

POPPER PÉTER

A belső utak könyve

Harmadik, átdolgozott, bővített kiadás

* * *

Pertorini Rezső emlékének

* * *

„Táncolni kell, Uram!

A zene majd csak megjön valahonnan...”

(Kazantszakisz: Zorbász, a görög)

* * *

© Popper Péter, 1981.

* * *

Kiadja a Relaxa Magyar-Német Innovációs Kft.

ISBN 963 02 8572 X

Tartalomjegyzék:

Előszó helyett	6
Miért és hogyan keletkezett ez a könyv?	9
A bölcsesség kezdete*	18
Alapgyakorlatok	19
Első fázis	20
Második fázis	20
1. A gondolkodás összpontosítása	21
2. Az akarat fejlesztése	22
3. Önuralom az érzelmek kifejezése felett	23
4. A pozitívumokra való beállítódás	24
5. Az ítélkezés elfogulatlansága	25
Ming Liao Ce utazásai* I. Az elkíváncozás oka	27
Az önkontroll és az emberismeret elmélyítése a figyelem és az emlékezés fejlesztése útján	30
1. A spontán megfigyelés ellenőrzése és fejlesztése	32
a) Tárgyak megfigyelése	32
b) Tárgycsoportok megfigyelése	32
c) Komplex jelenségek megfigyelése	32
d) Ember külső megjelenésének megfigyelése	32
2. A szándékos megfigyelés és az emlékezés fejlesztése	34
a) Megfigyelt tárgyak felidézése	34
b) Emberi arc felidézése	34
c) Emberi mozgás felidézése	34
d) Emberi hang felidézése	35
3. Saját viselkedésünk megfigyelése és felidézése	35
a) Saját arckifejezésünk felidézése	35
b) Saját hangunk felidézése	36
c) Saját viselkedésünk felidézése	37
A figyelem és emlékezési gyakorlatok hathetes ciklusának ütemezése	37
Ming Liao Ce utazásai II. Az utazás módja	40
A nap ápolása	42
1. Reggel. A nap kezdetének ápolása	45

2. Napközben. Egy fél óra, ami csak az enyém	46
3. Esti visszapillantás. A nap befejezésének ápolása	46
Ming Liao Ce utazásai III. Nagy magasságokban	49
Az érzelmi egyensúly megteremtésének előgyakorlatai	51
A dinamika törvénye	53
A transzformáció törvénye	54
A transzponálhatóság törvénye	54
A legkisebb ellenállás törvénye	55
Az energia megosztásának törvénye	55
1. Rendteremtés a különböző fontosságú érzelmi reakciók között	56
2. A szerepcserék gyakorlata	56
a) A gyakorlat első fázisa	57
b) A gyakorlat második fázisa	57
c) A gyakorlat harmadik fázisa	58
3. A szembefordulás gyakorlata	59
a) A gondolati úton való szembefordulás	59
b) Szembefordulás a valóságban	60
Ming Liao Ce utazásai IV. Vissza az emberiséghez	62
A koncentráció	68
1. Bevezető gyakorlatok	69
a) Első gyakorlat	70
b) Második gyakorlat	70
c) Harmadik gyakorlat	70
2. Koncentrációs gyakorlatok	71
a) Koncentrálás pontra	71
b) Koncentrálás elképzelt pontra	71
c) Koncentrálás tárgyra	71
d) Koncentrálás elképzelt tárgyra	72
e) Koncentrálás visszatükröződő fényre	72
f) Koncentrálás elhaló hangra	72
3. Koncentrálás absztrakt tartalmakra	73
a) Koncentrációs tartalmak az életvezetés problématerületéről	74
b) Koncentrációs tartalmak az emberi kapcsolatok problématerületéről	79
c) Koncentrációs tartalmak a szorongások, félelmek és büntudatok problématerületéről	83
Ming Liao Ce utazásai V. A menekülés filozófiája	87

A meditáció	92
1. A meditációra alkalmas pszichés állapot létrehozása	95
a) A környezet	95
b) Testi feltételek	96
c) Attitűd és pszichés állapot	96
2. A meditáció bevezető gyakorlatai	97
a) A testhelyzet	97
b) Gondolati masszázs	97
c) A pszichés ellazulás	97
d) A meditáció hatása	98
Rövid utószó	100
Tájékoztató irodalom	102

Előszó helyett

elmondanám, hogy 10 éves koromban apám elvitt Selva Raja Yesudianhoz, aki gyerekszemmel is rendkívül vonzó, Madrasból származó indiai volt, és akkoriban Budapesten élt és dolgozott mint jógamester. Attól kezdve úgy éreztem, hogy valami szellemi közöm van Indiához, és minden valószínűtlensége ellenére egyetlen percig sem volt kétségem abban, hogy amikor eljön az ideje, el is fogok jutni oda. 1971-ben láttam meg először Indiát, ahová 1979-ben újra visszatértem. Első alkalommal a jóga vonzáskörébe kerültem, a Delhi mellett működő Vishvayatan Yogaashramában, Swami Dhattetreya bramhacsári tanítványaként, majd nyolc év múlva, Bangaloréban a buddhizmussal kerültem kapcsolatba Sri Acharya Buddharakkita Theyra csöndes útmutatásai segítségével. Mindeme hatásokat nagy belső nyitottsággal vettem fel magamba, azzal a biztos tudással, hogy európai vagyok, az is maradok, és eszembe sincs hazámba visszatérve egy sok ezer éves távol-keleti kultúra és bölcsélet külsőségeit utánjátszani. Meggyőződésem, hogy aki nem találja meg saját szellemi útját abban a kultúrában, ahová született, az a világ más tájain sem fogja megelégedni.

Hazatérésem után nagyon szerettem volna egy igaz könyvet írni arról, amit átéltem, méghozzá úgy, hogy kiderüljön belőle a számomra legfontosabb végkövetkeztetés:

Minden út jó, ami elvezet valahova. Zsidóság, kereszténység, iszlám, hinduizmus, buddhizmus, taoizmus – és még sorolhatnám az emberiség világmegértési törekvéseit – mind ugyanazt tanítják, csak egy más kultúra más nyelvezetén, más szempontokat helyezve előtérbe, a szellemi fejlődés aktuális igényeinek megfelelően.

Neki is fogtam a könyv megírásának, de rövidesen elakadtam. Hamisnak éreztem azt, ami a papírra került. Bánatomat elkeseregtem egy muzsikussal barátomnak, aki elgondolkozott, majd azt mondta:

– Tudod én is jártam már úgy, hogy készültem egy darabra, és nem szólalt meg bennem. Én ilyenkor nekiállok „technikázni”. Tökéletesen kigyakorlom a darabot. És nemegyszer azt tapasztaltam, hogy munka közben életre kelt, amit csináltam, és bennem is megtörtént az, ami a hangszeren. E tanácson eltöprengve megírtam „A belső utak könyvé”-t, vagyis az önfejlesztés „technikai” gyakorlataiból annyit, amennyit egy európai ember számára napi hajszoltság közepette is megvalósíthatónak éreztem. E könyv akkor úgy látszik valamilyen hiányt pótol, mert nagy példányszámban két kiadást ért meg s azóta újra

„hiánycikk”. Ugyanez lett a sorsa német nyelvű fordításának is.

Az eredeti könyvet helyenként kiegészítettem és átdolgoztam. Mi változott? Egyrészt gazdagodtak az ún. koncentrációs tartalmak, másrészt a gyakorlatok leírásának szárazságát enyhítendő, az egyes fejezetek közé mesterkedtem egy számomra kedves taoista mese részleteit. Több lett hát benne a filozófia, az életbölcselet.

A „technikázás” ötlete bevált. Végül is fél évtized múlva megírtam az „indiai könyvet”, ami 1990 tavaszán jelent meg „Az önmagába térő ösvény” címmel.

Eredetileg alcíme is lett volna a könyvnek: szabad lélektani játék a keleti emberismerettel, önmagammal és az olvasó elméjével. Az alcím végül is elmaradt, de annyit mégis el kell mondanom, hogy ennek a könyvnek a megírásához nyitották a belső utat a „technikázás” gyakorlatai.

Figyelmeztetnem kell az Olvasót, hogy szerintem az ember valódi erkölcsi és szellemi fejlődése semmiféle gyakorlati hasznot nem hoz az ember életében. Nem tanít meg arra, hogy kell karriert csinálni, sok pénzt keresni, vagy sikereket elérni a szerelemben; nem véd meg a betegségektől, nem teszi könnyebbé az életet. Sőt nehezíti az ember életútját, nemegyszer megmosolyogni való „balekot” formál az emberből. Igaz, Assisi Szent Ferenc valami olyasmit mondott, hogy a balek a leggazdagabb: százszor is ki lehet fosztani és még mindig van miből!

Búcsúzásképpen pedig mindenkit óvok attól, hogy ezekből a „gyakorlatokból” lelki kényszert, a mindennapjait nehezítő rítust kovácsoljon a maga számára. Nagy tekintélyre hivatkozom, Buddhára, aki megrémült, amikor észrevette, hogy a tanítványai nem tudnak elszakadni a Tantól, s valamiféle dogmatikai rendszert építenek fel belőle. Ekkor mondta el a tutajról szóló hasonlatát:

Egy ember hosszú vándorútján, ahol mindenféle veszélyek környékezik, egy széles, mély folyóhoz ér, amelynek túlsó partja nyugalmas és békés. Át szeretne jutni, de a megáradt örvényes folyón átúszni reménytelen lenne, nincs sem híd, sem gázló, sem csónak. Mit tesz ez az ember? Nyilván fatörzsekből, nádból, ágakból tutajt eszkábál össze, és annak segítségével átevickél.

Vajon okosan cselekszik-e a továbbiakban, ha így gondolkozik: ez a tutaj nagyon jó szolgálatot tett nekem, segítségével átértem a túlsó partra. Ezért el nem hagyom sohasem. Ezzel a hátára emelné a tutajt, és annak a súlya alatt görnyedve indulna tovább az útján.

Hadd idézzem a továbbiakban szó szerint:

„Ugyanígy, szerzetesek, a tutajhoz hasonlóan tanítóttalak benneteket a Tanra,

amely átkelésre szolgál, nem megőrzésre való. Hogyha megértettétek a tutaj hasonlatát, a helyes tételeken is túl kell lépnetek, nemhogy a téveseken.”
(Példázat a kígyóról)

1990. augusztus havában

a Szerző

Miért és hogyan keletkezett ez a könyv?

Van egy ősi mesterség: az ember önmegismerésének fejlesztése, a pszichikum megbillent egyensúlyának helyreállítása, megzavart működéseinek rendezése – nevezhetjük gyógyításnak is. Régen letűnt kultúrák sem nélkülözhatték, a miénk sem. Művelték e mesterséget sámánok és varázslók, vajákosok és egyiptomi hierophantesek, álomfejtők, ördögűzők, papok, filozófusok, orvosok, próféták, jószok és remeték. Indiában és Babilonban, a kirgiz sztyeppéken és afrikai dzsungelekben, dél-amerikai templomvárosokban, sivatagokban, európai falvakban és metropolisokban mindig volt egy csendes, árnyékos hely, sátor vagy szoba, szentély, kolostor vagy jóshely, ahol két ember összeült, hogy megbeszéljék közös ügyeiket: az egyik segítséget kért, a másik segíteni próbált. A módszerek látszólag különbözők voltak, de tulajdonképpen más kultúra más kifejezőmódján, más aspektusból, de mindig ugyanaz hangzott el, s visszhangzik mindmáig: az, amit olyan pontosan fogalmazott meg a delphoi jósga jelmondata:

Gnóthi szeauton – Ismerd meg önmagadat!

A delphoicától jóslást kértek az emberek, a jövődjükre, a sorsukra voltak kíváncsiak. A jósga azt felelte: Ismerd meg önmagadat, és tudni fogod a sorsodat. Mert a sorsod te vagy. Nem külső erők uralkodnak rajtad, az istenek benned vannak, és jellemed, személyiséged alakítja, formálja jövődet. Változtass magadon, és változni fog a sorsod is. Fogadd el magadat, és el tudod majd fogadni sorsodat is. Ez a „gnóthi szeauton” igazi értelme. Ma úgy nevezzük: pszichoterápia.

Más a kultúránk, más a nyelvünk, mások a szempontjaink, a módszereink, de a lényeg azonos. Természettudományos és társadalomtudományi ismereteink sok rejtett rugóját, feltételét és okát tárták fel az emberi viselkedés bonyolult szerveződésének de a szubjektív emberi problémák ugyanazok maradtak. Ki vagyok én? Hol a helyem a világban, az emberi kapcsolatok rendszerében? Miért vagyok boldogtalan miért rossz a közérzetem, miért nem tudom kibontakoztatni képességeimet, miért keveredem újra meg újra hasonló jellegű konfliktusokba? Miért nem szeretnek úgy és annyira, ahogy igényelném, miért nem tudok én szeretni, miért ér annyi kudarc és bántás? Egyáltalán, mit érek én? Miért nyomasztanak félelmek és bűntudatok? Miért nem tudok úgy élni; mint a „többi ember” – akik látszólag olyan könnyedén haladnak előre az élet útjain, és négy szemközt ugyanezt kérdezik valakitől, vagy titokban önmaguktól. A kérdés már eredmény. Mindenesetre messzebb vezet, mint önmagunk tömjénezése és a környezet, az „objektív körülmények” vádolása. Ez már út, amely elvezet

valahova. Hadd idézzem Archibald Mackleish: „J. B.” drámájából azt a jelenetet, amikor a „peches” Sullivan vallatja a „szerencsés” J. B.-t, azaz az egykori bibliai Jób megfelelőjét a modern Amerikában:

„Hogy tudsz mindnyájunkat lepipálni?
Van annyi eszem mint neked.
Dolgozom annyit. Éjjel ég a lámpám.”
„Csak szerencséd van” – mondja Sullivan.
„Nézz ki – mondom –, nézz ki az ablakon! Mit láatsz?”
„Az utcát” – feleli.
„Az utcát” – mondom.
„Az utcát” – mondja.
„Mi másnak nevezem?” – kérdi tőlem.
„Mi másnak nevezd?” – kérdem tőle.
„Útnak – mondom. – Valahova visz.”

„Szépek az utak” – írta Török Sándor. Különösen sokfélék az önmegismerés, az önfejlesztés, önmagunk pszichés karbantartásának útjai. A pszichés fejlődés sokféle útjának, az ember belső szabadságának a tiszteletben tartása akarva-akaratlanul szembekerül napjaink túlságosan patologizáló szemléletével, amely mértéktelenül leszűkíti a pszichés egészség fogalmát, és valamilyen totális adaptációban, konfliktusmentességben látja a kívánatos ember-ideált: a karaktert kikovácsoló konfliktusokat; egy ember életvezetésének időszakos nehézségeit, vívódásait önmagával, „szabálytalan” megoldásait, boldogtalanságát nem ritkán kezelést igénylő betegségnek minősíti.

Ismerjük a lelki élet valóban kóros zavarait, amelyek feltétlenül pszichoterápiás, pszichiátriai, sőt gyógyszeres kezelésre szorulnak. De ne minősítsünk minden pszichés problémát, nehézséget, kudarcot, megoldatlanságot kezelendő betegségnek. Az önmagával vívódó, elégedetlen, helyzeteivel küszködő ember lehet pszichésen egészséges, sőt! – belső küzdelmei éppen az egészségéből, problémabelátásából, a változás és a változtatás igényéből fakadnak.

Az emberi kultúra erőfeszítésből származik. A kultúrateremtő erőfeszítések közé tartozik az ember belső vívódása önmagával, kínlódásai azon a fejlődési úton, amelyet végigjár. Technikai kultúránk által kifejlesztett kényelmi igényeink azonban mintha lassan átszivárognának a psziché birodalmába is. Elkényelmesedünk önmagunk faragásában és nevelésében, ellustulunk emberi

kapcsolataink ápolásában, kikerüljük kényes és feszült helyzeteink megoldását. Ez a lustaság nemcsak kompromisszumokra, szkepticizmusra, cinizmusra való hajlandóságunkban jelenik meg, hanem általában a pszichés erőfeszítések elkerülésében. Jobb egy-egy tablettá beszédésével erőfeszítés nélkül csökkenteni idegességünket – mint kemény munkával végigjárni egy önismereti utat, hogy a saját erőnkől ismerjük meg feszültségeink okát és jussunk túl rajtuk. De vajon jobb-e? Sokkal egyszerűbb tanácsot kérni valakitől, mint vállalni a döntés felelősségét. Azonban a mástól kapott tanács, ami egy másik ember élményvilágából, értékrendjéből származik, vajon a saját énünktől nem idegen-e? Vagy ezt az árat fizetjük meg inkább, csak hogy másra háríthassuk át belső terheinket? Egyszerűbb panaszkodni, mint kiverejtékezni a megoldást. És vég nélkül – sokaknak és sokszor elismételve ugyanazt – panaszkodunk. Jobb arra az álláspontra helyezkedni, hogy ugyan csináljanak már velem valamit a pszichés „nagy hatalmak”, mint lépésről lépésre taposni ki saját hiteles utunkat – legyen az bár olyan keskeny kis ösvény – de valóban a miénk. Jobb?

Ez a könyv nem lelki betegek számára készült. Azoknak az egészséges embereknek szól, akik „az emberélet útjának felén” – előbb vagy később – utat vesztek életük és önmaguk „nagy sötétlő erdejében”; a belső elégedetlenség, a változtatás, a fejlődés sürgető igényével nézik önmagukat, és saját erejükből szeretnének önismerethez és önfejlesztéshez jutni. Ez a könyv az önismeret és az önfejlesztés lehetőségeiről és hatáiról szól.

Bármilyen furcsán hangzik: az önmegismerés és a változtatás lehetőségének belső előfeltétele önmagunk szeretetteljes elfogadása. Az elutasítás, a tagadás nem lehet kiindulópontja semmilyen konstruktív megismerésnek és fejlődésnek – csak destrukciót, rosszkedvet szül. Önmagunkon változtatni csak az elfogadáson belül lehetséges. Nem ellentmondás ez?

Ha jól odafigyelünk a szavak valódi értelmére, világossá kell válnia, hogy az „elfogadás” nem jelent sem belenyugvást abba amibe nem lehet belenyugodni, sem kritikátlanságot. Az elfogadás higgadt és elemző tudomásulvételt jelent, a valóság tiszteletét, legyen az bármilyen, talán éppen olyan, hogy változtatni akarunk rajta. Az elfogadás tehát megismerést eredményez, és éppen ezért válhat a továbblépés kiindulópontjává. A valóság – akár saját belső valóságunk – eltorzítása, hamis tükrözése, eleve elutasítása mindannak, ami nem felel meg illúzióinknak, a nem odafigyelés, az előítéletek, az axiomatizált „elvek” – mind alapvető akadályai a megismerésnek és az ember belső forradalmának.

A mai ember egyre kevésbé kerülheti el ennek a rögzös önmegismerési útnak a végigjárását. „Ilyenek vagyunk, ilyen vagyok!” – ez az egyetlen szilárd talaj,

amelyről fejlődésünk érdekében elrugaszkozhatunk. Hosszú ideig, amíg az ember énefejlődése, az individuális személyiség markáns kialakulása történetileg még csak a kezdet kezdetén tartott, egy-egy törzs, nép, társadalmi csoport eszmevilága, ritualizált erkölcsi szabályrendszere mutatta az irányt: hogyan kell átélni a világ eseményeit, hogyan kell viselkedni. „Törd hozzá magad az általános eszményhez, amely elmondja, hogy milyen és hogyan él a jó mohikán, a derék spártai stb.!” – erről volt akkor szó.

A modern ember az évezredek fejlődés során szuverén személyiséggé alakult. Egyre kevésbé sikerül karakterétől, saját belső törvényeitől függetlenül mechanikusan idomulnia univerzális sémákhoz. Életünk külső irányítottságának ezek a fogódzkodói ma már alig léteznek. Saját magunknak kell kitapogatnunk belső lehetőségeinket, és kidolgoznunk egy olyan „használati utasítást”, ha kell, „korrekciós programot” önmagunkhoz, amely összhangban van belső igényeinkkel és törvényeinkkel, s amellyel örömtelien tudunk élni a világban. Egyre inkább közeledünk egy olyan állapot felé amelyet József Attila annyira pontosan fogalmazott meg: „Az én vezérem bensőmből vezérel!”

Volt egy régi, középkori könyörgés amely valahogy így hangzott: „Ne gondoljátok, szerelmes feleim, hogy a sátán kívülről közelít felénk, és mi azt mondhatjuk neki: *apage, távozz!* Mert a sátán mibennünk lakozik, és mi nem tehetünk ellene semmi mást, mint hogy jó szorosan megöleljük.” A vallásos-misztikus burokból nagy élet- és emberismeretről tanúskodó igazság rejtőzik. Később mások is elmondták ezt, egyszerűbben és a mi nyelvünkön.

Thomas Mann megrázóan írja le a haldokló Jákob áldását. Először megáldja valamennyi fiát, Izrael valamennyi törzsét. De az áldáson belül vannak átkozottak is, hárman a tizenkettő közül. Ruben, Lévi és Simon emberi magatartását az elfogadáson belül tagadja meg Jákob. Ezért bírják elviselni az apai átkot, ezért marad meg az egész nép, mert az átkozottak is az áldáson belül vannak. Mint ahogy a gyermekünkön is sok mindent faraghatunk, nevelhetünk, megtámadhatjuk azt, ami nem tetsző nekünk – de csak az elfogadáson belül. Akkor egy gyerek mindent kibír, és változik is. De ha megtagadjuk vele a közösséget, ha kirekesztjük a szeretetünkéből – akkor tönkremegy. Így vagyunk önmagunkkal is.

Miller A bűnbeesés után című drámájában Holga így szól Quentinhez:

„... hosszú ideig minden éjjel ugyanazt, álmodtam... hogy gyerekem lett; és még álmomban is láttam, hogy a gyerek az életem; és hogy hülye. És sírtam, és százszor is elszaladtam, de valahányszor visszajöttem, mindig ugyanolyan rémes arca volt. Végül azt gondoltam, ha meg tudnám csókolni, mert hát valami mégis van benne, ami az enyém, akkor talán megnyugodnék. És ráhajoltam arra a torz

arcra, és förtelmes volt... de azért is megcsókoltam.

– Még mostanában is kísért?

– Néha igen. De most valahogy már megvan az az érdeme, hogy... az enyém.

Azt hiszem, hogy végül az embernek muszáj az életét a karjába vennie...”

Csak akkor meríthetünk bátorságot ahhoz, hogy őszintén szembenézzünk önmagunkkal, ha el tudjuk fogadni magunkat, összes fájó, kedvezőtlen, nemegyszer undorító tulajdonságunkkal együtt. Ám ezen belül – és csak ezen az elfogadásán belül – megkísérelhetjük, hogy – pánik és hisztéria nélkül – változtatni próbáljunk magunkon. Önmagunk vállalása híján még a szembenézésig sem juthatunk el, inkább becsapjuk magunkat. És az ember olyan könnyen hazudik önmagának, nem kell félnie a leleplezéstől.

A szelídségen belüli szigorúság nehéz műfaját kellene művelnünk: önmagunk szelíd elfogadásán belül a szigorú törekvést, hogy változtassunk azon, amin érdemes változtatni.

E könyv keletkezésének módszertani története pedig a következő. Miután sokan eljutnak a belső változás igényéhez, anélkül hogy pszichoterápiás kezelésre szoruló betegek lennének, kényszerűen megtorpannak a „Hogyan?” kérdése előtt. Hol és hogyan tanulhatók meg az önmegismerés és az önfejlesztés gyakorlatai? Vannak-e ilyen gyakorlatok egyáltalán?

Aki alaposan utánanéző, tapasztalni fogja; hogy az évszázadok, sőt évezredek során nagy iskolái alakultak ki az önnevelésnek. Ezek az iskolák mindig az önmegismerés kifejlesztésére alapoztak, és innét indultak el a belső átalakulások megvalósítása felé. A probléma abban áll, hogy a tudományos igényű pszichológia látóköréből kiesték e meglepően egzakt módszertannal rendelkező önfejlesztési lehetőségek. A kutató pszichológus ugyanis egyre inkább eltolódott a laboratóriumi kísérletek irányába, ahol az objektív jelenség-megfigyelés az alapvető cél tehát szükségképpen háttérbe szorul minden olyan koncepció, amely az introspekcióra alapoz. A gyógyítással foglalkozó klinikai pszichológus, pszichiáter pedig szinte kizárólag a pszichoterapeuta – beteg relációban gondolkodik.

