulatai változnak, úgy változik a lénye, a típusa is. Gurdjieff rendszerében ez csak egy bizonyos gyakorlat által végezhető el, ezt ő „Állj!" gyakorlatnak nevezte.

A tanító teljesen váratlanul azt parancsolja: „Állj!" A tanítványnak abban a pillanatban teljesen mozdulatlanná kell válnia. Meg kell tartania lizikai helyzetét, bármilyen kényelmetlen legyen is. Még az arckifejezésén sem változtathat. Tekintetét ugyanarra a pontra kell függesztenie, ahová a parancs kiadásakor nézett, sőt izmainak feszültségét is változatlanul kell tartania. Ha nem képes megőrizni egyensúlyát, semmit sem tehet az elesés ellen. El fog dőlni, mint egy zsák. A tanítvány, ha többször elvégzi az „Állj!" gyakorlatot, figyelni fogja magát, tartását, mozgását. Tudatosítani fog olyan helyzeteket és mozdulatokat, amelyekre, automatikusak lévén, azelőtt sohasem lett figyelmes. Az „Állj!" gyakorlat mint az önmegfigyelés, az önmagunkra való „emlékezés" eszköze, Gurdjieff rendszerének egyik alapköve, mert önismeret nélkül, anélkül, hogy tudnánk, hogyan működik a gépezet, a változtatás elképzelhetetlen.

Ez az „önemlékezet" élesíti a megfigyelést, és hidat képez az önismeret felé. Az élesebb figyelem végül elvezet a tudatos irányításhoz, a táplálékul szolgáló benyomások tudatos kezeléséhez.

A dolog egészen egyszerű: ha „megeszünk" bizonyos benyomásokat, bizonyos viselkedéseket fogunk „üríteni". A zóna, ami a viselkedés finom fajtája, csak akkor érhető el, ha a táplálékok bizonyos kombinációját adjuk a központoknak. Ez az oka annak, hogy ha normális, „éber" állapotunkban működünk, ami valójában inkább valamiféle „éber álom", a tápláléknak ehhez a kombinációjához csak alkalmanként, ritkán jutunk hozzá, és ezért van az, hogy a „zóna" - a szakadás az úgynevezett valóság szövetén - oly titokzatos, illékony módon mutatja meg magát. Ahhoz, hogy közelebb jussunk nagyobb lehetőségeink tudatos, akaratlagos kiaknázásához, közelítenünk kell ahhoz az állapothoz, amelyben tudatosan, akaratlagosan kombináljuk a három fő központunkat tápláló és fejlesztő táplálékot. A központok teljes, harmonikus és egyenlő arányú részvétele szükséges ahhoz, hogy előálljon az a jelenség, amelynek neve: a „zóna" élménye.

Szeretnénk most bemutatni egy példát arra, hogyan zajlik le egy ilyen akciósor. Az ember először elhatározza, hogy meg akar tenni valamit. Megvan benne a vágy, a szándék, hogy megtegye. Ha az érzés erős, arra indíthat, hogy lépjünk akcióba. Érzelmi

központunk, amely „beindította a rezgést", teljes mértékben részt vesz, energiája a kívánt cselekedetre összpontosul. Értelmileg, intellektuálisan merítünk a felhalmozott tudásból, hogy miként folytatódjon a kívánt akció. Elgondoljuk, hogyan hajtsuk végre. Most már természetesen csak az van hátra, hogy a fizikai központ végrehajtsa, kivitelezze a másik két központ vágyait, terveit. Látnivaló, hogy vágy és tudás nélkül a cselekvésnek kevés esélye van a teljes megvalósulásra.

A sikeres cselekvéshez mindhárom központ részvételére szükség van. A fizikai központ olyan sikerrel hajtja végre az akciót, amilyen hatékony az értelmi és az érzelmi központ működése.

Hogyan megy végbe? Hogy erre választ adjunk, meg kell ismerkednünk néhány egészen új felfedezéssel a kvantummechanikai kutatások területén.

A REZONANCIA JELENSÉGE

Ha megpengetjük egy gitár valamelyik húrját, a hozzá legközelebbi húrok igyekeznek azon a frekvencián rezegni, mint a megpendített húr. Ugyanez a rezonanciának nevezett jelenség a világ minden dolgára jellemző, érzékszerveink korlátaitól függően változó mértékben. Ezért van az, hogy az egy helyiségben elhelyezett ingaórák az idő múlásával összehangolódnak, míg végül egy szerre leng az ingájuk. Ez az oka annak, hogy az egymáséhoz közelálló gondolkodású emberek egymásra találnak, az emberek beleszeretnek egymásba, ezért van az, hogy- sportmérkőzéseken a csapatok egyszerre „tűzbe jönnek", tagjai a játék hevében is képesek összehangolni mozgásukat. A vezérelt frekvenciájú rezgés hatást gyakorol a hozzá aránylag közel lévő anyag rezgésére. Ezért van az, hogy egy karizmatikus egyén a hatókörébe tudja vonni az embereket, mert rezgése annyira erős, hogy a többiek rezonálnak rá.

Az ember a maga „három agyával", háromközpontú lényével háromféle rezgést hoz létre önmaga körül: érzelmit, értelmit és fizikait. A rezonancia elvének ismeretében nem lehet meglepő a kijelentés: ahhoz, hogy a fizikai cselekvés valószínűségét megnöveljük, a kívánt akciót érintő gondolatoknak és érzelmeknek úgy kell, hatniuk, mint vezérelt frekvenciájú rezgésnek, amelyre a többi frekvencia rezonálhat. Más szóval: ha az ember tudata első

helyén tartja a kívánt akcióra vonatkozó gondolatait és vágyát, akkor ezek a mentális és érzelmi rezgések a szervezet energiamezejében domináns tényezők lesznek, és a fizikai mozgások rezgései ezt igyekeznek megközelíteni.

Ez a fizikai alapelv húzódik meg néhány pszichológiai jelenség, például a reklámok vagy az agymosás hatékonysága mélyén. Olykor tiszteletet érdemlő stratégiát is segíthet, de politikai, vallási, motivációs befolyásolás eszközéül is szolgálhat. Nagyon egyszerűen fogalmazva: a rezonancia ***Működik,*** gyakorlat és tanulás által igen nagy mértékben fejleszthető, irányítható.

Ha a rezonanciáról beszélünk, fontos leszögezni, hogy az energiaforrás, ha más, hasonló energiaformák közelében van, vagy domináns, vagy alárendelt szerepet játszik. Hatása lehet pozitív, stimuláló, de lehet negatív, visszafogó is. Az energia felhasználását ebben is a szándék határozza meg.

Ez magyarázza Gurdjieff rendszerének fontos parancsát: azt, hogy ne tanúsítsunk negatív érzelmeket. A negatív rezgések valósággal elszívják az energiát a többi közeli forrástól, a köztük lévő távolsággal arányosan. Más sűrűségű energiaformák, amelyeken a hatás csekélyebb, vezetékként működhetnek közöttük.

A zónaélmények az ember három fő központja működésének egyik mozzanatát jelenítik meg: azt, amikor a központok kiadják magukból a felhalmozott finom szubsztanciát (az energiát), amely a véletlen folytán vagy tudatos hatásra kikristályosodott. Úgy működik ez, ahogyan a nevetés levezeti a fölös jókedvet. Ha aprólékosan nyilvántartanánk, grafikonon ábrázolnánk zónaélményeinket, idővel bizonyos rendszeres ismétlődést figyelhetnénk meg bennük. Az élmény ciklikus jellegű, de ha erre nem figyelünk, véletlenszerűnek érzékeljük. A világon minden ciklikus, és a ciklusokat a természet szabályozza, ám az ember a szabad akarat és a tudatos cselekvés révén bizonyos mértékig befolyásolhatja a természetes ciklusokat. Az élővilágban egyedül az ember képes erre. Ezért lehet meg az a képessége is, hogy „önmagán munkálkodjék", különös tekintettel arra a képességre, hogy egyidejűleg foglalkozzék a három fő központtal, és így céljai érdekében előnyösen szervezze át energiáit. Nézzük meg kicsit közelebbről, hogyan finomíthatja a három fő központ energiáit.

A fizikai, mozgási központon való munka érdekében alapos tanulmányozás által meg kell ismernie a gépezetet. A testtartások és a mozgások megfigyelése révén megszerezheti a tudást, amelyet a masina hatékony működtetése érdekében felhasználhat. Mivel pedig a masina valóságos, fizikai mozgásokat hajt végre, hatékonyan kell működnie, képesnek kell lennie a meglévő energia elraktározására, képesnek kell lennie a kívánt cselekvéshez szükséges mozgásokra és testtartásokra. A gépnek megfelelő mennyiségű és összetételű üzemanyagra van szüksége, mégpedig mind a három fajtából: ennivalóból, levegőből és benyomásokból, amelyek a rezonancia által pozitív módon befolyásolják a gép összetevőit.

A gépet ráadásul rendszeresen járatni kell, hogy mozgó alkatrészei jó állapotban maradjanak, tisztán kell tartani, hogy életereje maximális legyen, és csökkentsük a káros környezeti tényezők (a betegségek) iránti fogékonyságát. Az alapos önvizsgálat és az őszinte tényfeltárás segíthet megállapítani, milyen összetételű ennivaló képezi a legjobb üzemanyagot az egyes gépezetek számára (ugyanis igényeik egyénenként változnak), a gép azonban szerkezeténél fogva mindenképen alkalmas arra, hogy szétválassza a durvát a finomtól. Ugyanez vonatkozik a levegőre, a közegre, amelyben gépeink működnek. Az a leghelyesebb, ha a gépünket igyekszünk „tiszta levegővel" ellátni. A szétválasztás folyamata azonban itt is automatikus, nem befolyásolható. A harmadik típusú táplálék, a beáramló érzékszervi benyomások anyagát azonban - jóllehet szűrés nélkül ez is automatikusan asszimilálódik - módunkban áll megszűrni, s ezután, finomított energiaként adni át a fizikai központnak, hogy ilyen állapotban fejtse ki hatását a cselekvésre.

A technikai haladás következtében sokféle külső hatásnak vagyunk kitéve. Ezek a hatások csökkenthetik a benyomások szűrésére való képességünket. Csak egy példa: ha a technikai fejlődés kezdete előtt néhány száz évvel egy véletlen külső körülmény meghiúsította az ember tervezett szándékát - például egy madár rikoltása elriasztotta a zsákmányul kiszemelt vadat -, az ember objektív módon viszonyult az esethez, nem ingott meg elhatározott szándékában, hanem minden további nélkül folytatta a vadászatot. A mai embert azonban, ha kocsival megy bevásárolni, egy udvariatlan autós úgy kihozhatja a sodrából, hogy elfelej-

ti célját, nem veszi meg azt, amiért elindult. Az, ahogyan a henyomást, a befolyásolhatatlan, véletlenszerű eseményeket kezeli, meghatározza azt is, hogy képes-e energiáit az elhatározott irányba fókuszálni, vagy az energia megcsappan, és a célt nem éri el.

Ez az egyszerű példa rávilágít, hogy tudatos akaratunknak megvan a képessége a benyomások megszűrésére, képes szétválasztani finomabbat a durvábbtól, és ez a folyamat befolyásolja további cselekedeteinket. A önvizsgálat, az önmagunkra való emlékezés, az objektív gondolkodás gyakorlata teszi lehetővé, hogy megszabaduljunk az automatikus reakcióktól, amelyeket megszoktunk, vagy inkább: amelyeknek rabjai vagyunk.

Fordítsuk most figyelmünket automatizmusunk egy másik okára, lényegünk elmaszkírozására. A *lényeg* az, ami a születésünk idején vagyunk, a lényeget meghatározza az öröklés, a földrajzi hely, az éghajlati hatások, meg még számtalan összetett és ismeretlen tényező. A személyiség pedig az, amit a környezet és a körülmények hatása alatt kifejlesztünk - szerepet játszik ebben az is, hogy milyen benyomások érnek, és miként dolgozzuk fel őket. Az ego megjelenésekor a kisgyermek elkezd személyiségeket fejleszteni: az adott helyzethez, az adott partnerhez illő, más és más manifesztációt. Ezek a „maszkok" vagy személyiségek valójában ütközők, lökhárítók, amelyek erősítenek, védelmeznek vagy elhárítanak, a lényeg szükségleteinek megfelelően.

A törékeny, új egónak szüksége van az ütközőkre, hogy kiépíthesse önképét, és e maszkok, személyiségek előállítása végtelen hurokká válik. A személyiségek köre nőttön-nő, hacsak az ember hozzá nem kezd az önmagán való munkálkodáshoz, fel nem göngyöli ezt a kört, és vissza nem jut a lényeghez. A lényeghez való visszatérés az önmagunkon végzett munka célja. Az ember csak ekkor élhet teljes őszinteségben, energiáit csak ekkor használhatja ki a maguk teljességében.

Hogyan használja ki az ember - a hazug állat, ahogy Gurdjieff nevezi, hiszen az állatvilágban egyedül az ember képes hazudni, viszont abban is az egyeden, hogy tudatosan képes fejleszteni önmagát - energiái teljességét? Először is meg kell értenünk, hogy az ember minden napra egy bizonyos mennyiségű energiával rendelkezik. Ha ez a készlet leapad, pihenéssel és/vagy táplálékkal

újra fel kell tölteni, és el kell tárolni. Gurdjieff szerint minden központ mellett (és ebbe már az ösztönközpont is beleértendő) két kis akkumulátor működik, amelyek energiával látják el a központokat. Ezek egymással is összeköttetésben állnak, és kapcsolódnak egy nagy akkumulátorhoz is. Ezek a „tárházak" folyamatosan telnek és ürülnek, időnként annyira kimerülhetnek, hogy a nagy akkumulátor töltése is megfogyatkozik, ilyenkor pihentetésre és táplálékra van szüksége, hogy újratöltődjék. Ha a nagy akkumulátorból egyszer teljesen kifogy minden tartalék, a szervezet meghal. Ez azonban ritka eset - mielőtt bekövetkeznék, az ember elveszíti eszméletét, „átkapcsol robotpilótára", amíg a tartalékok fel nem töltődnek.

Van két érdekes funkció, amely közvetlen, nagy szerepet játszik az energia forgalmában: az ásítás és a nevetés. Az ásítás mozgósítja az energiatartalékokat: töltekezik az akkumulátorból. Ösztönös cselekvés, bár tudatos technikaként is igen jó szolgálatot tehet. Természetfilmekben megfigyelhetjük, hogy a vadászó nagymacskák nagyot ásítanak, mielőtt üldözni kezdenék a zsákmányt. Ezzel szedik össze a rohamhoz szükséges energiát. A hegymászók, miközben meredek útszakaszokon kapaszkodnak felfelé, és elfáradnak, többszöri ásítással igyekeznek tartalékaikat mozgásba hozni.

A nevetés viszont a fölös energia levezetésére szolgál - a felhasználatlan, „túlcsorduló" energiát adja le így a szervezet. Ha az ember hatékonyan és ésszerűen osztja be energiáját, nem marad fölöslege, nincs szüksége nevetésre. Valaki megjegyezte, hogy Jézus sohasem nevetett - nincs az evangéliumokban egyetlen utalás sem arra, hogy valaha is nevetett volna. Jézus azonban egyedülállóan magas fejlettségű személy volt. Az átlagember számára nem egyszerű szabályozni és beosztani a napi energiamennyiséget. Az egyéni és kollektív tartályokat túl sok helyen csapolhatják meg, az embernek állandóan tudatosan figyelnie kell - „emlékezni önmagára" -, hogy el ne használja minden tartalékát.

A zóna élménye magas energiaszinten, összpontosított energiaállapotban következik be, és a készletek az élmény tartama alatt mindig elegendőek, az összpontosítás megfelelő. Minden hatás - belső vagy külső, mentális vagy fizikai - csökkentheti az

energiatartalékot. Ha az „üzemanyag-vezeték" eltömődik, elzáródik vagy szennyeződik, az azonnal kihat a gépezet működésére. Ezért is tűnik a zóna élménye olyan megfoghatatlannak, illékonynak. Megfoghatatlan is marad, ha nem ismerjük meg objektív, tudatos módon, hogyan működik.

Vegyünk egy példát: valaki teniszezik, és ritka jól megy neki a játék, élete legjobb formáját nyújtja, ám váratlanul eszébe jut, milyen gorombaságot vágott a fejéhez egy kollégája a múlt héten. Vagy a szomszédos pályán valaki elhibáz egy labdát, és felordít dühében. Emberük energiája egy szempillantás alatt elterelődik. Előbb mentálisan, azután, hacsak nincs valamilyen „helyreállítási technikája", amellyel kitölti, áthidalja ezt a közt, érzelmileg is; majd végül, ha a „külső zavaró körülmény" hatásának szabad utat enged, fizikailag is. A zónaélmény pedig odavan.

Itt kritikus ponthoz jutottunk - a köz, a hézag, amely, attól függően, hogy miként töltjük ki, vezethet a csúcsteljesítmény folytatásához, de ahhoz is, hogy az egész dugába dől. Ezen a ponton az „alvó" ember, aki nem munkálkodik önmagán, ki van szolgáltatva a mechanikai folyamatoknak, ezért energiája felhígul és tönkremegy, akciója sikertelené válik. A „tudatos ember" azonban, aki már felébredt, aki dolgozik önmaga fejlődésén, aki objektív tudással és objektív gondolkodással rendelkezik, tudja, hogyan használja ki a közt - sőt, mert az egésznek ez az alapja: egyáltalán *észreveszi.*

Hogy észreveszi-e a közt, az az ember tudatosságától függ: attól, vajon emlékezik-e önmagára, vagy tudattalanul elragadják a mechanikussá vált folyamatok. Amikor a teniszező meghallja a szomszéd pályán felhangzó kiáltást, és elméje elkalandozik annak lehetséges okai, következményei felé (külső negatív hatás), vagy eszébe jut egy korábbi, kellemetlen megjegyzés (belső negatív hatás), ha nem eléggé tudatos és „éber", elszalasztja a pillanatot. Ha azonban egyszerűen csak „tanúként" tudomásul veszi, ami történik, és megerősítő technikát használ, zavartalanul folytathatja, amit éppen csinál. A megerősítő technika lehet például légzőgyakorlat, vizualizáció, testtartás vagy olyan mozdulat, amely „visszazökkenti" előző ritmusába - de e könyv más helyein részletesen ismertetünk számos hasonló gyakorlatot, amelyek a zónaélményhez vezetnek, sőt annak nélkülözhetetlen részét képezik.

A fenti eszmefuttatás arról szólt, hogyan lehet a zóna élményét meghosszabbítani, a zavaró körülményeket, amelyek megszakíthatnák, elhárítani. De hát hogyan lehet egyáltalán eljutni abba az illékony állapotba? Milyen lépéseket kell tennünk, hogy megtaláljuk? Miként juttathatjuk a teljesítményt ilyen rendkívüli magaslatokba? Talán ez a kérdés mind közül a legfontosabb, mert a válaszok igen messzire vezetnek, az egyén fejlődésének korai szakaszaitól egészen a világméretű társadalmi vonatkozásokig. A lehetőségek megvalósítása és az evolúció pályájának fenntartása egy és ugyanaz a dolog. Először is: cél kell hozzá. Az elsődleges cél az legyen, hogy „munkálkodjunk önmagunkon", fejlődjünk energetikailag, szétválasszuk a durvát (például a negatív érzelmeket) és a finomat (például a másoknak való segítségnyújtás örömét). Ha ezeket mindig és mindenben tudatunk előterében tartjuk, minden cselekedetünk az evolúció érdekében történik. A cél áthat minden akciót, minden tervet.