Az önnevelés és önfejlesztés létező módszertanának megismerését továbbá rendkívüli módon megnehezíti, hogy ezek a metodikák – miután a pszichológia mint önálló szaktudomány alig százéves múltra tekinthet vissza – történetileg szükségszerűen különböző ideológiai és világszemléleti burkokba ágyazottan lappanganak. A sokszor misztifikáló, sőt misztikus világnézeti beágyazottság már eleve elriasztja a tudományos igényű szakembert attól, hogy kifejtse ezek mélyéről mindazt a reális tudást, amely az ember önnevelésének lehetőségeiről

és módszereiről az idők során felhalmozódott.

Jogosan tehető fel az alábbi kérdés: E nagy belső erőfeszítést követelő önmegismerési és önfejlesztési utak végigjárására a múltban leginkább olyan emberek vállalkoztak, akik valamilyen alapvető szellemi elkötelezettségben, zárt vallási rendszerben éltek, talán nem voltak mentesek némi „megszállottságtól”, fanatizmustól sem. De mi készítheti a mai modern, természettudományosan gondolkodó embert ilyen erőfeszítésekre?

Talán elsőnek említhetném azt a jó értelemben vett kíváncsiságot, a megismerés örök szomjúságát; mely állandóan előre hajtja az embert, az emberiséget a tudomány, a művészet új meg új lehetőségeinek határainak bejárása felé. Ez a megismerési vágy évezredek óta nemcsak a külvilágra, hanem az ember belső világára is irányul. Ki vagyok én?

Ám ugyanennyire fontos hajtóerő az ember lázadó elégedetlensége önmagával szemben, fejlődési igénye, netán boldogtalansága. Vágya az önmagával és a világgal való harmóniára. Ha megrajzolnánk egy tökéletesen kiegyensúlyozott ember ideális képét, mit mondhatnánk róla? Talán csak ennyit:

Képes arra, hogy tehetségének, képességeinek megfelelően teljesítsen, produkáljon tanulásban, munkájában, hivatásában.

Képes arra, hogy jól érezze magát a világban; képes életöröme; képes élvezni az élet által nyújtott lehetőségeket: az evést, a munkát, a pihenést, a szerelmet, a kultúrát.

Képes arra, hogy produkciói, jó közérzete megteremtése során ne zavarja, ne tegye tönkre más emberek életét; mindez ne mások rovására történjen; tehát képes szociális beilleszkedésre.

Sok ez vagy kevés? Mindenesetre kevesen mondhatják el magukról, hogy így élnek. De valószínűleg így szeretnénk élni. S ez elindíthat minket különböző útkereső kalandokra a világban és saját magunkban. Talán az utóbbi a veszélyesebb dzsungel. Különösen az ifjúság az – a népmesék legkisebb királyfia –, aki elindul, hogy megküzdjön a hétfejű sárkánnyal, átvergődjön az üveghegyen és végül megtalálja boldogságát.

Jogos gyanakvással kérdezhetné valaki e könyv átlapozása után: Gyakorlatokról van szó, amelyek fejlesztik az ember belső erőit: Ám ahhoz, hogy e gyakorlatokat következetesen megcsináljuk, már jelentős énerő, önfelegyelem szükséges. Az eredmény egyben feltétel is?

Nekem úgy tűnik, hogy az alapvető probléma ma nem annyira az erőtlenségben, hanem a lelki-szellemi erők szétszórtságában van. Az ember

pszichikus fejlődése során jelentős intellektuális és emocionális erőket fejlesztett ki. Azonban sokszor nehezen találjuk meg ezeknek az erőknek a kreatív felhasználási lehetőségeit. Magas szintű aktivitásunk nemegyszer erőfecsérlő időtöltésekbe omlik szét. S megint a fiatalokra kell hivatkoznom, akiknek óriási energiatartalékai éppen azért jelentenek nagy belső feszítő erőt, mert keresik a hatékony tevékenység, elkoptatott szóval: az önmegvalósítás szubjektíve legvonzóbb lehetőségeit.

Ezért lehetünk tanúi annak, hogy az önmegismerés és önnevelés iránt egyre fokozódó szellemi éhség nyilvánul meg, elsősorban a fiatalabb korosztályok részéről. Az utóbbi évtizedekben különösen megerősödött az a folyamat, amelynek bölcsőjénél annak idején Schopenhauer állt, aki a hivatalos német állami filozófiával való radikális polémiája során kaput nyitott távol-keleti vallásfilozófiai iskolák gondolatainak befogadására. Ma – nyugat közvetítéssel és az ennek megfelelő torzításokkal – világszerte tapasztalható mind a jóga, a zen-buddhizmus, a transzcendentális meditáció stb. divattá válása, mind pedig több vonatkozásban a keresztény-katolikus gondolatvilág egyes elemeinek reneszánsza. Másrészt viszont egyre nagyobb tért hódít a korszerű természet- és társadalomtudományos gondolkozásmód. E téren tehát éles polarizálódási folyamatnak lehetünk tanúi. A polarizálódás azonban nemcsak az emberek között, hanem sokszor az egyes emberen belül is végbemegy. Tudományos világképét igyekszik szintézisbe hozni transzcendentális érdeklődésével és érintettségével, s ez a mi kultúránk hagyományai között amelyek az egyértelműségekre törekvést, a definitív gondolkodást sugallják – belső konfliktusokhoz vezethet.

Mélyebben vizsgálva e kérdést arra is fény derül, hogy az embereket nem annyira a vallásos érzés vagy a misztikus érdeklődés vonzza ezeknek a szellemi áramlatoknak a körébe, hanem éppen az a sajátosságuk hogy az önmagukon való munkálkodás módszereiről és lehetőségeiről mondanak számukra valamit. E mondanivalók azonban torzulatokká válnak, sőt növelhetik a pszichés rendezetlenséget, vagy legjobb esetben külsődleges manírokká sivárulnak, éppen azért, mer egy egész más gazdasági-kulturális alapokon keletkezett világszemléletet és gondolkodásmódot akarnak eredeti formájában átültetni a mai európai kultúra eszmevilágába. Ez az anakronizmus csak szemléletli zűrzavart szülhet; ez a törekvés a mai modern ember aktuális fejlődési útjának szempontjából regresszió.

Tagadó álláspontunk azonban nem jelenti az e szellemi áramlatok által létrehozott értékek elvetését. A helyzet kissé hasonló ahhoz, amely az ősi orvoslási módok terén tapasztalható. Az akupunktúra, az ayurvéda, a jóga régóta

felhalmozott tudást hordoz az emberről, amely beépíthető mai kultúránkba és tudományunkba. Sőt – éppen a jóga esetében – a modern biofeedback kutatások kezdenek bevilágítani a látszólag érthetetlen szomatikus-vegetatív önkontroll hatásmechanizmusába. Az értékek átmentéséhez azonban először hozzájuk kell férköznünk. Le kell hántani róluk az egykor aktuális ideológiai-filozófiai ráakódásokat – amelyeknek többek között a stílus is az egyik megnyilvánulási formája –, és akkor eljuthatunk egy ősidők óta művelt és kifejlesztett sajátos pszichológiához, amely elsősorban az önismeret és önnevelés módszertanára koncentrál.

Ez a könyv számos forrásból állt össze. Gykeztem összefoglalni, és érthetően megfogalmazva „gyakorlatok” formájába önteni a modern pszichológia számos eredményét, amelyhez a kognitív, az affektív folyamatok, a személyiségfejlődés és a szociális kontaktusok tanulmányozása-kutatása során eljutott, beleértve a klinikai pszichológia, illetve a különböző módszertanú pszichoterápiák gyakorlati tapasztalatait is. Ám ezenkívül megpróbáltam kihámozni mindannak a metodikai lényegét, amit a különböző kultúrák, általam ismert szellemi irányzatok és iskolák az önnevelés terén kialakítottak, legyen szó buddhizmusról jógáról, keresztény ezoterikáról, antropozófiáról vagy egzisztencializmusról. Óvatosan, de szabadon bántam ezzel az „anyaggal”, bátran lehántva róluk különböző „burkaikat”, s azt, ami ezután megmaradt, a tudományos pszichológia racionális mérlegére tettem.

Ilyen módon kristályosodott ki egy önismereti és önfejlesztési gyakorlat-sor, amelynek egy részét közreadom. Gykeztem a gyakorlatokat módszeresen végigjárható struktúrába felépíteni vagy összerendezni, az alapoktól és az egyszerű, egy-egy részfunkcióra vonatkozó „tréning-programtól” haladva a komplexitás, a karakter- és személyiségformálás felé.

Soha nem szabad megfélekedezni arról, hogy ez a könyv gyakorlatok gyűjteménye. E gyakorlatok közül – saját problémabelátásának megfelelően – választani kell annak, aki az általános tájékozódáson túl használni is akarja őket. A gyakorlatokat – a megfelelő helyen közölt szabályok szerint – lehet váltogatni, s lehet belőlük hosszabb távú programot kialakítani. De nem lehet belebonyolódni valamennyi gyakorlat szimultán végzésébe vagy kapkodó váltogatásába. Az eredményesség feltétele az időtartam és a módszeresség.

Hangsúlyozom: A belső utak könyve nem használható kóros pszichés folyamatok gyógyítására. Nem helyettesíthet semmiféle pszichoterápiát, kezelést, gyógyszerelést, ha arra valaki valóban rászorul. De segítséget nyújthat az önmagán változtatni akaró embernek ahhoz, hogy a valóságban is közelebb kerüljön én-ideáljához; hogy jobban tűrje az élet mindennapos terheit; hogy jobban

megértse önmagát, és ezen keresztül másokat is.

A bölcsesség kezdete*

„A régiek, akik tiszta erkölcsi összhangot akartak a világban, először nemzeti életüket rendezték el; akik el akarták rendezni nemzeti életüket, először otthoni életüket szabályozták; akik otthoni életüket akarták szabályozni, először egyéni életüket művelték; akik egyéni életüket akarták művelni, először a szívüket hozták rendbe; akik szívüket akarták rendbe hozni, először akaratukat tették őszintévé; akik akaratukat akarták őszintévé tenni, először eljutottak a megértéshez; a megértés a dolgok ismeretének felkutatásából származik. Ha a dolgok ismeretét elnyertük, akkor elértük a megértést; ha a megértést elértük, akkor az akarat őszinte; ha az akarat őszinte, akkor a szív rendben van; ha a szív rendben van, akkor műveljük egyéni életünket; ha egyéni életünket műveljük, akkor az otthoni élet szabályozva van; ha az otthoni élet szabályozva van, akkor a nemzeti élet művelése az alapja mindennek. Lehetetlenség, hogyha az alap rendetlen, fölötte rendes legyen az épület. Sohasem volt olyan fa a világon, amelynek törzse karcsú s felső ágai nehezek és erősek. A dolgoknak oka és következménye van, az emberi ügyeknek kezdete és vége. Ha az egymásrakövetkezés rendjét ismerjük: ez a bölcsesség kezdete.”

Alapgyakorlatok

Ezeknek a gyakorlatoknak általános mentálhigiénés jelentősége van. Különösen alkalmasak arra, hogy rendezzék az érzelmileg zaklatott lelkiállapotot, amely szélsőséges hangulati labilitás, ingerlékenység, időszakos lehangoltság, a napi életritmus szétesése, kapkodás, dekoncentrálttság tüneteiben nyilvánul meg. Hangsúlyoznunk kell, hogy a gyakorlatok segítségével tüneti eredmény érhető el, tehát nem szűnnek meg a zaklatott lelkiállapotot létrehozó okok. A zaklatottságot létrehozó és fenntartó okok megszüntetése csak feltáró pszichoterápia vagy a később ismertetendő introspektív önismereti út végigjárása során valósulhat meg. Ez nemegyszer az egész életvezetés, életmód megváltoztatásához vezet. E gyakorlatok maximális eredménye annyi lehet, hogy megnöveli az ember toleranciáját, ellenálló képességét az élet mindennapos terheléseivel szemben. Ezért elsősorban a külső életkörülmények által kiváltott pszichés labilitás megszüntetésére alkalmasak. Emellett azonban nem lebecsülendő általános fejlesztő hatásuk sem.

Az alapgyakorlatok ezenkívül alkalmasak a lelki egyensúly fenntartására, és igen érzékenyen jelzik, ha a kialakult egyensúlyt a megbomlás veszélye fenyegeti.

Ezek az egyszerű, néhány perces gyakorlatok a lelki élet öt fontos területét érintik:

- A gondolkodás összpontosítása;
- Az akarat fejlesztése;
- Önuralom az érzelmek és indulatok kifejezésében;
- A pozitívumokra való beállítódás;
- Az ítélkezés elfogulatlansága, illetve a szempontváltás képessége az objektivitás érdekében.

A gyakorlatok strukturálisan összefüggnek, egymást segítik és ellenőrzik. Ezért nem helyes, ha közülük egyet-egyet kiragadunk, s csak azokat végezzük. A megfelelő eredmény elérésének két feltétele van. Az egyik az előírt ciklikus váltások betartása. A másik a következetes rendszeresség, hosszabb időtartamon keresztül. Semmi értelme nincs annak, ha e gyakorlatokat rapszodikusán végezzük, némely napokon igen, máskor megfeledkezve róluk. Mind a rendszertelenség, mind pedig a gyakorlatok elkezdése, majd abbahagyása pszichés stabilitásunk szempontjából kedvezőtlen hatású is lehet. Ezért csak akkor érdemes belefogni ha legalább hat hónapon keresztül következetesen

elvégezzük e gyakorlatokat, amelyek naponta nem vesznek öt percnél több időt igénybe. Ekkor már feltétlenül tapasztalni fogjuk intenzív pozitív hatásukat. Tulajdonképpen az lenne a kívánatos, ha az öt alapgyakorlat beépülne mindennapi életünkbe, s olyan állandóan visszatérő tevékenységgé válna, mint testünk tisztán tartása.

Az alapgyakorlatok hatásának kibontakozására – mint azt tapasztalni fogjuk – két fázis jellemző. Ennek megfelelően a gyakorlatok funkciója, értelme is kettős.

Első fázis

A gyakorlatok megtanulásának időszaka, amíg eljutunk addig, hogy mindegyiket hibátlanul végre tudjuk hajtani. Képességeinktől, pszichés állapotunktól függően itt rendkívül nagyok az egyéni eltérések: a tanulás néhány hétig vagy néhány hónapig is eltarthat. Ebben a fejlesztő időszakban nincs jelentősége a kudarcnak! A lelki hatás szempontjából a lényeg az erőfeszítés, amelyet a gyakorlatokra fordítunk. Ha minden gyakorlat azonnal sikerülne, nem lenne rájuk szükségünk. Tapasztalni fogjuk azt is, hogy egyes gyakorlatok rövid idő után már eredményesek, mások viszont makacsul nem sikerülnek. Ez jelzi, hogy lelki életünk melyik területén mutatkoznak rendezetlenségek, fogyatékoságok. Ennek ellenére nem szabad a problematikus gyakorlatokat előtérbe helyezni. Az előírt idő elteltével kudarcok esetén is abba kell hagynunk a próbálkozást, és nyugodtan áttérhetünk a következő gyakorlatra. Amikor a sikertelen gyakorlat ciklusa visszatér, már jobb eredményt fogunk elérni.

Második fázis

A megtanult gyakorlatok rendszeres továbbfolytatása. Ebben az időszakban már mindegyik gyakorlatot sikeresen végre tudjuk hajtani, pár percig tartó elvégzésük mindennapos szokássá válik. Az alapgyakorlatoknak ekkor már ellenőrző funkciójuk van. Előállhatnak olyan megterhelések, élethelyzetek, amelyek lelkileg erősen megviselnek bennünket. Ha a gyakorlataink ilyenkor is sikeresek, nincs ok aggodalomra pszichés állapotunkat illetően. Előfordulhat azonban, hogy észrevesszük: az eddig hosszabb idő óta sikeresen végzett gyakorlatok egyike-másika akadozni kezd. Ez nagyon érzékeny és korai jelzése

annak, hogy pszichés állapotunk romlik, túlléptünk teherbírásunk határán. Arról is információt kapunk, hogy lelki életünk melyik területén csökken a teljesítőképességünk. Ez komoly figyelmeztetés: életmódunkon, életvezetésünkön változtatnunk kell; konfliktusaink, problematikus helyzeteink már nem ismételhettek pszichés egészségünk veszélyeztetése nélkül, keresnünk kell a megoldás lehetőségeit. E gyakorlatok révén tehát pszichés állapotunk állandó kontrolljának lehetőségét kapjuk a kezünkbe.

Az öt gyakorlat mindegyikét egy hétig végezzük. Utána – az eredményességtől függetlenül – áttérünk a következő gyakorlatra. A hatodik héten megint visszatérünk az első gyakorlathoz – a ciklus újra kezdődik. (Van olyan módszertani felfogás is, amelyik a hatodik héten napi váltásban végzi a gyakorlatokat, majd két nap szünet után a hetedik héten tér vissza a ciklus elejére. Mindenkinek ki kell próbálnia, melyik módszer a számára megfelelőbb.)

1. A gondolkodás összpontosítása

Naponta egyszer, csendes, nyugodt körülmények között – lehetőleg amikor egyedül vagyunk, és nem kell tartani attól, hogy néhány percen belül megzavarjunk – magunk elé teszünk egy egyszerű tárgyat, pl. egy ceruzát, varrótűt, szemüveget stb. Gondolatban – tehát némán, de önmagunk számára pontos mondatokban megfogalmazottan – elmondjuk mindazt, ami az adott tárgynak lényeges ismertetőjegye.

Példa a sikeres gyakorlatra: „Ceruza. Írásra, rajzolásra használják. Belsejében puha grafitrúd helyezkedik el, mert az könnyen nyomot hagy a papíron. Azonban a grafit törékeny, ezért puhafa tokba foglalják. Azért kell puhafa, hogy könnyen lehessen hegyezni. A puhafa borítást szögletesre esztergálták, hogy ne csússzon a kézben. Befestették, lakkozták és feltüntették rajta a grafit keménységi fokát. Erre azért: van szükség, mert különböző munkákhoz különböző keménységű grafit kell, és így mindig meg tudjuk vásárolni a megfelelő minőségű ceruzát. „

Példa a sikertelen gyakorlatra: „Ceruza. Nagyon szeretem a ceruzákat és a radírokat, diákkoromban egész gyűjteményem volt. Minden pénzemet erre költöttem. Apám nagyon haragudott érte... A belseje grafit. Mi is a grafit? Nem emlékszem, pedig az iskolában tanultunk róla... A borítása puhafa. A puhafa tulajdonképpen fenyőfa. Múlt nyáron a hegyekben láttam a fenyőfák kitermelését. Érdekes volt, ahogy kidöntötték, legallyazták. A farönköket láncfalpas traktor

vontatta le a völgybe:... stb.”

A lényeg tehát az, hogy ne engedjük gondolatainkat elkalandozni. Próbáljuk meg célra irányítottan összefogni egyébként szabadon szétszökellő asszociációinkat.

2. Az akarat fejlesztése

Pszichológiai közgondolkodásunkban gyakran tapasztalható valamiféle „akaratmítosz”. Sok belső problémáról állítják, hogy azok oka az akarat gyengeségében rejlik. Úgy tűnik, hogy az ember akaratit funkcióit indeterminálnak tartjuk, mintha fejlesztéséhez csak „erős elhatározás” volna szükséges; semmi egyéb.

A valóságban az ember akaratit élete rendkívül bonyolult szerveződésű funkciórendszer, amely egyáltalán nem független a személyiség összerendezettségétől, emocionális kiegyensúlyozottságától, az értékrendtől stb. – sőt nagymértékben ezek függvénye. Az akarat fejlesztése csak a teljes személyiség fejlődésével együtt képzelhető el. Ezért illeszkednek az ún. akaratit gyakorlatok szervesen a többi közé, önállóan nem végezhetők. Az alapgyakorlat az alábbiak szerint alakul:

A hét elején keményen elhatározzuk, hogy mindennap egyszer, mindig azonos időpontban – pl. pontosan délután három órakor – elvégzünk egy bizonyos cselekvést. Egyszerű dolgokról van szó: megforgatjuk a gyűrűnket, magunkban elmondunk egy kedves verssort stb.

Lényeges, hogy emiatt ne szakítsuk meg jó előre folyamatos tevékenységünköt, tehát ne ülünk már háromnegyed háromkor az órára meredve. A cél az, hogy miközben folyamatosan – végezzük azt; amit tennünk kell, idejében jusson eszünkbe elhatározásunk, és csináljuk is meg.

Kezdetben talán ez a gyakorlat okozza majd a legtöbb nehézséget. Eszünkbe jut a dolog három előtt tíz perccel, de mire újra az órára nézünk, már negyed négy felé jár. A gyakorlat legfontosabb eleme a tökéletes, percnyi pontosság. Nehezíti a végrehajtást, ha nem kerek időpontot tűzünk ki, hanem pl. öt óra tizenhárom percet. (Ha nagyon buzgók vagyunk, feljegyezhetjük a sikerek és a kudarcok számát. Így nyomon követhetjük, hogy öt hét múlva, amikor megint erre a gyakorlatra kerül a sor, javult-e a teljesítményünk?)

3. Önuralom az érzelmek kifejezése felett

Először is el kell oszlatnunk egy lehetséges félreértést. Ennek a gyakorlatnak nem az a célja, hogy redukáljuk érzelmi reakcióink intenzitását, vagy hogy ne örüljünk, ne keseredjünk el, ne jöjjünk indulatba. Ellenkezőleg: ápolnunk és fejlesztenünk kell magunkban a teljes embert, aki az érzelmeknek minél szélesebb skáláját éli meg: van dühe, ujjongása, szomorúsága és extázisa. A gyakorlatnak az a célja, hogy uralkodjunk érzelmi-indulati állapotunk – akaratunktól független, spontán – külső kifejeződésén. Azt kellene elérnünk, hogy miközben mélyen átéljük azokat az érzelmeket, amelyeket a világ, környezetünk eseményei váltanak ki belőlünk – ezekből a külvilág számára ne látszódjék semmi, illetve csak az, amit szándékosan akarunk kifejezni, amivel közölni akarunk valamit, amivel hatást akarunk elérni. Az érzelmek kifejezése tehát váljon a szándékos kommunikáció eszközévé. Ezzel elérhetjük, hogy érzelmeink külső megnyilvánulási formái pontosan megfeleljenek annak, ami bennünk van. Ez nagyon fontos a környezetünkkel való harmonikus kapcsolat, egymás megítélése szempontjából.

Naponta többször ér minket kisebb-nagyobb öröm, bánat, siker, kudarc, kedvesség és megbántás. Azon a héten, amikor az önuralom gyakorlására kerül sor, vigyázzunk arra, hogy ezeknek érzelmi hatásából, a bennünk zajló reakciókból a külső szemlélő számára semmi se legyen spontán észrevehető. (Kivéve, ha pl. köszönetnyilvánításkor vagy szemrehányáskor akarjuk azt, hogy hangulatunkat tudomásul vegye. Kezdetben a gyakorlat sikere érdekében jobb, ha ezzel is takarékosan bánunk.) Különösen fontos, hogy a közömbös környezet ne vegye rajtunk észre pillanatnyi hangulatunkat. Pl. a munkahelyünkön ne tűnjön fel, ha otthoni problémáink nyomasztanak, vagy ne terheljük hozzátartozóinkat munkahelyünkön keletkezett idegességünkkel.