Ha ezt az „alapkövet" a helyére illesztjük, az jelenti a „szolmizációs skálán" a kezdő *dó* hangot. Ahogy az akció folytatódik - történjék bármilyen hétköznapi cél érdekében -, ez az alapvető cél a „vezérelt frekvencia", amelynek pozitív jellege jótékonyan hat a közeli frekvenciákra. Amikor pedig különleges „köz" adódik, például a *mi* és a *fá* vagy a *ti* és a *dó* közötti félhangok hiánya, akkor az elsődleges cél frekvenciája megnöveli a valószínűségét annak, hogy megtaláljuk a megfelelő pozitív lökést, amely hozzásegít az evolúciós cselekedetet célba juttatásához. Fontos azonban szem előtt tartani, hogy[7] az egyeden állandó célunk az „önmagunkon való munkálkodás", lényünk fejlesztése egész életünkön keresztül. Gurdjieff tanítása szerint így válik lehetővé a szó szoros értelmében finomabbá változtatni egész lényünk anyagát, kikristályosítani a lelket, hogy azáltal elérjük a halhatatlanságot, és „ne úgy pusztuljunk el, mint egy kutya".

Ahhoz, hogy mint egyén, használt vegyük ennek a tudásnak, egy folyamatnak kell lezajlania. E folyamatnak gyakorlatiasnak kell lennie, illeszkedve életünk helyzeteihez, mert életbevágóan fontos, és a rendszer egyik fő alapelve, hogy az „önmagunkon való munkálkodást" a való élet sűrűjében kell végeznünk, nem pedig elvonulva attól. Ez a folyamat útmutatásul szolgál, és lehe-

tővé teszi, hogy megtegyük az önmagunkon való munka szükséges és megfelelő lépéseit, a körülményektől és a környezettől függetlenül. Sőt, mint látni fogjuk, e munka legjavát éppen a kaotikus helyzetekben, a felkavart állapotban végezhetjük el.

A folyamat mindenki számára ugyanannál a sarokkőnél kezdődik: az „önemlékezet" következetes gyakorlásánál, amilyen gyakran csak lehet, a rendelkezésre álló összes eszköz igénybevételével. Eleinte mesterséges emlékeztetőkre, például minden kerek órában csipogó jelet adó szerkezet vagy hasonlók alkalmazására is szükség lehet. Törekednünk kell azonban arra, hogy külső segédeszköz nélkül is sikerüljön.

A következő lépés az érzékszervi benyomások fogadása. Az önmegfigyelés megemeli az érzékszervi észleletek tudatosságát, ezért az érzékszerveinken keresztül bejövő és központjainkba érkező benyomások nem mechanikusan nyelődnek el, hanem tudatos befogadáson mennek keresztül, így a benyomások energiáját pontosan és megfelelően oszthatjuk el. A „szelektív asszimiláció" célja a központok hatékony táplálása, hogy tudatosan serkentsük őket jobb működésre. Amikor az érzékszervek által közvetített benyomást mechanikus (tudattalan) folyamatok dolgozzák fel, akkor az a központ fog elsőként foglalkozni vele, amelyik az adott pillanatban folytatott cselekvés folytán éppen a legaktívabb. Látható, hogy ez véletlenszerű folyamat, a működés hatékonyságát szigorúan csak a vak szerencse határozza meg. Ha például a mozgási központ éppen olyan tevékenységgel van elfoglalva, amely teljes mértékben igénybe veszi, akkor a bejövő érzéklet, amelyet valójában egy másik központnak kellene kezelnie, tévútra siklik, a mozgási központba érkezik, felhígítja annak koncentrációját, csökkenti a teljesítményét.

A folyamat következő lépése annak meghatározása, hogy az érzékszervektől érkező információ mennyire tartozik az éppen folytatott tevékenységhez. Ennek érdekében először osztályozni kell az érzékszervi észleleteket. Miközben újabb és újabb információhoz jutunk, ez alatt tudnunk kell, melyik központ a legaktívabb a cselekvés adott pillanatában. Ezután meg kell határoznunk, hogy az új érzéklet melyik központ számára lehet a leghasznosabb. Ha úgy döntünk, hogy az érzéklet nem segíti a legaktívabb

központot, akkor haladéktalanul el kell vetni, figyelmen kívül kell hagyni, és nyomban vissza kell térni az éppen folytatott tevékenységhez. Ezt a lehető leghamarabb el kell végezni, nehogy zökkenő keletkezzék az akció folyamatosságában. Gyakorlással ezt az egész folyamatot úgy lehet lefuttatni, hogy ki sem esünk a ritmusból. Ha azonban az új információ segíti a legaktívabb központot, akkor „hozzá kell adni a keverékhez", mégpedig úgy, hogy azonnal folytatjuk a tevékenységet, ezt az új információt tartva tudatunk előterében. így fog „elvegyülni" a többivel, hogy előmozdítsa célirányos cselekedeteinket.

Ha cselekedeteink nem érik el kívánt céljukat, annak a legtöbbször az az oka, hogy érzékszervi észleleteink felhígítják figyelmünket. Ha például az értelmi központ fölöslegesen beleártja magát a mozgási központ működésébe, előáll az a helyzet, hogy „agyonelemezzük" a dolgot, leszoktatjuk magunkat természetes képességeinkről. Ahelyett, hogy ösztöneinkre és a tapasztalat által szerzett tudásra támaszkodnánk, az értelmi központ időszerűden beavatkozása elfojtja, nem engedi érvényesülni a természetes ösztönöket.

Olykor a buktató szinte észrevehetetlenül apró. Vegyük például a golfozót, aki erőfeszítés nélkül játszik, jó ritmusban halad előre a pályán, ám egyszer csak meghallja, hogy partnerei a markolási technikáról beszélgetnek - az ütő helyes tartásának elméletét taglalják. Emberünknek ekkor eszébe jut, mennyit kínlódott, amíg rendesen megtanulta a markolást, ekkor egy pillanatra lenéz a kezére, hogy vajon „rendesen" fogja-e azt az ütőt, már igazít is egy kicsit az ujjain. Egy pillanat alatt már kételkedni kezd, hogy vajon ezzel a fogással lehet-e jó a következő ütés, és ezen elgondolkodik. És akkor már régen rossz. Kijött a zónából, kiesett a ritmusból. Az ezután következő hullámvölgy eltarthat napokig, hetekig, sőt akár hónapokig. Ez az apró epizód esetleg odáig sodorhatja, hogy egész eddigi tudása alapjaiban rendül meg, úgy érzi, változtatnia kell, és nekiáll, hogy verítékes munkával „javítson" technikáján. Naponta történik ilyesmi, néhanap még élvonalbeli játékosok is áldozatául esnek.

Főállású golfoktató koromban állandóan arra emlékeztettem tanítványaimat (különösen a tehetségesebbeket), hogy ha gyen-

gébbet ütnek, az egyszerű tévedés, nem alapvető technikai hiba következménye. Ha valami alapvető technikai hibában szenvednének, a korábbi, kiváló ütésekre egyáltalán nem lettek volna képesek. Egy-két félresikerült ütés nem ok arra, hogy az ember kételkedni kezdjen a technikájában. Sokkal több értelme van annak, ha megállapítjuk, hol és miben volt a hiba, majd továbbmegyünk a következő ütésre, anélkül, hogy bármit is megváltoztatnánk. Ha a gyenge ütések gyakorisága növekszik, akkor érdemes alaposabban górcső alá venni a mechanikai részleteket.

A zónaélményhez kapcsolódó központok működése így foglalható össze: az adott tevékenységben elsődleges szerepet játszó központ csak hasznos és odaillő információt kapjon a többi központtól. Ez az egyetlen módja a zónaélmény fenntartásának, mert ennek a folyamatnak van ***emelkedő, evolúciós jellege.*** Ellene dolgozik az entrópia természetes, kivédhetetlen hatásainak, amely „kívülről" állandóan „bombázzák" a folyamatot, és amelyek, ha cl nem hárítják őket, minden akció lendületét megtörhetik. A magas szintű működés állapota, a zónaállapot elősegítése tehát valahogy ilyesformán alakulhat:

Az önmegfigyelés gyakorlata által „lehánthatjuk" a személyiségek rétegeit, és megtalálhatjuk lényegünket. Amikor a lényegből kiindulva működünk, minden központunk összehangoltan funkcionál, nem zavartatva külső hatások által, amelyeknek azelőtt a „személyiség" volt a belépési pontja. Ha a központok harmóniában működnek, és mindegyik pozitív hatást gyakorol a többire, akkor a magas hatékonyság, az összpontosított figyelem és a tájékozottságon alapuló ösztönök állapota, röviden: a zóna állapota elérhető.

AZ UNIVERZÁLIS TÖRVÉNYEK

Gurdjieff néhány univerzális törvényt is értelmezett, alkalmazott. Az Azonosság Törvénye, amelyet a Smaragdtábla Hermész Triszmegisztosznak tulajdonított szövege fogalmaz meg, szintén ide tartozik. A törvény („amint fent, úgy lent is") azt mondja ki, hogy valójában minden anyag ugyanazon szubsztanciák más-más arányú és formájú kombinációjából tevődik össze: a lehetséges kombinációk, sűrűségek, skálája kifogyhatatlan.

Ez a törvény azért jelentős, mert megmutatja, hogy lehetséges „otthon, a kertben" is tanulmányozni a világmindenséget - ha önmagunkat tanulmányozzuk, felfedhetjük a kozmosz titkait.

Az igazi rejtély abban található, hogy az általunk megfigyelt világ végtelen.

Minél inkább iparkodnak a kutatók rögzíteni a tényeket, feltérképezni a világ rendszerét, annál szélesebbre tárul a kép a szemük láttára. A tudomány és a vallás régóta mérkőzik egymással, a végső összecsapás következménye a két gondolád rendszer összeolvadása lesz. Az „amint fent, úgy lent" törvénye lesz az egyetlen maradandó képlet: az egyetlen megállapodott tudományos elv. A bölcsesség mesterei által ránk hagyományozott ősi tudás szerint létezik meg egy- univerzális törvény: a Keringés Törvénye.

Eszerint minden létező dolog más dolgok körül kering, és ugyanakkor körülötte is keringenek más dolgok. A kvantumfizika által felfedezett legparányibb részecskék ugyanúgy, mint a legerősebb távcsövekkel megfigyelt óriási égitestek egyaránt pörögnek, mozognak, keringenek, zengnek. *The Silent Pulse* (A néma lüktetés) című, gyönyörűen megírt könyvében George Leonard megállapítja: a rezgések szívében valójában egy hallhatatlan pulzus lüktet, Régóta ismert teória, hogy a létezés ősformája, az eredeti emanáció a hang volt, a belőle kibontakozott valóság pedig ennek az ősi hangnak a folyamatos visszhangja, amely elágazik, mint egy fa, vagy a zenei skála végtelen oktávjai, hogy az energia végtelen variációsorozata jöjjön létre. Minden megnyilvánulás forrásánál, a magjában azonban ott rejlik az eredeti hang. A mi külső és belső kutatásunknak is éppen ez a célja.

Az őshang visszhangjának elágazásai szétterítik az energiamezőt a létezésben, végtelenül sokféle arányú és formájú keveréket hozva létre, a sűrűbb tömegű részek változó erősségű vonzást gyakorolnak más energiaformákra - a többi anyagra. A vonzás eredménye, hogy az anyag bizonyos részei keringeni kezdenek a domináns tömeg körül. A dominancia persze nem azt jelenti, hogy az, ami körül keringenek, „jobb" a többinél, csupán erősebb: sűrűbb, nagyobb, a vonzereje jelentősebb a többinél. Ha most ehhez hozzávesszük az örök igazságot: „amint fent, úgy lent", életünket, valóságunkat is eszerint vehetjük vizsgálat alá.

Lehet, hogy az ember azért szereti annyira a zenét, mert visszavágyik az őshanghoz, amely biztonságot nyújt, mint az anyaméh. Minden egyes „új" zenemű, vagyis a hangenergia új kombinációja által közelebb kerülhetünk az eredeti emanáció, az őshang megtapasztalásához - a vezérelt frekvenciához. Lehet, hogy az emberben munkáló örök keresés valójában a hang keresése. Lehet, hogy az első hangok, amelyeket meghallunk, segítenek saját pályánkat megtalálni, és az összes ezt követő hang ezt módosítja szüntelenül.

A hangok, az energiák végtelen kombinációi a szó szoros értelmében rezonálnak a lényünket felépítő frekvenciákkal, és hajtóerőt kölcsönöznek nekik. Irányíthatnak, eltéríthetnek, összecsenghetnek velünk. Működik a Hármasság univerzális törvénye: a pozitív, a negatív és a semleges.

Kinek ne derülne fel a kedve szerettei hangja hallatán, ki ne rendülne meg egy megtört ember szívszakasztó zokogásától? Az objektív zene (lásd a Függeléket), mint mondtuk, ugyanilyen hatást fejt ki, és ugyanez vonatkozik a képzőművészetre is. A természet hangjainak energiája hasonló hatást gyakorol a mi energiáinkra. Érzelmeket képes kiváltani.

Ha kíváncsiak vagyunk arra, milyen hatalma van a zenének érzelmeink felett, játsszunk le a videón egy szomorú filmjelenetet úgy, hogy közben lecsavarjuk a hangot, hogy a gyászos kísérőzenét ne halljuk. A hatás alig hasonlítható ahhoz, amit ugyanez a jelenet zenével együtt vált ki belőlünk. A hangok megérintik a lelkünket.

A szerzetesek zsolozsmája, mantrázása azt célozhatja, hogy a lehetőségig megközelítsék az őshangot. Ezek a zsolozsmák szűk frekvenciatartományban zengnek, nem kalandoznak távoli oktávok felé, az erőteljes, ismétlődő rezgés azonban az ember lényegéig hatol.

Ha megalkotnánk a megfelelő hangszedőt, lejátszhatnánk a régmúlt hangjait a barlangok és a házak faláról, a járdák kövéről. A mindenségben örökre megmarad minden hang, minden kimondott szó, és csak a tökéletes hangszedőre vár.

Ha két ember erős szexuális, érzelmi vagy intellektuális vonzódást érez egymás iránt, annak az az oka, hogy frekvenciájuk

igen közel van egymáshoz. Hasonlóképpen a két „összeférhetetlen" ember között azonnal fellépő ellenszenv az erősen eltérő frekvenciák tanújele. Egyszerűen fogalmazva: vannak, akik megtalálják egymással az összhangot, és olyanok is vannak, akik egyáltalán nem képesek másokra rezonálni.

Ha két csillag összeütközik, ha két emberben a vonzódás olyan erős, hogy egymáshoz rántja őket, újabb, finomabb energiák keletkeznek. Vizsgáljuk meg pályánkat: kik körül keringünk, és kik keringenek körülöttünk? Kik azok az emberek, akikkel sok időt töltünk, és kik azok, akikkel rendszeresen „összefutunk", akár véletlenül is? Tágítsuk a kört önmagunk, a „csillag" körül, és állapítsuk meg: ki az, aki a mi naprendszerünk középpontja, ki az, aki körül keringünk? Ki iránt érzünk magnetikus vonzódást, és ki vonzódik ugyanígy hozzánk? A válaszok nagyon értékesek, mert sokat elárulnak abból, kik vagyunk és miféle energiákkal rendelkezünk - információt szolgáltatnak az átalakuláshoz.

AZ OBJEKTÍV MŰVÉSZET SZEREPE: ZENE, JELKÉPEK ÉS A SZENT TÁNC

A művészetnek két fajtája van: szubjektív és objektív. A szubjektív művészet teret enged az értelmezésnek, az asszociációnak. Az objektív művészet meghatározott, kiszámítható, sőt szándékolt hatást gyakorol azokra, akik találkoznak vele. Sok ősi „műalkotást" - domborműveket, szobrokat, építményeket stb. - nem az esztétikai értékteremtés indíttatásából alkottak, bár nagy részükre mellesleg az esztétikum is jellemző. Ezeket meghatározott céllal hozták létre, hogy meghatározott hatásokat váltsanak ki a szemlélőből. E hatások között különféle érzelmek is szerepelnek- például az odaadó hűség -, és nagy embercsoportokat előre kiszámítható cselekedetekre késztettek. Ezek és más jelképek képezik az objektív művészet egyik oldalát.

A többi oldalon olyanokat találunk, mint az objektív zene, vagy az úgynevezett szent tánc, amelyben a testtartások és a mozdulatok cg)' különleges nyelv elemeiként jelentést hordoznak. Ezt a nyelvet az érzelmeink értik, az érzésközpontot pedig befolyásolni lehet, hogy a többi központtól energiát gyűjtve akcióvá sűrítse a felkavart érzelmeket.

A tánc és a mozgás az ősi időkben - sőt egyes elzárt kultúrákban még ma is - fontos része az emberi életnek: bizonyos testtartások és mozdulatok meghatározott tevékenységek befolyásolását, sikerének előmozdítását vannak hivatva szolgálni, például a vadászatot, a harcot, a szaporodást, a nevelést, a gyógyítást. Egyes testhelyzetek és mozdulatok a történelem kezdete óta bizonyos meghatározott cselekvésekkel kapcsolódtak össze, és a sok évszázados evolúciós folyamat során ezek genetikailag beépültek, ösztönössé váltak. A szorgos önmegfigyelés által az ember a „gépezetnek" ezt a működését is megismerheti, utána pedig, ha változtatni akar cselekedeteink, tudatosan másfajta testtartásokra és mozdulatokra szoktathatja magát. Megtanulhatja, hogy teste ne úgy működjék, mint egy robot, hanem úgy, mint az ő akaratának alávetett szolga. Gurdjieff szerint az ember csak így válhat igazi emberré. Csak ekkor képes - mondja Gurdjieff - egyáltalán „tenni" valamit, túl azon, hogy automatikusan, programozottan reagál a benyomásokra, a környezeti körülményekre. Az önátalakítás felfogása, amely az önmegfigyelés tudományában gyökerezik, minden emberi tevékenységre érvényes, és éppen ez ennek a könyvnek a lényege: hogy a zóna minden tevékenységre vonatkoztatható, bárki és bármikor fejlesztheti magában.

Mielőtt elmélyednénk a zene (a hangok) életfontosságú szerepében, vessünk egy pillantást a szimbólumokra, eredetükre és jelentésükre. A szimbólumok - például a kereszt - olyan jelek, amelyek szavak nélkül mondanak el vagy idéznek fel történeteket, írnak le törvényeket. Egy különleges jelkép, az enneagram két alapvető univerzális törvényt képez le: a Hármasság Törvényét és a Hetes Törvényét. Röviden: a Hármasság Törvénye, amely a világ minden jelenségére alkalmazható, kimondja, hogy minden létező felfogható három erő - egy aktív erő, egy passzíverő és egy semlegesítő erő - eredőjeként. Ezt úgy is megfogalmazhatjuk, hogy az, ami fent van, összeolvad azzal, ami lent van, így jön létre az, ami középen van. Az evolúció fogalmaival: ha valami (akármi) fejlődik, az meghaladja és magába foglalja (megszüntetve megőrzi) a korábbi állapotot.

A Hetes Törvénye, más néven „az oktávok törvénye" kimondja, hogy minden, ami történik, a rezgés frekvenciájának

emelkedő vagy ereszkedő oktávjaiban történik. A zenei skála rendkívül ősi találmány, amely egyszer már elveszett, és az emberiség újra felfedezte. A törvény a szolmizációs skálára alapozva kijelenti, hogy e lépéseken belül két félhang hiányzik {*mi* és *fii*, valamint *ti* és *dó* között), az események folyamata pedig ezeken a pontokon hajlamos fordulatot venni. Külső erők, sokkhatások kisiklathatják a fejlődést, vagy pedig, ha megfelelő a „hangszerelés", ezek a hatások tarthatják a helyes pályán az eseményt.

Az enneagram kilenc egyenlő részre osztott, kör alakú ábra, amelyben a világmindenség minden tudása megtalálható. E titkos jel oly régi, hogy eredete kideríthetetlen, de egyetemes törvényt megjelenítő, univerzális hieroglifának tekinthető. Gurdjieff utalt rá, hogy akár az esszénusokig is visszavezethető - e közösség mintegy két évszázaddal Krisztus kora előtt alakult, amikor a titkos tudást „a bölcsesség mesterei" birtokolták és tanították. Az esszénus szekta júdeai bölcsek ezoterikus köre vagy kasztja volt, Jézus is ebben a körben tanult, itt vált beavatottá.

Akárhogy is, az enneagram univerzális jelképének tanulmányozása fontos dolog, részletesen foglalkozunk is majd vele. Eredetünk kutatásában, az univerzum működésének kutatásában a szimbólumok fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. Az olvasót arra biztatom, hogy tanulmányozza az enneagramot, olvasson róla minél többet, mert ez a jelkép sokféle úton-módon világíthat rá a dolgokra, és az átalakulás alkímiájának értékes eszköze. Az enneagram tanulmányozásához elolvasásra ajánlom előbb P. D. Ouspensky Egy *ismeretlen tanítás töredékei* című könyvét, majd J. G. Bennett *Enneagram Studies* (Enneagram-tanulmányok) című munkáját.

Ezzel eljutottunk a hang átalakító erejéhez, azon belül is a zenéhez, a hangok kreatív (és esetlegesen objektív) formájához. A zenélés kezdetén a legprimitívebb, ismétlődő forma a ritmus volt. A zene őse a kántálás, a kezdetleges dobolás, a ritmikus „zajkeltés", s az emberek hamar rájöttek: ezek az ismétlődő hangminták kiválthatnak bizonyos érzelmeket, gondolatokat, ezek nyomán pedig bizonyos akciókat. Még a „füstjeleket", a nyelv korai alakzatait is tekinthetjük szöveg és hangok nélküli „zenének", mivel ritmusképleteket jelenítettek meg. A költészet hidat képez a be-

szelt nyelv és a zene között. Az ilyen fajta zene (és nyelv) azonban szubjektív-asszociatív alapon még mindig többféleképpen értelmezhető. Megtörténhet például, hogy az ember élete legszomorúbb napján meghall egy táncra csábító, vidám zeneszámot, és attól kezdve az a zene mindörökre bánattal telítődik. Az objektív zene azonban univerzális törvényeken alapul, és a hangok tudatos összeállítása által úgy alkotható meg, hogy mindenkiből mindig ugyanazt az előre kiszámított reakciót váltsa ki. Állítólag lehet olyan zenét szerezni, amelynek hatására azonnal megfagy a víz, de olyat is, amellyel embert lehet ölni. A gyakorlati életben ezek az elméleti lehetőségek valószerűtlennek látszanak, de korlátozott mértékben azért a rendelkezésünkre állnak, és nagy értéket képviselnek. Hogyan kell ezt érteni?

Objektív elemzéssel megállapítható, hogy különböző benyomásokra (beleértve bizonyos fajta zenéket is) asszociációk révén vagy egyszerűen csak a hangokra, hangok kombinációjára adott fizikai reakcióként következetes és kiszámítható cselekedetekkel reagálunk. Michael Murphy és Rhea White *The Psychic Side of Sports* (A sport mediális, paranormális oldala) című könyve sok híres példát hoz fel erre, köztük a nagyszerű amatőr golfozót, Bobby Jonest, aki nyilatkozataiban elmondta, hogy amikor igazán jól megy neki a játék, akkor az ütő lendítésével egyidejűleg bizonyos dallamokat hall a „lelki fülével", sőt olykor hangosan dúdolja magában a kedvenc dallamait, és az ütést a zene ritmusához időzíti. A nemzeti himnusz vagy az iskolai induló sokakban fölkeltheti a büszkeséget, a küzdő szellemet a sportpályán.

Annak érdekében, hogy ezt a hathatós eszközt, a hangot céljaink szolgálatába állíthassuk, készítsünk részletes leltárt a hangokról és a saját reakcióinkról, amelyeket e hangok hallatán tapasztalunk. Idővel ebben az egyéni „hangtárban" kitapintható rendszert, mintákat fedezhetünk fel. Ha tehát eléggé bőséges gyűjteményt állítunk össze, a minták nyomán elkezdhetünk kísérletezni azzal, hogy bizonyos események előtt bizonyos hangok hatásának tesszük ki magunkat.

Ha például megfigyeljük, hogy egy dal mindig együttérzést, megértő és türelmes lelki állapotot kelt bennünk, egy heves indulatokban bővelkedő szócsatának ígérkező értekezlet előtt tegyük

fel a fülhallgatót, és játsszuk le azt a dalt. Másik példa: ha egy dal nyugodt és optimista lelki állapotba hoz, akkor hallgassuk tudatosan olyan teljesítményhelyzetekben, amikor ez az állapot előnyös. Aki természeténél fogva visszahúzódó, elfogódott ember, de van olyan dal (tegyük fel, egy friss ritmusú induló), amely lendületet, öntudatot kelt benne, akkor jól teszi, ha lejátssza magának olyan megbeszélés előtt, amelyben fontos az, hogy „lehengerlő" erővel helytálljon. Egészségünk érdekében hallgassunk rendszeresen olyan zenéket, amelyek örömmel töltenek el.

Az ilyen ingerek által keltett érzelmek mindig előnyős hatásúak, szervezetünkben jótékony vegyi anyagok választódnak ki. Egy neves pszichiáter szerint „vad táncok által egész osztályokat lehetne felszabadítani az elmegyógyintézetekben". Ha ellátogatunk szinte bármelyik gyógyintézetbe, ápolási otthonba, kórházba, azt fogjuk tapasztalni: gyakorlatilag semmi nyoma annak, hogy az ilyen ingereket felhasználnák az egyéni gyógyításban, közérzetjavításban. Sőt ellenkezőleg: félhomályos folyosókat, szobákat találunk; ha szól valamilyen zene, az éppen nem megfelelő, és a közvetlen ingerekben semmilyen rendszer nem fedezhető fel. Holott éppen ez - a tudatosan megtervezett személyes ingerek rendszere és a benyomásokból álló tápláló energia együttese - vezetheti az embert a felfokozott teljesítőképességhez.

Vessünk egy pillantást a tervezett ingerekre. A zene mellett más művészeri hatásokkal is körülvehetjük magunkat, a „művészet" szót egészen tág értelemben véve, például a környezetünk színeit, a bútorok stílusát is beleértve. Készültek tanulmányok arra nézve, hogy miként hat az emberre ruhadarabjainak színe - az eredmény egészen egyértelmű, szinte már univerzális. Mindent összevéve tehát, jóllehet a vizet megfagyasztó zene ma még csak ezoterikus gondolat, az objektív művészet enyhébb, de hatékony formái ma is használhatók a kívánt, előre látható hatások kiváltásához. Az objektív művészet befolyásolásra való használata olyan titok, amelyet a reklámkészítők már régóta alkalmaznak. Michael Murphy érinti ezt a kérdést ***Golf in the Kingdom*** című könyvében, és utal a kérdés „okkult", „mágikus" összefüggéseire is. Ebben az alkímiában az arany szerepét a zóna játssza, az ólom pedig, amelyből az aranyat csináljuk, az átlagos teljesítmény.

Fontos észben tartani, hogy a zene és a művészet többi formája pozitív hatást is kiválthat, de helytelen használata az ellenkezőjére is fordulhat. A zóna felé való haladás emelkedő jellegű mozgás (vagy oktáv), az adagos teljesítmény, amely csorbítja a hatást, ereszkedő jellegű. A benyomások, amelyeket szerzünk, valamint ezeknek a központjainkra gyakorolt hatása befolyásolja az események lefolyását. Talán nem mindig tehetjük meg, hogy a körülményeket a tevékenységünkhöz legkedvezőbbé formáljuk, de azt nagyon is ellenőrzésünk alatt tarthatjuk, amit mi magunk teszünk az adott környezet elemeivel. Ha tudatosan járunk el, a pozitívumokból táplálkozhatunk, és elháríthatjuk a negatívumokat. Minden körülmények között maradjunk tudatosak, a környezetre nyitottak. Ebben rejlik a személyes alkímia sikerének titka, és ehhez minden pillanatban bízvást fordulhatunk.

AZ ENNEAGRAM

Eljutottunk a könyvnek ahhoz a részéhez, ahol átadunk az olvasónak egy bárhol, bármikor alkalmazható eszközt, amely két dologban segít: (1) képet ad arról, hol tartunk az adott pillanatban, és (2) tervrajzot kínál ahhoz, hogy közelebb jussunk célunkhoz, fokozzuk következő cselekedeteink hatékonyságát. Az enneagram lényegében egy kör, amelyben két idom foglal helyet, egy hatszög és egy háromszög; az ábra minden dolog végtelen körfolyamatát jeleníti meg, s egyben a nullát. A két idomnak összesen kilenc csúcsa van, ezek a kör kerületén helyezkednek el. A háromszög a 9-es, 3-as és 6-os ponton érinti a kört, és a Hármasság Törvényét - a három erő törvényét-jelképezi. A hatszög az l-es, 4-es, 2-es, 8-as, 5-ös és 7-es ponton támaszkodik a kör kerületére (ebben a sorrendben, tehát konkáv hatszög, amelynek oldalai három ponton metszik egymást); ez az idom a Hetes Törvényét, vagyis az oktávok törvényét szimbolizálja. Az idő és a mozgás folyamatát az idom kerületének iránya jelzi. Az 1—4—2—8—5—7 számsor egyébként végtelenül ismétlődik annak a végtelen szakaszos tizedes törtnek tizedesjegyeiben, amelyet az 1/7 osztás elvégzésekor kapunk eredményül. (1/7=0,142857142857... stb. Ha az 1-et 3-mal osztjuk, ugyancsak végtelen tizedes törtet kapunk eredményül (1/3= 0,3333...), ha ehhez hozzáadunk még egy harmadot, 0,6666...

az összeg, egy további harmadot hozzáadva 0,9999... az eredmény, márpedig ezek, mint láttuk, a háromszög csúcspontjainak (9-3-6) a sorszámai. Az állandóság és a kreatív cselekvés jelképes kapcsolata így jelenik meg a számok nyelvén. Az enneagram segítségével áttekinthetünk minden folyamatot, hogy megtaláljuk gyenge pontjait, és megállapítsuk, mire van szükség ahhoz, hogy a ciklus folytatódjék az örök körben, a végtelenül emelkedő oktávokban.

Minden folyamatot áttekinthetünk a maga teljességében, így a kritikus szakaszokat vagy pontokat is megvizsgálhatjuk az egész folyamat, az egyes részletek és a világegész, szempontjából is. Az enneagram tanulmányozása során lépten-nyomon bukkanunk majd saját felfedezésekre, alkalmazási lehetőségekre. A mi tanulmányaink tárgya (vagyis a zóna) szempontjából azonban több érdekes megfigyelés kínálkozik, amelyek akár kulcsok is lehetnek a rejtély megfejtéséhez - a zóna látszólag véletlenszerű megjelenéséhez.

Mindenekelőtt: a Hetes Törvénye szerint az oktávban két olyan hely található, ahol tudatos külső beavatkozásra van szükség a folyamat kiteljesedéséhez. Ilyen sokkhatás híján a folyamat kifordulhat medréből, eltérülhet a kívánt iránytól. Ismét csak a Hetes univerzális törvénye szerint minden folyamatban van egy olyan pont, amelyet átlépve már nincs visszatérés, tehát a kisiklás is végérvényes, helyrehozhatatlan. J. G. Bennett könyvének „Konyhai műveletek" című fejezetéből véve a példát: ha a vacsora felszolgálásakor a kukta nem a megfelelő evőeszközöket rakja ki, még nincs minden veszve. A hibát a személyzet javíthatja, és a folyamat simán mehet tovább. Ha azonban a szakács odakozmálja az ételt, akkor a folyamat - a vacsora felszolgálása - kiköszörülhetetlen csorbát szenved. Ez az elv minden folyamatra alkalmazható.

Valamely esemény (legyen az akár csúcsteljesítmény) megtervezésében tehát az az első lépés, hogy meghatározzuk az első közt - a pontot, ahonnan már nincs visszatérés -, és azt, hogy a közt mi fogja kitölteni, milyen külső behatást fogunk tudatosan alkalmazni. Ez lehet például valamiféle jelzés vagy „figyelmeztetés", még a folyamat kezdete előtt, amely megmutatja, hol és mikor kerüljön sor a külső beavatkozásra. Később, a folyamat megismétlésekor, ha az ember már jól ismeri az egymást követő lépéseket, ezt könnyebb lesz végrehajtani.

A második lépés, a teljesítmény evolúciós jellege - azaz a megszüntetve megőrzés - szempontjából talán a legfontosabb a második köz megfelelő kitöltése. A második (a f/t és a felső ***dó***t elválasztó) köz valójában a végső beteljesítés. Nem egyszerűen befejezés, ugyanis befejezés és beteljesítés között óriási és mélyreható különbség van. A második közt a beteljesítésnek kell kitöltenie, mert csak így jön létre a híd a két oktáv között, márpedig a folyamat folyamatosságához erre a hídra szükség van. Egy dolog megtapasztalni a magas szintű teljesítmény pillanatait, és egészen más dolog huzamosan fenntartani őket.

Nézzünk meg egy gyakorlati példát a befejezés és a beteljesítés különbségére. A golfozónak nagyszerűen megy a játék, élvezi a zóna előnyeit. A tizenhatodik greenen fantasztikus gurítással elindítja a labdát, amely nyílegyenesen a lyuk felé lyuk tan. Emberünk ekkor izgatottan játékostársai felé fordul, és sugárzó mosollyal ilyesmit mond: - Ez elképesztő. Ennél jobban sohasem leszek képes játszani -, és nem is néz a lyukba guruló labdára. Korai örömében nem figyeli az ütés beteljesedését - a pillanatot, amikor a labda megáll -, ezáltal megszakítja az ütés érzékszervi visszacsatolását. A folyamatot nem kerekíti le, ezért könnyen előfordulhat, hogy a ritmus megtörik, a minőség felhígul, és ez az apró döccenő károsan befolyásolhatja a játék következő szakaszát, mert a folyamat pályája megtörik. Ez a törés lényegében újrakezdéssé változtatja a folytatást, egy új oktáv, új folyamat kezdődik, amelyben nem lesz meg a törés előtti folyamat emelkedő lendülete.

A beteljesítés folyamata, mint látjuk, rendkívül fontos, mert hidat képez a következő oktávhoz, a következő cselekedethez. Bármivel foglalkozunk, a csúcsteljesítményt akkor érhetjük el, ha nemcsak „befejezünk" valamit, hanem beteljesítjük. A beteljesítés magában foglalja azt is, hogy előkészítjük a terepet a következő cselekedethez. A vacsorafőzés beteljesítéséhez hozzátartozik, hogy teljesen rendbe rakjuk a konyhát, készenlétbe helyezzük a következő étkezéshez.

A beteljesedésig tartó, teljes vizuális visszacsatolás igen sokat jelent a fizikai akciók, például tárgyak célba juttatása esetében, mert a visszacsatolással érkező információ tárolásra kerül, a

későbbi hasonló cselekedetekben hasznosíthatjuk. Emlékeink teljesek és hologorafikusak, minden adat maradandóan eltárolódik, így tudatos és tudattalan hozzáférésre egyaránt rendelkezésre áll. Cselekedeteink legtöbbje valami régi hasznosításából és valami új megteremtéséből áll, tehát meghalad valamit és befoglal valamit - vagyis az evolúciót jeleníti meg.

EMBERI TELJESÍTMÉNYEK ÉS LEHETŐSÉGEK - HOL A HATÁR?

Milyen gyorsan tud futni az ember? Milyen magasra, milyen messzire képes ugrani? Milyen mélyre merülhet, milyen magasra mászhat fel? Az evolúció a jelek szerint megadja nekünk a képességeink tágításához szükséges alkalmazkodási képességet. Nincs is másra szükségünk, mint megfelelő célokra. Ha összpontosított szándékokkal állítjuk be a célgömböt, mindenben képesek vagyunk javítani előző teljesítményünkön: egyre gyorsabban futjuk a száz métert, egyre gyorsabb és kisebb számítógépeket készítünk. De rakhatjuk-e a lécet olyan magasra, hogy már képtelenek legyünk átugrani? Van-e óriási lehetőségeinknek végső határa? Az egyeden lehetséges válasz az, hogy *nincs* - hacsak a végtelenség fogalmát nem száműzzük szótárunkból. A száz méteres síkfutás világcsúcsa ma kilenc másodperc alatt van; csak idő kérdése, és megjelenik egy gyorsabb, erősebb atléta, aki egy századmásodperccel gyorsabban futja, majd egy nála is gyorsabb, azután egy következő...

Vannak olyan apró evolúciós változások, amelyek évezredek, sőt évmilliók alatt mentek végbe, időnként ma is úgy tűnik, hogy a folyamat lelassult vagy leállt. Az összkép, az evolúció véget nem érő folyamata - a befoglalás és meghaladás, a megszüntetve megőrzés - azonban ilyenkor is folytatódik. Minden létező rekord előbb-utóbb megdől, némelyik hamar, másokhoz több idő kell. de a folyamat akkor is halad tovább. Ha ezt a gondolatot folytatjuk, elképesztő jövőkép tárul elénk. Egymillió év múlva talán valamelyik versenyen egy futó feláll a százméteres síkfutás rajtvonalán, hogy megdöntse az egyezred másodperces világcsúcsot. A startpisztoly eldördül, és mielőtt még az emberi fül meghallaná a hangot, a futó már ott áll a célvonalon - szinte a hanggal egyidejűleg ért oda. A rajttól a célig kizárólag a szándék repítette el.

Lehet, hogy- ez az evolúció végső célja: mindentudással felvértezve megtapasztalni a világmindenséget, saját tudatunk hatókörén belül, saját körülményeinkhez képest. A térbeli távolság viszonylagos: az idő határozza meg. Ennek érzékeltetésére vegyünk például egy utazást New Yorkból Los Angelesbe. Ez a csaknem ötezer kilométeres utat 80 kilométer/órás átlagsebességgel, pihenők közbeiktatásával mintegy hatvan óra alatt tehetjük meg. Utasszállító repülőgéppel az utazás körülbelül hat órát vesz igénybe. A Concorde két óra alatt teszi meg az utat, az űrkomp pedig alig 25 perc alatt. Gondoljuk tovább ezt a folyamatot, növeljük a sebességet, csökkentsük az utazáshoz szükséges időt. 20 ezer km/órás sebességgel ez az út 15 percig tart, 40 ezer km/órával 7,5 percig, 80 ezerrel pedig már 4 percig sem. Világos, hogy hová akarunk kilyukadni. Ha a sebesség elég nagy, két térbeli pont közötti út megtételéhez szükséges idő nullára csökken, és a világon minden hely ugyanaz a hely lesz. Ez az „ugyanaz a hely" az, amit a tudatunk saját körülményeink nézőpontjából jelen pillanatként megtapasztal. Más szóval: minden, amit tapasztalunk, az meg is történik - de csak a mi szempontunkból.

Ötödik fejezet

TÚL A ZÓNÁN: AZ ELMÉLETTŐL A GYAKORLATIG

Deepak Chopra *Megismerni Istent* című könyve is szűkíti a természettudomány és a vallás közötti szakadékot. Ha hozzávesszük Candace Pert *Érzelemmolekulák* című alapművét, máris a végső rejtély küszöbéhez érkezünk: honnan származik, miből ered a valóságunk, a világunk és a még felfedezésre váró többi világ végtelenje?

Ahogy az anyag egyre kisebb részecskéit mérik és tanulmányozzák, a kvantumfizika tudósai rájöttek, hogy egy bizonyos ponton a szilárd anyag üres térré válik, habár ez az üresség nem igazán üres. Valójában energiák kavargó örvénye, amely valamely ismeretlen erő hatására a szilárd anyag végtelen változatosságú formáit ölti magára. így keletkezik a fizikai világ, amelyet valóságnak nevezünk.

De miféle értelem alkotja ezeket az alakzatokat, különösen az embert, ezt az értelmes, tudatos lényt, aki logikus gondolkodással és szabad akarattal felvértezve képes saját eredetét kutatni? Gurdjieff szerint a világon minden matematika, azaz vegytan, vegyi kötések dolga. Pert pedig a legszigorúbb tudomány laboratóriumában fölfedezte az emberi érzelmek kémiai alapját - a neuropeptideket és receptoraikat.

Igen ám, de vajon miféle erők irányítják ezeknek az anyagoknak intelligens működését a neuronok között, a szinapszisok hézagaiban? Gurdjieff teremtő értelemről beszél, Pert szerint a hézagokban talán az értelmes cselekedetek karmestere, Isten működik. Deepak Chopra ugyanezt mondja: az ismeretlen erők kozmikus fortyogásában egy univerzális, irányító hatalomnak kell érvényesülnie.