Érzelmi állapotunk külső megjelenésének többféle lehetősége van. Elsősorban arckifejezésünk, magatartásunk és szóbeli megnyilvánulásaink. Ezekre kell tehát ügyelnünk. A gyakorlat hetében uralkodjunk mimikánkon, viselkedésünkön és beszédünkön. Tehát ne grimaszoljunk, csapkodjunk, káromkodjunk, de ne is hahotázzunk, ujjongjunk féktelenül. Legfőképpen pedig szüneteltessük a panaszkodást, vagy vidámságunk okának részletes elmagyarázását, egyszóval a fölösleges fecsegést. Napjainkban elterjedt szokás, hogy megfelelő közönség előtt, vagy többeket „bizalmasan félrevonva” beszámolunk a minket ért sérelmekről, örömeinkről. Ezen a héten ezt is szüneteltessük. Ehelyett inkább

figyeljük meg környezetünket, és viselkedésünkkel alkalmazkodjunk mások hangulatához, adjunk módot arra, hogy ők beszélhessenek nekünk pozitív vagy negatív feszültségeikről, az őket foglalkoztató eseményekről.

Ósi bölcsesség, hogy mielőtt beszélni kezdünk, érdemes megfontolni, hogy amit mondani akarunk

- igaz-e?
- lényeges-e?
- jóindulatból fakad-e?

4. A pozitívumokra való beállítódás

A gyakorlat hetében a minket ért kellemetlenségekre, azokra az eseményekre és közlésekre kell figyelnünk, amelyek ijedelmet, rosszállást, bosszúságot keltenek bennünk.

Tehát először is negatív érzelmeinket és az általuk kiváltott kedvezőtlen véleményeket, ítéleteket kell konstatálnunk.

A gyakorlatnak az a lényege, hogy megpróbáljuk a rosszálló, negatív ítéletet kiváltó eseményt vagy közlést más szempontból is végiggondolni, keresve benne valami pozitív tartalmat. Tudatában kell lennünk annak, hogy a legtöbb esemény nem csak rossz s nem csak jó, hanem kedvező és kedvezőtlen vonatkozások, lehetőségek és következmények bonyolult szövevényéből áll. A minket sértő határozat kedvező lehet egy más, fontos ügy szempontjából. Egy pillanatnyi bosszúságot okozó esemény később jó következményekkel is járhat, vagy más szempontból is hasznos lehet. A gyakorlat során erőfeszítést kell tennünk annak érdekében, hogy gondolati úton megtaláljuk a számunkra negatív események pozitív oldalait is.

Ennek érdekében sokszor fel kell adnunk megszokott nézőpontunkat, előítéleteinket, önös szempontjainkat, mechanikusan begyakorolt ítélkezési rendszerünket.

A gyakorlat végzése során el kell kerülnünk egy lehetséges félreértést: nem arról van szó, hogy a pozitivitás érdekében kedvezőnek, értékesnek hazudjunk rossz dolgokat; hogy negatív jelenségeket és történéseket a maguk teljességében rózsaszínűre fessünk át! Erről szó nincsen. A feladat éppen abban áll, hogy miközben jól látjuk a kérdéses esemény vagy jelenség negatív jellegét, ezen belül próbáljunk meg felfedezni benne valami értéket is.

Megint nagyon egyszerű dolgokról van szó. Észrevehetjük a vázánkat ledöntő

macska mozgásának szépségét is. Egy csúnya, töpörödött öregember tekintetének nyíltságát, szelídségét. A minket bőrig áztató zivatarkor a felpattanó buborékok szépségét. Hibát elkövető fiatal munkatársunk zavarának báját. Egy kellemetlen emberről is elismerhetjük, hogy olyan rendet tart maga körül, amelyre mi nem vagyunk képesek stb.

5. Az ítélkezés elfogulatlansága

Amikor nap mint nap szembekerülünk a világ kisebb-nagyobb eseményeivel, emberekkel, állatokkal, növényekkel és ásványokkal, híreket és információkat hallunk – gondolkozásunkat, ítélkezésünket bizonyos megszokottság, begyakoroltság, ismétlődő gondolatmenetek jellemzik. A dolgokról elsősorban az jut eszünkbe, amit tanultunk, hallottunk, eddig tapasztaltunk róluk. Kiskorunktól kezdve – neveltetésünk, iskoláztatásunk révén – kész ítéletek, verbális megfogalmazások rendszerét sajátítjuk el, amelyek végül már szinte zárt burokként vesznek körül minket. Ezért a legritkább esetben éljük meg a dolgokat, az eseményeket a maguk tiszta valóságában. Felfogásunkat, élményeinket az előzetesen már kialakult vélemény- és előítélet-rendszerek, attitűdök szűrőjén át kapott – sokszor torzított – benyomások alakítják ki.

Az elfogulatlansági gyakorlat hetében arra kell törekednünk, hogy legalább naponta egy-egy dolgot, jelenséget vagy eseményt szinte a kisgyermek naiv rácsodálkozásával vegyünk szemügyre. Magát a dolgot kellene megbámulnunk a maga valóságában, függetlenül attól, hogy mit tudunk vagy tanultunk róla. A gyakorlatnak az a lényege, hogy ne tekintsünk semmit sem evidensnek, magától értetődőnek, ne skatulyázzunk be semmit, hanem használjuk saját ítélőerőnket, problémalátásunkat. Ennek egyik előfeltétele, hogy próbáljunk elvonatkoztatni saját személyünktől, a jelenséget önmagában figyeljük meg és értékeljük, függetlenül attól, hogy ez számunkra kellemes vagy kellemetlen, s milyen érzéseket és asszociációkat kelt bennünk.

A tudomány számos felfedezése fakad ebből a „gyermeki rácsodálkozásból”. Az emberek évezredek óta evidensnek tartották, hogy a tárgyak lefelé esnek, míg Newton rá nem csodálkozott erre a jelenségre. Sok száz kutató dobta ki mérgesen a megpenészedett táptalajt, amelyről lepusztult a baktérium-tenyészet – míg Fleming problémát látott ebben. A gravitáció, az antibiotikum felfedezésének lényeges eleme volt az ítélkezés elfogulatlansága.

Kezdetben egyszerű feladatokat kell magunk elé tűznünk. Például vegyünk

szemügyre egy gyufaszálat, jól nézzük meg milyen, és próbáljuk elgondolni, hogy mi mindenre lehetne még felhasználni a tűzgyújtáson kívül. Ugyanígy járhatunk el más egyszerűbb tárgyakkal is – ha eltekintünk mindattól, amit már megszokottan tudunk róluk. Fokozatosan nehezítsük a gyakorlatokat addig a szintig, amíg eljutunk az ember, az emberi cselekvések elfogulatlan megítéléséhez.

Ezek a gyakorlatok már kissé nehezebbek. Próbáljuk meg úgy hallgatni egy ember beszédét, hogy időlegesen elnyomjuk magunkban reflexióinkat, helyeslésünket és tiltakozásunkat. Hagyjuk a hangját, az arckifejezését, a mozgását hatni magunkra. Próbáljuk őt lelkileg mozdulatlanul tükrözni. Meglepő lesz, hogy milyen mennyiségű finom, addig rejtett információ birtokába jutunk. Embermegismerésünknek egyik legnagyobb akadálya, hogy figyelmünk megoszlik a hozzánk beszélő és a saját reakcióink között. Sőt gyakran már inkább csak magunkra figyelünk. Ő még beszél hozzánk, mi már az ellenvélemény megfogalmazásán gondolkozunk.

Próbáljuk meg egy ember viselkedését – legalább naponta egyszer – elfogulatlanul megítélni. Ha valaki hozzánk komisz, attól még másokhoz rendes lehet. Próbáljuk meg beleélni magunkat az ő helyzetébe, megérteni viselkedésének mozgató rugóit.

És ugyanígy: hagyjuk hatni magunkra a naplementét, egy hegyet, egy fát, virágot, állatot. Ha zenét hallgatunk átmenetileg felejtjük el a zeneszerzőt, a karmestert, az egyes hangszerek szólamait, adjuk át magunkat csak a hangzásnak.

E gyakorlat sikerének a legnagyobb akadálya az egocentrizmus és az előítélet. Eredménye az önálló gondolkozás és az empátiás készség fejlődése.

Ming Liao Ce utazásai*

I. Az elkíváncozás oka

Ming Liao Ce valamikor hivatalnok volt s megunta a világ sorát, – azt, hogy mindig szíve ellenére kellett beszélnie s a helyes formával ellenkező ceremóniákat kellett végrehajtania. Mit jelent az, hogy valakinek „szíve ellenére kell beszélnie?”. A házigazda és látogatója mélyen hajlonganak egymás előtt, néhány közömbös szót szólnak az időről s azután nem mernek tovább beszélni. Olyan emberek, akiket életünkben először látunk, kezet ráznak velünk s erősítgetik, hogy kebelbarátaink, de mihelyt elmentek, tökéletesen közömbösek vagyunk egymásnak. Ha dicsérünk valakit, a szent Poyi-hoz hasonlítjuk, de mihelyt hátat fordított, úgy beszélünk róla, mint a tolvaj Csehről. Ha kényelmesen üldögélünk és kellemesen beszélgetünk, igyekszünk megőrizni kevés szavú méltóságunkat, bár sok mindent szeretnénk egymásnak elmondani; és nemes ideálokról locsogunk, holott erkölcstelenül viselkedünk. Félünk, hogy szívünket feltárva elárulnók az igazságot s ezzel megbántanánk valakit, félretesszük hát ezeket a gondolatokat s engedjük, hogy a társalgás hányódjék-vetődjék hétköznapi tárgyak körül.

Némelykor meg éppen színházat játszunk és sóhajtozunk vagy kiáltozunk, hogy gondolatainkat eltakarjuk, úgyhogy fülünk, szemünk, szájunk és orrunk nem a miénk többé, s haragunk, örömünk, nevetésünk és megbotránkozásunk nem őszinte. Ez a társadalom megállapodott szokása s nem lehet változtatni rajta. És mit jelent az, hogy „a helyes formával ellenkező ceremóniákat kell végrehajtanunk?”

Amikor embertársainkkal beszélünk, akármilyen rangbéliek is, hajlongunk és bókolunk egész áldott nap, noha régi barátok közt vagyunk. Ok nélkül elszakadunk némelyektől, mintha halálos ellenségeink lennének s hasonlóképpen ok nélkül igyekszünk másokhoz közelebb férközni, noha igazi közösség nincs közöttünk. A nemes úr alig nyitotta ki száját, már harsogva feleljük: „Parancsára, kegyelmes uram!”, hiszen csak karját kellene fölemelnie, s lecsapnák a fejünket. Látunk két embert, aki látogatja egymást s bár utálják egymás képét látni, napokat töltenek azzal, hogy szorgalmasan leszállnak lovukról és hátrahagyják névjegyüket. Már pedig ha egy barátunkat meglátogatjuk, hogy tudakozódjunk a hogylétéről, ennek nem volna szabad üres formaságnak lenni. Vajon így gondolták ezt a régi királyok, akik ezeket a ceremóniákat megalapították? Felvesszük ruhánkat és övünket, úgy érezzük magunkat, mint a ketrecbe zárt majom s még vakarózni sem tudunk, ha

tetű csíp és viszket a bőrünk. Ha kényelmesen járunk az utcán, félünk, nehogy meg találjuk sérteni a törvényt. Szemünk tüstént az orrunkat nézi, s nem merünk egy kurta távolságon túl pillantani, ha pedig megtesszük, mások néznek ránk s próbálják kifürkészni, hogy mi járatban vagyunk. Ha nagy szükségünk van arra, hogy könnyítsünk magunkon, alig merünk megállni valami mentség nélkül. A magasabb tisztviselők örökösen arra gondolnak, hogy kard van előttük s mások bírálata a hátuk mögött. Testüket gyötri a hideg és meleg évszak, szívüket pedig a birtoklás vágya és a veszteség félelme. Még a legnemesebb és leglovagiasabb szellemek is, akikben megvan a bölcs kiábrándultság érzete és meg vannak elégedve önmagukkal, beleesnek ebbe a csapdába, mihelyt tisztviselőkké lesznek. Ezért tehát, hogy szívét és akaratát fölszabadítsa, Ming Liao Ce útnak indul a Nemtörődömség Birodalma felé.

Azt mondhatja valaki: „Úgy hallottam, hogy a Tao követője csöndességben él és nem érzi magát elhagyatottnak; tömegben él és nem érzi a zajt. A világban él és mégis kívül áll rajta; semmi sem köti és nincs szüksége fölszabadulásra és hamarosan fűzfa nő ki bal hónaljából és madár fészkel a fejebúbján. Ez a tetőpontja a nyugalom és fölszabadulás művelésének. Konyhai cselédnek lenni, vagy a szemetet fölszedegetni a földről, a legalacsonyabb foglalkozások közé tartozik, de a szentet ez sem zavarja. Vajon nem teszed-e szellemedet tested szolgájává, amikor félsz a hivatali élet megkötöttségeitől s szokatlan helyekre kívánsz utazni?”

Ming Liao Ce pedig ezt feleli: „Aki a Taot elérte, az beleléphet a vízbe és nem nedvesedik meg, beleugorhatik a tűzbe és nem ég meg, úgy lépdelhet a valóságon, mintha üresség volna, s utazhatik az ürességben, mintha valóság volna. Otthon lehet, akárhol van is és egyedül lehet bármilyen környezetben. Ez természetes sajátossága. De én nem értem el a Taot, én csak szeretem a Taot. Aki elérte a Taot, az ura önmagának s a világegyetem szétolvad a szemében. Vesd őt lármás és piszkos társaságba s olyan lesz, mint a lótuszvirág, amely iszapos vízből nő ki s a víz megérinti, de foltot nem ejt rajta. Ezért nem kell válogatnia, hogy hova menjen. Én még nem vagyok erre méltó, mert olyan vagyok, mint a szélnek engedelmeskedő fűzfa, ha a szél nem fúj, nyugodtan állok s ha a szél megindul, megindulok én is. Olyan vagyok, mint fövény a vízben, – tiszta, vagy iszapos, amilyen a víz. Gyakran elértem a tisztaságot és nyugalmat egy egész napra s aztán elvesztettem egy pillanat alatt, némelykor pedig elértem a tisztaságot és nyugalmat egy esztendőre s aztán elvesztettem egy nap alatt. Nem volt lehetséges, hogy faképnél hagyjak mindent s ne engedjem magam az anyagi környezettel zavartatni. Megyek tehát, hogy felszabadítsam szívemet,

szabadjára engedjem szellememet s elutazom a Nemtörődömség Birodalmába.”

Az önkontroll és az emberismeret elmélyítése a figyelem és az emlékezés fejlesztése útján

Ebben a fejezetben tulajdonképpen a megfigyelőképesség és az emlékezés fejlesztésének módszereiről lesz szó. A gyakorlatsor mindenki számára hasznos, aki azt tapasztalja, hogy megfigyelőképessége pontatlan, reprodukív emlékezete labilis, feledékeny, vagy nem eléggé szelektív: nem a lényeges elemeket rögzíti, hanem megtapad a lényegtelen részleteknél.

A pszichés funkciók azonban egységes struktúrát alkotnak. A megfigyelőképesség és az emlékezés teljesítményének javulása nemcsak közvetlenül érezteti hatását (pl. munkánkban), hanem irradiál, tehát közvetve fejleszti egyéb képességeinket is. A pontos megfigyelés, a megfigyelt lényeges elemek tartós emlékezeti rögzítése és megbízható felidézése emeli a tudatosság szintjét. Az önmagunkról való tudás, érzelmi reakcióink, gondolataink, viselkedésünk pontos regisztrálása elmélyíti önismeretünket és fokozza önkontroll-funkciónkat. Fokozatosan kiküszöböli azokat a torzításokat, amelyek félelmeinkből, hiúságunkból vágyfantáziáinkból, elhárításainkból fakadnak. Egyre kevésbé fogjuk önmagunkat összetéveszteni „én-ideálunkkal”: megtanulunk különbséget tenni az „ilyen vagyok” és az „ilyen szeretnék lenni” között. Ez az eredmény kettős arcú lesz. Egyrészt megjelöli azokat a területeket, ahol érdemes önmagunkat fejlesztenünk. Másrészt – éppen emiatt – nemegyszer kellemetlen tükröt tart elénk, megmutatja mennyire mások vagyunk, mint amilyennek képzeljük magunkat. Az önismeretnek, az introspekciónak ezek a kezdeti lépései sokszor a legfájdalmasabbak, mert élesen sértik hiúságunkat, önmagunkról alkotott illúzióinkat.

Végül az önismeret elmélyülése egyre jobb emberismerővé tesz minket. Valamennyien emberek vagyunk, és önmagunk objektív megismerése fokozatosan átvezet mások objektív megismeréséhez és megértéséhez. Az emberismeretet sokszor misztifikálják: adottságokra, intuícóra, speciális humán érzékenységre stb. hivatkoznak. Anélkül, hogy tagadnánk a tényt: a jó emberismerethez – mint mindenhez a világon – kell bizonyos speciális érzék vagy tehetség, azt is hangsúlyoznunk kell, hogy más emberek megbízható megismerése bizonyos szintig megtanulható. Éppen annyira, amennyire mindenki megtanulhat rajzolni vagy muzsikálni. Természetesen nem feltétlenül lesz belőle művész. Ehhez már speciális tehetség kell. Az önfejlesztő gyakorlatok segítségével bárki eljuthat az elfogulatlan emberismeret olyan szintjéig, amely megóvja a durva csalódásoktól, a hamis ítélkezéstől, a sokszor késői, utólagos

ráeszmélésektől: „Hogyan tévedhettem ekkorát?” „Miért nem vettem észre idejében, hiszen ezer jelből láthattam volna...?”

Mások megismerésének legnagyobb akadálya hiányos vagy torzított önismeretünk. Belső állapotainkat akarva-akaratlanul mindig átvisszük a külvilágra, önmagunkhoz való viszonyunk meghatározza másokhoz való kapcsolatunkat is.

Aki önmagával túlságosan szigorú, kegyetlen – másokhoz is az lesz.

Aki önmagának sokat hazudik – hazudik a környezetének is.

Aki megérti önmagát – másokat is meg fog érteni.

Ennek a törvényszerűségnek az az oka, hogy egy másik ember karaktere, problematikája, amivel szembekerülünk, asszociatív úton elkerülhetetlenül megérinti, felszínre hozza saját hasonló problémáinkat, életünk azonos területeit. Tisztánlátásunk, ítélkezésünk objektivitása attól függ, hogy saját analóg problémáink területén becsapjuk-e magunkat, vagy vállaljuk a valódi helyzet elfogadását. Mindig ott lesznek homályaink, félreértéseink, illúzióink egy másik emberrel kapcsolatban, ahol saját magunk rendezetlenek vagyunk, hazudunk magunknak, eltorzítjuk a realitást. Ezért eredményezi önmagunk elfogulatlan megismerése emberismeretünk megjavulását.

Az önmegismerés és ezen keresztül mások megismerésének legnagyobb akadálya a félelem és a hiúság. Sokszor nem szívesen vesszük tudomásul, hogy milyenek vagyunk a valóságban. Ideáljainkat, erkölcsi érzékünket sértő érzelmeinket, gondolatainkat, cselekedeteinket nem szívesen vállaljuk, meghamisítjuk vagy utólag gyártunk elméleteket, ürügyeket indoklásukra. Indulatosak leszünk, ha a külvilág leleplez minket. Nem akarjuk látni és tudomásul venni, hogy mi minden van „lelki zsákunkban”. Pedig a zsákot akkor is visszük, ha nem nézünk bele. Az elhárítások, meghamisítások, az illúziók csak azt eredményezik, hogy pillanatnyi jobb közérzetünk és önmagunkkal való elégedettségünk érdekében kiengedjük kezünkből azt a lehetőséget, hogy reálisan számoljunk makacs lelki tényeinkkel, esetleg megpróbáljunk változtatni rajtuk. E helyett – éppen mert ismeretlenek maradnak – azok kezdenek rajtunk uralkodni. Emberi viszonyainkat is úgy válogatjuk meg, hogy elősegítsék önbecsapásainkat. Elkerüljük azokat az embereket, akik igaz visszajelentést adnak rólunk, rosszindulattal vádoljuk őket. Kedveljük az illúzióinkat támogatókat, akik kiszolgálják a hamis látszatok fenntartásának igényét. A folyamat végén bekövetkezik a keserű csalódás kapcsolatainkban. Sokszor végigéljük Oidiposz király tragédiáját, aki nem akarta látni azt, amit láthatott, látnia kellett volna önmagában és környezetében.

1. A spontán megfigyelés ellenőrzése és fejlesztése

a) Tárgyak megfigyelése

Előzetes szemügyre vevés nélkül, elfordulva próbáljuk meg apró részletekig menő pontossággal felidézni egy környezetünkben levő tárgy vizuális képét. (Hamutartó, lámpa, növény stb.) Visszafordulva ellenőrizzük és korrigáljuk a bennünk kialakult képet.

b) Tárgycsoportok megfigyelése

A gyakorlatot ugyanígy végezzük, de most már több tárgy és azok elhelyezkedésének felidézésével próbálkozunk. (Pl. íróasztalunkon heverő tárgyak, egy virágágyás stb.)

c) Komplex jelenségek megfigyelése

A megfigyelés terjedelme tovább bővül. Idézzük fel a szoba teljes berendezését, ahol tartózkodtunk, egy épület homlokzatát, egy utcarészlet távlati képét stb.

d) Ember külső megjelenésének megfigyelése

Észrevétlenül elfordulva, vagy amikor kimegyünk a helyiségből, képszerűen idézzük fel és fogalmazzuk is meg, hogy a velünk egy szobában dolgozó ember, vagy társaságunk egy tagja hogyan van felöltözve. A regisztrálásnak ekkor is minden részletre kiterjedően aprólékosnak kell lennie: az ing, a nyakkendő; az öltöny anyaga, színe, mintázata, az ember öve, órája, óraszíja, zoknijai, cipője, esetleg szemüvege, jelvénye stb. Visszatérve vagy ránézve észrevétlenül ellenőrizzük megfigyelésünket.

Kezdetben mind a négy gyakorlat végrehajtása során meglepő eltérésekre fogunk bukkanni a vélt megfigyelés és a valóság között. E vonatkozásban különösen arra figyeljünk, hogy ahol pontatlan volt a megfigyelés, ott „fehér foltok” keletkeztek-e, azaz beláttuk-e, hogy nem tudjuk, vagy képzeletünk hamisan egészítette ki a

képet? (Pl. egyszínű fehér ingre emlékeztünk, holott az kékkel volt csíkozva. Barna ceruza helyett sárgára emlékeztünk stb.)

Kezdetben gyakrabban fordul elő a valóság képzeleti meghamisítása, amely egyben jelzi azt is, hogy erre hajlamosak vagyunk. Később általános lesz, hogy megfigyelésünk hiányosságai a képzeletbeli felidézéskor is hiányosságok maradnak: már tudjuk azt, amit nem tudunk. Végül azt tapasztaljuk, hogy spontán megfigyelésünk a részletekre kiterjedően pontosabb, megbízhatóbbá vált. Kifejlesztettük magunkban, hogy amikor nézünk – lássunk is.

A négy gyakorlatnál ne feledkezzünk meg az alábbiakról:

– Spontán megfigyelésről van szó, tehát ne csapjuk be magunkat előzetes szemrevételezéssel;

– Ne halmozzuk a gyakorlatokat. Egy-egy gyakorlatot maximum kétszer végezzünk el egy napon, több órás szünet után.

– Tartsuk be a gyakorlatok felépítését, egymásutánosságát. Egy napon csak egyféle gyakorlatot végezzünk.

– A gyakorlatokat derűsen, lazán végezzük, ne keseredjünk el a sikertelenség miatt. A lényeg itt is a próbálkozás, az erőfeszítés.

– Különösképpen vigyázzunk arra, hogy a gyakorlatok ne váljanak valamiféle babonás kényszerré. Meg kell őriznünk a gyakorlatok játékos jellegét. Itt nem baj, ha egyszer-egyszer megfedkezünk róluk. Nyolc-tíz nap után pedig feltétlenül tartsunk szünetet, a gyakorlatot váltsuk fel másfajttal. Egy idő után megint visszatérhetünk hozzá. A túlerőltetés, a makacs erőlködés inkább gátló hatású a siker szempontjából.

2. A szándékos megfigyelés és az emlékezés fejlesztése

a) Megfigyelt tárgyak felidézése

Reggel, amikor elmegyünk otthonról, álljunk meg néhány percre egy olyan tárgy előtt, amelyik állandóan utunk mellett van. (Pl. egy fa, egy cégtábla, egy sarokkő, egy szobor stb.) Alaposan vegyük szemügyre. Este, elalvás előtt az ágyban idézzük fel képszerűen a megfigyelt tárgyat. Lehetőleg ügyeljünk arra, hogy ne hamisítsuk meg a képet, ne pótoljuk képzeletünkben a hiányosságokat. Másnap reggel, az adott tárgy előtt megállva, idézzük vissza az esti emlékezeti képet,

hasonlítsuk össze a valósággal. Újra nézzük meg alaposan, korigáljuk az eltéréseket. Este megint próbáljuk meg a kép – most már pontosabb – felidézését.

b) Emberi arc felidézése

Pontosan figyeljük meg egy olyan ember arcát, akivel naponta találkozunk. Este elalvás előtt idézzük fel arckifejezését. Lényeges, hogy a gyakorlatot két fázisban végezzük:

– Először bontsuk fel az arcról kapott összbenyomást részletekre. (Szeme színe, elhelyezkedése, szemöldökének íve, orrformája, szájának metszése, állának alakja, fülei, a haj színe, határai stb.)

– Utána szemléljük az egész arcot, és próbáljuk megállapítani, hogy az összkép, az arckifejezés mit közöl velünk, milyen érzelmekről, hangulatról, lelkiállapotról ad hírt. Lassanként észre fogjuk venni az arckifejezés változásait is a pillanatnyi lelkiállapotnak megfelelően.

c) Emberi mozgás felidézése

A gyakorlatot ugyanígy végezzük, de a megfigyelés tárgya az emberi test és annak tipikus helyzetekben megnyilvánuló mozgása. Napközben megfigyeljük a testarányokat (a fej formáját, a mellkas domborúságát, esetleges pocakját, karjainak, lábainak hosszúságát, kézformáját stb.).

Ezután kiválasztunk egy-egy tipikus helyzetet. (Pl. amikor orrot fúj, eszik, izgatottan magyaráz valamit, felveszi a kabátját, rágyújt stb.)

Este elalvás előtt ezt a mozgásképet idézzük fel: testtartását, mozdulatainak nyugodtságát vagy kapkodását, a sima vagy szögletes mozgást, a kézremegést stb.

Hagyjuk magunkra hatni a megfigyelt ember mozgását. Tudatosítsuk, hogy milyen asszociációkat idéz fel bennünk, milyen hangulatról árulkodik. Megfigyelhetjük egy ember mozgásának állandó jellemzőit és azokat a finom változásokat is; amelyek pillanatnyi lelkiállapotát fejezik ki.

d) Emberi hang felidézése

Ennél a gyakorlatnál az a fontos, hogy egy beszélgetés során néhány percig nyomjuk el saját reakcióinkat, sőt ne figyeljünk a velünk közöltek tartalmára sem. (Szokásos társasági csevegésnél különösebb veszteség nélkül megtehetjük.) E

néhány perc alatt csak a beszélő hangjára, a hangzásra, a hang zenei elemeire (erősségére, hanglejtésére, elcsuklására, hangsúlyaira stb.) figyelünk. Engedjük át magunkat ennek a hatásnak, hagyjuk, hogy hasson ránk a hang intonációja.

A hang esti felidézésekor számos érzélem, felismerés kel majd életre bennünk a beszélő lelkiállapotáról.

E gyakorlatsor végül is hármassal zárul majd. Egyrészt fejleszti emlékezetünket, megszokjuk, hogy hosszabb idő elteltével is pontosan fel tudjuk idézni a megfigyeltet. Másrészt a változások felismerésével egyre több megismeréshez jutunk a megfigyelt ember akaratlan „mikrojelzéseiről”, amelyekben hangulata, pillanatnyi érzelmei, indulatai kifejeződnek. Végül észrevétlenül rászokunk arra, hogy már nincs szükség a külön felidőzésre, a megfigyelt arckifejezés, mozgás, beszédhang egyre több spontán és azonnali információt jelent majd számunkra.

3. Saját viselkedésünk megfigyelése és felidézése

a) Saját arckifejezésünk felidézése

Este, nyugodt körülmények között válasszuk ki az eltelt napnak egy számunkra kritikus pillanatát. Próbáljuk emlékezetünkben felidézni akkori vélt arckifejezésünket. Majd ülünk a tükör elé, és igyekezzünk akkori mimikánkat reprodukálni. Amikor úgy érezzük, sikerült, tanulmányozzuk arckifejezésünket, mintha egy másik emberé lenne: mit fejez ki? Kifejezése megfelel-e akkori lelkiállapotunknak? Akartuk-e, hogy mindez meglátszódjon rajtunk?

Nemegyszer tapasztalunk majd eltéréseket. Észrevesszük arckifejezésünk manírjait, esetleg azt, hogy mást fejez ki, másféle hatást kelt a külvilág számára, mint ami szándékunkban volt.

Különösen érdekes, ha két tükör segítségével profilunkat is tanulmányozzuk. Szemből jól ismerjük arcunkat. Sokszor láttuk a tükörben, lehetőségünk volt rá, hogy „megcsináljuk” arckifejezésünket. A profilunkról azonban keveset tudunk. A profil „kontrollálatlan”, ezért többet elárul spontán reakcióinkról.

A gyakorlat befejező részeként időnként játszhatunk azzal is, hogy tükör előtt – szemben és profilban – művileg kipróbálunk különböző lelkiállapotoknak megfelelő arckifejezéseket. Vizsgáljuk meg, hogy vajon adekvátak-e hangulatunkkal és kívánatosnak tartjuk-e, hogy mindez látszódjon rajtunk. Végül

ezeket az arckifejezéseket hasonlítsuk össze azokkal, amelyeket más emberek arcán láttunk – különböző helyzetekben. Megegyeznek? Eltérnek?

b) Saját hangunk felidézése

Megint válasszunk ki az eltelt naphól kritikus pillanatokat, amikor mérgeledtünk, örültünk, szemrehányást tettünk, vitatkoztunk, dicsértünk stb.

Este, ha egyedül vagyunk pár percre akár a fürdőszobában –, idézzük fel a helyzetet, és hangosan ismételjük meg mondatainkat, lehetőleg ugyanúgy, ahogy elhangzottak. Füleljünk, mintha egy dallamra figyelnénk. Mit fejeztünk ki? Ezt akartuk kifejezni? Így akartuk kifejezni? S ha nem, hogyan lehetne másképp, úgy, ahogy pontosan megfelelne szándékainknak. (Tükör segítségét is igénybe vehetjük.)

Különösen figyeljünk az inadekvát és az őszintétlen elemekre. Amikor bántóak voltunk, holott nem állt szándékunkban, amikor túlzottan szervilisek, alázatosak voltunk, őszintétlen örömet mutattunk.

A legfontosabb kérdés, amikor saját hangunkat hallgatjuk: Milyen hatást kelthetett a másik emberben? Ezt a hatást akartuk elérni?

c) Saját viselkedésünk felidézése

Este, elalvás előtt az ágyban, behunyt szemmel képszerűen pergessük vissza az eltelt nap egy számunkra kritikus, kellemetlen helyzetét. Olyan legyen ez, mint egy pár perces film: lássuk magunkat, ahogy mozgunk, leülünk, gesztikulálunk, felugrunk, fel-alá sétálunk stb. De ugyanakkor lássuk partnerünket is, halljuk szaváltásunkat.

Optimális, ha mindezt egyszerre tudjuk lepergetni képzeletünkben. Ha ez nem sikerül azonnal, dolgozhatunk „kamaszerűen”: először saját viselkedésünket „állítjuk élesre”, míg a partnerünk elmosódott maradhat; később inkább őt figyeljük. Egy idő után azonban megtanuljuk a jelenet minden részletében éles lepergetését.

Fontos, hogy e néhány perc alatt szorítsuk háttérbe érzelmi reakcióinkat, a jelenetet a néma szemlélődés jellemezze. Bírálathoz, büntudathoz, elégtétel érzéséhez nélkülözhetetlenül konstataáljuk: „Így történt. Ilyenek vagyunk. „

E harmadik fejezetben közölt gyakorlatsor meglehetősen bonyolultnak tűnik. Azonban ha figyelmesen elolvassuk, különösképpen, ha megcsináljuk, kitűnik, hogy egyszerű, játékos dolgokról van szó. Mégis, hogy a túlzásfóolásnak,

kapkodásnak elejét vegyük, példaképpen közöljük e gyakorlatok ütemezésének egyik lehetséges változatát.

A figyelem és emlékezési gyakorlatok hathetes ciklusának ütemezése

Hétfő

Kedd Tárgyak megfigyelése

Szerda

Csütörtök

Péntek Tárgycsoportok megfigyelése

Szombat

Vasárnap Szünet

* * *

* * *

Hétfő

Kedd Komplex jelenségek megfigyelése

Szerda

Csütörtök

Péntek Ember külső megjelenésének megfigyelése

Szombat

Vasárnap Szünet

* * *

* * *

Hétfő

Kedd Megfigyelt tárgyak felidézése

Szerda

Csütörtök

Péntek Emberi arc felidézése

Szombat

Vasárnap Szünet

* * *

* * *

Hétfő

Kedd Emberi mozgás felidézése

Szerda

Csütörtök

Péntek Emberi hang felidézése

Szombat

Vasárnap Szünet

* * *

* * *

Hétfő

Kedd Saját arckifejezésünk felidézése

Szerda

Csütörtök

Péntek Saját hangunk felidézése

Szombat

Vasárnap Szünet

* * *

* * *

Hétfő

Kedd

Szerda Saját viselkedésünk felidézése

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap Szünet

Ming Liao Ce utazásai

II. Az utazás módja

„Elindulok egy barátommal, aki szereti a ködös hegyeket, s mindegyikünk kulacsot visz magával, köpenyt kerít a nyakába s száz pénzdarabot tesz a zsebébe. Többre nincs szükségünk, de a százat mindig igyekszünk épségben tartani, véletlen eshetőségekre. Aztán koldulva járunk végig városokon, falvakon, skárlát-kapukon és fehér udvarházakon, taoista templomokon és szerzeteskunyhókon. Vigyázunk arra, hogy mit koldulunk: rizst kérünk és nem bort, főzeléket és nem húst. Koldulásunk hangja alázatos, de nem szánalmat keltő. Ha adnak valamit az emberek, otthagyjuk őket, s ha nem adnak, akkor is otthagyjuk; hiszen egész célunk csak az, hogy éhségünket elverjük. Ha durván bánnak velünk, azt főhajtással fogadjuk. Némelykor, ha nincs hol koldulnunk és nem tehetünk mást, elköltünk egyet-kettőt a magunkkal vitt száz pénzdarabból s kipótoljuk, amikor lehet. De pénzt nem adunk ki, csak kénytelenségből.

Kitűzött cél nélkül utazunk, megállunk éjszakára, ahol vagyunk, s igen lassan járunk, talán tíz li-t teszünk meg egy nap, de talán húszat, harmincat, negyvenet vagy ötvenet. Nem igyekszünk túlságosan sokat megtenni, nehogy kifáradjunk. Ha aztán hegyekhez és folyókhoz érünk, ha megtetszenek nekünk a források, fehér sziklák, víziszárnyasok és hegyi madarak, kiválasztunk egy helyet valami szigetecskén, leülünk egy sziklára s a messzeségbe nézünk. Ha favágókkal, halászokkal, falusiakkal vagy öreg parasztokkal találkozunk, nem kérdezzük a nevüket, a magunkét sem mondjuk meg, nem beszélünk az időről sem, hanem röviden elcsevegünk a falusi élet szépségeiről. Kis idő múlva sajnálkozás nélkül búcsúzunk el tőlük.

Nagy hidegben vagy nagy melegben tanyát kell keresnünk, amely az időjárás viszontagságaitól megvédjen. Az úton félreállunk s előreengedünk másokat, a révnél pedig várunk, hogy először mások szálljanak be a hajóba. De ha vihar van, nem próbálunk átkelni a vízen, ha pedig félúton ér a vihar, lecsöndesítjük lelkünket s az életet megértvén, a sorsa bízunk a döntést és így szólunk: „Ha átkelés közben vízbe kell fulladnunk, akkor ez az ég akarata. Megmenekülhetünk-e, ha búslakodunk?” Ha nem tudunk megmenekülni, itt végződik az utazásunk. Ha szerencsésen megmenekülünk, továbbmegyünk, mint eddig. Ha útközben összetalálkozunk valami faragatlan fickóval, vagy véletlenül belebotlunk s ha a fickó durva, udvariasan bocsánatot kérünk tőle. Ha a bocsánatkérés után mégsem menekülhetünk a harctól, akkor itt végződik az

utazásunk. De ha megmenekülünk, továbbmegyünk, mint eddig. Ha valamelyikünk megbetegszik, megállunk, hogy ápoljuk, s a másik igyekszik egy kis orvosságra valót koldulni, de maga a beteg nyugodtan fogja fel a dolgot. Magába tekint és nem fél a haláltól. Így a súlyos betegség könnyű betegséggé válik, a könnyű betegség pedig tüstént meggyógyul. Ha úgy akarja az Ég, hogy napjaink meg legyenek számlálva, akkor itt végződik az utazásunk. De ha megmenekülünk, akkor továbbmegyünk, mint eddig. Természetes, hogy vándorlásaink közben felébreszthetjük a rendőrök és strázsák gyanúját, s elfoghatnak bennünket mint kémeket. Akkor vagy ravaszsággal, vagy őszinteséggel igyekszünk menekülni. Ha nem tudunk megmenekülni, akkor itt végződik az utazásunk. De ha megmenekülünk, akkor továbbmegyünk, mint eddig. Természetesen megpihenünk éjszakára egy gyékényfödélű kunyhóban vagy kőfülkében, de ha ilyen helyet lehetetlen találni, akkor lefekszünk egy templom kapuja előtt vagy egy sziklamélyedésben, vagy házak fala mellett, vagy nagy fák alatt. Meglehet, hogy hegyi szellemek, tigrisek vagy farkasok látogatnak meg s mitévők legyünk akkor? A hegyi szellemek nem árthatnak nekünk, de tigrisek vagy farkasok ellen nem tudunk védekezni. Ámde nem az ég dönt-e sorsunk felől? Rábízzuk hát magunkat a világegyetem törvényeire s még csak arcunk színe sem változik. Ha fölfalnak bennünket, akkor ez a sorsunk, akkor itt végződik az utazásunk. De ha megmenekülünk, akkor továbbmegyünk, mint eddig...”

A nap ápolása

Mai létformánk egyik legnagyobb negatívuma a túlhajszoltság. Legtöbbünk életritmusát az jellemzi, hogy sokkal több tennivaló, ügyintézés, munkafeladat zsúfolódik össze egyetlen napunkban, mint amit nyugodtan, odafigyelve, derűsen elvégezhetünk. A kapkodás, a félmunka, az el nem végzett feladatok nyomasztó restanciája, az igényeinknek nem megfelelő minőségben és tempóban végzett tevékenység állandó irritáló tényezője mindennapjainknak. Napközben idegesek, estére fáradtak, túlizgatottak vagyunk. Nyugtatókat és altatókat használunk, ellensúlyképpen pedig kávékkal vagy egyéb szerekkel doppingoljuk magunkat. A maradékokkal terhelt esti kimerültség és nyugtalanság már előre vetíti hatását a következő napra.

Ha valaki őszintén számot vetne azzal a kérdéssel: Mennyit örültem az elmúlt héten? – sokszor riasztó eredményhez juthatna. A túlhajszoltság legnagyobb átka, hogy elveszi örömeinket, örömtelen kötelességgé válik sok minden, ami önmagában életünk örömforrása lehetne: a gyerekekkel való tennivalók, választott munkánk, hivatásunk, a vásárlás, a háztartás stb. Pedig külön-külön jó dolgok ezek. Jó játék lehetne a gyerek öltöztetése, fürdetése, fejlődésének figyelemmel kísérése; öröm lehetne a munka; a kirakatok nézegetése, a bevásárlás; öröm lehet finomakat főzni és enni. De ha együtt túl sok az egész, nem fér bele időnkbe, nem jutunk egy lélegzetvételnyi szünethez – mindez teherré válhat. Elvész mindennapi dolgaink fénye. S egy örömtelen, fáradt ember örömtelenséget áraszt környezetére, családtagjaira, munkatársaira, barátaira, s ők – hasonló problémákkal küszködve – ugyancsak idegességgel; kelletlenséggel válaszolnak. Környezetünk atmoszférája kellemetlen lesz, egymásban indukáljuk a rosszkedvet. A gyerekek különösképpen érzékenyen veszik át a felnőttek hangulatát, nyűgössé, elégedetlenekké válhatnak. A gyerek – aki még elsősorban érzelmileg reagál a világ dolgaira – pontosan megérzi valódi lelkiállapotunkat, és arra válaszol akkor is, ha külsőleg nagyon fegyelmezzük magunkat, nyugodt modort, sőt mosolyt erőltetünk magunkra.

Hangulatok terén a gyerekek becsaphatatlanok. Azt azonban már ritkán vesszük észre, hogy gyerekünk elviselhetetlen magatartását – amiért végül szidjuk és büntetjük – gyakran magunk provokáljuk, mi idézzük elő saját belső zaklatottságunkkal.

Egész életünk egymás mellé sorakozó napok láncolatából áll. Ha rosszak a mindennapok – végül rossz lesz az egész élet. A tartalmas, jó élet egyik legfontosabb titka hogy nem szabad maradékokat hagyni. Minden napot, minden

élethelyzetet, minden életkori szakaszt a maga teljességében, maradékok nélkül kell végigélni. Egyszerűen megfogalmazva: Ha egy gyerek jól élte végig mindazt, amit az óvodáskor jelent, amikor iskolás lesz, nem akar újra óvoda lenni. Tartalmas, maradéktalan élet-élés esetén, ha egyetemista, nem akar gimnazista lenni, negyvenes éveiben nem áhítja vissza a húszas éveket, hatvanéves korában nem ábrándozik arról: „Ha megint negyvenéves lehetnék”; s egy jól végigélt élet végén talán nem túlzás annak a lehetőségnek a feltételezése sem, hogy az ember, amikor már nagyon öreg, nem akar fiatal lenni, s amikor meghal, talán már nem akar olyan nagyon élni sem.

A korábbi életszakaszokba, élethelyzetekbe való visszavágyás annak a jele, hogy rosszul éltünk, maradékokat hagytunk, nem éltük át mindazt, amire igényünk, lehetőségünk lett volna. Későn és legtöbbször már reménytelenül, deprimáltan szeretnénk pótolni a mulasztottakat.

Életvezetésünk legnagyobb csapdája, ön- becsapása az „átmeneti korszakok és helyzetek” kultusza. Gyakran úgy nyugtatjuk meg magunkat, úgy próbálunk szabadulni napi rossz érzéseinktől, hogy adott életszakaszunkat átmenetinek nyilvánítjuk. „Most átmeneti időszak van, mert érettségizem, mert szerelmes vagyok, mert anyám beteg, mert megházasodtam, mert lakásra, telekre gyűjtünk, mert terhes vagyok, mert még csecsemő a gyerek, mert esti tagozaton tanulok, mert apám meghalt, mert szétesőben van a házasságom, mert én vagyok beteg, mert a gyereket nem vették fel az egyetemre, mert állást változtatok stb.” „Majd ezután kezdődik az igazi életem!”

S nem vesszük észre, hogy egész életünk átmeneti korszakokból áll, mindig történik valami, amire hivatkozva felmentést adhatunk magunknak. Mélyen át kellene éreznünk, hogy nincsenek átmeneti korszakok, minden napunk az életünk legvalódibb része: ez az életünk.

Életritmusunk felgyorsulása, napi életünk zsúfoltsága, élményekkel, hírekkel, eseményekkel való túlingerlése a modern technikai civilizáció által létrehozott életforma következménye. Ez az életforma rengeteg értéket hozott létre és objektív gazdasági-kulturális fejlődés következménye. Semmi értelme sincs annak, hogy a társadalmi fejlődés objektív irányát rossznak, ártalmasnak, elutasítandónak kiáltjuk ki. Ebből a szubjektivista attitűdből fakad az elmagányosodás, az „elidegenedés”. Az emberi fejlődés ma itt tart, ezek a jellegzetességei. Mi, akik az emberiség tagjai vagyunk, nem léphetünk félre az emberi társadalom fejlődésének útjáról. Ellenkezőleg: át kell élnünk és jól kell megélnünk mindazt, amit a viharos ütemű gazdasági-tudományos-technikai fejlődés életformában létrehozott. A világunkhoz való pozitív beállítottság a

pszichés egészség első feltétele.

Emellett látnunk kell mindazokat a negatívumokat és veszélyeket, amelyek a fejlődés velejárói. Oda kell figyelni arra, hogy az események és információk feldolgozhatatlan mennyiségű áradása ellen sokszor felületességgel, érzelemtelenséggel védekezünk. Gyakran csak tudomásul vesszük a dolgokat, de nem gondolkozunk el rajtuk. Tragédiákról hallunk, de átsiklunk felettük, óvakodunk attól, hogy szabadjára engedjük, átéljük adekvát érzelmi reakcióinkat. Nem tartunk értékrendet, fontossági sorrendet tennivalóink között, hanem mert mindent egyenlő súlyúnak érzünk, elsodor minket a rengeteg teendő „futószalagja”. Nemigen találjuk meg zsúfolt napjaink lazítási lehetőségeit. Talán komikusan hangzik, de pl. a sorbanállás, a várakozás idejét nem feltétlenül csak bosszúságként lehet megélni. A várakozás lehet egy ajándékba kapott nyugodt időszak is, ami alatt sok mindent végiggondolhatunk, kifújhatjuk magunkat – ha igényünk van rá és képesek vagyunk ezt a félórát ebből az aspektusból megélni.

Lassan kiviláglik tehát a lényeg: Nem a világot kell vádolnunk – „a kutya ugat, a karaván halad” hiábavalóságával –, inkább önmagunkon kell változtatnunk. Pszichés teherbíróképességünk megnövelésével, kiaknázatlan tartalékaink mozgósításával, a fontos és a kevésbé fontos dolgok közötti szelekció vállalásával visszaszerezhetjük a mindennapok nyugalalmát, örömeit.

Ezzel a célkitűzéssel talán mindenki egyetért. Azonban a valódi probléma másutt lappang. Sokat panaszkodik életformánk nem egy emberben észrevétlenül kifejlesztette a zaklatottság, a túlingereltség igényét. Önmaga idézi fel azt az életformát, ami miatt panaszkodik. Üresnek érzi életét, ha nincs túlszűfolva elintézendőkkel. Nem tud mit kezdeni magával, ha véletlenül akad egy üres órája. Megriad a csendtől, a rövid ideig tartó egyedüllétől is. Szükségletévé vált, hogy „mindig történjen valami”, mindig érje valamilyen inger. Ha egyebet nem tehet, gyorsan bekapcsolja a rádiót vagy a televíziót. Miért félünk a csendtől, az önmagunkkal való maradástól? Miért bömbölnek a hegyek között, a vízparton a táskarádiók? Miért hagyjuk elveszni életünkben a vizek, a fák, a szél hangjait?

Mielőtt a nap ápolásához hozzákezdünk, először őszintén számot kell vetnünk túlzott cselekvés- és ingerigényünkkel. Észre kell vennünk mindazt a zűrzavart, amit mi teremtünk meg önmagunk számára. Fel kell tennünk a kérdést, hogy igényeljük-e néha a csendet, az egyedül maradást? Vagy olyan rossz társaság vagyunk önmagunk számára? Csak ha mindezt tisztáztuk, akkor érdemes hozzáfogni a nap ápolásának gyakorlataihoz.

1. Reggel. A nap kezdetének ápolása

A nap egészségének a kiegyensúlyozottsága szempontjából a legnagyobb ártalmat a reggelek időzavara, izgatott kapkodása jelenti. Az otthonról idegesen, feldúltan elrohanó felnőtt és gyerek egész napjára rányomja bélyegét a nap kezdetének alaphangulata. A nap elindításához először is időt kell biztosítani, még a fél órával korábbi felkelés árán is. Bőségesen megtérül ez a „befektetés”. Biztosítja azt, hogy legyen idő a reggeli tennivalók nyugodt elvégzésére – beleértve az ülve elfogyasztott reggeli, egy rövid beszélgetés néhány percét is. Nagy eredmény, ha senki sem kezd felborzolt idegekkel a napot.