Tehát itt állunk most, a nagy űr kellős közepén, nincs mit megmérnünk, nincs mit megértenünk. Csak arra vagyunk képesek, hogy elméleteket állítsunk fel, és várjuk, hogy a tudományfejlődése milyen eszközöket ad a kezünkbe. A dolgok mai állása szerint minden eddigi tudásunk csak arra volt jó, hogy a hitet erősítse bennünk.

Váratlanul a zsákutca végére értünk, a hagyományos természettudomány mindinkább hajlik arra, hogy elfogadja a finom energiák létezését, az empirizmus frusztrált hívei is kezdenek az új irányba hajlani. A finom energia elméletének hirdetői pedig, hogy empirikus bizonyítékokra tehessenek szert, kutatásaik előmozdítása érdekében mindenféle technikai eszközök létrehozásán fáradoznak. Ha a finom energiák egyszer megfigyelhetővé, tanulmányozhatóvá válnak, az ürességben, a kozmikus anyagok bugyborékoló levesében kétségkívül felfedezzük majd Isten mibenlétét.

A kutatás gyorsabb is lehetne, de ehhez változásnak kellene végbemennie az emberek gondolkodásában - az átlagemberekében is, de különösen a nagy befolyással rendelkezők körében, akiknek tömege már közelít a kritikus érték felé -, de emellett a tudományos kutatásoknak is irányváltást kellene végrehajtaniuk. Bámészkodunk „kifelé", a kozmosz felé, és kandikálunk „befelé", a kvantumok világába, de mindenütt ugyanazt találjuk: ugyanaz az anyag gomolyog végtelen változatosságban, egyik kombináció kering a másik körül, és körülötte is kering valami más... Gurdjieff azt tanította: ha önmagunkat tanulmányozzuk, azzal az egész mindenséget tanulmányozzuk: „amint fent, ugyanúgy lent is". És lehet, hogy éppen ebben rejlik a kérdés kulcsa. Ezért olyan fontos a Perthez hasonló kutatók munkája - és még inkább az, hogy az eredmények köztudomásúvá váljanak.

Chopra meglehetős rezignáltsággal zárja könyvét: az emberi elme nem alkalmas arra, hogy- felfogja az ismeretlent. De miért törődnénk bele ebbe éppen most, amikor lehet, hogy a legnagyobb jelentőségű felfedezések előtt állunk?

„Amint fent, ugyanúgy lent is" - lehet, hogy ez a legfontosabb minden univerzális törvény közül. A végtelen univerzumban **minden** egyaránt végtelen, és ebben benne van az emberi elme, a felfedezésre való képességünk is. Ha egyszer megismerjük azt, amit ma még felfoghatatlannak tartunk, az emberi tudásvágy önmagára irányul majd, a „rejtelmek" megismerése lesz az a tudatos beavatkozás, amely visszalöki az emberi evolúciót az eredeti pályára. Ma is a fennmaradás a célunk.

Mint láttuk, a technikai fejlődés vagy a pusztítás mindaddig folytatódik, amíg valami - Gurdjieff kifejezésével: egy „tudatos sokk" -

meg nem változtatja a folyamat irányát. Ha ez a meghatározás helytálló, márpedig a minden területen megmutatkozó bizonyítékok arra utalnak, hogy az, akkor az emberiség fejlődésének minden lendülete, nyomatéka a felfedezés előmozdításán munkál. És ez az, ahol az elméletből a gyakorlatba való átmenet elkezdődik.

Ebben a fejezetben felderítjük e változás irányait, és meglátjuk, hogy minden eleven lélek a földkerekségen hogyan vehet és vesz is részt a felfedezésben. Aki aktívan részt vállal az emberi szándékok irányváltásában, az nemcsak a faj evolúcióját gyorsítja meg, hanem saját belső fejlődését is.

Ami a zónát illeti - képzeljük el Istent úgy, mint az emberi tökéletesség receptorát, önmagunkat tekintsük az információt hordozó neuropeptideknek, a zónát pedig a kettő közötti hézagnak, ahol megfelelő a közeg a siker betájolásához, felleléséhez. Azok az illékony, múlandó zónaélmények csak egy lépésre vannak a Forrástól.

Ha már felderítettük a zónát, meglátjuk majd, hogy az valójában átjáró, vagy ugródeszka, amelyről magasabb Énünket elérhetjük. A zóna az a terület, ahol az anyag finomodni kezd, elindul a feloldódás felé. Az anyagot finom, láthatatlan energiák összesűrűsödéséből származó képződménynek tekinthetjük, amely arra törekszik, hogy visszataláljon eredeti, magasabb állapotába. Megvan benne minden, ami a sikeres visszatéréshez szükséges, de a visszatérés szabályaihoz igazodnia kell. Teljes egészének minden dimenziójában vagy központjában tudatosan kell fejlődnie, finomodnia.

A folyamat előrehaladtával a zónaélmények felerősödnek, gyakoribbá válnak a szinkronisztikus események, a felismerések, a rendkívüli teljesítmények. Ahogy az ego sűrűsége hígul, egyre erősödik a szolgálat vágya. Mindent összevéve tehát nem a zóna az elérendő cél: inkább csak útjelző a Forráshoz vezető úton.

AZ EVOLÚCIÓ ÚTTÖRŐI

Mikor jön el az ideje, hogy bekapcsolódjunk a keresésbe? Hogyan foghat hozzá az ember a küldetés beteljesítéséhez? Végül is toborzás nem folyik, tanfolyamokra sem lehet jelentkezni ez ügyben.

Pedig a vészcseng» már régóta vijjog: az emberben és körülötte is káosz uralkodik. Ha megnézzük a mai világot, be kell látnunk, hogy nagy a baj. Sokan úgy gondolják, hogy az események teljesen kikerültek az irányításunk alól, a vezetők ma már csak annyit tehernek, hogy flastromokat ragasztanak a társadalmak repedéseire, amíg végül szét nem esik ez az egész. Hozzászoktunk, hogy ha olyan problémával találkozunk, amelyet önerőből nem tudunk megoldani, szakemberhez fordulunk, de ma már a szakértők is széttárják a kezüket. A politikusok, közgazdászok, tudományos kutatók, pszichológusok, történészek, filozófusok körében hiába keresnénk eredményes vezetőt.

Elmélet és gyakorlat egyaránt zátonyra futott. Nemcsak, hogy nem tudjuk, milyen globális intézkedéseket lehetne tennünk, de még azokat a józan ész által diktált tennivalókat sem végezzük el, amelyek mindenki számára nyilvánvalóak. Hiába blöffölnek néhányan - eltévedtünk. Az emberiség csak tétován tapogatózik, kapkod, mígnem az események nyomása rá nem kényszeríti, hogy változtasson életmódján, vagy Isten közben nem avatkozik egy olyan cselekedettel, amelyet felfogni sem vagyunk képesek.

Nem szívesen ismerjük be, hogy már kicsúszott a kezünkből az irányítás, mert azt tapasztaljuk, hogy a technikailag lehetséges, ésszerű cselekedetek sok bajt elháríthatnak. Derék és befolyásos emberek rendkívüli nyomatékkal javasolták, hogy a világ álljon át a statikus gazdasági rendszerre, amelyet nem a kapzsiság, hanem a szükségletek irányítanak; az ember azt hihetné, hogy az országok legalább apró lépéseket tettek már ebbe az irányba. Ám mindenki épp az ellenkezőjét cselekszi, és ez a dolog lényege. Tudatlanságunknál csak a tehetetlenségünk nagyobb.

Gurdjieff az 1920-as években az átalakulás üzenetével érkezett a nyugati világba: azt állította, hogy az ember olyan gép, amelynek nincs akarata, nincs „Én"-je, nincs tudata, képtelen cselekedni. Tanításainak igazsága ma már oly nyilvánvaló, hogy még a hivatásos optimisták is kezdik belátni. Az ember azonban még nem fogta fel az átalakulás üzenetének egészét: az ember a mai állapotában cselekvésképtelen, akarattalan, tudattalan - de megvan benne a lehetőség, hogy „igazi emberré" váljék. A hatalom birtokosai a nyilvánvalóan szükséges lépések megtételére is

képtelenek, mert sem ők, sem alattvalóik nem többek „gépeknél", csak a beléjük ültetett program lefuttatására képesek. A gépekről lepereg a prédikáció, fölösleges biztatni vagy fenyegetni őket - továbbra is a saját mechanikus beidegződéseik szerint fognak működni. Az emberiség ilyen, és ilyen is marad, amíg az evolúció jóval tovább nem halad.

Egyesek megtanultak néhány trükköt, amellyel manipulálhatják az embergépeket, s így hatalmat szerezhetnek fölöttük, ám amíg ők maguk is gépek maradnak, a hatalmuk ártalmasabb, mintha csak fölösleges volna. Jól megfigyelhetjük, miként befolyásolják a közvéleményt azok, akik ismerik a fortélyokat. Gurdjieff szavaival: „Az emberekkel bármilyen dajkamesét el lehet hitetni: habzó szájjal fognak rárontani a többiekre, hogy- meggyőzzék őket: márpedig ez így van, és másként nem is lehet."

Sem a trükkök alkalmazói, sem áldozataik nem képesek olyan cselekedetre, amelyet nem az öröklés, a neveltetés, a környezet és az alapvető önzés határoz meg. A „tudatos" emberek (akiknek száma rohamosan nő) különböznek a manipuláció szakértőitől: belőlük hiányzik az önzés, és képesek egymással együttműködni, így jól látják a valós helyzetet, Ezek az emberek kapcsolatban állnak a felsőbb bölcsességgel, a magasabb intelligenciával, amely egészként tekinti a földi életet - azt is, ahonnan ered, és azt is, ahová eljuthat.

Az emberi történelemnek ebben a szakaszában a felsőbb intelligencia léte és jellege mindennél fontosabb lett. Aki tagadja, annak be kell látnia: erősen kétséges, hogy az emberiség túléli az elkövetkező száz-kétszáz évet. Némelyek azt hangoztatják, hogy- ha a következő húsz-harminc évben sikerül leküzdenünk a nehézségeket, akkor a kereszténység huszonegyedik évszázadában az ember diadalmaskodhat a természet fölött, és létrejön a világtársadalom, amely úgy szabályozza az emberi életet, hogy- kiküszöböli a szegénységet, a háborúkat, az éhezést, a betegségeket, talán még a halált is. A „futurológia" úgynevezett „szakértői" ezt teljes magabiztossággal hirdetik.

A realista előrejelzések azonban, amelyek figyelembe veszik az emberi természet alapvető sajátosságait, ezzel ellentétes végkövetkeztetést sugallnak. Ha egy technikai vívmány megoldja va-

lamelyik problémánkat, három újat teremt a helyébe. Minél nagyobb hatalmat szerez az ember a természet felett, annál nagyobb pusztítást visz véghez. A társadalom nem az emberek testvéri együttélése felé halad, hanem az önzés és a kapzsiság egyre gyalázatosabb megnyilvánulásai felé.

A huszadik századot sikerült túlélnünk, de nagyon nagy szerencse kell ahhoz, hogy az emberiség megérje a huszonkettediket. A végeredmény tehát annyi, hogy nincs kiút, ha az emberi természetet nem lehet megváltoztatni. Ehhez felsőbb útmutatásra van szükségünk - olyanra, amelynek forrását vak hittel követhetjük. Isten útmutatására.

Deepak Chopra így fogalmazott: „Isten végrehajtotta azt az elképesztő mutatványt, hogy imádat övezi, és ugyanakkor láthatatlan." És Istent a világon mindenütt imádat övezi. Egyes felmérések szerint az emberek 96 százaléka hisz Istenben, abban a megismerhetetlen, de nyilvánvalóan jelenlévő magasabb rendű értelemben, amely kitölti az „anyag" mélyén rejlő hézagokat, s onnan igazgatja az élet meg a valóságok változatos formáit. Mivel minden „szilárd" anyag csupán az energia változatos sűrűségű koncentrációja (vagy intelligens információ), ennélfogva az egyeden valóság a végtelen „hézag", vagyis az űr valósága.

Isten tehát a szó szoros értelmében mindenütt jelen van, mindent áthat, mindenben benne van. Végső soron nem is létezik semmi más, csak Isten - ha úgy döntünk, hogy így nevezzük ezt az irányító erőt. Váratlanul új, mélyebb értelmet nyer az ismerős szó: „Mindenható".

Innen pedig a következő - merész, de logikus - lépéssel végre belépünk Isten Királyságába. Vajon mit találunk ott? Bármerre nézünk, önmagunk tükörképét látjuk kiáradni a világmindenséggel közös anyagban, és a közepében ott van Isten. A továbbiakban megvizsgáljuk, mi következik ebből, és körvonalazunk egy tervet arra nézve, miként hasznosíthatjuk ezt a tudást önmagunk fejlődésének előmozdítása érdekében, hogy kiszabaduljunk a keletkezés és pusztulás évmilliók óta zavartalanul tartó ciklusaiból. Ez a körforgás önhatalmúlag ismédődött újra meg újra, csak egy megfelelő tudatos sokkhatás térítheti el emelkedő irányba. Ha a bolygón létező tudatmennyiség megragadható

része eléri a kririkus tömeget, lehetségessé válik ez a célzott és irányított, tudatos beavatkozás. Csakhogy ahhoz meg kell ragadnunk az alkalmat, és nem szabad elszalasztanunk.

Az ezredforduló idején végigrezgett az emberiségen a sejtelem, hogy létezik valami, ami „több". Ennél kedvezőbb pillanatot keresve sem találhatnánk. A tanítók, a vezetők már elfoglalták helyüket. Ismeretekre támaszkodó szándékainkkal a fortyogó kozmikus „levesből" a szó szoros értelmében kiformálhatjuk az új valóságot, az ember új haladási irányát. Ahelyett, hogy energiánkat Isten és a rejtélyek kutatására fordítanánk, ezt a roppant menynyiségű energiát az értelmes szándékok szolgálatába állíthatjuk, meghatározhatjuk céljainkat, és erőfeszítéseink folyamatosan felfelé tartó pályára segíthetik az emberiséget.

Sok éve ismételgetjük, mint valami mantrát, de egyre reménytelenebbül, hogy az ember a lehetőségeinek, valóságos képességeinek csupán apró töredékét használja. Ennek pedig az az oka, hogy energiáit helytelenül kezeli, eltékozolja.

Az imának és hatásainak újkori tudományos kutatása igazolja a szándék erejét, különösen kollektív szándék esetében. A kísérletek többségében a kollektív imának megdöbbentő pozitív hatását tapasztalták; az értelmes szándék a csoportban nyilvánvalóan inkább jelen van, míg az egyéni imából esetleg hiányzik. A csoport felerősített akarata (tekintsünk rá úgy, mint egy neuropeptidre) erősebb jelet bocsát ki, amely „kiszimatolja" a megfelelő receptort (az ima tárgyának molekuláit), így új akció kezdődik. A legtöbb esetben sejtszinten megindul a gyógyulási folyamat. Az egyéni ima jele - összpontosítás vagy információ híján - gyengébb, s emiatt esetleg „nem nyer meghallgatást", nem tudja átadni a neuropeptid üzenetét.

A „kozmikus leves" energiájának stimulálását csak magas, erősen összpontosított, nagy tudással felvértezett intelligencia indíthatja be. Sűrű, földhözragadt vagy tudattalan hatások nem szolgálhatnak vezérelt frekvenciaként. Ez az oka annak, hogy a vallásos irodalom, sőt a mai beszámolók is mindig szenteknek, misztikusoknak, az ezoterikus tudás fejlett mestereinek tulajdonítják a „csodás" gyógyítások eseteit. Az ő „gondolati energiájuk" eléggé finom és magas fokon fejlett, tudásuk az intenzív és hosszas tanulás folytán igen kiterjedt. A meditáció sok éves gyakorlata és az elme lecsillapítá-

sának más módszerei lehetővé teszik számukra, hogy megváltozott tudatállapotokat érjenek el, amiből erősebb, tisztább összpontosítás, teljesebb tudás, a gondolatok irányításának képessége következik - ezek mind a hatásos ima előfeltételei.

Mivel az imát az Istennel - a Forrással, a felsőbb intelligenciával, a világ mozgató erejével - való kommunikációnak is tekinthetjük, ennélfogva ennek hatékony megvalósítása lehet a legfontosabb feladatunk. Egész egyszerűen fogalmazva: ha ebben a kommunikációban sikert érünk el, akkor a bölcsesség, a szeretet legmagasabb szintű forrásából meríthetünk. Ezzel a ma már szerfölött ritka tudással felvértezve úgy irányíthatjuk életünket, hogy a lehető legmagasabb szintre fejlődhessünk - a tökéletesség szintjére. Újra egyesülhetünk a kozmikus leves intelligenciájával, csodájával, hangszerelőjévé, karmesterévé válhatunk az élet szimfóniájának, amelynél nagyobbat sohasem írt senki.

A HATÉKONY IMA HÉT ISMÉRVE

Láttuk: a hatékony ima nem lehet ötletszerű. Ahhoz, hogy hatékony legyen - mert a lejújabb tudományos kutatások értelmében *lehet* hatékony -, bizonyos ismérvekkel kell rendelkeznie.

A tudattalan állapotból kiindulva, nagy sűrűségű és alacsony rezgésű energiarendszer esetén termékeny a fejlődés talaja. A látszólag sivár területen paradox módon éppen a reménytelenség érzése az, ami felgyorsíthatja a kegyelem állapota felé való elmozdulást. Amikor az energia önmagába zuhan, és a fények elsötétülnek, egyetlen szikra fellobbanthatja az újjáéledés lángját, és kezdetét veheti az új növekedés. Ez a növekedési folyamat, ha megfelelően irányítjuk, kézben tartjuk, az egész rendszert elvezetheti Istenhez.

A hatékony ima hét ismérve a következő:

1. *Káosz, elveszett állapot, amikor nincs kihez fordulni;*
2. *A szükség felismerése, segélykiáltás;*
1. *Az út megtalálása, elkötelezett döntés a megszabadulás érdekében;*
4. *Az én fejlesztése, a központokon végzett munka;*
5. *A szándék kialakítása, a gondolatenergia mozgositása;*
6. *Tudásszerzés, a szándék tájékozottsága érdekében;*
7. *Az ima „elküldése ” Istenhez.*

Egyenként szemügyre vesszük ezeket a lépéseket, utána az olvasónak tisztább képe lesz lehetséges jövőjéről.

1. Káosz, elveszett állapot, amikor nincs kihez fordulni

Sok ember életét határozza meg a káosz, és nemcsak a bűnözéssel, erőszakkal terhelt társadalmi bugyrokban. Sőt - a káosz elsősorban az előkelő környékeken, a gazdagok villáiban, sőt nem ritkán az uralkodóházak falai között tombol. Nemek, népcsoportok, társadalmi-gazdasági helyzet szerint sem válogat. Az egyéni zűrzavar nem demográfiai alapon szemeli ki áldozatait. A belső viharokat a látszólag nyugodt külső sem kendőzheti el. A tudományos-technikai fejlődés egyre szorosabbra csavarja a prést az emberen, a hangsúly mindenhova inkább kerül, mint az egyénre, az egyén pedig rákényszerül, hogy tükörbe nézzen, és tanakodni kezdjen: vajon ki az, aki üres tekintettel visszanéz rá?

2. A szükség felismerése, segélykiáltás

Egyszerre elveszíti a fontosságát minden, ami körülveszi. Eltűnődik, miért érzi magát ilyen kiüresedettnek, és vajon mit tartogat még számára a jövő. Ilyen gondolatok járnak a fejében: „Vajon mikor nevettem utoljára?" És már nem hiszi, hogy van a világon olyan dolog, ami nevetésre ingerelhetné. Arra gondol: „Mikor szerettem utoljára?" És nem tudja, mi szeretnivaló lehet a világban. Arra gondol: „Mikor imádkoztam utoljára?" De ebben is tanácstalan: „Hogyan? És kihez?" A tükröt, amelyben önmagát szemléli. talán egy tragédia, egy súlyos kudarc, saját gyengesége tolta az orra elé. A súlyos veszteséggel szembenézve, amikor már sehová sem fordulhat, talán végső menedékként eszébe jut ez a lehetőség.