Gyakorlat: Minden reggel biztosítunk a magunk számára tíz nyugodt zavartalan percet. (Ha lakáskörülményeink nem teszik másképp lehetővé, akár a fürdőszobában.)

Leülünk, és sorrendben végiggondoljuk az előttünk álló nap tennivalóit. Ez az időrendbeli végiggondolás felkészít a nap feladataira, és elejét veszi a kapkodásnak. A nap végiggondolása a következők mérlegelésével történjen:

– Előreláthatóan így fog eltelni a napom. Belefér-e mindaz, amit elterveztem? Ha nem, mi az, ami legkevésbé lényeges, amit ma elhagyhatok?

– Milyen kellemetlen, kínos helyzetek várnak rám? Feltétlenül szükségesek, vagy elkerülhetők? Ha nem, hogyan fogok viselkedni? Igazam van-e? Előreláthatóan hogyan viselkednek velem szemben? Én hogy fogok reagálni? Ez az egyedüli lehetséges magatartás?

– Milyen örömeim lesznek? S ha nem találunk várható örömeket, nézzünk magunkba: mit csinálnánk szívesen? Beilleszthetnénk-e ezt a napba?

– Végül az előttünk álló nap végiggondolását zárjuk le valamilyen számunkra kellemes élménnyel. Mondjunk el magunkban néhány verssort, amelyet szeretünk, idézzük fel egy szép emlékünket, gyerekünk egy kedves megnyilvánulását, partnerünk örömet hozó megjegyzését vagy simogatását, egy filmet, ami tetszett, egy szép tájat, zenét stb. Ezzel a jó élménnyel menjünk el hazulról.

A gyakorlat végrehajtásának fontos eleme az a beállítottság, amely nem tartja a nap várható eseményeit változtathatatlanoknak, mint a természeti jelenségeket, hanem belátja, hogy mennyi minden múlik saját akaratán, elhatározásán.

A gyakorlat során lassan rászokunk az értékrend kialakítására. Megtanulunk különbséget tenni lényeges és kevésbé fontos tennivalóink között, és

ragaszkodunk ahhoz a jogunkhoz, hogy elhagyhassuk az utóbbiakat, saját jó közérzetünk érdekében. Téved, aki ezt önzésnek gondolja. Minden család számára mindenképpen jobb egy derűs anya vagy apa – még ha kicsit poros is a lakás vagy rendetlenség van –, mint egy, „csillogó ékszerdobozban” kedvetlenül, kimerülten sürgő-forgó „önmagát feláldozó” ember.

2. Napközben. Egy fél óra, ami csak az enyém

Ez az a minimum, ami mindenkinek jár. Általában a munkaidő befejezése után, mielőtt egyéb teendőinkhez látnánk, ajándékozunk meg magunkat ezzel a kikapcsolódást, lazítást jelentő félórával. Ezt töltsük el igényeink szerint: sétáljunk, nézegessünk kirakatokat, ülünk le egy kávé mellé és figyeljük a járókelőket, böngésszünk egy antikváriumban, olvassuk el a sportlapot a parkban stb. A lényeg, hogy legyen egy kedvünk szerint való, szabad, saját félóránk.

Figyelmeztetés: Aki azt állítja, hogy ez már nem fér bele a napjába, az becsapja magát. Ha becsületesen végiggondolja, feltétlenül rájön, hogy ennél sokkal több időt töltött el feleslegesen, fecsegéssel, pletykálkodással stb.

3. Esti visszapillantás. A nap befejezésének ápolása

Ez a legfontosabb gyakorlat! Egyben a legnehezebb is végigcsinálni. De ha rászoktunk, elsőrendű igényünké válik, és szinte önmagában biztosítja pszichés egyensúlyunkat. Az esti visszapillantás az önmegismerés, az önkontroll és a helyzetek mély megértésének alapgyakorlata.

Este, elalvás előtt az ágyban képszerűen végiggondoljuk egész eltelt napunkat, a reggeli felkeléstől a jelen pillanatig. A visszapillantás feltétlenül képszerű legyen, úgy pergessük le a napot, mint egy filmet. Az a lényeg, hogy szemlélőivé váljunk a nap eseményeinek és benne önmagunknak. Lássuk magunkat, ahogy megyünk az utcán, dolgozunk, vitatkozunk valakivel stb. Fontos az időbeli sorrend betartása. A gyakorlat alapattitűdje az én-től való távolítás: úgy szemléljük magunkat a dolgok és az emberek között, mint egy idegent. Meg kell engedni, hogy ennek az embernek – aki én vagyok – a viselkedése szabadon hasson rám. És ugyanígy azoké is, akik a nap folyamán kapcsolatba kerültek velem.

Döbbenetes mennyiségű rejtett információhoz, megismeréshez juthatunk ezen a módon, amikor néhány percre eltávolodunk önmagunktól, kívülről szemléljük a

velünk történt dolgokat. A gyakorlat olyan tapasztalattöbbletet eredményez, amely rövid idő alatt jelentősen növeli önismeretünket, embermegismerésünket, a helyzetek reális értékelését, viselkedésünk kontrolláltságát, a változtatás lehetőségeit.

Az esti visszapillantást végző két nehézséggel fogja magát szembetalálni:

– Elkalandoznak a gondolatai, felbomlik a nap időrendje, átadja magát indulatainak érzelmeinek, asszociációinak és emlékeinek. Mire fölocsúdik, már messze kanyarodott a felidézett nap eseményeitől.

– „Belealszik” az esti visszapillantásba. A napnak még a negyedéig sem jut el – s már arra ébred, hogy reggel van. A belealvás ellen hat, ha elkerüljük a túlzott részletességet. A visszapillantás valóban „filmszerű” legyen, tehát jó ritmusban, a lényeges eseményekre koncentrált „vágásokban” történjen. Egy-egy fontosabb helyzetnél, jelenetnél azután kicsit elidőzhetünk, részletesebben végignézhetjük, ha igényünk van rá.

Ha már elkalandozás és belealvás nélkül jól tudjuk elvégezni az esti visszapillantást, szellemi erőink fejlesztése érdekében áttérhetünk a neheztelt formára: fordított sorrendben pergetjük végig a napot, ugyanilyen filmszerűen, a lefekvés pillanatától a reggeli felébredésig. Az eltelt napnak fordított sorrendben való végignézése – hasonlóan Karinthy visszafelé pergő élet-filmjéhez – rendkívüli módon fejleszti koncentrálnálási képességünket.

Ismételjük: Az esti visszapillantás önmagában is megálló gyakorlat, pszichés önkarbantartásunk egyik legfontosabb módszere, amely egyesíti magában számos kisebb gyakorlat kedvező hatását.

Ezzel zárjuk a mindennapok ápolásáról szóló fejezetet. Mondanivalónk lényege, hogy ne vádaskodjunk az objektív körülmények ellen, hanem vállaljuk el, hogy saját életformánkért mi vagyunk a felelősek. Életritmusunk magával hozza, hogy sokszor kell rohannunk. Csakhogy nagy különbség, hogy nyugodtan rohanunk-e vagy izgatottan? És ez elsősorban rajtunk múlik.

Ming Liao Ce utazásai

III. Nagy magasságokban

„Amikor fölmegek az Öt Szent Hegyre, magasan állok a mennyei szelek fölött, túllátok a Négy Tengeren, s az ezernyi hegycsúcsot apró csigának látom, az ezernyi folyót hajladozó övnek, az ezernyi fát kelkáposztának. A Tejút mintha köpönyegemet súrolná, fehér felhők futnak át a hónom alatt, a levegőben úszó sast mintha elérném karommal, a nap és a hold pedig halántékom mellett halad el. Halkan kell itt beszélnem, nemcsak azért, hogy a hegy szellemét el ne ijesszem, de azért is, hogy Isten az ő trónján meg ne hallja. Fölöttünk a tiszta égbolt, egyetlen folt sincs a hatalmas térségben, alattunk pedig eső, mennydörgés, viharos sötétség támad tudtunk nélkül s a mennydörgés robaját csak úgy halljuk, mint a kisbaba gügyögését. E pillanatban szememet elvakítja a fény, lelkem mintha kiszállna a tér korlátai közül s úgy érzem, mintha a messze utazó szelek hátán lovagolnék, de nem tudom, merre. Vagy amikor nyugaton elrejtőzni készül a nap, s keleten a látóhatár alól felbukkan a hold, a felhők minden irányban sugárzanak, bíbor és kék színek csillognak az égen s a távoli és közeli csúcsok egy kurta pillanat alatt világosabb színt öltenek. Vagy éj közepén templomi harangok kongását és tigris bömbölését hallom s aztán zúgó szélroham következik s mert a templom kőcsarnokának kapuja nyitva van, bebújok ruhámba és fölkelek, – íme, a Tengerinyúl Szelleme (a hold) lenyugvóban, a magasabb lejtőkön még látszanak az utolsó hóesés maradványai, az éjszaka fénye valami határozatlan fehér tömeg, a távoli hegyek körvonalaik alig láthatók. Ilyen pillanatokban érzem, hogy testem fürödik a hűs levegőben és minden érzéki vágyam megszűnik. Vagy talán megpillantom a Szent Hegy istenét, amint teljes méltóságában ül trónján s fogadja az alacsonyabb rangú szellemet. Se szeri, se száma a lobogóknak és mennyezeteknek, a levegő tele a fuvola és a harangok zenéjével, a paloták teteje felhőköpenybe és ködfátyolba van burkolva, körvonalaik látszanak is meg nem is, s úgy érezzük, hogy hol közel vannak, hol végtelenül messze. Oh, tökéletes boldogság az istenek zenéjét hallgatni, miért hogy egy hideg szélroham oly hamar félbeszakítja?

Az Öt Szent Hegy mellett sok más híres hegység van még és megszámlálhatatlan szent hely, ahol tündérek vagy szellemek tanyája van. Szandáiban indulok el, kezemben bambuszpálca s bár valamennyit nem látogathatom meg, elmegyek addig, ameddig erőm engedi. Ha meredek csúcshoz érek, amely vakmerően szökken az ég felé s ember nem mászta meg soha,

kötélhez kötöm magam s felmászom a tetejére. Ha törött kőhídhöz érek vagy régi kapuhoz, amelyet váratlanul nyitva találok, félelem nélkül belépek rajta; vagy ha sziklabarlang kerül utamba, oly sötét, hogy mélyére nem látni, csak egy hasadékon át éri egyetlen fénysugár: fáklyát gyújtok s félelem nélkül lépek be egymagam, azt remélvén, hogy emelkedett gondolkozású taoistákat... találok ott.

Meglátogatom a híres folyókat és tavakat is. Az ilyen mély vizekben halak, sárkányok és víziszellemeik tanyáznak. Ha a levegő nyugodt s a víz sima, mint a tükör, tudjuk, hogy akkor az Isteni Sárkány békésen alszik, egy gyöngyszemet őrizve mellében. Ha a víz fényei összevegyülnek az ég színével, tiszta holdas éjszakán, akkor tudjuk, hogy a Sárkánykirály Hercegnője és a Folyó Úrnője vonulnak ki mennyezet alatt, kezükben fuvolával, vadonatúj fátýolszövetruhában s hímzett cipőben lépkednek a csörgedező víz fölött. Ez a menet halad szemünk előtt egy darabig, aztán eltűnik. Oh, milyen hűvös van ilyenkor! Vagy dühös szél korbácsolja a vizet, óriási hullámok támadnak föl s ilyenkor tudjuk, hogy Cs'ihyi, a mesebeli madár szelleme haragszik és T'ienvu, a nyolcfejű víziszellem siet segítségére. Ilyenkor a nagy föld úgy forog, mint a malomkerék, rázkódik, mint a szita s mintha látnók, hogy tör utat az ég felé Csang, az öreg Sárkány, karjaiban hordva kilenc fiát. Oh, mily nagyszerű a látvány ilyenkor!"

Az érzelmi egyensúly megteremtésének előgyakorlatai

Lelki egyensúlyunk szempontjából a már nehezen elviselhető intenzitású pillanatnyi, vagy hosszabb ideig tartó érzelmi feszültségek jelentik a legnagyobb veszélyt.

Ismételjük: az emberi élet teljességéhez hozzátartoznak a mélyen átélt érzelmek és indulatok. Elborzasztó látvány egy állandóan higgadt, szenvtelen ember, aki soha nem adja jelét örömeinek, bánatának, szeretetének, féltésének, haragjának, meglegedettségének. Az állandó szenvtelenség – amely nemegyszer a beszédstílus monotóniájában, a modulálatlan, színtelen hangban is megnyilvánul – vagy az érzelmi sivárság jele, vagy pedig arról tanúskodik, hogy valaki fél a saját érzelmeitől, igyekszik azokat elfojtani, önmaga és mások előtt elleplezni.

Amikor az érzelmi feszültségek csökkentésének lehetőségeivel foglalkozunk, nem érzelmi életünk elsivárosítása, hanem éppen gazdagítása a célunk. Az érzelmi élet elszegényedését ugyanis az is előidézheti, ha egyetlen érzelem, indulat vagy szenvedély eluralkodik rajtunk, hosszabb vagy rövidebb ideig kizárólagossá válik, elfedi lelki életünk egész horizontját, s elnyom minden más érzelmi, hangulati reakciót. A túlfokozott érzelmek által előidézett egyoldalú feszültségek oldásáról lesz szó a következőkben.

Egészséges embernél viszonylag ritkán fordul elő, hogy egyetlen érzelem, hangulat, szenvedély tartósan uralja az egész pszichikumot. A kórosan felfokozott féltékenység, a fóbias félelmek stb. a pszichopatológia birodalmába tartoznak, és feltétlenül pszichoterápiás, esetleg gyógyszeres kezelést igényelnek. Ilyen esetekben önmagunkkal és, környezetünkkel szemben is kötelességünk a pszichiátria, a klinikai pszichológia segítségét kérni. Ennél jóval gyakrabban fordul elő azonban, hogy egy-egy esemény, átélt helyzet nagy intenzitású érzelmeket, indulatokat, hangulati életünk szélsőséges megingását váltja ki belőlünk. Ezek az érzelmileg túlfokozott állapotok általában rövid ideig tartanak, és néhány perc, óra vagy nap alatt lezajlanak. Ha azonban hajlamosak vagyunk pillanatnyi szélsőséges érzelmi reagálásra – akkor napi életünkben túlságosan gyakran következnek be ilyen pillanatok, amikor gondolkodásunk beszűkül, önkontrollunk csökken. Olyan cselekedetekre, kijelentésekre ragadtatjuk magunkat, amelyeket később megbánunk – s most már a lelkiismeret-furdalás kezd gyötörni. A végeredmény állandóan hullámzó túlizgatottság, önmagunk és környezetünk számára nehezen elviselhető feszültség lesz.

Karakterünkön, a személyiségünkre jellemző reagálási módokon igen nehéz

változtatni. Ez csak hosszan tartó introspektív erőfeszítés eredménye lehet, akár feltárási pszichoterápia, akár koncentrációs és meditatív gyakorlatok segítségével végigjárt önismereti és önnevelési út során. E fejezet ún. előgyakorlatai nem ezt a célt tűzik maguk elé. Arra irányulnak, hogy megismerjük pillanatnyi túlérzékeny és felfokozott érzelmi reagálásunk okait, a feszültségek kialakulásának folyamatát, és végül hogy mindezt már ne csak utólag konstatáljuk, hanem „csípjuk fülön magunkat” az inadekvát érzelmi reakciók keletkezésének pillanatában, és tudatosan akadályozzuk meg azok túlburjánzását.

Epiktetosnak valószínűleg igaza van abban, hogy nem maguk a dolgok, események váltanak ki bennünk elviselhetetlen feszültségű érzelmeket és indulatokat, hanem a róluk alkotott képzeleteink. Ha szemügyre vesszük elemi érzéseinket, általában azt tapasztaljuk, hogy azok addig élnek, amíg a kiváltó okuk fennáll. Egy fogfájás nem foglalkoztat minket tovább, ha a fájdalom elmúlt. Szomjúságunkkal sem törődünk visszamenőlegesen, ha már csillapítottuk. Ugyanakkor azt tapasztaljuk, hogy a társadalmi életünk, személyes kapcsolataink során megélt sérelmek, szégyenhelyzetek, kudarcok – sokszor igen tartós és intenzív utóhatást váltanak ki bennünk, amely még akkor is gyötör minket, amikor a kiváltó esemény, sőt annak esetleges következményei rég jelentéktelenné váltak. Feltételezhető, hogy az ilyen eseményekhez kapcsolódó előítéleteink képzeleteink, asszociációink, fantáziáink tartósítják az érzelmi hatást. Érzelmeink erejét, hevességét nagymértékben fokozzák vagy csökkenthetik hozzájuk fűződő, róluk alkotott szubjektív értékítéleteink.

Az emocionális és az intellektuális funkciók tehát igen szoros kölcsönhatásban működnek. Látnunk kell azt, hogy érzelmeink nem állnak akaratlagos szabályozás alatt. Érzelmeinket csak konstatálhatjuk, esetleg elnyomhatjuk. De nem határozhatjuk el, hogy szeretni fogjuk azt, akit utálunk, vagy közömbösek leszünk az iránt, akiért rajongunk. Nem elhatározás kérdése, hogy kit érzünk szimpatikusnak vagy ellenszenvesnek. Sőt legtöbbször még az érzelmeink keletkezésének a folyamata sem tudatos. Egyszer csak észrevesszük, hogy jelen vannak, legfeljebb utólag próbálunk rájuk valamilyen magyarázatot találni.

Intellektuális funkcióink terén viszont már jóval nagyobb tere van a tudatos, akaratlagos működtetésnek, szabályozásnak. Ezért kézenfekvő, hogy elsősorban értelmi szintről kísérhetjük meg túlságosan labilis, impulzív reakcióink szabályozását.

Ahhoz, hogy e gyakorlatok hatásmechanizmusát megérthessük, végig kell gondolnunk azt, hogy a pszichés folyamatok tulajdonképpen energetikai

jelenségek. A pszichikum energia; pontosabban: viszonylag állandó vagy időleges „pályákon” áramló energetikai folyamatok struktúrája. Ezeknek az energetikai folyamatoknak a forrása, létrehozója egész szervezetünk, különösképpen pedig a központi idegrendszer működése. A pszichés tartalmak pedig azokból az információkból származnak, amelyeket a külvilágból és belső világunkból felfogunk.

Feltéve, de meg nem engedve az ember-gép összehasonlítást, egy pillanatra szemléljük úgy központi idegrendszerünket s agyunkat, mint fantasztikus teljesítményekre képes komputert. A komputer hibás működésének két oka lehet. Hibás a szerkezet. Esetünkben ez megfelelne a szervi, organikus betegségeknek. Ám lehet a szerkezet tökéletes, az eredmény mégsem lesz kielégítő ha hibás a program, amelyet a komputerbe betápláltak. Pszichológiai értelemben ennek felelnek meg a funkcionális zavarok, mindaz a hibás tartalom, információ, amelyet neveltetésünk, fejlődésünk során felvettünk magunkba. Gyakorlataink tehát a „programot” tökéletesítik.

A pszichés folyamatok energetikai jelenségekként való felfogása szó szerint értendő. Idézzünk fel általános iskolai tanulmányainkból néhány energetikai alaptörvényt, és meglátjuk, hogy tökéletesen ráillenek lelki folyamatainkra. Épp ezáltal kapjuk kezünkbe a befolyásolás, a változtatás lehetőségét.

A dinamika törvénye

Minden lelki jelenség ténylegesen vagy potenciálisan folyamat jellegű. Ezért nincsenek statikus lelki jelenségek sem. Minden pszichés folyamat – gondolat, érzelem, cselekvés – valahonnan valahová tart. A folyamat lehet rendkívül gyors vagy annyira lassú, hogy csak évek múltával vesszük észre a változást. A lényegen ez mit sem változtat. Későbbi gyakorlataink között találkozunk majd olyannal, amely arra a törvényre épít, hogy érzelmeink, életvezetésünk, megismerésünk folyamatára milyen tendenciák jellemzők? Mitől távolodunk és mihez közeledünk?

A transzformáció törvénye

Minden lelki jelenség átalakítható másfajtvá. Ezt tapasztalhatjuk lelki életünkben is. Izgatottságunk gátolja értelmi teljesítményünket, intellektuális kudarcunk zaklatottá tesz. Emocionális és intellektuális energiák egymásba transzformálódnak. De transzformációs folyamatok mehetnek végbe egy pszichés

jelenségkörön belül is; félelmünk agresszívvé tehet, agresszióink szorongásokat okozhatnak. Szerelmi csalódásunk gyűlöletbe csaphat át. Tehát különböző fajtájú érzelmeink is transzformálódhatnak. De transzformációs jelenségek mennek végbe testi és lelki működéseink között is: túlműködik a pajzsmirigyünk – ingerlékenyekké válunk. Ez testi kiindulású folyamat lelki következményekkel. De: szorongunk – gyorsul a szívverésünk, verejtékezünk, fokozódik a kiválasztás stb. Ez lelki folyamat testi következményekkel. Ezen alapul a modern orvostudomány és pszichológia szomatopszichikus-pszichoszomatikus emberszemlélete. Ez a korszerű embermodell megszünteti az ember dualisztikus szemléletét. Nincsenek csak testi vagy csak lelki működések. Mindig az egész ember működik, függetlenül attól, hogy mennyit veszünk észre tudatosan e működésekből és következményeikből. Minden egyéb művi egyszerűsítés a kutatás vagy az oktatás érdekében: körülbelül úgy, mint mikor a matematikus egy túlságosan bonyolult egyenletet egyszerűbb egyenletekre bont.

A transzponálhatóság törvénye

A lelki folyamatok áramlási iránya megváltoztatható, áthelyezhető egyik tárgyról a másikra (Pl. ahogy a hőszigetelő elfordításával megváltoztathatjuk a meleg áramlásának irányát.) Ugyanígy változhat szeretetünk, gyűlöletünk tárgya is. Érdeklődésünk, figyelmünk is tárgyat válthat.

A főnöke igazságtalan szidását némán eltűrő emberből esetleg otthon robban ki az indulat, és valamilyen ürügyön összevész a feleségével. Az indulat a főnöknek szól – a házastárs szenved el. Ha a munkahelyi incidens nem következik be, az otthoni konfliktus is elmaradt volna.

A legkisebb ellenállás törvénye

Minden lelki folyamat – hacsak művi szabályozás nem történik – spontán a legkisebb ellenállás irányába hat.

Pszichés reakcióink is spontán a legkisebb ellenállás irányába fordulnak. Ezért szenvedik el pl. a legtöbb agresszivitást a gyerekek, a beosztottak, mert ők a legkiszolgáltatottabbak, velük szemben a legkisebb a rizikó, ők jelentik a legkisebb ellenállás irányát.

Az energia megosztásának törvénye

Minden lelki feszültség kisülhet egy impulzusban is, de meg is osztható. A gőz feszítő ereje szétrobbanthatja a kazánt, de szelepek segítségével megoszthatjuk, fokozatosan levezethetjük, hasznosíthatjuk ugyanazt az energetikai feszültséget. Az atomrobbanás pusztít, de ugyanazt a folyamatot a reaktor lefékezi, produktív célok szolgálatába állíthatja.

Ugyanígy vagyunk pszichés feszültségeinkkel is. Lelki zavart okozhatnak, tönkretelhetik környezetünk és önmagunk életét, de konstruktív célok, alkotás érdekében is „gazdálkodhatunk” velük.

Feszültségeink, indulataink széthasítása sokszor spontán módon is végbemegy – életformánk védelme érdekében. Ha megvizsgáljuk egy veszekedő házaspár egy délutánját, figyelhetünk arra, hogy nyolc-tíz kis konfliktus robban ki közöttük: „Hol van az újság?” „Miért nem hozott lipthói túrót?” „Miért nem törölte le rendesen a lábát?” „Minek hívott vendégeket?” „Miért akar vasárnap megint meccsre menni?” stb.

Nyilvánvaló, hogy itt nem a lipthói túró a baj. Feltehetően sokkal nagyobb elintézetlenségek, elégedetlenségek feszülnek a két ember között. Ha ez az indulat egy tömegben robbanna ki – egymásnak esnének, vagy el kellene válniuk. Ehelyett sok kis apró összetűzésben élük ki indulataikat. Nagyon sokszor ez a folyamat áll a kicsinyesen kötekedő, „szurkapiszka” magatartás mögött.

E néhány példával csak illusztráltuk a pszichés folyamatok tényleges energetikai jellegét, amelyre gyakorlataink épülnek.

1. Rendteremtés a különböző fontosságú érzelmi reakciók között

A szubjektív érzelmi értékrend megismerésének és befolyásolásának ez a nagy gyakorlata legalább három, de inkább hat hónapig tartson.

– Veszünk egy füzetet és minden este rövid emlékeztető mondatokban vagy szavakban feljegyezzük azokat az eseményeket, amelyek a nap folyamán felizgattak minket, erős érzelmeket, indulatokat váltottak ki belőlünk.

– A hét végén átolvassuk feljegyzéseinket, és figyeljük: melyek azok, amelyekre még mindig reagálunk, bántanak vagy örömet okoznak. Ezeket érintetlenül hagyjuk. Azokat, amelyek már közömbössé váltak kihúzzuk.

– Egy hónap elteltével nemcsak előző heti feljegyzéseinket nézzük át, hanem végigolvassuk az elmúlt négy hét érzelmileg fontos eseményeit. Csak azokat hagyjuk érintetlenül, amelyek még mindig izgatnak. A többit megint kihúzzuk.

– A ciklus végén végigmegyünk a feljegyzések egészén. Ami még félév

elmúltával is jelentősebb érzelmi reakciókat vált ki belőlünk – az és csak az a számunkra igazán fontos történés. A többi csak epizód volt.

A gyakorlat végrehajtásához igen nagy következetesség kell. De megéri a fáradságot: Megdöbbenő lesz, hogy milyen kevés a valóban fontos események száma, amelyek megérdemlik, hogy érzelmileg foglalkoztassanak. Látni fogjuk, hogy mennyit izgattuk magunkat fölöslegesen. A gyakorlat eredményeképpen megtanuljuk az érzelmileg lényeges és lényegtelen dolgok megkülönböztetését, később már nem csak utólag, hanem keletkezésük pillanatában is. Induló izgatottságunkat egyre gyakrabban fékezi majd le a mosoly: felismerjük, hogy ez az izgalom rövid idő alatt magától is elenyészik; a hét végére a „kihúzás” sorsára jutna.

Ezenkívül ez a gyakorlat hozzátesz valamit önismeretünkhöz is: képet kapunk arról, hogy milyen típusú hatásokra vagyunk túlságosan érzékenyek, milyen helyzetekből származnak fölösleges izgalmaink, és mi az, ami valóban mélyen érinti érzelmi világunkat.

2. A szerepcserék gyakorlata

A gyakorlathoz arra az alapbeállítottságra van szükségünk, amely nem tekinti érzelmi reakcióinkat megváltoztathatatlan természeti jelenségeknek, hanem feltételezi, hogy érzelmeinknek oka, fejlődéstörténete, számos átalakulása van. Ezek megismerhetők és esetleg megváltoztathatók.

A gyakorlat tárgya lehet:

- Egy bántó konfliktus, jelenet, indulatkitörés;
- Problematikus vagy fájó tartósabb érzelem, harag, ellenszenv, egy kapcsolat megromlása stb.;
- Valamilyen számunkra nehezen elviselhető, ellenszenves tulajdonságunk.

a) A gyakorlat első fázisa

Több alkalommal rászánunk egy-egy fél órát a számunkra problematikus, bántó érzelem (harag, ellenszenv, indulatkitörés, egy fontos kapcsolat romlása stb.) történetének kinyomozására. Gondolatban végigéljük a jelenet, vagy az egész kapcsolat történetét a kezdet pillanatától a jelenig. Pontosan megfogalmazzuk induló érzelmeinket és keressük azokat a kritikus pontokat, helyzeteket, amelyek változásokat idéztek elő. Ennek során elkerülhetetlenül felbukkannak elfelejtett

epizódok. Ezek közül azok a lényegesek, amelyek ma is fájnak, bántanak. A fájdalom arról beszél, hogy ezeket az élményeket nem tudtuk feldolgozni, lelkileg megemésztetni, önmagunk számára elintézni.

Ugyanilyen „nyomozást” végezhetünk számunkra ellenszenves tulajdonságaink eredetének feltárására is. Megkereshetjük azokat a régi, esetleg gyerekkori helyzeteket, amikor pl. először voltunk gyávák, először kezdtünk szorultságunkban hazudni, félelmünkben erőszakosak lenni. Nyomára bukkanhatunk annak, hogy viselkedésünkben sok a paradox elem, pl. túlságosan félünk az emberektől, kiszolgáltatottnak, védtelennek érezzük magunkat, ezért váltunk rideggé, kötekedővé.

b) A gyakorlat második fázisa

Most partnerünk szempontjából gondoljuk végig még egyszer a történetet. Beleéljük magunkat abba, hogy „én vagyok ő”. Saját viselkedésünket most ő valósítja meg képzeletünkben, ő mondja mondatainkat. Figyeljük, hogy mindez milyen reakciókat kelt most mibennünk életre. Az eredmény nem lesz feltétlenül kellemes a számunkra, de mindenesetre sok mindent érthetővé tesz magunk és partnerünk viselkedéséből. Utak nyílhatnak a változásra.

A gyakorlat második fázisának a lényege tehát a konfliktussal teli, fájdalmas helyzetekben átélt képzeletbeli szerepcsere.

c) A gyakorlat harmadik fázisa

Ekkor képzeletünkben másképp éljük újra a megtörténetet. A szerepcserék folyamán másképp viselkedünk mind magunk, mind partnereink – anyánk, apánk, gyerekünk, barátunk, szerelmünk – nevében, mint ahogy eredetileg történt. Mi lett volna így a helyzetből? Hogy alakult volna a kapcsolat? A „másképp viselkedés” lényege az ellentétesség: ha gorombák voltunk, legyünk képzeletben szelídek, ha meghunyászkodtunk, keressünk erőteljesebb megnyilvánulási lehetőségeket.

E gyakorlatnak az a legfontosabb hatása, hogy felbontja kialakult, mereven rögzült és sztereotipen ismételt szerepeinket, viselkedésformáinkat. Megfigyelhetjük, hogy azonos helyzetekben – függetlenül a nemegyszer tapasztalt keserves következményektől – újra meg újra mechanikusan azonos módon viselkedünk, állandó partnereinkkel már szinte „végszavaink” vannak.

Házastársunkkal zsörtölődünk, beosztottunkkal gúnyolódunk, főnökünknek hízelgünk, gyermekünknek prédikálunk stb. Ki kellene bírunk, hogy most pl. a

gyermekünkkel azonosulva, az ő fülével hallgassuk saját prédikációnkat; beosztottunk szemével éljük át főnöki fölényeskedésünket stb.

A mechanikus viselkedési sémák megismerése akadályozni fogja egy idő után azok spontán ismételtetését. Viselkedésünk megint „élővé” válik, több lesz bennünk a másik ember iránti megértés, kevesebb az egocentrikus igazságtalanság.

Szembe kell néznünk azzal, hogy ilyen jellegű gyakorlatok végzése önmagunk vállalásának nagy erőpróbája. Támadja hiúságunkat, én-védő mechanizmusainkat. Az előző fejezetekben leírt gyakorlatok – különösen az öt alapgyakorlat – készítik elő az utat, hogy a külvilág elfogulatlan megítélésétől egyre közeledjünk önmagunk objektív látása felé.

Az alapgyakorlatok növelik meg teherbírásunkat, fejlesztik ki belső erőinket addig a szintig, hogy ezt vállalni tudjuk. Efelé közeledve észrevesszük magunkon, hogy fokozatosan feladjuk menekülő, védekező reakcióinkat. Szorult, feszült helyzetekben kevesebbet hazudunk, ritkábban hergeljük magunkat dührohamba, nem nyúlunk olyan gyakran egy pohár italhoz, hogy oldódást keressünk. Nem merevítjük be magunkat egy „megközelíthetetlen” alapállásba.

3. A szembefordulás gyakorlata

Ez a gyakorlat már jelentős én-erőket követel. Megfigyelhetünk életünkben olyan helyzeteket, konfliktusokat, amelyek elől állandóan menekülünk. Ez lehet érzelmi vagy szexuális megoldatlanság; valamilyen emberrel – munkatárssal, főnökkel – való szembekerülés félelme, miközben állandóan befelé nyeljük bosszúságunkat. De félhetünk bizonyos családi, társasági együttlétektől, riválisunktól, vagy egyszerűen egy pszichés tünetünktől, pl. gátlásosságunktól. Ilyen módon állandósulhat az a helyzet, hogy elől futunk mi, utánunk az a szituáció, amelytől félünk. A szembefordulás gyakorlata ezt az áldatlan helyzetet szünteti meg.

a) A gondolati úton való szembefordulás

Freud nem véletlenül nevezte a gondolkodást „kis energiamennyiségekkel való próbacselekvésnek”.

Elképzeljük a számunkra ijesztő helyzetet és megszokott menekülő reakcióinkat. Most gondolatban megváltoztatjuk a viselkedésünket:

szembefordulunk a helyzettel. Ezt egész pontos részletekig ki kell dolgoznunk, gondolatban végig kell élnünk. Szó szerint meg kell fogalmaznunk mondatainkat, képszerűen látnunk kell magatartásunkat, hallanunk, mit válaszolnak nekünk, és ekkor mi hogyan reagálunk. A lényeg, hogy viselkedésünk defenzivitását offenzivitásba fordítsuk. Vállaljuk el a rizikót, amit az ijesztő helyzet megélése jelent. A gyakorlatnak azonban előfeltétele, hogy objektíve igazunk legyen. Ezt az előző gyakorlatok során tisztáznunk kell.

Végül gondolati úton eljutunk egy számunkra belsőleg megnyugtató viselkedéshez, megoldáshoz. Ez az esetek legnagyobb részében döntést, illetve választást jelent. Leggyakrabban a döntés felelősségétől irtózunk, félünk választásunk következményeitől, szeretnénk előre bebiztosítani magunkat a várható esetleges negatívumok ellen. Ezért azután nemegyszer éveken át fenntartunk számunkra elviselhetetlen helyzeteket.

A gondolati úton való szembefordulást többször meg kell ismételnünk, gyakorolnunk kell. Az ismétlődő gyakorlatokat addig folytatjuk, ameddig megszokjuk a szembefordulás gondolatát, csökken a szorongásunk, a szembefordulás kezd igényünké válni.

b) Szembefordulás a valóságban

A gondolati úton való szembefordulás gyakorlása az esetek egy részében spontán módon átvezet a gyakorlati megvalósításhoz. Ismétlődően előálló megoldatlan helyzeteink egyikében egyszerre kimondjuk mindazt, amit gondolatban kidolgoztunk magunknak. A szembefordulás megtörtént a valóságban – túl vagyunk rajta.

Más esetekben viszont a valóságos szembeforduláshoz külön erőfeszítés kell. Ennek előkészítése érdekében többször mélyedjünk el az alábbi gondolatokban:

Első gondolat

Az élet nem arra való, hogy mindig jól járjunk. Az életbe bele kell férnie kudarcoknak, vereségeknek, újrakezdéseknek is. Ez kifejleszt bennünk olyan tulajdonságokat, lehetőségeket, megismeréseket, amelyek a mindig párnázott úton rejtve maradnának.

Második gondolat

A dolgoknak legtöbbször nem annyira végzetesek a következményei, mint ahogy fantáziánk felnagyítja azokat. Az emberek respektálják a bátorságot. Csak gyávaságunk bátorítja fel őket arra, hogy visszaéljenek helyzetünkkel. Megváltozott viselkedésünk megváltoztatja az ő magatartásukat is. Lehet, hogy így jobban megbecsülve fogadnak el minket.

Harmadik gondolat

Az életben vannak olyan helyzetek, amelyeket csak bizonyos keménységgel, néha kíméletlenséggel lehet elintézni. Sokszor attól való féltünkben, hogy kicsit kemények leszünk, fájdalmat okozunk, elodázzuk a döntést, és ezzel olyan súlyosabb helyzetet növelünk fel, amelyet már csak valóban kegyetlenül lehet megoldani. Elhalasztjuk a kisebb feszültségek vállalását, addig, amíg elkerülhetetlen lesz egy sokkal nagyobb feszültség kényszerű átélése.

Negyedik gondolat

Önmagunk féltése, túlságos kímélése már hányszor döntött nagyobb bajba minket! A cselekvésünket gátló aggályok sokszor csak ürügyek indokolatlan gyávaságunk, önféltésünk leplezésére. Talán sokszor nem is vagyunk annyira jók és kíméletesek, csak önzők.

Ötödik gondolat

Jövőnk, körülményeink alakulása nem teljesen kiszámítható, annyi bonyolult összetevő határozza meg. Ha nem vállaljuk a döntést – kiengedjük kezünkől az eseményeket, amelyeknek csak passzív elszenvedői leszünk. Ha döntünk – akkor sem tudjuk kiszámítani döntésünk minden következményét – de a döntés vállalásának ténye pszichésen megtart bennünket, erősít, fokozza biztonságunkat.

Hatodik gondolat

Ha valaki öt évvel ezelőtt megmutatja nekünk mai helyzetünket, életünk jelenlegi alakulását, sok vonatkozásban lehetetlennek minősítettük volna. Így lennénk ma is, ha öt évvel későbbi önmagunkat látnánk. Ezért ne becsüljük túl annak valóságértékét, amit a jövőről elképzelünk. A pillanatnyi kínos helyzetek nem tartanak örökké, lehet, hogy egy későbbi pozitívum csíráit hordozzák.

Mindezek átélt végiggondolása elkerülhetetlenül közelít minket a valóságos szembefordulás, a döntés vállalása, kínos helyzeteink megoldása felé.

Ming Liao Ce utazásai

IV. Vissza az emberiséghez

Így vándorol tovább és tovább Ming Liao Ce, boldog szívvel, kényelmes lassúsággal, tízezer li-t téve meg gyalogszerrel. Ha tetszik neki, amit lát vagy hall, tíz napig is megmarad egy helyen.

A templomban keresztbe tett lábbal ül, hogy a Három Értékes Szellem tudományát megtanulja. A Legfőbb Irányító vezeti befogadásra kész elméjét, s az Öreg Buddha növeli szellemi bölcsességét. Igyekszik a változó világegyetem törvényét megérteni s szemlélődés közben nem érzi magát magányosnak.

Buddha templomában dicsőséges fénykört sugározva jelenik meg Buddha arany teste. A gyertyákat meggyújtották s a tömjén füstje könnyű illattal tölti meg a levegőt, a taoisták vagy szerzetesek sorban ülnek szalmapárnáikon, teát isznak, gyümölcsöt esznek és a klasszikusokat olvasgatják. Egy idő múlva, amikor kifáradnak, parancsolnak lélegzetüknek s a nyugalom állapotába kerülnek. Hosszú idő múlva fölkelnek s látják a holdat, amely besüt a virágok mögül, miközben az egész világ némaságba merülve nyugszik. Egy segédpap földig hajolva bókol, egy férficseléd szunyókál a tűzhely mellett, ahol a tündérek orvosságát főzik. E pillanatban hogyan hatolhatna elménkbe földi gondolat, mégha ott ólálkodik is körülöttünk?

Ha künn jár a nyílt mezőn, alacsony falakat lát, amelyek szalmafedelű vályogkunyhókat vesznek körül. Metsző szél süvölt be az ajtón, s enyhe nap ragyog az erdők fölött. Csordák és nyájak visszatérnek a domboldalra, éhes madarak nagy lármát csapnak a sík mezőkön. Egy rongyos ruhájú, kócos hajú vén paraszt sütteti magát a nappal egy kis eperfa alatt, egy öreg asszony meg vízzel töltött agyagedényt tart a kezében s felszolgálja a tészta-ebédet. Ha a tájék és a pillanat hangulata szomorú is, az ember érzi, hogy oly szép, mint a festett kép. Ha egy utazó taoista túlságosan közönségesnek tekinti az ilyen látványt, akkor akár ne is utazzék.

Ha nagy városba ér, ahol tömegek nyüzsögnek, s kocsikkal és lovakkal van tele az utca, Ming Liao Ce énekelve járkal és megfigyeli az embereket, boltosokat, mézárásokat, énekeseket, jóvendőmondókat, vitatkozókat, kóklereket, állatszélidítőket, szerencsejátékosokat és tomázókat. Ming Liao Ce szemügyre veszi valamennyit. Ha kedve úgy tartja, belép egy bormérésbe s erős bort rendel, szárított hallal meg főzelékkel s ketten iszogatnak az asztal mellett. Ha így fölmelegedtek, eléneklik a Halhatatlan Növénnyel gyűjtéséről szóló dalt s igen

elégedetten néznek körül. Az utca népe csodálkozva látja ezt a két rongyos embert, aki olyan kedvesen és boldogan viselkedik és gyanítja, hogy talán testet öltött tündérek. Rövid idő múlva hirtelen eltűnik mind a kettő.

Hatalmas kapuk mögött, nagy házakban, hercegek vagy magas rangú tisztviselők lakmároznak. Nefrittákokon szolgálják fel az ételt és szép nők ülnek az asztal körül. Zenekar játszik a csarnokban s az ének hangja a felhőket veri. A kaput pálcás öreg szolga őrzi. Ming Liao Ce egyenesen belép, hogy ételt kolduljon. Ragyogó, tágra nyílt szemével; méltóságos külsejével odakiált a társaságnak: „Hallgattassátok el ezt a lármát s figyeljetek egy taoistára, aki elénekli ezt a dalt: Harmat hull a virágra.”

Harmat hull a virágra,
Oh, mily öröm!
Ne félj a csípős szélről,
Ne félj a kelő naptól.
Keletnek folyik a víz,
Nyugatnak a Tejút.
Parasztok szántanak, hol
Egykor a Bronztorony volt.
Többet ér egy rövid nap
Serleggel a kezünkben,
Mint a jövő, amely
Nevünket elfelejti.
Örülj, amíg örülhetsz!

Harmat hull a virágra,
Oh, hogy ragyog!
Ameddig tart, ragyog, mint
Gyöngy a reggeli fényben, –
A vadon csupa sírdomb,
Szél sír az éjszakában,
Róka nyí, bagoly huhog
Kísértetfehér nyárfán,
Vörös levelek hullnak,
Patak vizén leúsznak,
Cs'inien palotáját
A moha mind benőtte. –

Örülj, amíg örülhetsz!

Amikor Ming Liao Ce befejezte énekét, egyik vendég haragosnak látszik és így szól: „Ki ez a taoista, aki lakmározás közben elrontja a multságunkat? Adjatok neki egy darab szézámkalácsot és küldjétek el!” Ming Liao Ce megkapja a kalácsot és elmegy. Ekkor egy másik vendég azt mondja szolgájának: „Gyorsan! Hívd vissza ezt a taoistát!” „De éppen borozgatunk – mondja az előbbi vendég – s ez elrontja a multságunkat. Ezért küldtem el egy darab szézámkaláccsal. Éppen jól van ez így. Miért akarod visszahívni?” „Nekem úgy rémlik – feleli a másik –, hogy van valami szokatlan ebben a taoistában s azért szeretném visszahívni, hogy alaposan szemügyre vehessem.” „Ej, hiszen közönséges koldus! – feleli az előbbi. – Ugyan mi szokatlan volna benne? Nem akar egyebet, csak egy tál hideg maradékot.” Ekkor egy másik vendég is beleszól: „Az énekéről nem hiszem, hogy közönséges koldus.”

E pillanatban egy énekeslány vörös fátyolszövet ruhában föláll helyéről és így szól: „Szerény véleményem szerint ez a taoista egy égből lebukott tündér. Éneke szép volt és mély értelmű, inkább a mennyei tündérek, mint a földi emberek énekéhez hasonlít. Micsoda koldus énekelhetett volna ilyen? Tündér ez és áruhában jár a halandók között. Kérlek, hívjátok vissza, nehogy elveszítsük.”

„Mi köze ennek ehhez a koldushoz? – mondja az utóbb megszólalt vendég. – Talán egyebet sem akar, csak egy ital bort. Ha visszahívjátok, meglátjuk, hogy mégiscsak közönséges fickó.”

A vörös fátyolszövetbe öltözött leány még mindig nincs meggyőzve és megjegyzi: „No, én csak annyit mondhatok, hogy nincs szerencsénk a halhatatlanokkal való találkozásban.”

Most egy másik, zöld fátyolruhás leány kel föl helyéről és így szól: „Akartok-e velem fogadni, urak? Hívjátok vissza a taoistát és ha tündér, akkor az nyert, aki annak mondta, ha pedig kiderül, hogy közönséges fráter, akkor az nyert, akinek ez volt a véleménye.” „Helyes!” – kiáltanak fel az urak. Szolgát küldenek Ming Liao Ce után, de az nyomtalanul eltűnt s a szolga ezzel a hírral jön vissza. „Tudtam, hogy nem közönséges fráter!” – mondja az előbbi vendég. „Oh, jaj, most elvesztettünk egy halhatatlant! – mondja a vörös fátyolruhás leány. – Hiszen csak kilépett az ajtón és szőrén-szálán eltűnt!”

Ming Liao Ce tovább megy pálcájával és kényelmesen kísétál a város kapuján. Elhalad egy tucat nagy város mellett, de egyikbe se megy be, míg végre eljut egy helyre, ahol a város fala hegyoldalba kapaszkodik. Szép, magas tornyok, tágas, nagyszerű templomok vannak ott, egyiknek teteje a másik fölé emelkedik,

szabálytalan formákban s egy tiszta tóra tekintenek le. Szép tavaszi nap van, madarak énekelnek ragyogó fákon s teljes pompájában nyílik minden virág. A város lakosai új ruhájukban, faragott kocsikban vagy hímzett nyergekben kijöttek a városból „tavaszi sétára”. Némelyek nagy fák árnyékában isznak, mások gyékényt terítettek ki az illatos földre, ismét mások felmásztak egy magas, skarlátszínű toronyba vagy csónakon eveznek, mások párosával lovagolnak, hogy a virágokat meglátogassák, vagy kézenfogva sétálgatnak és népdalokat énekelnek. Ming Liao Ce igen boldognak érzi magát és sokáig elmarad közöttük.

Később egy sima képű, finom arcbőrű tudós jelenik meg, kecsesen lépdelve hosszú ruhájában. Mélyen meghajol Ming Liao Ce előtt és így szól: „Hát taoisták is kijönnek tavaszi sétára? Néhány barátom mulatozik itt a közelben, cseresznyefák alatt, a folyón túl lévő kis torony előtt. Vidám társaság, s nagyon örülnék, ha velünk tarthatnál. Eljöhetsz oda?”

Ming Liao Ce vidáman követi a fiatalembert s amikor odaér, hat vagy hét csinos fiatal tudóst pillant meg. Az első fiatalember mosolyogva mutatja be a társaságnak. „Barátaim, ez csak afféle magunk között rendezett tavaszi mulatság. Éppen összetalálkoztam az úton ezzel a taoista úriemberrel s láttam, hogy éppenséggel nem közönséges fráter, indítványozom tehát, hogy osszuk meg vele borunkat. Mit gondoltok?” „Helyes!” – felelik valamennyien.

Mindnyájan tovább húzódnak hát székükkel és Ming Liao Ce leül az asztal végére. Amikor már elegendő bort szolgáltak fel, s mindenki mámoros és boldog, a beszélgetés egyre elméesebbé válik, s tréfás megjegyzések röpködnek különböző emberekről és nemes urakról. Némelyek a tavaszt dicsőítő verseket szavalnak, mások a virágszedésről szóló dalt éneklék el, ismét mások az udvar viselkedéséről vitatkoznak, némelyek pedig a dombok és hegyek zárkózott magányát magasztalják. Izgató társalgás kezdődik, mindegyik túl akar tenni a másikon, miközben a taoista csak a rizsét rágcsálja. Az első fiatalember többször is odanéz Ming Liao Cera a heves beszélgetés közben, s így szól: „Halljunk valamit a taoista tanító szájából is.” Ming Liao Ce így válaszol: „Én csak élvezem azt a sok szép és bölcs dolgot, amit ti mondotok s még meg sem érttem belőle mindent. Hogyan járulhatnék hozzá a társalgásokhoz?”