3. Az út megtalálása, elkötelezett döntés a megszabadulás érdekében

Ez a töprengés, tépelődés őszinte önfeltárásként szolgál, és segít felismerni a rejtett belső állapotot, ami katalizátorként hozzájárul ahhoz, hogy kitörjön a körből - ez lehet a megfelelő „tudatos sokk", ami eltéríti a pálya irányát.

Bármilyen formát ölt is az ébredés, ami sokak számára sajnos sohasem következik el, általában számos változást von maga után az ember életében. Attól kezdve jobban odafigyel önmagára, például az étrendjére, a testmozgásra, értelmi és spirituális fejlődésére. Gyakran a baráti köre, sőt az élettársa is más lesz, esetleg lakóhelyet, foglalkozást cserél. Nemritkán a semmiből felbukkan egy mentor, aki tudásával, bölcsességével irányt mutat. E változások az életpálya irányának megváltozására utalnak, s amikor az ember a zűrzavarból kikeveredik, az új irányt nemcsak indokoltnak, hanem egyenesen örvendetesnek érzi.

A mentor szerepét, akiben megbízhatunk, nem lehet eltúlozni. Szavakkal ki sem fejezhető, mekkora jelentősége, értéke lehet egy fejlett lélek bölcsességének. A mentor segíthet egyenletessé tenni fejlődésünk irányát, és fényt vihet a sötétben botorkáló ember életébe.

A mentor néha fölöttébb különös alakban léphet elénk. Sohasem tudhatjuk, ki milyen fejlettségi szinten áll, különösen akkor, ha még azt sem tudjuk, mit keresünk.

4. *Az én fejlesztése, a központokon végzett munka*

Most, hogy elkötelezte magát egy út követése mellett, és felvérteződött a lehetséges pozitív változáshoz szükséges eltökéltséggel, lelkesedéssel, az ébredő ember gyermeki kíváncsisággal issza magába mindazt, amit érzékei közvetítenek. Ennek a gyermeknek azonban bontakozik már a „hatodik érzéke", az intuíció, ami a meglévő érzékszervek mellett finomabb információt is közvetít.

Az önfejlesztés során mindhárom fő központunkon, a fizikai, az érzelmi és az értelmi központon egyidejűleg kell munkálkodnunk. Ha csak egy vagy két központnak szentelünk figyelmet, azzal kiegyensúlyozatlan energiaállapotot idézünk elő, és így csorbul az összpontosításra való képességünk. Az optimális energiaszintet csak a központok egyenlő mértékű fejlesztésével tarthatjuk fenn. Most pedig vegyük sorra az egyes központokat és fejlesztésük módszereit.

A fizikai vagy *mozgási központ.* A fizikai központ a testet, annak egészségét és működőképességét felügyeli. Ezen a központon

dolgozni annyit jelent, hogy tudatosan, rendszeresen, minden nap foglalkozunk ezekkel a területekkel, és folyamatosan javítjuk mindkettőt. Az étrend tekintetében a tudomány legújabb irányelvei szerint a savas illetve lúgos kémhatásra kell figyelmet fordítanunk. A túlságosan savas étrend méreganyagokat termel a szervezetben, ami végül betegséghez vezet. Ha az alkáli/savas arányt 80/20 százalékon tartjuk, akkor a méreganyagok nem jönnek létre, és a szervezet egészséges marad. A savas és lúgos kémhatás helyes arányát betartó, kiegyensúlyozott étrendnek egyébként is sok értelme van.

A testi higiénia az egészség témakörébe tartozik, és igen fontos összetevő.

A rendszeres orvosi ellenőrzés megelőzheti a „derült égből" lecsapó egészségügyi problémákat.

A szervezetnek állandóan megfelelő mennyiségű vízre van szüksége. Vízhiány esetén már a sejtek szintjén működési zavarok állnak be, a sejteknek állandóan „fürödniük" kell a vízben. Lehetőség szerint ne savas, hanem alkáli kémhatású vizet fogyasszunk.

Aki úgy dönt, hogy kábítószerrel, dohánnyal, alkohollal él, az rongálja a testét - ez nemigen fér össze a tudatosság elvével.

Az egészség tehát a fejlett fizikai központ része, eléréséhez megfelelő táplálkozás, higiénia, rendszeres megelőző karbantartás (orvosi ellenőrzés), hidratálás és az ártalmas anyagok kerülése szükséges. A fizikai központ fejlődése szempontjából ugyancsak fontos a test működőképességének (fimess) megőrzése, ami persze szintén kapcsolódik az egészség témaköréhez. A fittség eléréséhez rendszeres testgyakorlást kell végeznünk, így megelőzhetjük, hogy a használatlan vázizomzat sorvadásnak induljon.

A nyújtózásos testgyakorlás, a lendületes séta, esetleg egy kis könnyű terheléses edzés - ennyi elég is az egészséges edzettség fenntartásához. A test, ha nem használjuk, hamar hanyatlásnak indul, belső rendszereinek működésében zavarok állnak be. A tudatosan végzett fizikai munka remekül karbantartja a fizikai központot, és más előnyei is vannak.

A „tudatosan végzett" kifejezés azt jelenti, hogy a fizikai munkát örömmel, nem undorral vagy sértődötten végezzük. Jó érzés tudni, hogy olyasmivel foglalkozunk, ami a javunkra válik, Tud-

juk, hogy a „jó érzés" bizonyos fajta vegyi anyagokat - a jó anyagokat - és a jó energiát jelenti.

Mindez együttvéve a teljes energiarendszer evolúcióját vonja maga után - ez az energiarendszer nem más, mint mi magunk. A zen mesterek hangoztatják: ha fel kell söpörnöd a padlót, mindannyiszor igyekezz a világ legjobb padlósöprését megvalósítani. Ez a hozzáállás finomítja az ember lényének anyagát, egyszersmind segít behelyezkedni a jelen pillanatba, összpontosítani a figyelmet. Ez jó gyakorlat ahhoz, ami majd később következik.

Az érzelmi központ. Az érzelmi központunkon végzett munka egyebek között felszabadítja érzelmeinket. Minden érzelemnek meg kell nyilvánulnia, különben baj lehet belőle. Candace Pert *Érzelemmolekulák* című könyvéből, az empirikus tudomány megszentelt csarnokából tudjuk, hogy minden emberi működésnek, így az érzelmeknek is kémiai alapjuk van. Idézzünk egy részletet: „Kutatásaim bebizonyították, hogy ha az érzelmek alapjául szolgáló biokémiai anyagok fa neuropeptidek] szabadon áramlanak, tehát ha az érzelmek szabadon kifejeződnek, minden rendszer egységes egészként együttműködik. Ha az érzelmeket elfojtjuk, eltagadjuk, nem engedjük, hogy azok legyenek, amik, akkor a hálózatok csatornái leblokkolódnak, a biológiai és viselkedési működést meghatározó, jó érzéseket hordozó, életfontosságú, egységesítő anyagok áramlása is leáll." Pert az érzelmek és az egészség kölcsönhatásáról szólva hozzáteszi: „A neuropeptidek és receptoraik az érzelmek táptalaját képezik, állandó kommunikációban állnak az immunrendszerrel, azzal a mechanizmussal, amelyen keresztül az egészség vagy a betegség létrejön."

Amikor a jó érzéseket keltő vegyi anyagok nem áramlanak szabadon, amikor útjukat blokkoljuk, a kommunikáció megszakad, az immunrendszer kevés információhoz jut. Az ezt követő bizonytalanságban elszabadulnak az ártalmas anyagok („alvó" ráksejtek, szabad gyökök stb.). Egyszerűen fogalmazva: az érzelmek elfojtása depressziót, betegséget okoz.

Gurdjieff nagy jelentőségű, háromközpontú rendszerében fontos szerepet játszik az érzelmek tudatos felszabadítása. Tanítványai sokat dolgoztak érzelmi központjukon. Ez lehet az egyik

oka annak, hogy a leginkább elkötelezett tanítványok miért élték messze túl a korban várható maximális élettartamot.

Sok egészséges és használható módszer létezik az érzelmek stimulálására, de nagyon fontos, hogy ha emberi érzelmekkel foglalkozunk, mindig az őszinteség jegyében tegyük. Az önmagunkhoz való hűség - a másoknak és az önmagunknak adott szó betartása - lehetővé teszi, hogy egyenes életet éljünk. Ha nem így működünk, ha hátsó szándékok vezérelnek, az érzelmek összezavarodnak. Az érzelmi őszinteség hiánya miatt a fiziológiai állapotban is változás áll be.

Az érzelmek stimulálásának hatékony és élvezetes eszköze a művészet. Már szóltunk róla, hogy elsősorban az objektív művészet az, amely erőteljes és kiszámítható stimulációt ad. A zene és az irodalom, különösen a költészet az érzelmek egészséges átélésének kellemes közegei, és mindig rendelkezésünkre állnak. A Párizs melletti Le Prieurében, Gurdjieff iskolájában minden nap gyakorolták a táncot, hallgatták a zenét (Gurdjieff és Thomas de Hartmann objektív szerzeményeit, de Hartmann előadásában). A zenének mindennapjaink részévé kellene válnia, mert javítja a hangulatunkat, érzelmi reakciókat vált ki, és meg tudja nyugtami az embert - csupa áldásos hatás.

Olvassunk olyan irodalmat, amely inspirál, és serkenti kreativitásunkat. A derűs, inspiráló irodalom ilyenné teszi olvasóját is.

A táncról se feledkezzünk el. Amikor a fizikai központunkon dolgozunk, a tánc felszabadítja az endorfinokat, a jó érzést hordozó vegyi anyagokat. A tánc jót tesz a testnek, és jót tesz a léleknek is: a szó szoros értelmében az érzelmek játszótere,

A szomorúság ugyanolyan fontos érzelem, mint az öröm: mindkettő elfojtása egyformán ártalmas az egészségre. Ne fojtsuk magunkba a bánatot. Ha szükséges, adjunk kifejezést neki.

A sírás - akárcsak a jóízű nevetés - megtisztítja a lelket, fiziológiai szinten pedig biztosítja a vegyi anyagok szabad áramlását a szervezetben. Ha akadályt emelünk az áramlat útjába, a szervezet életfontosságú rendszereiben kommunikációs zavarok lépnek fel. Akárcsak az emberi kapcsolatokban, a kommunikációs zavar itt is a félreértés előfutára. Ha a test életfontosságú rendszereiben leáll a szabad kommunikáció, az egyensúly felborul, és előáll a káosz.

Az értelmi, gondolkodási központ. A testhez és az érzelmekhez hasonlóan erősíteni kell a gondolkodás, a megismerés, a tudás folyamatát is - ennek is információkra van szüksége. A minimális tanulásra, ingerszegénységre berendezkedett elme ugyanúgy sorvadásnak indulhat, mint a megbénult végtag.

Az értelmi központ fejlesztéséhez hozzátartozik a központok tanulmányozása, működésük ismerete, sőt a tudatos működtetésük is. A módszerek: önmegfigyelés (beleértve a test megfigyelését), az univerzális törvények tanulmányozása, az emberi pszichológia megismerése. Univerzális törvényekről - a Hármasság és a Hetes Törvényéről, a fizikai világot kormányozó Keringés Törvényéről és az azonosság törvényéről („amint fent, úgy lent") - már ejtettünk szót. Hosszan tárgyaltuk az önmegfigyelést, és érintettük az emberi pszichológiát is, az egyenesség és a lelkiismeret irányító, formáló szerepével együtt.

Az értelmi központ a megismerésről, a tudásról szól, kiváltképpen pedig az önismeretről, mert abban a világban, ahol az „amint fent, úgy lent" törvénye érvényesül, önmagunk tanulmányozása által az egész világmindenséget tanulmányozhatjuk. Napirendünkben mindennap helyet kell találnunk az önmagunkra és az univerzális törvényekre vonatkozó tudás gyűjtögetésének és feldolgozásának is.

5. A szándék kialakítása, a gondolatenergia mozgósítása

Megjártuk már a mélységeket - mert a mélység mindannyiunk számára más szinten van -, de túléltük. Valamely életesemény megrázkódtatása felriasztott álmunkból; elhatároztuk, hogy a mélyből indulva új magasságokat érünk el, és az arrafelé vezető utat is megtaláltuk.

Tarsolyunkban azzal a sok mindennel, amit megtanultunk, ideje igénybe vennünk a segítséget, amely mindig is ott rejtőzött az ego, az illúziók rétegei alatt. A lélek keresése közben ideje lényegünkhöz fordulni, mert annak közvetlen vonala van az információ, az értelem Forrásához. Gurdjieff szerint az ember nem lélekkel születik, csak azok a szubsztanciák vannak meg benne, amelyekből a lélek kifejleszthető. A lélekanyag a megfelelő mun-

kák elvégzése árán, az igazság és az objektív lelkiismeret állapotában formálható halhatatlan „szellemtestté", aki majd beáll a kozmikus táncba, és részévé válik a Forrásnak, ahonnan elszármazott.

A lélekanyag emberi formát - alacsonyabb frekvenciájú, sűrűbb állapotot - ölt, hogy beteljesítse kozmikus célját; feladat áll előtte, amelynek része, hogy finomítsa frekvenciáját, sűrűségét, és végül térjen vissza igazi otthonába, a kozmikus energia és fény kavargó végtelenjébe. A feladat egyszerű: az objektív igazságban kell élni, és a három fő központon végzett munka által szakadatlanul emelni kell rezgésszintet, miközben a környezetünkben élőket is segítjük, hogy ugyanezt tegyék. Ahol csak lehet, segítenünk kell a negatív energia átalakításában, az univerzális törvények terjesztésében. És végül: feltétel nélkül szeretnünk kell a többi embert, mindig felismerve és elfogadva, hogy a tudatosság melyik szintjén működnek.

Ha elhatározzuk, hogy megteszünk valamit, azt nevezzük szándéknak. A szándék gyenge, futó ötlet is lehet, de perzselő, sürgető vággyá is fokozódhat. Vajon melyiket teljesítjük nagyobb valószínűséggel?

Minél erősebb a szándék, annál nagyobb a „gondolatenergia" koncentrációja, és annál nagyobb annak valószínűsége is, hogy hatása lesz. Ha a szándék eléri a „sürgető vágy" szintjét, fókusza olyan erős lehet, mint a lézersugáré. A szándék átalakulhat az elképzelt folyamat teljes vizualizációjává, egészen a sikeres végkifejletig.

Ha a szándék sugara tiszta, az energiahullámok hátán eljut a teljesülés helyére. Ezalatt a szándék anyagai, a neuropeptidek összekapcsolódnak receptoraikkal, és lehetővé teszik, hogy végbemenjen a fizikai folyamat.

A fizikai világ és a gondolatok nem anyagi világa között folytonossági hézag található. Most már tudjuk azonban, hogy a gondolatok világának van anyagi táptalaja: a neuropeptidek molekulái és a receptor molekulák - a szervezet hírvivői; elméletünk szerint a két világ között a szándék képezi a hidat - a szándék egy bizonyos fajtája, minősége.

A szándék számtalan formában megjelenhet. Mondtuk már: lehet átfutó gondolat, és lehet - a skála átellenes végén - perzselő vágy, de lehet tiszta fókuszú, információra alapozott, megdob-

bentő tisztaságú és erejű szándék is. A gondolat energiája által befolyásolt neuropeptidek többféle módon viselkedhetnek. Előfordulhat, hogy meg sem rezzennek (ha a szándék csupán futó gondolat), az is lehet, hogy heves mozgásra aktivizálódnak, és kiszimatolják a receptorokat (ha a szándék sürgető vágy), de az is lehet, hogy egyeden lendülettel eljutnak a receptorokhoz, gyors, biztos és tökéletes kötést létesítenek velük, aktualizálva a gondolatot. A folyamat a szándék fókuszának tisztaságától, az információ mélységétől függő mértékben megy végbe.

Más szóval: a szándéknak tisztának és tájékozottnak, azaz információval jól megalapozottnak kell lennie. Mit jelent az, hogy információval megalapozott szándék? Vizsgáljuk meg ezt a kérdést is, hogy közelebb jussunk - földi kifejezéssel élve - az Istennel való kommunikációhoz.

6. Tudásszerzés, a szándék tájékozottsága érdekében

Ahogy növekszik a receptoraikat kereső neuropeptid molekulák száma, úgy szaporodnak a „kötések", és egyre több tájékozott sejt kezdi tenni a dolgát - olyan együttállásba rendeződni, hogy annak eredménye fizikai cselekvés legyen.

Fontos körülmény, hogy a hírvivő molekulák által a gondolatenergia hátán szállított információ a lehető legpontosabban jelölje meg a szándékot. A molekuláknak „tisztában kell lenniük" azzal, hogy mindez mivel jár a három fő központ esetében, tehát az információnak, amelyet átadnak a receptoroknak (hogy azok majd cselekvésre utasítsák a sejteket) a lehető legteljesebbnek kell lennie. Ne feledkezzünk meg arról, hogy az anyagi világ és az univerzális energiahálózat közötti átjárót képező gondolatenergia mindkét irányban szállíthatja az információt. Tájékozott szándékról tehát akkor beszélhetünk, ha a gondolatenergia felöleli és tekintetbe veszi az elkövetkező cselekvés összes velejáróját.

A Hetes univerzális törvényének megfelelően csak az emelkedő evolúciót elősegítő szándékoknak van lehetőségük a maradéktalan megvalósulásra. Tekintsük át egy példa segítségével a folyamatot. Előbb azonban szögezzük le a Szándék Törvényét: *Ahhoz, hogy a szándékot megvalósító cselekvés végbemenjen, a*

fizikai test sejtjeinek információt hordozó, zajmentes jeleket kell kapniuk a gondolatokat formáló információs sejtektől.

Egy fiatal nő, nevezzük Sarah-nak, elhatározza, hogy javít teniszjátékán. Érdeklődik a pályán, ahová jár, és a költségek előteremtése után beiratkozik egy hivatásos edző tanfolyamára. Három héten át minden hétfőn, szerdán és pénteken edzésre kell majd járnia. Előre sejti, hogy a napirendje ütközni fog ezzel a tervvel, de reméli, hogy valahogy majd csak összehozza.

Figyeljük meg: a szándékot máris gyengíti a zavaró körülmények lehetősége, az ütközések stresszt jelentenek majd, ezért előre látható, hogy cselekedeteinek minősége fel fog hígulni.

Sarah-nak két kisgyermeke van, a kisebbik még nem jár iskolába. Az asszony zsonglőrként kezeli a gyerekek szállítását, a bevásárlást, a főzést, az anyai és feleségi teendőket, a baráti meghívásokat, a személyes tennivalókat. Eddig hetenként egyszer járt el teniszezni, azt is inkább alkalmi társasági eseménynek tekintette, nem vette komolyan, ezért elhatározása (a szándék), hogy javítani akar a játékán, a körülmények ismeretében inkább szeszélynek tűnik. Az, hogy kilenc edzésre beiratkozott, tudva, hogy ezzel számos logisztikai nehézség magvát veti el, arra utal, hogy már eleve szabotálni akarja saját szándékát.

Ha Sarah még a kialakulás szakaszában áttekintette volna e szándékot, tekintetbe véve összes szükségszerű velejáróját, alkalmasint jobban is dönthetett volna, például úgy, hogy egy későbbi, megfelelőbb időszakban lát hozzá a megvalósításhoz. A „háromközpontú vizsgálat" feltárta volna: (a) fizikai szinten nem elég komoly játékos ahhoz, hogy ez idő szerint kilenc leckére befizessen, különös tekintettel a többi kötelezettségére; (b) akciójának érzelmi szinten az lesz a vége, hogy hajszolttá válik, és bűntudatot érez majd, amiért egy szeszély miatt elhanyagolja más tennivalóit; (c) intellektuális szinten pedig sem az időbeli, sem az anyagi ráfordításnak nincs semmi értelme. Ha leült volna, hogy megbeszélje a dolgot önmagával, rájöhetett volna: ezt az egészet később sokkal megfelelőbb feltételek mellett szervezhetné meg.

Sarah azonban elkezdett járni az edzésekre. Kezdeti lelkesedése hamarosan leapadt. A harmadik edzést lemondta, mert közbejött egy égetően fontos elintéznivaló, egyszerűen nem halaszt-

hatra el. A negyedik edzést a zuhogó eső mosta el, ezt követően rosszabbul ment neki a játék, mint valaha, úgy érezte, a nulláról kell elkezdenie. Még egy edzésre elment, éppen egy olyan napon, amikor egy csomó más, fontosabb dolog égett a körmére, ezért „máshol járt az esze". Ez volt az utolsó edzése, a hátralevőket, amelyekre el sem ment, persze ki kellett fizetnie, s a pénzéért csak megcsappant önbizalmat kapott, játszani pedig még mindig gyengén játszott. Szándéka, hogy jobb teniszezővé váljék, nem valósult meg.

Sarah húga, Kathy ezzel szembe azt határozta el, hogy a helyi egyetem kertészeti tanfolyamára iratkozik be. Imádta a kertészkedést, ez volt a szenvedélye, ő is férjnél volt, otthon nevelte kisgyermeküket. Megbeszélte a férjével, Jimmel, hogy mit tervez. A költségeknek, a tanfolyam időpontjainak már utánanézett, és kidolgozott egy tervet, hogy az új elfoglaltság a lehető legkevesebb zavart okozza a család megszokott időbeosztásában.

Jim jól tudta, mennyire szereti Kathy a kertet, ő maga is sokat gyönyörködött az asszony munkájának, fantáziájának és tehetségének eredményeiben, ezért teljes szívével mellé állt, felajánlva, hogy átvállalja azokat a ház körüli teendőket, amelyek a tanfolyam miatt hátrányt szenvednének. Jim támogatása megerősítette Kathy elhatározását, így tiszta fejjel, örömteli szívvel folytatta a tervezgetést. Tudta, hogy a dolog logisztikája megoldható, ezért a stressz lehetőségét is kizárta, boldog izgatottsággal készült a tanfolyamra, amely kétkezi talajmunkától kertművészeti és tudományos könyvekben való búvárkodásig sok mindent magában foglalt. A tanfolyam nyújtotta élmény által Kathy mindhárom központja pozitív ingerekhez jutott, fejlődött.

Kathy tiszta, összpontosított szándékkal, kételyek nélkül fogott hozzá a megvalósításhoz. Kellő mennyiségű információt, tájékozottságot gyűjtött össze, és a tevékenység mindhárom központjára jótékony hatást gyakorolt. így képes volt örömmel, feszültségektől mentesen végigvinni a folyamatot. Szándéka valósággá vált, három fő központja ezalatt tekintélyes mértékben fejlődött.

7. *Az ima „elküldése" Istenhez*

Először is ie kell mondanunk arról a felfogásról, amely Istent a felhők felett arany trónuson ülő, ősz szakállú bácsiként mutatja be. Ez a mesekönyvekbe illő kép olyan, megismerhetetlen alakká teszi Istent, akinek létezése nem fér össze a józan ésszel. A valóságban a legmodernebb kutatások (a holográfia elmélete, a kvantumfizika, az űrkutatás) az ősi vallásokkal és a történelem legnagyobb gondolkodóinak tanításaival összhangban mind ugyanarra a meghatározásra mutatnak. Isten a felsőbb, rendező értelem, minden energia forrása és irányítója.

Egyes régi tanítások Istent az eredendő kiáradásnak, az örökké táguló zengésnek, a végtelen fényesség fényének nevezik. Isten a vezérelt frekvencia. De akkor nyomban felüti fejét a kérdés: „Mi vagy ki vezéreli?"

Ez az intelligencia szuper-intelligens energia formájában jelenhet meg. De bármi legyen is a formája, Isten az a forrás, amelyhez megtalálhatjuk a kapcsolatot, meríthetünk belőle, amelytől jelzéseket és útmutatást kaphatunk. Ennek mindennapos bizonyítékai a csodák: az olyan események, amelyek hagyományos földi gondolkodásunkkal megmagyarázhatatlanok.

Az nem lehet kétséges, hogy a valóság magasabb rendje létezik. Mi mással lehetne megmagyarázni, hogy- egy hároméves kisgyerek életében először leül a zongorához, és tökéletesen játssza Mozartot? Mi mással magyarázhatnánk azt a szellemi fogyatékost, aki fejben végez bonyolult matematikai műveleteket, gyorsabban, mint a számítógép - de a saját nevét sem tudja leírni?

Ilyen dolgok megtörténnek, nyilvánvaló tehát, hogy működik az energia magasabb rendje, az a rend, amelyhez normál körülmények között nem férhetünk hozzá. Aki erre azt mondja, hogy az ilyesmit pusztán az agy vegyi folyamatainak tökéletesebb működése okozza, azzal elismeri, hogy *létezik* ilyen tökéletesebb működés. Az energia abszolút tökéletes konfigurációja - lehet, hogy ezt kellene Istennek neveznünk.

Ha tehát abból a jócskán megalapozott premisszából indulunk ki, hogy Isten energia, legyen bár hang, fény vagy akár ősz szakállú bácsi, ez az energia valami módon kapcsolatban áll minden más energiával. Ha ezt megértettük, már csak azokat az esz-

közöket, anyagokat kell megtalálnunk, amelyek a különböző sűrűségű és rezgésű energia teljes skáláját átívelik.

A finom energiák tanulmányozása feltárja azokat a területeket, ahol az anyag feloldódik, és ahol a nem anyagi jellegű energia „megszilárdul" - amerre a céltudatos és minden információ birtokában lévő Isten található. Csakhogy az újonnan keletkező anyag is azért adja át információját, hogy visszatérhessen forrásához, az anyagi világban való megmerítkezés folytán immár fejlettebben, információban gazdagabb állapotban. Ez Isten játéka: teremteni, megfigyelni és az emelkedő irányú evolúciót felügyelni.

Eljutottunk arra a szintre, ahol az igazán izgalmas dolgok, a csodák történnek. Kialakult a szándék (vagy ima). A fókusz éles, sem kétely, sem félelem nem szennyezi. A szándék tájékozottságon alapul, tekintetbe veszi az ember három fő központját, és előre számításba veszi a megvalósulás összes lehetséges következményét. A csomag össze van készítve, kézbesíthető. Mi történik ezután?

Kézbesítési meditáció

Keressünk egy kényelmes, nyugalmas helyei, és lazítsunk. Adjunk időt a testünknek és a gondolatainknak is a teljes ellazulásre. A tanú állapotába helyezkedve figyeljük, ahogy testünk minden porcikája elernyed, és elmerül a békességben. *Jl*

Amikor érezzük, hogy tudatállapotunk fokozatosan megváltozik. a béta agyhullámok helyett megjelennek az alfa hullámok, ahogy elalvás előtt, akkor idézzük emlékezetünkbe a szándékot, az érzékszervi észleletekre is kiterjedő vizualizációval. Lássuk a szándék megvalósulásának következményeit, érzékeljük tapintó érzékünkkel, hallásunkkal, íz- és szagérzékünkkel is. Tartsuk tudatunkban a megvalósult szándék élményét. Amikor a látomás a legtisztább, amikor lelki szemünk látóterét fény ragyogja be, készítsünk a látomásról pillanatfelvételt, és vizualizáljuk az üzenetvivő molekulákat, amelyek szervezetünkben a gondolatok, a szándékok kémiai megfelelői. Képzeljük el ezeket a molekulákat, amint mozgolódni kezdenek, majd keresztiilszáguldanak testünkön, szemvillanásnyi idő alatt összekapcsolódnak a receptorokkal, és képzeljük el, hogy elindítják a események szimfóniáját, amely csak akkor ér véget, ha szándékunk valósággá vált.

Amit most csináltunk, azt a filozófusok, a tudósok évszázadok óta kutatják. A Vörös tenger kettéválásának mítosza óta fejtörés és elmélkedések témája ez a kérdés. Az elme uralkodik az anyagon? Lehetséges ez? Ha az ima meghallgatásra talál, ha szinkronisztikus esemény következik be, ha a gyermek váratlanul Mozartot kezd zongorázni, azonnal, önként kínálkozik a válasz.

E téren komoly tanulságokkal szolgálnak a placebo-kísérletek. Az alany lenyel egy szőlőcukor-tablettát, de azt mondják neki, hogy ez erős hatású gyógyszer, amely ilyen és ilyen hatást fejt ki a szervezetéhen. A minden hatóanyag nélküli tabletta bevétele után megváltozhat az alany vérösszetétele, szívritmusa, testhőmérséklete, mindenféle mérhető fiziológiai hatást lehet tapasztalni nála. Ez az *elvárás* erejének köszönhető: az elvárás a szándék „hatóanyaga". Nézzük meg kicsit alaposabban az elvárás kérdését, hogy teljessé tegyük az Istennel való kommunikáció titkának tanulmányozását.

AZ ELVÁRÁS HATALMA

A magabiztosság és az elvárás között nagy a különbség. A magabiztosság puszta nyelvi fordulat. Csak ennyit jelent: „képes vagyok rá, hogy megtegyem". Ez tisztán értelmi kérdés, nem az érzelmekben gyökerezik. A három központ közül csak az egyik vesz benne részt. Határozottan értékes tulajdonságunk, de sűrűbb, alacsonyabb rezgésű, mint az elvárás. Energiatartalma csekélyebb, ezért a hatása is gyengébb. Mondhatni: távolabb áll az Abszolútumtól, a tökéletességtől.

Az elvárás egészen más dolog: finomabb az energiája, magasabb a rezgésszintje. Az igazi imához hasonlóan nem kér, hanem állít, kijelent. Másképpen fogalmazva, a magabiztosság csupán annyit tesz, hogy az ember hiszi: valaminek a bekövetkezése lehetséges. Az elvárás azonban magában foglalja az érzést, a bizonyosságot, hogy valóban be is fog következni. Tehát szert kell tennünk magabiztosságra, majd el kell várnunk, hogy szándékunk valóra válik. *Számítanunk kell rá.*

Az olvasó erre óhatatlanul felkapja a fejét, mert ezt azért nem könnyű megemészteni. Hogyan lehet *szándékosan, tudatosan elvárni* valamit? Hogyan lehet számítani valaminek a bekövetkezésére - ha egyszer nem vagyok biztos benne?

A válasz hosszú, de aki hajlandó végigkövetni, az megtudja, hogyan lehet. Az egész az energiával kezdődik. Mondtuk: miközben a dolgok az Abszolútum felé fejlődnek, rezgésük egyre gyorsabbá, sűrűségük egyre finomabbá, energiájuk magasabbá, tisztábbá válik, így egyre alkalmasabbak lesznek arra, hogy pozitív hatást gyakoroljanak környezetük anyagára.

Érzékszerveinkkel benyomásokat szerzünk a külvilágból, ebből az óriási, változatos energiamezőből. A benyomások, amelyekre látás, hallás, tapintás, ízlelés, szaglás és intuíció révén szert teszünk, meghatározzák pályánkat. Az energia pedig, amelyet ezalatt feldolgozunk, igencsak vegyes frekvenciájú.

Ha elsősorban alacsony energiájú, nagy sűrűségű benyomásokat dolgozunk fel, a három központ valószínűleg alacsony energiaszintű pályára irányit bennünket. Alacsony energiaszinten fogunk mozogni, alacsony energiaszinten fogunk érezni, és alacsony energiaszinten gondolkodunk. Ez általában negatíveredményre vezet.

Hogy ezt a folyamatot működésben lássuk, hasonlítsuk össze két ember benyomásainak rendszerét. Az egyik ember művelt, iskolázott, jó családból származik, jó állásban dolgozik, az egészsége kifogástalan, gondolkodásának alapját valamilyen hit képezi, életét szerető családja által támogatva éli. A másik ember tanulatlan, nyomorult kábítószeres, aki bűnözésből tartja fenn magát a társadalom peremén, magányosan, nincstelenül, reménytelenül. Vajon mennyi negatív benyomást kell az első példában szereplő embernek feldolgoznia, és mennyit a másiknak? Vajon honnan származik az energia, és vajon milyen eredményre vezetnek a szerzett benyomások?

Egész életünkre szóló alapigazság: ahhoz, hogy pozitív eredmények szülessenek, számítanunk kell rájuk. Ahhoz, hogy pozitív eredményekre számítsunk, az információt úgy kell feldolgoznunk, hogy ezzel emeljük központjaink energiáját, hogy azok a megnövekedett energiát energikus cselekedetekbe terelhessék. Az energikus cselekedetet így is leírhatjuk: *elvárással végzett* cselekedet.

A három fő központnak úgy kell működnie, mintha csak egy volna: az érzékek által küldött energiát teljes összhanggá kell olvasztaniuk. Ha ez bekövetkezik, érzelmeinket, gondolkodásunkat

és cselekedeteinket a pozitív energia hősége fogja jellemezni. Érzelmeinkben magabiztosak, gondolkodásunkban a sikerre készek, cselekedeteinkben hatékonyak leszünk.

A BENYOMÁSOK MEGVÁLOGATÁSA

Az elvárás kulcsa, mint láttuk, a feldolgozott benyomások energiájának minőségében rejlik. Ila tudjuk, miként befolyásolhatjuk ezt a minőséget, akkor figyelmünket - érzékeinket - a megfelelő benyomásokra fókuszálhatjuk. A benyomások energiájának minősége azonban az érzékelés körülményeitől függ. Mondunk egy példát.

A fa, a tó látványát általában pozitív energiával szokás társítani. Békét és megnyugvást sugároznak. A golfpályán azonban a játékos számára a dolog nem ennyire egyértelmű. Miközben az elütés helyén állva várja, hogy az előtte járók csoportja elmenjen az útból, az időt eltöltheti azzal, hogy egy közeli, különösen szép fára összpontosít, energiát merít belőle. Az előtte elterülő tó azonban, amely miatt kénytelen 200 méternél hosszabb ütéssel indítani, félelmet kelthet benne, és negatív gondolatok hullámát indíthatja el, amelyek lecsapolják energiáját. Ha erre összpontosít, az szinte garantálja a kudarcot. Nagyon meg kell tehát válogatnunk, hogy milyen energiaforrásra összpontosítunk.

Az olyan dolgok, amelyek képesek emelni a hangulatot, például a madarak, a virágok, a szivárvány, az energia transzmutációjának elősegítői. Az energia transzmutációja azt jelenti, hogy az ember befogadja a benyomás energiáját, a legmagasabb (legpozitívabb) formájában értelmezi, és így alkalmassá teszi arra, hogy energiaszintjét emelje vele.

Minden, amit érzékszerveinkkel észlelünk, benyomást tesz ránk. A benyomás mélységét az észlelés időtartama és figyelmünk összpontosítása határozza meg, minőségét pedig a kontextus - negatív vagy pozitív -, amelyben szemléljük.

SAJÁT ZÓNÁNK MEGTALÁLÁSA, AVAGY MIT KEZDJÜNK ÉLETÜNK HÁTRALEVŐ RÉSZÉVEL?

Ez volt a címe annak az 1993-ban a texasi Austinban megrendezett szemináriumnak, amelyre azért mentem el, hogy megismerkedjem Martin Sage munkásságával - és vele magával is. Sage keresett meg,

miután elolvasta első könyvemet, amely úttörő jellegű munka volt a holográfia elveinek az emberi teljesítményre való alkalmazása terén. Martin Sage a velem való együttműködés lehetőségeit kereste, és szerette volna bemutatni, hogy mivel foglalkozik.

Jókora meglepetés várt rám. A Sage-féle tanulási módszer azonnali videó-visszacsatolást alkalmaz csoporthelyzetben, egészen eredeti megoldásokat tartalmaz, és akik alkalmazzák, nagyszerű eredményeket érnek el vele. Sage a szó szoros értelmében megmozgatja az embereket. Elmagyarázom.

Azzal kezdi, hogy fölveszi - videókamerával és 35 milliméteres filmre is - külön-külön az ember arcának két oldalát. Ezután a csoporttársak - általában hat-nyolc ember - megnézik a filmeket, de előbb mindig csak az egyik arcfél felvételét, aztán a másikat, majd utána egyenként elmondják, hogy mit láttak - nem formálnak véleményt, nem történeteket költenek, csak rövid leírást adnak, például: vidám vagy szomorú, a jobb szem csukva van, vagy sötét a tekintete, a bal szem feltűnően csillog - és így tovább.

Mármost, ha az ember pszichoterápiára jár, és a terapeuta tesz ilyen észrevételt, könnyű cáfolni, vitába szállni, hiszen egy vélemény áll szemben egy másik véleménnyel. Ha viszont nyolcan nézik meg az ember arcának jobb feléről készült közeli felvételt, és egybehangzóan kijelentik, hogy szomorúságot, fénytelenséget lámák, hogy a tekintet üres, annak bizony nagy hatása van.

A folyamat végén, miután mindkét arcfelet a gyakorlatvezető és a csoport is megvizsgálta és kielemezte, megkezdődik a beszélgetés, ismét csak a csoport előtt - most az imént kielemzett alany értékeli a csoport tagjainak véleményét, túllépve azon, hogy esetleg menyire feszélyezve érezte magát, amíg a többiek észrevételeit hallgatta. A beszélgetést a gyakorlatvezető, gyakran maga Sage irányítja, és a célja az, hogy kiderüljön, mi az, amiben az alany örömét leli. Ha napvilágra kerül, mit szeret az illető a legjobban, arról hosszasan elbeszélgetnek. (Sage szerint bármi legyen az, ami feldobja az embert, ami örömet szerez neki - valahol a világon valaki megél belőle.)

Ekkor újabb felvételek készülnek az emberről, a csoport tagjai ezt is megtekintik. Az elhangzó észrevételek hihetetlen különbségeket mutatnak az előzőhöz képest - az alany az előző

felvételek óta eltelt idő alatt szemlátomást fizikai változáson ment keresztül.

A beszélgetés folyamata, amelyet a gyakorlatvezető úgy irányít, hogy az arc - és persze az agy - mindkét felét stimulálja, egyensúlyt teremtsen, tehát a gyengébb, kevésbé eleven felet felhozza a másik „egészségesebb" arcfél szintjére. A dolog lényege az, hogy a legtöbb emberben komoly egyensúlyzavarok állnak fenn, valamelyik oldal nem jut elegendő ingerhez. Lehet, hogy a kreativitás, az intuíció, a fantázia oldala (a jobb agyfélteke) nincs eléggé kihasználva, és az is lehet, hogy a gyakorlati, logikus, tudományos oldal (a bal agyfélteke) van elhanyagolva. A foglalkozás eredménye meglátszik az arc megfelelő felén, a szemekben és a szemek környékén (a bal agyfélteke esetében az arc jobb felén, és viszont).

Nem meglepő, hogy a szeminárium után Sage csoportjaiból sokan úgy döntenek, hogy változtatnak életükön, különösen azért, mert szembesülnek azzal, hogy mit tett velük jelenlegi élethelyzetük. Sokan pályát változtatnak, megtanulják, hogyan teremthetnek egyensúly tevékenységükben, hogy egészségesebb, boldogabb, hosszabb életet élhessenek.

Az 1993-as szemináriumon, amelyen én is jelen voltam, negyvenkét résztvevő vett részt, és a vasárnap esti búcsúülés előtt egy órával még egy-egy utolsó felvétel készült az összes résztvevőről. A záróakkord abból állt, hogy mindenkiről levetítettek két filmet: az elsőt a szeminárium előtti szombaton vették fel, utána pedig megnézhettük az aznapi felvételeket.

Kivétel nélkül minden résztvevő sugárzóan boldognak látszott, és legalább tíz-tizenöt évet fiatalodott ahhoz képest, ahogyan megérkezett. Sage valóban megmozgatja az embereket. A legjobb az benne, hogy olyan módszereket ajánl a változtatások végrehajtásához, amelyekhez később is vissza lehet térni. A párok például megtanulják, hogyan tölthetik fel egymást minden áldott nap energiával.

Valóban elképesztő, de ez is azt illusztrálja, amit elménk és tudatunk működéséről eddig megtanultunk. Az elme valóban uralkodik az anyagon. Kellő információ birtokában, tiszta és pozitív (az evolúciót előmozdító) szándékok által vezettetve elménk és testünk egyaránt közelíthet az isteni tökéletességhez.