Kis idő múlva a társaság fölkel és sétára indul a rizsföldeken; útközben egyik virágot szed, másik fűzfaágakat tép le. A hely tele van szépséggel s amerre néz az ember, gyönyörű pünkösdi rózsákat lát. De Ming Liao Ce magában jár egy hegyi ösvényen s csak hosszú idő múlva kerül elő. „Miért jártál egyedül?” – kérdi az úriember. „Két narancssal meg egy kulacs borral mentem el, hogy a sárgarigó szavát hallgassam” – feleli Ming Liao Ce. „Beszédjéről ítélve rendkívüli ember ez”

– mondja az egyik tudós, Ming Liao Ce pedig valami szerény megjegyzéssel felel, méltatlannak vallva magát erre a dicséretre.

A társaság újra leül, s valaki azt mondja: „Nem illik ilyen kirándulásról hazamenni, amíg verset nem írtunk” – s a többiek helyeselnek neki. Egymásután írják meg és mondják el verseiket, aztán megkérik Ming Liao Cet, hogy ő is mondja el a magáét. Feláll s egy kis szabadkozás után ezt énekli el:

Lépkedek a fővényes parton,
Arany a felhő, tiszta a víz;
Riadt tündérkutyák ugatnak,
S tündér-rejtektebe tűnnek el.

A dal hatása alatt a társaság felugrál ültéből és mélyen meghajol Ming Liao Ce előtt. „Csodálatos! Ilyen mennyei szavak egy szerzetes szájából! Tudtuk, hogy tündér vagy.” Mindnyájan körülveszik, s nevét kérdezzétek, de Ming Liao Ce csak mosolyog és nem válaszol. Amikor tovább erősködnek, azt mondja: „Miért akarjátok tudni a nevemet? Közönséges parasztember vagyok, felhők és vizek közt járok s mosolygunk, hogyha összetalálkozunk. Nevezetek így: Felhők és Vizek Parasztja.” Ez még kíváncsibbá teszi a társaságot s kifejezik azt a kívánságukat, hogy meghívják magukkal a városba. „Én csak szerény szerzetes vagyok, aki szeret csavargó módjára utazni, s otthonom az egész világ – feleli mosolyogva Ming Liao Ce. – De ha ennyire kedvesek vagytok, elmegyek veletek.”

Együtt mennek vissza a városba, és Ming Liao Ce sorban vendégeskedik náluk. A következő napokban hol valami gazdag ember csarnokában lakik, hol egy jól elrejtett kis dolgozószobában, – egyszer irodalmi lakomán vesz részt, máskor táncban és énekben gyönyörködik s elmegy mindenüvé, ahová hívják. A város lakosai hallanak a Felhők és Vizek Parasztjáról s a társaságkedvelő emberek elhalmozzák meghívásokkal, ő pedig végiglátogatja valamennyit. Ha inni adnak neki, iszik; ha költészetről és irodalomról vitatkoznak, vitatkozik velük költészetéről és irodalomról; ha kirándulásra viszik, elmegy velük; de ha a nevét kérdezik, csak mosolygással válaszol. Amikor költészetéről és irodalomról van szó, igen hozzáértő megjegyzéseket tesz a régi és új írókra s mélyrehatóan elemzi stílusukat és formáikat. Néha beszél a régi királyok politikai rendjéről is, talpraesett véleményeket mond napi ügyekről és még jobban elbűvöli az embereket elmés megjegyzéseivel.

Különösen járatos a taoizmusnak abban a tanításában, amely a „szellem táplálásáról” szól. Némelykor, ha olyan táncot és mulatozást lát, amely már a

tobzódás határán jár, s az emberek vaskos tréfákkal próbálják kitudakolni, hogyan vélekedik ezekről a dolgokról, úgy tesz, mintha jól mulatna, akárcsak a „regényes” tudósok. De amikor a gyertya kioltására kerül a sor s a házigazda felszólítja, hogy maradjon együtt valamelyik énekeslánnyal, a társaság pedig valóban féktelenül kezd viselkedni: egyenesen és szigorú arccal ül és senki sem férközhetik hozzá. Ha éjszaka szundikál egy kicsit, szalmapárnát kér a házigazdától, keresztbe rakott lábbal ül rajta s csak akkor szunnyad el, ha nagyon kifáradt. Ezért nőttön-nő körülötte az emberek bámulata és csodálkozása.

Több mint egy havi tartózkodás után egy napon hirtelen elbúcsúzik, hiába könyörögnek neki, hogy maradjon. Barátai pénzzel és ruhával ajándékozzák meg, s búcsúztató verseket írnak hozzá. A búcsúlakomára mindnyájan megjelennek; szomorúan szorongatják kezét és sokan könnyeznek is. Ming Liao Ce eljut a város külső kapujáig, száz pénzdarabot megtart magának, az úriemberek többi ajándékát szétosztogatja a szegények között és elmegy. Amikor barátai meghallják ezt, mégjobban sóhajtoznak és csodálkoznak, s nem tudják, minek tartásák.

A koncentráció

A koncentráció a gondolkozás tartós összpontosítása; elmélyült és egyre mélyülő odafigyelés egy pontosan meghatározott tárgyra – legyen az a tárgy fizikai jelenség, vagy valamilyen szellemi tartalom. A koncentráció lényege az objektivitás saját szubjektív reakcióink, asszociációink, érzelmeink átmeneti „szüneteltetése”.

Meglepő, hogy a koncentrációt nálunk milyen gyakran tévesztik össze a meditációval. A koncentrációt ugyan egyes iskolák a meditáció előgyakorlataként használják ez azonban mit sem változtat azon a tényen, hogy az aktív és objektivitásra törekvő koncentráció a szellemileg passzív és szubjektív meditáció „kontrapunktja”. Éppen ezért alkalmas arra, hogy a meditációt előkészítő gyakorlat legyen.

Mentálhigiénés gyakorlatainkat nem lehet koncentrációval kezdeni. A jól végrehajtott eredményes koncentráció előzetes „edzést” kíván. Eddigi gyakorlataink – bár önállóan is alkalmazhatók – felfoghatók koncentrációs előgyakorlatoknak is. Ha már tartós sikereket értünk el velük, akkor érdemes áttérnünk a valódi koncentrációra.

A koncentrációs gyakorlatok egész személyiségünk összerendezettségének erősítésére, én-erőink fejlesztésére szolgálnak. Értelmi, gondolkozási erőink összpontosításával teremtenek meg egy olyan „kristályosodási pontot”, tudatos és akaratlagos erőösszpontosítási készséget, nyugalmi állapotot, amely hatásában fokozatosan áttérjed a pszichikum más területeire is, elsősorban az érzelmi és hangulati életünkre. A koncentráció általában növeli az intellektuális feszültségbírást, a terhelhetőséget, az elmélyedést – ezen keresztül a munkaképességet. Hozzásegít a személyiség összerendezettségének, az érzelmi élet egyensúlyának a megteremtéséhez.

A koncentrációs gyakorlatok végrehajtásának módja azonban különbözik, attól függően, hogy milyen problémákkal küszködünk. Miután a mi kultúránk alapvető problémája a zaklatottság, túlingereltség, ideges feszültség – általában az ún. relaxációs gyakorlatok terjedtek el. Autogén tréning módszerek ezek, az izmok ellazítási technikájára építenek fel olyan gyakorlatokat, amelyek a pszichés feszültségek csökkenését eredményezik, belső nyugalmat hoznak létre. Számos embernek azonban nem ez a problémája, hanem az enerváltság, fáradékonyság, aluszékonyság, egyfajta „energiaapály”. Nem célszerű tehát egyoldalúan csak a lazítási gyakorlatokat művelni. Az utóbbiak számára éppen ellenkezőleg, tónusfokozó, az aktivitás szintjét növelő gyakorlatokra van szükség. Megfelelő

helyen jelezni fogjuk, hogy a kívánatos hatás elérése érdekében hogyan kell a gyakorlatokat végrehajtani.

Más szempontból vizsgálva a koncentrációs gyakorlatok problematikáját, szembe kell néznünk azzal, hogy mai életvezetésünket nagyon sokszor az erők elfecsérlése, pazarlása jellemzi. Túl sokféle tennivalónk és kööttségünk, restanciánk, bonyolult ügyintézésünk végül azt eredményezi, hogy többet vállalunk, mint amennyinek természetes ritmusunkban eleget tudunk tenni – elkerülhetetlenül felületesekké válunk, és sokszor éppen akkor nem tudunk mélyen odafigyelni, amikor arra nekünk (vagy másoknak) a legnagyobb szükségünk lenne. Rengeteg energia fecsérlődik el a felesleges beszéddel, pletykálkodásokkal, panaszkodásokkal, társasági szintű, számunkra is unalmas és fárasztó csevegéssel.

Már nem tudom, ki írta, hogy: „Igazi mondanivaló nélkül beszélni, igazi szomjúság nélkül inni, és igazi vágy nélkül lefeküdni valakivel – ez a három alapvető bűn, amit a mai európai ember leggyakrabban elkövet.”

Végül is kialakul életünknek az a „futószalagja”, amely ebben az erőfecsérlésben szinte „átránt” bennünket a napokon és heteken; és amelyről – bár látványosan lázadozunk ellene – mégsem tudunk leszállni. A koncentrációs gyakorlatok ahhoz is hozzásegítenek, hogy jobban „összeszedve” magunkat, napi életvezetésünket is koncentrálni tudjuk a legfontosabbakra.

1. Bevezető gyakorlatok

A koncentrációs gyakorlatokhoz először is bizonyos idő és nyugalom szükséges. Szobában vagy csöndes helyen a szabadban is végezhető, ha biztos, hogy legalább egy félóráig nem zavarnak meg minket. A bevezető gyakorlatoknak az a céljuk, hogy csillapítsák aktuális feszültségeinket, olyan pillanatnyi nyugalmi állapotot hozzanak létre, amelyben egyáltalán elkezdhetünk dolgozni. Ezek egyben már koncentrációs tréningek is. Addig ne menjünk tovább, amíg jól nem mennek. A koncentrációs gyakorlatokat nem feltétlenül kell merev idő-periodicitásban csinálni, kedvező azonban, ha hetenként legalább egyszer sor kerül rájuk.

a) Első gyakorlat

Leterítünk egy takarót a földre, és kényelmesen leülünk keresztbe vetett lábakkal,

„törökülésben”.

Ha inkább feszültek, izgatottak vagyunk – egymásra téve ölünkbe helyezzük kezünket, és hagyjuk, hogy testünk lazán, szinte saját súlyától fölébe görnyedjen, fejünk is lehajoljon. Ez a testtartás lazító hatású.

Ha ernyedtek, fáradtak vagyunk – egyenesítsük ki hátunkat, és derekunkat, fejünket is egyenesen tartva két kezünket támasszuk a térdünkre. Ez a testtartás frissítő hatású.

Hunyjuk be a szemünket és mélyen, egyenletesen, ritmusosan lélegezzünk. Lélegzésünk egy idő után lassúbbá válik.

Ekkor koncentráljunk kizárólag ornyílásainkra, és csak arra figyeljünk, ahogy rajtuk keresztül ki-be áramlik a levegő. 8-10 lélegzésünkre figyeljünk ilyen módon.

b) Második gyakorlat

Ugyanilyen tartásban most arra figyeljünk, hogy kapcsolódnak be többi testrészeink a légzésbe: hogyan áramlik a levegő garatunknál, hogyan húzódik össze és tágul a mellkasunk, emelkedik és süllyed a rekeszizomunk, ritmikusan hullámzik a hasunk. Ha ezt jól érezzük, próbáljuk meg testünknek e hullámzó mozgását képszerűen is fel idézni, képzeletünkben együtt látni a légzés folyamatával. 8-10 lélegzetvételen keresztül, most erre a képre koncentrálunk.

c) Harmadik gyakorlat

Ha az első két gyakorlat már jól megy, akkor ugyanabban a testtartásban arra koncentrálunk, hogy mint mindennek a világon, a lélegzetvételnek is van kezdete, folyamata, és vége.

Koncentrációnk tárgya tehát:

– A belégzés kezdete – folyamata – vége.

– A kilégzés kezdete – folyamata – vége.

Most csak erre figyeljünk, megint 8-10 alkalommal.

2. Koncentrációs gyakorlatok

a) Koncentrálás pontra

Egy fehér papírlap közepére jól látható fekete pontot rajzolunk. A papírlapot feltűzzük az ajtóra, hogy a pont szemünk magasságában legyen.

Kényelmes törökülésben, kezünket a térdünkre támasztva, egyenes testtartásban, lehetőleg kevés pislogással, folyamatosan nézzük a pontot, néhány percen keresztül. A gyakorlat ideje fokozatosan növelhető. Arra kell ügyelnünk, hogy tekintetünk ne kalandozzon el, és hogy csak a pontra figyeljünk, tehát próbáljuk „kiüresíteni magunkat”, elnyomni képzettársításainkat, gondolatainkat, érzelmeinket, nehogy elvonják a figyelmünket.

b) Koncentráció elképzelt pontra

Pszichés állapotunktól függően egyenes vagy görnyedt testtartásban, behunyt szemmel koncentrálnunk egy ugyanolyan, de most már képzeletbeli pontra. A gyakorlat akkor tökéletes, ha a pontot teljesen valóságként tudjuk felidézni, behunyt szemmel is látjuk, de csak ezt látjuk, minden elterelő gondolat és érzélem nélkül.

Tapasztalni fogjuk, hogy ezt nem könnyű elérni. Ha sikerült, néhány percig mozdulatlanul koncentrálnunk rá.

c) Koncentráció tárgyra

A testhelyzet azonos. Koncentrációnk tárgyául válasszunk ki valamilyen nem túl bonyolult jelenséget: egy növényt, egy vázát, egy egyszerű festményt stb. Maradjunk lehetőleg mozdulatlanok. Tekintetünkkel egyszerre fogjuk át az egész tárgyat, tehát az olyan legyen, hogy pillantásunk ne vándorolhasson a részekre. A részleteket a mozdulatlan ráfigyelésen belül kell konstatálnunk.

Mint minden koncentrációs gyakorlatnak, ennek is feltétele az emlékektől, gondolattársításoktól, érzelmektől való belső „kiüresedés”. Tudatunkat csak az a tárgy töltse ki, amelyre koncentrálnunk.

d) Koncentráció elképzelt tárgyra

A koncentrációs testhelyzetben most elképzelnünk egy egyszerű tárgyat. Behunyt szemmel kell teljesen élethűen felidézni, láthatóvá tennünk a magunk számára. A tárgy egész képének teljesen tisztának kell lennie, kontúrjaival, részleteivel, felületének színével, anyagszerűségével, árnyalataival együtt. Csak erre koncentrálnunk; gondolatilag és érzelmileg „üresen”.

Tapasztalni fogjuk, hogy csak meglehetősen sok próbálkozás után érhetünk el teljes sikert. (Egyes iskolák addig tudják fokozni a tárgyra koncentrációs képességét, a felidézett kép térbeli valóságosságát – amibe elképzelt közelsége is beletartozik –, hogy biztosan érzik: ha előrehajolnának; homlokukkal megérinthetnék, sőt ha ezt gondolatban végrehajtják, érzik is a gyenge ütődést.) Nekünk nem szükséges az elmélyedő beleélést eddig fokoznunk, elég, ha eljutunk a tárgy tiszta képéig a koncentráció folyamán.

Tapasztalni fogjuk azt is, hogy ez a koncentrációs gyakorlat – ha sikeres – „kikapcsolja” időérzékünket. Utólag meglepődve fogjuk látni, hogy mennyi idő telt el az elmélyedés során, anélkül hogy észrevettük volna. Az idő érzékelésének ez az átmeneti szünetelése az egyik legmegbízhatóbb próbája a koncentráció sikerének. (Természetesen itt csak arról van szó, hogy a koncentráció időtartama észrevétlenül megnövekszik, utólag konstatáljuk, hogy nem néhány perc, hanem negyed-félórák teltek el.)

e) Koncentráció visszatükröződő fényre

A szokásos körülmények között és testhelyzetben, behunyt szemmel végzett koncentráció tárgya az alábbi:

Elképzünk egy tavat, mozdulatlan víztükrrel. A tó fölött ragyog a nap. A nap képe visszatükröződik a vízben.

Erre koncentrálnunk.

f) Koncentráció elhaló hangra

A szokásos módon megpróbálunk képzeletünkben felidézni egy számunkra nagyon kellemes, folyamatos zenei hangot. Lehet énekhang, fúvós vagy vonós hangszer hangja. Segíthetünk magunknak azzal is, hogy előzőleg néhányszor a valóságban is meghallgatunk ilyen hangot – akár egy zongorabillentyű erős leütésével.

A fontos az, hogy azután behunyt szemmel is fel tudjuk idézni a hangot, ahogy megszólal, egyre halkulva sokáig zeng, végül már alig hallható és elenyészik.

A koncentráció során arra törekszünk, hogy ezt a belső hangot minél tovább zengessük magunkban, minél hosszabb ideig halljuk.

Ezzel zárulnak a koncentráció alapgyakorlatai. A jól kidolgozott alapgyakorlatok után egyre sűrűbben fogjuk tapasztalni egy-egy koncentrációs gyakorlat jótékony

közvetlen hatását: a belső lecsitulást, lazulást vagy felfrissülést. Lassan összegeződő hatásként pedig összeszedettségünket, kiegyensúlyozottságunkat, munkaképességünk növekedését. Talán a világ is kissé érdekesebbé válik számunkra, mert mindig csak a dolgok és emberek felszíne unalmas és megunható. Az elmélyedés képessége egyre újabb és újabb rétegeit tárja fel a valóságnak, és a felfedezés, a megismerés örömeivel tölt el.

3. Koncentráció absztrakt tartalmakra

Az alapgyakorlatok sikeres kidolgozása után térhetünk át arra, hogy koncentrációnk tárgyául absztrakt tartalmakat válasszunk. Ez az igazi koncentráció. Már nincs szükségünk valódi vagy elképzelt érzékelhető tárgyakra, jelenségekre, hanem képesek vagyunk gondolatokra koncentrálni.

A koncentráció tárgyául választott gondolatnak vagy gondolatsornak mindig rövidnek, tömörnek, kifejezőnek kell lennie. Nem tartalmazhat fölösleges „töltelék elemeket”, egy problematika lényegét kell megragadnia.

A koncentráció tárgyának gondolatsorát arról a problématerületről kell kiválasztanunk, amely visszatérően vagy aktuálisan foglalkoztat minket. Elsősorban megoldatlan helyzeteink, nehéz feladataink, amelyekkel kínlódunk, problematikus belső tulajdonságaink köréből érdemes koncentrációra alkalmas gondolatokat megfogalmaznunk, esetleg pontosan leírni. A koncentráció tárgyát jelentő gondolatokat ugyanis előzőleg meg kell tanulnunk, hogy felidézésük ne okozzon nehézséget, és teljes szellemi erőnkkel a tartalom egészére összpontosíthassunk. A koncentráció hatására fokozatosan kibomlik a gondolatok háttértartománya. Az elmélyülés során fokozatosan felsorakoznak az adott gondolathoz kapcsolódó élményeink, ítéletek formálódnak bennünk, amelyek a megszokottól eltérő fényben mutatják meg az eseményeket. A koncentrációban járatos ember már képes arra, hogy a gyakorlat folyamán szűkülő-táguló periodikus gondolati hullámozást valósítson meg: Először csak az adott gondolati tartalomra koncentrálni – majd rövid időre szabadjára engedni csakis a tárgyhoz kapcsolódó, feltörekvő emlékeit, élményeit, társuló gondolatait –, ezután újra „beszűkíti” intellektuális aktivitását és visszatér az alapgondolathoz, majd újra teret ad a kapcsolódó asszociációknak. Egy „ülés” folyamán két-három ilyen szakaszt engedhetünk leperegni. A gyakorlatot mindig az eredeti tárgyra való koncentrációval zárjuk.

Tapasztalni fogjuk, hogy a koncentráció folyamán felszínre bukkant gondolatok

tovább élnek, „dolgoznak bennünk”, s a következő gyakorlat alkalmával megismerésünk tovább mélyül. Egy-egy gondolatra többször is visszatérhetünk, tehát több koncentrációs gyakorlatnak lehet azonos a tárgya. Koncentrációs tárgyat akkor érdemes váltanunk, ha egy gondolatra való többszöri koncentráció után már nem jutunk mélyebbre. Hosszabb idő eltelte után azonban ajánlatos megint visszatérni régebbi tárgyunkhoz.

Tehát saját magunknak kell meghatároznunk koncentrációnk tartalmát. Erre felhasználhatók saját gondolataink, vagy másoktól származó gondolatok – egy verssor, egy filozófus vagy regényíró mondatai, amelyek érintik problémánkat –, a lényeg az, hogy a gondolatot szeressük, fontos legyen számunkra. Példaképpen közlünk néhány koncentrációra alkalmas gondolatot, kezdetben jobb híján ezek közül is választhatunk.

a) Koncentrációs tartalmak az életvezetés problématerületéről

„Akiben zűrzavar van – zűrzavart hoz létre környezetében.

Akiben rend van – rendet teremt maga körül.”

Gondolati háttér: A gyermek még főleg reaktív lény. Viselkedése válasz arra, ahogy a környezet viselkedik vele szemben. A felnőtt ember megszerezte a valódi aktivitás lehetőségét, formálni képes környezetét. Lelkiállapota akarva-akaratlanul kisugárzik környezetére. Bajainkért sokszor a külső körülményeket vádoljuk, holott mi formáltuk ilyenné azokat. Ha rendet teremtünk magunkban, legnehezebb helyzeteinkben is megtaláljuk a megoldást.

„A múlt már nincs.

A jövő még nincs.

Egyetlen valóság: a jelen.”

Gondolati háttér: Gondolkodásunk fegyelmetlensége következtében rengeteg fölösleges energiát pazarolunk el azzal, hogy túl sokat időzünk a múlt és a jövő irrealitásában. Régi sérelmeinken rágódunk, vagy visszavágyódnak elmúlt állapotainkba; az elképzelt jövővel ijesztgetjük vagy vigasztaljuk magunkat. Eközben elsiklunk az aktuális valóság, a jelen felett, nem éljük át kellő mélységben és intenzitással. Ezért sokat tévedünk és mulasztunk. A jelenre kell elsősorban odafigyelni.

„Mindenről lemondhatunk, csak életünk fő gyökereit nem vághatjuk át. Keresem
életem gyökereit.”

Gondolati háttér: Az életben nem lehetünk meg kompromisszumok nélkül. Alkalmazkodnunk kell másokhoz is. De nem szabad olyan kompromisszumokat kötni, amelyeket nem tudunk elviselni. Életünk alapjainak sértetlenül kell maradnia. Meg kell ismernünk ezeket az alapokat – a többi nem érdekes.

„Nem lehetek olyan fontos mások számára, mint önmagamnak.
Saját dolgom súlya nagyobb bennem, mint a külvilágban.”

Gondolati háttér: Milyen hamar megfélemezünk mások problémáiról, nehézségeiről, kudarcairól! Mennyire átsiklunk mások sikerei, örömei felett! Egy másik ember ugyanígy van velünk. Ezért nem szabad túlértékelni a „Mit szólnak hozzá?” – jelentőségét. Az embereket nem foglalkoztatja annyira a mi problémánk, szegyenünk, kudarcunk, mint minket. Ugyanígy örömeink, eredményeink sem. Mennyit marcangoltuk magunkat, szégyenkeztünk értelmetlenül. Hányszor bántódtunk meg fölöslegesen.

„A beszédem akkor lesz egy velem, ha jóakarattal igazat
és fontosat mondok annak, akit megillet.”

Gondolati háttér: Mennyi energiát fecsértünk el fecsegésre, amikor üres szavakat váltottunk üres emberekkel. Sokat beszéltünk magunkról, keveset hallgattunk másokat. Már sok baj származott a fölösleges beszédből. Abból soha, ha hallgatni tudtunk. Nem kötelességünk, hogy mindig szórakoztassunk másokat. Nem fontos, hogy mindig szerepeljünk és érdekesek legyünk. Meg kell tanulnunk, hogy kinek mit – érdemes elmondani. És hallgathatunk is, ha nincs lényeges mondanivalónk.