MINDEN DOLGOK ELMÉLETE

ENERGIA - Isteni impulzus

1. INFORMÁCIÓ - A tudás forrása

2. SZERETET - Finomítja a tudást

A következőkben ábra és szöveg segítségével elmagyarázunk valamit, ami - könnyen meglehet - valóban „minden dolgok elmélete". Az olvasó nyitott elmével szemügyre veheti a korunkban rendelkezésre álló összes információt, származzék bármilyen forrásból, exoterikus (elméleti), mezoterikus (filozófiai) és ezoterikus (titkos tudás), minden ismert tudományág és vallás teljes tudásanyagát, ősit és modernt egyaránt, valamint a hivatalos tudományok által még el sem ismert, hagyományos és úttörő jellegű kutatások minden eredményét, hogy megismerje világa valóságos természetét. E tudás végső célja az, hogy minden földi lény élete minden részletében, minden teljesítményében egyre fejlettebb legyen.

A tudomány legújabb felfedezéseit és a kvantumfizika, az űrkutatás, a finom energiákat illető ismeretek egyre szélesedő, de történelmileg egyelőre még szűk területét áttekintve, és összevetve az ősi vallásos tanítások hagyományaival, az ember olyan végkövetkeztetésre jut, amely összevág Hermész Triszmegisztosz minden dolgok elméletét illető, örök érvényű tanításával: amint fent, úgy lent. Az egyiptomi próféta olyan korban fogalmazta meg ezt az igazságot, amely felőlünk nézve beláthatatlanul távoli múltnak látszik. Egyre szaporodnak az arra utaló jelek, hogy korábban is létezett fejlett technika, e szavakat valami rég elfeledett nyelven akár évmilliókkal ezelőtt is megfogalmazhatták.

Triszmegisztosz szavai, akárcsak a Hegyi Beszéd, éppen az időtlenségük miatt olyan lenyűgözők. Ma ugyanúgy érvényesek, mint akkor, amikor feljegyezték őket - ezek a tanítások univerzális törvényeket öntenek az emberi nyelv formáiba.

A legtöbb hitelesnek elfogadott ősi tanítás és mai tudományos vagy filozófiai igazság megegyezik egy fontos pontban: abban, hogy létezik egy forrás (ha nem is Teremtő), amely összefüggő, információs intelligenciának tekinthető, amelynek jellemzője a finom energia (más néven: szeretet) felé tartó, állandó evolúció, ami a világmindenség hajtóereje. Minden dolgok elméletének

megfogalmazása céljából ezt a forrást Isteni Energiaimpulzusnak fogjuk nevezni. Az eredeti kiáradásból sugárzó, végtelen, örök, szimmetrikus áramlat ez, amely végtelen variációkon keresztül elágazva kétféle formájú energiát hordoz. Minden variáció mélyén ott lüktet azonban az Isteni Energia.

Az eredeti ősenergia két formája az Információ (az élet, a tudás forrása) és a Szeretet, amely az életben megjelenve szándék és akarat segítségével finomítja ezt a tudást.

Az ember mint teremtmény, nem rendelkezik az Isteni Szeretet tulajdonságával; a vallás tanítása szerint Jézus Krisztus küldetése volt, hogy tanításaiban megjelenítse, átadja ezt az emberből hiányzó részt, amelynek neve a kereszténység szóhasználatában Szentlélek.

Indítsuk azzal, hogy végigkövetjük világunk fejlődését a lehetséges kezdetekig, az eredeti tudatig. Kénytelenek vagyunk a rejtelmekkel kezdeni, holott a legnagyobb rejtelem az, hogy kezdet nem létezett. Ha ebből indulunk ki, akkor is meg kell állapítanunk, hogy működésben volt már valamilyen folyamat, amikor az élet ma ismert formája elkezdte az evolúciót - az utazást, amelyről ma már nagyon sokat tudunk.

Két alaptétel valamelyikéből kell kiindulnunk.

1. *Teremtés - valamely misztikus entitás vagy energiafonna indította el a folyamatot, vagy*
2. *Nem-teremtés - olyan folyamat, amelynek nincs sem eleje, sem vége, egyszerűen csak létezik, mindig is létezett, és mindig létezni is Jog.*

Az elfogadott premisszáktól függetlenül - amelyek óhatatlanul a misztikumból indulnak ki -, ha már az evolúció folyamatánál tartunk, az nem tagadható, hogy a mindenség végtelen „elágazások" formájában állandóan bővül - mindenségnek tekintve azt az univerzumot, amelyet mi, emberek ismerünk.

A teremtéselmélet hívei azt hangoztatják, hogy az ellentábor nézeteiben nincs helye „felsőbb intelligenciának", vagy „az Isteni Szeretet forrásának", de ez tévedés. Ez a lehetőség csupán egygyel szaporítja a már ismert rejtélyek számát, nem különbözik az eddigiektől, beleértve azt is, amelyikre a teremtéshivők elméletei-

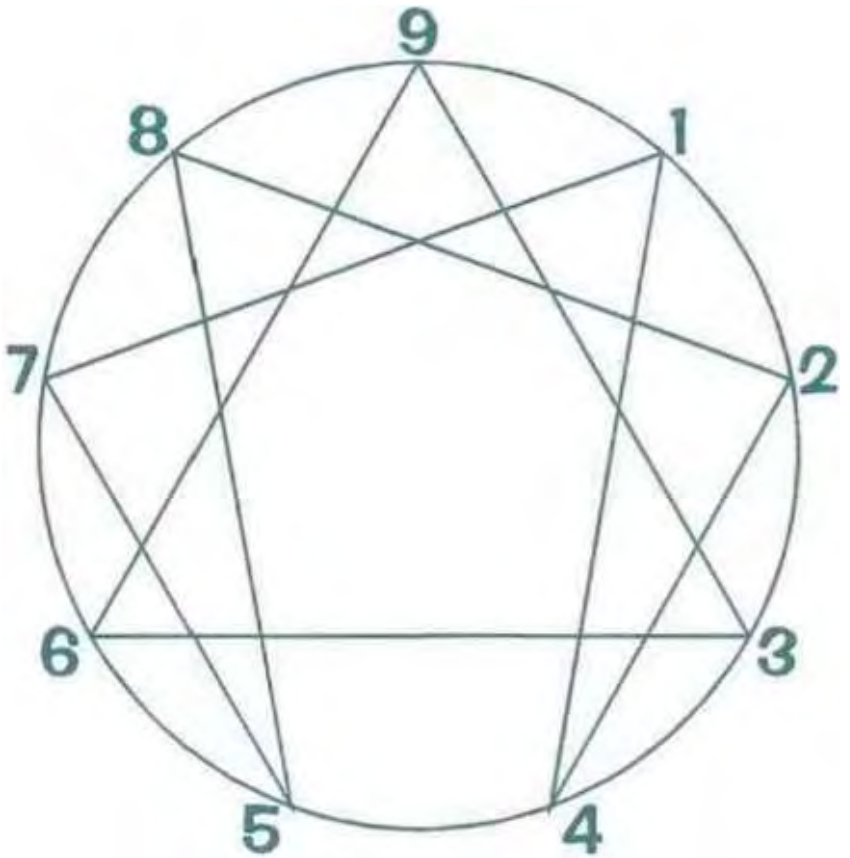
ket és hitüket alapozzák. „Isten" talán öröktől létezik, de ki mondhatja meg, milyen formában?

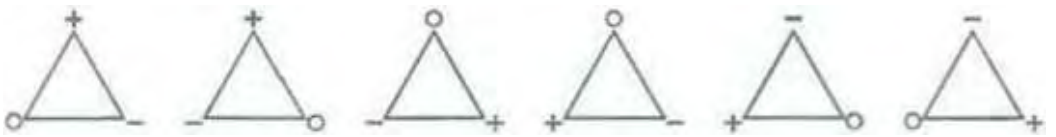
Tegyük fel, hogy Isten az „abszolút", legmagasabb energiamező; akkor minden, e mezőben végbemenő mozgás a végtelen felé tartó, legyezőszerűen kitáruló energiakiáradást eredményez, és megszámlálhatatlan anyagi megnyilvánulás ered belőle. A durvább manifesztációk anyagi jellegű létezők kombinációjából erednek, de rendelkezhetnek bizonyos egyedülálló vonásokkal, például szabad akarattal és lelkiismerettel - olyan jellemzőkkel, amelyek segíthetnek a forráshoz való visszatalálláshoz szükséges átalakulásban -, és egyedülálló tudati szinttel. A tudományos kutatásokból már tudjuk, hogy a „gondolatoknak" és „érzelmeknek" is megvan az anyagi, kémiai hordozója.

Nézzük meg most a matematikában és a hangokban gyökerező ősi ezoterikus tudást: a Hármasság és a Hetes Univerzális Törvényét. Emlékezhetünk: a Hármasság Törvénye kimondja, hogy minden jelenség három erő összeműködésének következménye: az aktív (pozitív), a passzív (negatív) és a semlegesítő erő hatásából vezetődik le. A magasabb összeolvad az alacsonyabbal, hogy megvalósuljon a közép, s így létrejön az átmenet a megelőző alacsonyabb és az elkövetkező magasabb között.

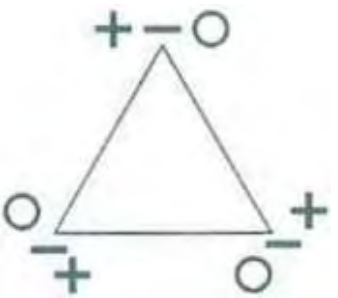
A három erőre mindenütt találhatunk példát. A kereszténységben a Szentháromság - az Atya, a Fiú és a Szentlélek - jelképezi. A hinduizmusban ennek felel meg Brahma, Visnu és Síva. A kémiában az anyag legkisebb alkotórészei, az atomok három összetevőből állnak: protonokból, neutronokból és elektronokból. Az atommagban a protonok ismét csak három részre, az úgynevezett kvarkokra oszthatók. Három alapszín létezik, a zenei akkordok hármashangzatokra épülnek, és így tovább. Minden dologban és minden eseményben felfedezhetjük a Hármasság Törvényének érvényesülését.

Az enneagram olyan, ősi, univerzális szimbólum, amely magában foglalja, megtestesíti az összes univerzális törvényt. A kör az Egy, az Egység, Isten, az Abszolútum jelképe. A háromszög a három független erőt, a hatszögű idom pedig a Hetes Törvényét vagy a Rezgés Törvényét szimbolizálja. *(Lásd a következő oldalt.)*





A Hármasság Törvénye értelmében hat triád, a három erőnek hatféle kombinációja lehetséges. A pozitív, a negatív és a semleges elv vagy erő csak e hat triád valamelyikében tud megnyilvánulni. Az ősi, ezoterikus tudomány számon tart azonban egy hetediket is, amely csak az Abszolútum számára létezik: azt a triádot, amelyben a három erő egyesül.



A Hetes (más néven az Oktávok vagy a Rezgések) Törvénye a mindenség legelső alaptörvénye. Ez a szent, ősi törvény hét elhajlást, hét „gravitációs központot" tartalmaz, és az elhajlások, töréspontok közötti távolságot „köz"-nek nevezzük.

Az oktáv meghatározása a nyolcadik hangot, a felső ***dó***t írja le, ám az valójában a következő oktáv kezdőhangja. Ez a meghatározás a következőképpen fogalmaz: „Valamely adott alaphang fölötti nyolcadik hang, amelynek frekvenciája kétszerese az alaphang rezgésszámának, vagy az alaphang alatti nyolcadik hang, amelynek frekvenciája fele az alaphang rezgésszámának; másik jelentése: a nyolc diatonikus fokú hangköz az alaphang és valamelyik oktávja között." E meghatározás alapján könnyen megérthetjük a törvény két fő részét: a hét részből álló szerkezetet és a kettőző illetve felező felépítést.

Például: a zenei oktáv hét hangot tartalmaz: *dó-re-mi-fá-szó-lá-ti*. Ugyanakkor a zenei oktávok mindig felezik vagy duplázzák az alaphang frekvenciáját: a középső C 256 rezgés másodpercenként, a felső C pedig 512 rezgés másodpercenként.

További példák a Hetes Törvényére: a prizma hét színre bontja a fehér fényt, a radioaktív anyagok lebomlásának mértéke pedig a felezési idő.

A zene a másodpercenkénti 1 rezgésnél kezdődik (1 hertz, rövidítve Hz). Ennek a kétszerese, azaz oktávja a 2 rezgés másodpercenként. Ha ezt is megduplázzuk (4 Hz), újabb oktávot kapunk.

Folytassuk ezt a duplázást - 8 Hz, 16 Hz, 32 Hz, 64 Hz, 128 Hz -, és amikor eljutunk a másodpercenkénti 256 rezgéshez, eljutunk a zenében középső C-nek nevezett hanghoz. Ha ezt is megduplázzuk, a felső C-t kapjuk.

Ez az alapok alapja. Erre építkezve részletesen megy izsgálhatjuk az oktáv diatonikus (öt egész és két fél hangközből álló) szerkezetét. Az alaprezgés és annak kétszerese - vagy fele - közé hat további diatonikus hang iktatódik be. E hat hang rezgésszáma meghatározott arányban áll az alaphanggal; ezt az összefüggést elsőként Püthagorász, a Kr. e. 6. században élt görög filozófus és matematikus ismerte fel, ezért püthagorászi harmóniának nevezik.

DÓ - az „alsó dó" értéke 1. A többi rezgés ennek az értéknek egyre növekvő mértékű többszöröse.

RE - az alsó dó rezgésszámánál 1/8 értékkel magasabb (1 + 1/8), tehát 9/8 arányban áll vele, vagyis az alsó dó rezgésszámának 1,125-szerese.

MI - az alsó dó rezgésszámánál 1/4 értékkel magasabb (1 + 1/4), tehát 5/4 arányban áll vele, vagyis az alsó dó rezgésszámának 1,25-szorosa.

FA - az alsó dó rezgésszámánál 1/3 értékkel magasabb (1 + 1/3), tehát 4/3 arányban áll vele, vagyis az alsó dó rezgésszámának 1,333-szorosa.

SZÓ - az alsó dó rezgésszámánál 1/2 értékkel magasabb (1 + 1/2), tehát 3/2 arányban áll vele, vagyis az alsó dó rezgésszámának 1,5-szerese.

LA - az alsó dó rezgésszámánál 2/3 értékkel magasabb (1+2/3), tehát 5/3 arányban áll vele, vagyis az alsó dó rezgésszámának 1,666...-szorosa.

TI - az alsó dó rezgésszámánál 7/8 értékkel magasabb (1+7/8), tehát 15/8 arányban áll vele, vagyis az alsó dó rezgésszámának 1,875-szerese.

DÓ - a felső dó beteljesíti az oktávot, rezgésszáma az alsó dó frekvenciájának kétszerese.

Ezeket az arányokat magunk is kipróbálhatjuk, ha veszünk egy megfelelő hosszúságú, mondjuk, 60 centiméter hosszúságú húrt, felhangoljuk C-re, majd folyamatosan megrövidítjük a jelzett értékek reciprokainak megfelelően. A következőket fogjuk tapasztalni:

az 53.33 centiméteres húrhossz (60 osztva 9/8-dal) D hangot ad;
a 48 centiméteres húrhossz (60 osztva 5/4-del) E hangot ad;
a 45 centiméteres húrhossz (60 osztva 4/3-dal) F hangot ad; stb.

Hangköz:	1	2	3	4	5	6	7	8
Hang:	C	D	E	F	G	A	H	C
Frekvencia a C-hez képest:	1	9/8	5/4	4/3	3/2	5/3	15/8	2/1

C és D aránya 8:9;
C és E aránya 4:5;
C és F aránya 3:4;
C és G aránya 2:3;
C és A aránya 3:5;
C és H aránya 8:15; és végül
C és oktávjának aránya 1:2.

A frekvencia és a húrhossz fordított arányosságából összeáll a „diatonikus skála".

A diatonikus skála

DÓ	2 rezgés másodpercenként (felső DÓ) vagy	2
TI	1.875 Hz vagy 1 7/8 vagy	15/8
LÁ	1.666 Hz vagy 1 2/3 vagy	5/3
SZÓ	1.5 Hz vagy 1 1/2 vagy	3/2
FÁ	1.333 Hz vagy 1 1/3 vagy	4/3
MI	1.25 Hz vagy 1 1/4 vagy	5/4
RE	1.125Hz vagy 1 1/8 vagy	9/8
DÓ	1 Hz (alsó DÓ) vagy	1

Vezessünk be egy új fogalmat. Mostantól minden teljes egészt (totalitást) vagy valamely egésznek azon részét, amely megfelel ezeknek az arányoknak, „diatonikus"-nak nevezzük. Minden jelenséget lehet oktávnak tekinteni, mint olyasvalamit, ami a teljességből tart a semmisség felé vagy megfordítva, és a totalitást ilyen, „diatonikus" arányban osztja fel: 1/8, 1/4, 1/3, 1/2, 2/3, illetve 7/8.

A Hármasság és a Hetes Törvénye az enneagram jelképével együtt egy matematikai alapú elméietet tár fel, amely mind a tudomány, mind a vallás doktrínáival egybevág. A Hármasság Törvénye a három erő lehetséges elrendezésével és a kiegészítő (hetedik) triáddal arra utal, hogy a Teremtés akkor jött létre, amikor a három erő elvált az Abszolútumtól. Ezt a szétválást vagy „robbanást" energiarezgések - hang és fény - jelenség kísérte.

A három erő kiáradt a Forrásból, és végtelen kölcsönhatások körforgásába kezdett. Ebből a teremtés új leágazásai születtek

végtelen folyamatban - ezt a folyamatot nevezzük evolúciónak. A három erő - a pozitív, a negatív és a semleges - állandóan az újraegyesülés felé törekszik, s eközben számtalan új megnyilvánulás válik valósággá. A képlet ismerős: a magasabb összeolvad az alacsonyabbal, hogy megvalósuljon a közép, amely a megelőző alacsonyabb számára magasság, a következő magasabb számára mélység. Amikor a három erő találkozik, és megvalósul a teremtés, az eseményben érvényre jutó semleges erő a következő eseményben aktív erőként kaphat szerepet - a három erő ugyanis egymáshoz képest szakadatlanul változik, s pörgésük fonja az események fonalát.

Mármost: minden új entitással egy új oktáv kezdődik, innentől érvényesül a Hetes Törvénye. Minden új megnyilvánulás, amikor elindul útjára, Ken Wilber megállapítása szerint magába foglalja és meghaladja elődjét. Az utazás folyamán állandóan ki van téve a két kritikus köz hatásainak. Ha e közöket nem sikerül megfelelően kitölteni, a folyamat eltér eredeti irányától.

A Hetes Törvénye határozza meg az események sorrendjét. Ennek következtében az evolúció nem lineáris. Minden folyamatát, sorozatát folytonossági hiányok szakítják meg rendszeresen. Ezek a törvényszerű megszakítások tükröződnek a zenei skáláinkban is: akár felfelé, akár lefelé játsszuk őket, kiderül, hogy a hangok között nem egyenlő a távolság. *Dó-re-mi* - itt még egyenletes a sorozat, *mi* és *fá* között azonban egész hangköz helyett csak felet találunk. *Szó-lá-ti* - itt megint egész hangközök állnak, majd *ti* és a felső *dó* között ismét csak fél hang a távolság.

A Hetes Törvénye ad magyarázatot arra, hogy miért ér véget minden, ami elkezdődött, a folyamatok miért nem tartanak a végtelenségig: miért ül el a zivatar, miért csillapul a harag. Ez az egyetemes törvény magyarázza azt a tényt is, hogy a természet nem ismeri az egyenes vonalak fogalmát. A közöket - a minden folyamatban meglévő kritikus fordulópontokat - megfelelően kell kitölteni, olyan módon, hogy az oktáv folytatódhasson, a folyamat sikeresen eljusson a beteljesedéshez. Az ember számára itt jut szerephez a három központ a maga sajátos aktivitásával, amelyet a táplálék (az ennivaló, a levegő és a benyomások) helyes feldolgozása révén képes kifejteni.

Az ember a tanújelek szerint egyedülálló jelenség az univerzumban. Az energia összes többi megnyilvánulása a mechanika törvényeinek engedelmeskedik (ahogy egyébként az ember is), s ezért állandóan el-eltérülő pályákon halad, az ember azonban - akarata és szándéka, tehát a tudata által - befolyásolni tudja folyamatainak pályáját. Ha birtokába jut a kellő tudásnak, képes tudatosan kitölteni a közöket, amelyek minden evolúciós folyamatban szükségszerűen bekövetkeznek.

Két fontos és látszólag megválaszolhatatlan kérdés azonban még ezek után is homályban marad. Az egyik: hogy miért vált el egymástól a három egyesült erő? A másik: miért csak az embernek van (mai tudásunk szerint) szabad akarata?

Ha e kérdéseket a tudomány, az időtállónak bizonyult vallásos elméletek és az emberi logika összefogásával próbáljuk kibogozni, a legelfogadhatóbb elméletnek Isten léte bizonyul. Valamilyen ok miatt Isten teremtette meg a világot. Isten hozta mozgásba az eseményeket, amelyek a teremtéshez vezettek.

Az emberi evolúció eddigi útja hitelesíti a vallások fontos tanítását: az ember, saját szabad akaratából lealacsonyította önnön lénye tisztaságát, holott a tökéletes Isten hasonlatosságára lett teremtve.

A tudomány a maga részéről hatalmas eredményeket ért el abban, hogy a történelem folyamán megtett lépéseink nyomait napvilágra hozza.

A tudomány és a vallás mintha a szorító két átellenes sarkában foglalna helyet, holott erre már nincs szükség - a megismerés folyamata mindkét oldalon egyre inkább azt a tényt hozza előtérbe, hogy nincs köztük különbség. .Mindkettőnek a rejtélyből kell kiindulnia, és az isteni teremtés lépteit kell követnie.

Mindannyiunk számára fontos szem előtt tartani, hogy akár a tudomány, akár a vallás táborában ütjük fel sátrunkat, az „ahogy fent, ugyanúgy lent is" univerzális törvénye mindenképpen érvényesül. A rohamosan fejlődő technika és az információ egyre gyorsabb terjedése révén olyan helyzetben vagyunk, hogy a szó szoros értelmében kormányozni tudjuk tudatunk fejlődését - és, ami még fontosabb, idejekorán megtaníthatjuk gyermekeinknek is, hogy ők is ugyanezt cselekedjék. A tudatos emberek száma, ha nem is a következő évtizedben, de a huszonegyedik század közepe

táján el fogja érni a kritikus tömeget, és kiszabadul a szamszára végtelen köréből, amely mindmáig az emberiség egyetlen útja volt.

AZ ASZTROLÓGIÁRÓL ÉS A NUMEROLÓGIÁRÓL

Korunkban a gondolkodó emberfők között mély egyet nem értés áll fenn e témák körül. Egyesek komoly fontosságot tulajdonítanak a horoszkópoknak, mások az egész asztrológiát és numerológiát mindenestül a fantázia és a sarlatánság tartományába utalják. A numerológiának emellett sokkal kevesebb híve van, és sokkal többen nézik le, mint az asztrológiát.

Az igazat megvallva e tudományok mai megjelenéseinek nagy része rengeteg embert elidegenített, a félreértelmezések eltorzították az ősi élet- és világszemlélet valóságos jellegét.

Gurdjieff egyszer azt mondta: ha segítesz másoknak, neked is segíteni fognak, talán holnap, talán csak száz év múlva, de megkapod a segítséget. A természet mindig törleszti adósságát. Ez matematikai törvény, márpedig az egész élet matematika.

Aki csak halványan is érzi, hogy minden mindennel összefügg, kész belátni, hogy a világ hálózatszerű: hézagmentesen összefüggő, egységes mező, ezért az érvényesülő erők együtthatása minden pillanatban befolyásol minden keletkező, új entitást. Az új entitás pedig - csak részben ugyan, de szó szerint - ezeknek az erőknek a szubsztanciájából áll. Az együtthatások pedig számokká redukálhatok - de talán pontosabb kifejezés volna, ha azt mondanánk: tágíthatok. Az asztrológia és a numerológia között nincs különbség. Mindkettő közege a matematika, számokkal dolgoznak - arányokkal, mennyiségekkel, frekvenciákkal.

Mindkét tudomány interpretációs része különféle együttállások és mellékkörülmények értelmezését adja, s ezek mind lefordíthatok a matematika precíz, univerzális törvényeire. A Hármasság és a Hetes Törvénye egyaránt alkalmazható a végső elemzésben, s ebből kiszámítható, értelmes eredmény származtatható.

A fogantatás és a születés körüli matematikai együttállások összefüggnek a szervezet megnyilvánulásaival, hiszen a szervezet részben az időnek abban a pillanatában jelen lévő szubsztanciákból

keletkezett. Az igazi asztrológia és az igazi numerológia tehát igenis fontos módszer a szervezet általános felépítésének vizsgálatában.

AZ INDIGÓ GYERMEKEK FELADATA

Az ezredforduló örvénylésének idején született „indigó gyermekek" a globális átalakulás valódi lehetőségét kapják örökül tőlünk. (Lásd Lee Carroll és Jan Tober *indigo gyermekek* című könyvét.) A technikai fejlődés és az igazságkeresés jóvoltából a határára jutottunk a fejlődés és pusztulás végtelen köréből való megszabadulásnak.

Sokat tettünk azért, hogy előkészítsük a terepet a következő nemzedéknek, most már az ő feladatuk átvenni a stafétabotot, és tovább rohanni. Ha meglelik a módját, hogy a föld népességének kritikus tömegét öntudatra ébresszék, megfordulhat a széljárás - ezen a gyönyörű bolygón példátlan mértékben eluralkodik a béke és az univerzális szeretet - az a cél, amelynek elérése felold minden rejtélyt. Lehet, hogy ez az igazi küldetésünk: örök békében és harmóniában élni. Lehet, hogy valójában *ez* a legtisztább, legmagasabb rezgésű lélek: béke és harmónia. Az ilyen lélek létrehozásához időre és munkára van szükség.

Leállíthatatlannak látszik az ember törekvése e cél felé - még akkor is, ha számításba vesszük a leküzdendő nehézségeket. A népesedési robbanás és a belőle származó társadalmi gondok maguk alá akarnak gyűrni bennünket, ám a tudatosság hulláma mégis egyre nő és dagad szerte a földön. Ez a folyamat, ha a döbbenetes technikai fejlődést is hozzávesszük, minden nehézség ellenére a siker reményével kecsegtet. Az új nemzedékben, az indigó gyermekekben megvan a magabiztosság és a küldetéstudat, képesek elvégezni a feladatot. Mintha ezt a generációt írásos megbízólevéllel küldték volna a világba.

Ennek az új nemzedéknek más a felfogása, ez tagadhatatlan. Csillapítsa ingerültségünket a tudat, hogy ők lesznek azok, akik megmentik majd a világot önmagától. Ezt a munkát mi már nem tudjuk befejezni, de ők igen. Ők poggyász nélkül érkeztek: nincs kötődésük őseik küzdelmeihez, nem hordoznak érzelmi sebhelyeket. Úgy születtek, hogy tisztában voltak feladatukkal. Tőlünk csak feltétlen szeretetet, bizalmat és választási lehetőséget kérnek. Ha megkapják a lehetőséget, jól fognak dönteni.

ELME, TEST, SZELLEM - NÉHÁNY BÚCSÚSZÓ

Az olvasó rövidesen végére ér ennek a könyvnek, és ha még hozzáolvas egyet-mást az ajánlott olvasmányok közül (különös tekintettel Candace Pert *Molectiles of Emotion* című művére), hamarosan belátja majd, ha eddig nem jött rá, hogy az elme és a test egy- és ugyanaz. Az elme a test magasabb rendű, sokkal finomabb, kevésbé sűrű része, amely képes teljes irányítást gyakorolni a fizikai test felett. A fizikai test a testnek az a része, amely az általunk anyagnak nevezett szubsztanciából áll - vagyis az energiának abból a formájából, amely sűrűsége folytán emberi érzékszervekkel is észlelhető.

Az a gondolkodórendszer, amelyet „elme" névvel illetünk, a jelek szerint több, mint csupán bizonyos módon egymáshoz rendelt vegyi anyagok összessége. Megvan benne az az egyedülálló vonás, amelyet tudatnak nevezünk, s amellyel együtt jár a szabad akarat. Az ember az egyeden állatfaj, amely képes hazudni, de az egyetlen olyan állatfaj is, amely képes önmaga fejlesztésén tudatosan munkálkodni. E képességeink tekintetében az általunk ismert világmindenségben nem akad hozzánk hasonló.

Eletünk során szakadatlanul önmagunkon munkálkodunk, miközben szétválogatjuk a finomat a durvától; irányítjuk az energiát; tudatunk és akaratunk által feldolgozzuk, átalakítjuk három központunk táplálékát, az ennivalót, a levegőt és a benyomásokat. Ha ezt tudatosan és következetesen végezzük, ezzel tervrajzot készítünk testünk számára, és testünk a tervrajz szerint fog átalakulni. Ha nem alakítjuk ilyen módon önmagunkat, akkor testünket teljesen kiszolgáltatjuk a külső hatások kényére-kedvére, a véletlenek játékszerévé tesszük. Cél és akarat nélküli géppé változtatjuk, amely kiszámíthatatlanul reagál minden külső behatásra.

Ez az oka annak, hogy a nem tudatosan fejlődő emberek a „zóna" élményét véletlenszerűnek tartják - mert számukra az is. Nekik időnként sikerül némi energiatöbbletet összeszedni, amitől bekövetkezik a hatóerők kedvező együttállása (ezért találhatják magukat váratlanul a zónában), de a hatóerők megváltozásával ez az állapot egykettőre véget ér. Ha viszont szakadatlanul, tudatosan dolgozunk energiáinkon, ezeket az együttállásokat is

befolyásolni tudjuk, állandóan magasabb rendű formákat alakíthatunk ki, testünk pedig eszerint fog reagálni.

Minél „szorosabb" az együttállás, annál közvetlenebbül reagál a test. A rendszer visszacsatolásos alapon működik, ezért lényeges, hogy a visszajelzés tiszta, objektív és erős legyen.

A cselekedeteket nem elég pusztán a benyomások és az érzékszervi visszajelzés alapján megtenni. A benyomásokat át kell küldenünk tudatunk szűrő- és átalakító rendszerén, csak utána vezérelhetik a fizikai testet. Csak ekkor képes a test tökéletesen engedelmeskedni az utasításoknak, a véletlenszerű külső behatások által eltántoríthatatlanul.

Könyvünk igazi célja az, hogy az olvasó a három fő központ egyidejű kezelését megtanulva átvegye az irányítást a „gépezet" - és ígv a saját élete - felett. F,z pedig maga után vonja azt is, hogy a teljesítménye is javul, a golf- és a teniszpályán, a tárgyalóteremben és az irodában, az osztályteremben és odahaza: egyszerűen az élet minden területén. Az energia finomítására az élet minden másodpercében, minden egyes tevékenység minden részletében lehetőség nyílik.

Munkánk további célja, hogy az olvasó saját példája és tudásának megosztása révén befolyást gyakoroljon másokra - elsősorban a gyermekekre -, hogy ők is kezdjenek el munkálkodni önmagukon. Mindenki fontos szerepet játszhat abban, hogy létrejöjjön a kritikus tömeg, és az emberiség kitörhessen az ördögi kör örvényéből, amely ma még lefelé húzza. Képzeljünk el egy világot, amelyben mindenki minden tevékenységében, állandóan finomítja energiáit, átalakítja a negatív érzelmeket, elválasztja a durvát a finomtól...

Könnyen megtörténhet, ha őrizzük ezt a látomást, ezt a szándékot. Neked is megvan rá a lehetőséged. A folyamat éppen nálad kezdődik.

Ne felejtsd: nekünk, embereknek egyedülálló a működésünk. Benyomásokkal táplálkozunk, és viselkedést ürítünk. És - minden más élőlénytől eltérően - irányítani tudjuk az emésztési folyamatot.

Isten, az ő végtelen kegyelmében, megadta nekünk ezt a lehetőséget. És mindenekelőtt arra gondoljunk minél gyakrabban, amit Tony Schueler barátom fogalmazott meg: „Létezésünket a kezünkben tartjuk". Köszönet ezért a magvas mondatért, Tony!

NÉHÁNY MEGJEGYZÉS AZ OBJEKTÍV ZENÉRŐL

Georges Ivanovitch Gurdjieff nemcsak a pszichológiának és a filozófiának volt avatott mestere: zeneszerző és koreográfus is volt. Méghozzá nem is csak a szó megszokott értelmében, hanem az objektív művészet kategóriájában.

Gurdjieff tanítványai közé tartozott a híres orosz zongoraművész-zeneszerző, Thomas de Hartmann is, Gurdjieff őhozzá fordult segítségért szerzeményeinek megkomponálásában, mert de Hartmann jól ismerte a mester tanításait. Gurdjieff néhány „szent táncot" komponált, s ezeket „mozgások"-nak nevezte el. A táncok előadásában szerepet kapott az enneagram ősi szimbóluma, és a mozdulatok, taglejtések kozmikus törvényeket, jelesül a Hármasság és a Hetes Törvényét fejezték ki. A szent táncok kíséretéül komponált zene, a mozgások zenéje igen ritka gyűjtemény, amennyiben ezeken kívül az igazán objektív zenének egyetlen más példája sem ismeretes.

Magánarchívumokban végzett, sok éves kutatás és aprólékos produceri munka eredményeként ez a zene, amely azelőtt soha, semmilyen formában sem volt hozzáférhető, igen korlátozott példányszámban a közelmúltban megjelent. Azon szerencsések közé tartozom, akiknek sikerült e két CD-ből álló gyűjtemény egy példányára szert tenniük, és elmondhatom, hogy e lélegzetelállító szerzemények meghallgatása megváltoztatja az ember életét. Lényünknek olyan rejtett zugait érinti meg, amelyekről azt sem tudtuk, hogy létezik, és nincs bennünk olyan rejtett, ritkos zug, ahová ei ne érne, ahol hatását ki ne fejtené. Most már végre tudom, mi az objektív zene. Olyan zene, amely nem ad lehetőséget interpretációra. Egyszerűen csak belemarkol az ember bensőjébe, megkeresi bennünk a célba vett területet, és teljes nyíltsággal, őszintén felmutatja. Feltárja előttünk lényünk teljességét. Ez pedig jó dolog, mert a folyamat közben lefoszlik rólunk az ego és a személyiségek megannyi rétege, amelyek eltakarták a lényeget. Amikor először hallottam ezt a zenét, sírni szerettem volna az örömtől. Olyan érzés, mintha az ember hirtelen szerelmes lenne - de önmagába.

A két CD-ből álló gyűjteményt a Channel Crossings Music nevű cég adta ki, és a hollandiai Channel Classic Records forgalmazza. [A cég honlapjának internetes címe: www.channelclassics.com - A szerk.] A lemez, mint említettem, igen alacsony példányszámban jelent meg. Miután azonban az olvasó már megismerkedett Gurdjieff munkásságával, arra biztatom, hogy próbálja meg megismerni ezt a hihetetlen és egyedülálló zenei világot is.

AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK

Baker, Robert P.:	Joshua's Way
Bennett, John G.:	Masters of Wisdom: An Esoteric History of the Spiritual Unfolding of Life on This Planet
Carroll, Lee - Jan Tober:	Indigó gyerekek
Castaneda, Carlos:	The Active Side of Infinity
Griffith-Jones, Robin:	The Four Witnesses
Knoche, Grace F.:	The Mystery Schools
Ouspensky, P. D.:	The Fourth Way
Ouspensky, P. D.:	Egy ismeretlen tanítás töredékei
Pert, Candace:	Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel
Redfield, James:	Shambhala titka
Sanai, Hakim:	The Walled Garden of Truth
Smith, Huston:	Cleansing the Doors of Perception
Thring, M. W.:	Quotations from G. I. GurdjiefPs Teaching
Wise, Anna:	The High-Performance Mind

Várható megjelenés:
2002 Karácsonya

„Az ember az idők során eltávolodott Istentől, felebarátaitól és a természettől. Emiatt hiányérzete van, ami aztán keresésben-kutatásban, s végül őszinte törekvésben nyilvánul meg. Az elveszett egység helyreállítására már számtalan tanító hagyott hámi utakat. F.zek egyike a szellemtudomány, amely időről időre megújulva segíti az emberiséget.

Célja az egyéni szellem (az ember) visszavezetése a világszellembe (Istenbe), mégpedig az érzékfeletti világok lényeinek és tényeinek a megismerése, megélése és megvalósítása által. A szellemtudományi megközelítés révén a szent iratoknak olyan igazságrétegei kerülnek napvilágra, amelyek a felszínes és hétköznapi olvasatban amúgy elrejtőznek. .Az emberiség számára íródott szent szövegek egyik gyöngyszeme a Krisztus tanításait magába foglaló négy evangélium, amelyeknek teljesen új és csodálatos mélységei tárulnak tel a szellemi kutatás előtt.

Az *evangélium* szó jelentése jó hír, örömhír. Műveimmel abban szeretnék segíteni, hogy meghalljuk ezt a jó hírt, megváltozzon általa az életünk, és közelebb kerüljünk valódi önmagunkhoz és Istenhez."

Váradi Tibor

A Ciprusi Mágus, *Daskalos* már hosszú ideje tudhat maga mellett egy mestert a szellemi világból. Közel kétezer év óta folyamatos a kommunikáció közte és Yohannan atya, *azaz János apostol* között, akivel együtt élte végig azt az áldozatos időszakot, amikor Krisztus fizikai testben köztünk élt.

Mostani inkarnációjában Daskalos ismét megújította kapcsolatát Yohannannal, akinek spirituális tanításait földi mesterként adta át az *Igazság Keresőinek.*

A szintén ciprusi születésű *Kyriacos C. Markides,* a szociológia professzora maga is tanítványa volt Daskalosnak. így született meg a mester életét és tanításait bemutató könyvsorozata, amelynek jelen kötetét és rövidesen megjelenő folytatásait minden szellemi úton járónak szívből ajánlunk figyelmébe!

www.manas.hu

Könyveink megrendelhetők közvetlenül telefonon a 06 10 315 6830-as számon, vagy weboldalunkon. A postaköltséget ez esetben a kiadó magára vállalja.

Köszönjük, hogy a *MANAS Kiadó* kiadványainak megvásárlásával hozzájárul a Napfényes Élet Alapítvány működéséhez!

MANAS

A ZÓNA ÉLMÉNYE

Mindenkinek az életében előfordult már olyan eset, hogy úgy érezte: hirtelen „megtáltosodott" - olyan teljesítményt hajtott végre, amelyre sosem tartotta volna képesnek önmagát, Hosszan lehetne sorolni az igaz, történeteket, amelyek élsportolókkal és hétköznapi emberekkel egyaránt megesnek.

Az emberi tudat olykor felülkerekedik az anyag ellenállásán, és valóságos csodákra képes.

A fizikai és a szellemi kreativitás terén egyaránt meghaladhatjuk önmagunkat, és ez az úgynevezett „zóna" élmény nem is mindig a véletlen műve. Bekövetkezését tudatosan is elősegíthetjük, hatását fokozhatjuk, és tartósabbá telietjük magát az élményt is.

Larry Miller

elsősorban a golfozás szakírója, és a különleges Összpontosítást igénylő sportban szerzett tapasztalatairól több könyvet írt már, amikor eszébe jutott, hogy ezeket az eredményeket az élet többi területén is kamatoztatni lehetne. *A zóna élménye* című új könyve megírásában segítséget nyújtott barátja,

James Redfield,

a híres író, akinek A mennyei prófécia című könyve és folytatásai ma már a spirituális irodalom alapműveinek számítanak, és sok millió példányban keltek el világszerte.

Közös munkájuk sok megszívlelhető tanulsággal szolgáló, izgalmas olvasmány.

ISBN 963-86309-0-8

9 789638 630902

Ára: 2270 Ft