„A belső fegyelem megtart, mint testet a csontváz.
A külső fegyelem páncél; véd és akadályoz.”

Gondolati háttér: – A természetben az alacsonyabb rendű élőlényeket kitingpáncél védi. Kívül kemények, belül puhák. A páncél: fal köztük és a világ között. Ha áttörik, védtelenek. A magasabb rendű élőlényeknek gerincük van. Kívül lágyak, a

tartásuk belül van. Szabadabb a viszonyuk a világhoz, s bár könnyebben megsérthetők, mégis nagyobb biztonságban vannak. Az emberi psziché szétesik fegyelem nélkül. A fejlődés útja az, hogy a külső fegyelem belső fegyelemmé változzon. Csak a belső fegyelem tanít meg élni a szabadsággal. Belső fegyelem nélkül a szabadság megbetegít. Ezért van olyan sok pszichés zavar a modern kultúrában.

„Csak az egyértelmű cselekvés hatásos.

A bizonytalan cselekvés bizonytalan eredményt szül.”

Gondolati háttér: A világban az akció-reakció törvénye uralkodik. Amennyire koncentrált erőt fejtök ki egy irányban, olyan koncentrált hatást fogok elérni. Csak határozott kérdésre kapok határozott választ. Vannak alapvető élethelyzetek, amelyekben csak egyértelműen szabad cselekedni. Ha már töprengök, vacillálok – akkor ne cselekedjem. Ha gondolkozni tudok azon, hogy megházasodjam-e, szülessen-e gyermekem, hivatást változtassak-e – akkor ne tegyem. Meg kell várnom, míg a dolgok egyértelművé tisztulnak bennem – akkor könnyen és határozottan tudok cselekedni. És ez meghozza az eredményt.

„Az élethelyzeteim adottak. Ebben determinált vagyok.

Rajtam áll azonban, hogyan viselkedem e helyzetekben.

Itt a szabadságom.”

Gondolati háttér: Élethelyzeteink nagy részét – családjunkat, szociális körülményeinket, betegségeinket – szinte „készen kapjuk”, vagy legalábbis igen sok, tőlünk független külső faktor határozza meg azokat. Viselkedésünk szabályozása azonban a hatalmunkban van, tőlünk függ. Így fonódik össze életünkben a determináció és a szabadság. Epiktétosz figyelmeztet arra, hogy azzal kell foglalkoznunk, ami tőlünk függ. Egy adott helyzetben sokféleképpen lehet viselkedni. Thomas Mann írja: „Eljött Petepre életének nehéz órája, amitől mindig félt – s lám, nemessé formálta azt.” A szabadság értelme a nehéz helyzetek nemessé formálása viselkedésünkkel.

„Az igény valóságot szül.

A dolgok megvalósulásának az a kezdete,

ha makacsul rájuk gondolunk.”

Gondolati háttér: Minden, ami igazán fontos, eljön az életünkbe. Személyiségünk, karakterünk, belső igényeink törvényszerűen formálják sorsunkat. A hívásokra válasz érkezik. Sokszor észrevehettük, hogy vágyaink, igényeink megkeresik a tárgyat maguknak. Az emberek megérik azt, ami bennünk van és eszerint közelednek vagy távolodnak. Azok felelnek, akikkel közös hullámhosszon működik az „adó-vevő berendezésünk.” Ugyanabban a városban néha elmagányosodunk, néha sokan körénk gyűlnek. Ezért írhatta tréfásan Füst Milán: „Apróhirdetés. Meglevő szenvedélyekhez tárgy kerestetik!” Szeretnénk szerelmesek lenni – és beleszeretünk valakibe. Ami fontos, azt csöndesen ébren kell tartani magunkban napról napra; egy pillanatra sem szabad elengedni. Egy napon valóság lesz.

„A hosszú és jó életet nem évekkal,
hanem élményekkel és megismeréssel mérik.”

Gondolati háttér: Filozófiai szempontból ismerjük az idő objektivitását. De életünknek van egy szubjektív időrendje is. A pszichológiai idő-élmény egyéni és sajátos. Mennyire aktuális lehet számunkra valami, ami tíz éve történt, és milyen közömbös egy tegnapi esemény. Milyen hosszú és unalmas lehet átélni eseménytelen nyári hónapokat. A napok végtelenül lassan vánszorognak. De visszatekintve egy röpké pillanatnak tűnik a nyár. Nem történt semmi, amit emlékezetünk megőrizhetett volna. Ám milyen gyorsan rohan el ugyanez az idő, ha eseményekkel zsúfolt. De visszapillantva rá végtelen hosszúságúnak érezzük, annyi minden történt. Így vagyunk az életünkkel is. Ezért kell bátran és kíváncsian élni. Nem szabad féltünk magunkat az eseményektől, a megismerés kockázataitól. Mernünk kell élni és cselekedni a szívünk szerint: tartalmas és jó életünk lesz, bármennyig tartson is. A gyáva élet mindig rövid.

Kung-Fu-ce írja:

„Mikor húszéves voltam – sokat tanultam:

Mikor harmincéves voltam – már tudtam, mit akarok.

Mikor negyvenéves voltam – már szilárdan álltam.

Mikor ötvenéves voltam – már tudtam hallgatni.

S mikor hatvanéves lettem – már követhettem a szívemet, s a törvényt nem léptem át.”

„A fontos dolgokat nem lehet «kicsit» csinálni.

Az ember nem lehet
egy kicsit terhes, egy kicsit vérbajos,
egy kicsit halott”

A modern kor emberének a 100 %-kal van a legtöbb baja. Az élethelyzetek, emberi kapcsolatok, feladatok, meggyőződések teljes vállalásával. Az igények és a vágyak ellentmondásos dzsungeljével való kristálytisza szembenézést, saját belső törvényeinek elfogadását. Szeretünk mindenütt „kikapukat” hagyni. Szívesen kiegyezünk félúton. Ám kikerekedhet-e ebből maradéktalanul hiteles élet? Leggyakrabban az önféltés teszi tönkre boldogságunkat. Fittyet hányjunk a veszélyeknek? Dehogy, okosan kerüljük ki őket.

Csak éppen tudomásul kellene vennünk, hogy
az életnek az a sajátossága, hogy életveszélyes. A gyáva ebbe belegebed, a bátor erőket kap, amelyek átlendítik a nehéz helyzeteken.

„Minden út – jó út,
ami elvezet valahova.”

A hegycsúcsra sokféle út vezet. Vannak meredekebbek és kényelmesebbek. S a táj is különböző, ami a szemedbe tűnik, de azért ugyanazt a hegyet látod különböző oldalairól. Ezért, hát légy türelmes önmagaddal szemben. Találd meg a neked legmegfelelőbb utat. De légy türelmes másokkal szemben is, akik másik ösvényt választottak. Se a te utad, se a másoké nem az egyedül üdvözítő út. Aki felfelé kapaszkodik, sokszor meghorzsolja magát, időnként elesik. Fel kell állni, ne maradj fekvé. Amíg úton vagy, nincs veled semmi baj. A belső halál akkor kezdődik, amikor véglegesen letáboroztál a hegyoldalon.

b) Koncentrációs tartalmak az emberi kapcsolatok problématerületéről

„A mai ember egyre markánsabban: Én.
Ezért alapvető történéseinket egyedül kell átélnünk.
A vállalt magány minden valódi kapcsolat alapja.”

Gondolati háttér: Pszichológiai szempontból az emberiség fejlődéstörténete a szuverén személyiség, az „Én” kifejlődésének útja. Felbomlottak a nagy vérségi, gazdasági, vallási közösségek, amelyek igazi feloldódást kínáltak. Életünk

legfontosabb eseményeit egyedül éljük át, senki sem „léphet be személyiségünkbe”, hogy helyettünk éljen. Egyedül születünk, egyedül szenvedjük meg betegségeinket, félelmeinket, egyedül éljük át megismeréseinket, egyedül halunk meg. Ha ezt a magányt vállalni tudjuk, ha nem menekülünk hamis fanatizmusokba és más kábulatokba, akkor nem terheljük túl kapcsolatainkat azzal, hogy olyan megosztást követelünk, amit senki sem adhat meg. Ezzel az alapérzéssel tudunk igazán együtt élni valakivel. Mert segíteni sokat lehet egymásnak.

Egy kapcsolat börtönné is válhat, telítődhet hazugsággal, lázadó fantáziákkal. Nemcsak társak vagyunk, hanem egy férfi és egy nő: saját életünk sokféle vetületével. Együtt élni csak belső szabadságban lehet.

„Az ember oszthatatlan teljesség.

Csak az egész embert lehet elfogadni vagy elutasítani.”

Gondolati háttér: Az emberi kapcsolatok, kötések mindig az egész embernek szólnak. Egy embert szeretünk vagy utálunk a maga teljességében. Nem bonthatjuk fel tulajdonságokra, nem mondhatjuk, hogy vállaljuk belőle azt, ami kellemes számunkra, elutasítjuk, ami zavaró és bosszantó. Nem „trancsírozhatunk” szét egy embert különböző sajátosságai szerint. Egyetlen kérdés létezik csak: Úgy, ahogy van, és ha ilyen marad, kell-e nekem?

„Minden emberi kapcsolat az adás és az elfogadás képességén alapul. Addig él,
amíg öröm adni és elfogadni.”

Gondolati háttér: Az emberi kapcsolatok alapkérdése: Milyen igényeket elégít ki? Újra meg újra adunk és elfogadunk: gondolatokat, érzelmeket, életformát, biztonságot, szexuális örömeket. Krízis akkor keletkezik, ha már nem tudjuk örömmel megadni és elfogadni – egymásnak és egymástól – mindazt, ami életünk egyensúlya szempontjából lényeges. Amíg igazán adni tudunk, nem érezzük áldozatnak, mert öröm számunkra a másik öröme. Amíg adni tudunk, tudunk elfogadni is. Az áldozathozatal érzése, a mérlegelés: ki jár jobban?; az elfogadást megakadályozó félelem vagy gőg – ezek jelzik és egyben okozzák egy kapcsolat válságát, az összetartozás érzésének apályát.

„Az a felnőtt ember, aki el tudja viselni

érzelmeinek sokféleségét és ellentmondásait.”

Gondolati háttér: Az ember része a világnak, az egyetemes törvények rá is vonatkoznak. Az emberi pszichikumnak is alapvető mozgatóereje az ellentétek egysége és harca. Ennek konkrét megnyilvánulási formája, hogy lelkünkben ellentétes vágyak és igények, ellentétes érzelmek, ösztönök, ellentétes vélekedések élnek együtt. Biztonságot is akarunk, de a kaland szabadságát is. Őrizzük megszokott útjainkat, és változni is akarunk. Szeretünk valakit, de néha unjuk, vagy utáljuk; esetleg másvalakit is szeretünk. Mindezt büntudat nélkül el kellene vállalni magunkban, és sértődés nélkül el kellene fogadni másoktól. A dolgunk nem az, hogy elhazudjuk, hanem hogy egyensúlyban tartsuk belső ellentmondásainkat.

„Sötétben és hidegben nem lehet élni.

Meg kell őriznünk önmagunk és kapcsolataink fényét, melegét.”

Gondolati háttér: Minden fényforrás és melegség kialszik, kihűl, ha nem kap fűtőanyagot, táplálékot. A kapcsolatok fűtőanyaga a törődés. Két ember együttélését legjobban a megszokás, a mindennapok elszürkülése veszélyezteti. Egy tartós együttélésben is joga van mindenkinek ahhoz a gyengédséghez, csábításhoz, törődéshez, azokhoz a hangulatokhoz, amelyek az udvarlás idején természetesek voltak. Enélkül minden kapcsolat elsötétedik és kihűl. Az ok legtöbbször nem is a szeretetlenség, hanem csak a kényelmesség és a lustaság. Túl nagy árat kell fizetni érte. Az ember is – mint a növény – arrafelé fordul, ahonnan fény és melegség sugárzik rá.

„Egy emberért mindent vállalni kell.

Egy helyzetért nem.”

Gondolati háttér: Amíg számunkra egy ember fontos – addig mindent vállalunk kell érte, és megéri. Ez igazi vállalás. Amikor nem az ember a fontos, hanem a helyzet megtartása: a lakás, a szociális és anyagi biztonság, a látszat, a környezet véleménye – akkor már megalkuvásról van szó. Ez is elvállalható, de csak őszintén, legalább önmagunk előtt. Ne csapjuk be magunkat ürügyekkel: a gyerekek érdekével, erkölcsi aggályokkal, a kímélettel.

Gyávaságunk az újrakezdésre, félelmünk a változásoktól és az egyedül maradástól, nehézzé teheti az együttélést, de fenntarthatja. Azonban hazugságra

nem lehet alapozni tisztességes kapcsolatot: biztosan összeomlik.

„Együtt kell élni, nem egymásban és nem egymás mellett.

A hetedik ajtó csukva maradhat.”

Gondolati háttér: Egy kapcsolat nem adhat többet annál, mint hogy a nőt és a férfit egyaránt hozzásegíti rejtett lehetőségeinek kibontakozásához, ahhoz, hogy egyre inkább hiteles, egyre markánsabban önmaga legyen. Két szuverén-ember együttélésének ez az igazi értelme. Az „Én” nem oldódhat fel a „Mi” élményében. De ez a két Én nem is távolodhat el egymástól annyira, hogy a kapcsolat páros magánnyá változzon. Két szabad ember életét gondolatok, élmények; örömök és kínlódások megosztása ötvözi össze. De a megosztás is mérték szerint történjen. Minden embernek joga van ahhoz, hogy lelkében egy kis kamrát megtartsion önmagának. Ez csak az övé. Ennek az ajtaját nem kell kinyitni.

„Életünk története horgonyok leengedéséből és felszedéséből áll. Mindkettőnek eljön az ideje.”

Gondolati háttér: Minden kapcsolat történés, valahonnan valahová tart. Erre kell figyelni. Úton vagyunk-e még? Vagy már csak ismétljük magunkat? Mit „hoz ki” belőlünk az együttélés? Jót? Előre lépést, derűt, szabadságot, munkaképességet? Rosszat? Idegességet, beszűkülést, rosszkedvet? A kapcsolat változik, és benne változunk mi is. Előfordulhat, hogy az utak szétágaznak. Ha tartósan úgy érezzük, hogy már nincs dolgunk egymással, harag és gyűlölet nélkül is el lehet búcsúzni. Azonban sokszor a másakra haragszunk, mert nem olyan vagy nem vált olyanná, amilyennek elképzeltük. Pedig nem tehet arról, hogy nem vagyunk elég jó emberismerők, és olyat kértünk, amit nem tud megadni. Elmenni könnyen kell, ahogy a levél leválik a fáról.

Elmenni egyszer szabad csak és véglegesen. Egy foghúzás rossz, de elviselhető. De ha mindennap húznának rajta egy keveset – azt nem lehetne kibírni. Az ilyenfajta szétválásban tönkremegy két ember.

„Az Én fontossága – emberi méltóságunk forrása.”

Gondolati háttér: A másik ember is középpontja saját kozmoszának. Saját világodnak Te vagy a középpontja. Vállald! Aki nem tartja fontosnak magát, az másokat is alábecsül. Egy olyan társadalomban, ahol nem fontos az egyén,

elzüllick. Ha hívő vagy, tudnod kell, hogy az Isten figyel rád. Ha szabadgondolkodó vagy, tudnod kell, hogy rád, az emberre hárul a felelősség az értelmes életért, itt a földön. Nem mindegy tehát, hogy mit cselekszel, hogyan viselkedsz. Saját fontosságod tudata szüli meg a tiszteletet önmagad iránt. Önmagad tisztelete – tiszteletet szül a másik ember iránt. Együtt vagytok az emberiség, közös felelősséggel.

„Az Én háttérbe szorítása – a világ szolgálatához vezet.”

Gondolati háttér: Ha megteremtettük Énünk méltóságát, fokozatosan háttérbe kell szorítanunk, ha magasabb szellemi síkokra akarunk eljutni. Például már ne az legyen a fontos, hogy én milyen nagyszerű ajándékot adok valakinek, hanem a másik ember öröme. Saját magunkkal legyünk szigorúak, másokkal elnézőek. Ha biztos talajon áll az Én méltósága, már fölösleges minden mondatunkat azzal kezdeni, hogy: Én... Lassanként nem lesz annyira fontos, hogy kapjál valamit másoktól. Fontosabb lesz, hogy adni tudjál. Assisi Szent Ferenc így imádkozott: Uram, Te tudod, nem az a fontos, hogy engem szeressenek, hanem, hogy én szeressek. Nem az a fontos, hogy engem megértsenek, hanem, hogy én megértsek.

„Az ember nem tulajdon.”

Gondolati háttér: A másik ember teljes birtoklásának kölcsönös vagy egyoldalú igénye talán élvezetes egy szerelem kezdetén. De tartós együttélés során kötelékké, húsba vágó bilincssé válhat. Megalázza mindkettőjüket. Az egyikből rabtartó, fegyőr válik, titkolt belső bizonytalansággal és szorongással, örökké gyanakvó és vádaskodó féltékenységgel.

A féltékenység mélyén mindig kisebbségi érzés húzódik meg: másokkal összehasonlítva csak alulmaradhatok. „Nem lehet semmiféle örömd rajtam kívül!” – ezt próbálja rákényszeríteni a másokra. Akit pedig rabságban tartanak, azt folyamatosan megalázzák. Megalázza a bizalmatlanság, szuverenitásának folytonos megsértése. Végül lázadni kezd az ellen, hogy tulajdonként, birtokolt tárgyként bánnak vele, s néha éppen ez a lázadás hajtja hűtlenségbe. A birtoklásra törekvő néha agresszív és durva, néha azonban könnyörgő alázatossággal, önsajnálattal próbálja zsarolni a másikat. Mit is mond Melinda, az elébe térdelő Ottónak, a Bánk Bánban?

„... Kézbe kéz és szembe szem

Így szokás ez minálunk.

Aki itt letérdel

Az vagy imádkozik, vagy ámtí!”

„A levél lehullhat,
az ág letörhet,
csak a gyökerek maradjanak épek.”

Gondolati háttér: A mai közhangulat megveti a kompromisszumokat. Legalábbis szavakban. A kompromisszumokban gerinctelenséget lát. Ne higgyük el. Kompromisszumok nélkül nem lehet együtt élni egy másik emberrel. A társam nem az én hasonmásom. Az együttélésben a kompromisszum kölcsönös alkalmazkodást jelent. Lemondást némely saját vágyunkról, igényünkről a másik kedvéért. E nélkül nincs közös élet. A kérdés tehát nem az, hogy hozzunk-e kompromisszumokat, vagy ne, hanem az, hogy a kapcsolat megtartása megéri-e a kompromisszumokat? Hol a határ? Ott, hogy soha nem szabad olyan kompromisszumokat vállalni, amelyek létezésünk, személyiségünk gyökereit sértik meg. Van néhány olyan érzelmi, erkölcsi, meggyőződésbeli és életvezetési igény, amelynek gyökér szerepe van az életünkben: velük kapaszkodunk a szilárd talajba, rajtuk keresztül újul meg napról napra az életerőnk. Ezeket nem szabad bántani. A többi nem lényeges.

c) Koncentrációs tartalmak a szorongások, félelmek és bűntudatok problématerületéről

„Figyelj csak!
Ma van az a holnap,
amitől tegnap annyira féltél.”

Gondolati háttér: A szorongó embert leginkább a képzelete gyötri meg. Irreálisan felnagyítja a jövő félelmetes lehetőségeit. Ennek az az oka, hogy a szorongás tárgyat keres magának, amihez hozzátapadhat. Tárgytalan félelmeinket legalább érthetővé akarjuk tenni a magunk számára. Ez a folyamat utólagos: először van a szorongás, azután hozzákapcsolódik egy elképzelt lehetőséghez. Mennyit féltünk fölöslegesen a holnaptól, amely eljött, sőt ma már múlttá vált – túljutottunk rajta, és az elképzelt rémségek sehol sem voltak. Olyan ez, mint egy

vizsga vagy egy műtét. Mennyire félünk tőle, s utólag csöndben azt mondjuk: Ennyi volt az egész?

„Az, ami vagy,
már jutalom és büntetés is
azért, ami vagy.”

Gondolati háttér: Kivel vagyunk elszámolásban? Rá kell jönnünk, hogy elsősorban önmagunkért felelünk, saját lelkiismeretünknek tartozunk számadással. Belső ügyeinkben nincs külső felelősségre vonás, büntetés vagy jutalom. Magunk ítélünk magunk felett. De ebben az ítélkezésben nem szabad értelmetlenül kegyetlennek lenni magunkhoz – így másokkal is elfogadóbbak tudunk majd lenni. Meg kell értenünk, hogy cselekedeteink, karakterünk, érzéseink, gondolataink már magukban hordják összes jó és rossz utóhatásukat. Elkerülhetetlenül végigéljük valamennyit.

Ezért értelmetlen minden utólagos önkínzás és öntetszelgés. Azzal, hogy el kell vállalnunk viselkedésünk következményeit – már lezárultak a számlák.

„Ember vagyok.
Semmi sem idegen tőlem, ami emberi
– sem bennem, sem másokban.”

Gondolati háttér: Az életen nem lehet „makulátlan fehér palástban” végigsétálni. Önmagunkhoz kell húnek lennünk, nem elképzelt ideálokat kergetnünk. Legtöbbször úgy gyötörjük meg magunkat, hogy kellő önismeret híján, irreálisan magasra emeljük a mércét. Olyat követelünk magunktól, aminek nem vagyunk képesek megfelelni. Így állandósulhat a büntudatunk, a kudarcézésünk. Emberi mértékek szerint kell ítélni, akár rólunk van szó, akár másokról. Senkinek sem kell tökéletesnek lennie. Bőven elég a törekvés arra, hogy kicsit csiszolni próbáljunk magunkon. Ez elérhető, a tökéletesség eleve reménytelen. Sok minden zsúfolódik össze egy emberben: „sugár és salak” – ettől ember.

„Rosszul gondolkozik az, aki
a külsőleg megvalósíthatót összetéveszti
a belsőleg lehetséggel.”

Gondolati háttér: Az objektív valóság sokféle lehetőséget tár elénk. Ennél sokkal

szűkebb az a tartomány, amire szubjektíve képesek vagyunk. A legértelmetlenebb, ha azzal gyötörjük magunkat: Mi lett volna, ha...? Múltunkat elfogulatlanul vizsgálva egyértelműen láthatjuk, hogy bár sokféle út állt nyitva előttünk, mindig azt tettük és választottuk – amire belső lehetőségünk volt. Ezért nem lehet az életet „elrontani”.

„Senki sem kérheti számon tőlünk, hogy
miért nem vagyunk olyanok,
mint egy idealizált regényhős vagy egy angyal.
De azt igen, hogy miért nem vagyunk önmagunk.”

Gondolati háttér: Nem tehetünk eleget mindenki elvárásának, nem szolgálhatjuk ki mindenki igényeit. Az emberek annyira sokfélék és olyan sokfélék és ellentéteset követelnek tőlünk, hogy szét kellene szakítanunk magunkat a megsemmisülésig, ha mindennek meg akarnánk felelni. Nem lehetünk jók mindenki szemében, nem lehetünk mindenki kedvelt „Benjáminka”. Ez nem lehet magatartásunk mértéke. Szelektálnunk és választanunk kell az elvárások között. Ennek mértéke saját meggyőződésünk, lelkiismeretünk. Ezért adott esetben tudnunk kell „nemet mondani”. Csak a jellemtelen, konformista embernek nincsenek ellenségei. „Járj utadon, és ne bánd, hogy mit beszélnek!” – ez volt Marx egyik jelmondata.

„Nincs más bűn,
csak emberi értéket pusztítani
és értelmetlenül szenvedést okozni;
nem menteni és csillapítani, ahol mód van rá.”

Gondolati háttér: Az emberek rengeteg dologhoz indokolatlanul hozzátapasztják a bűn fogalmát. Ezzel védik a konvenciókat, a szokásokat, az érdekeket, az illetet, a változó erkölcsi divatot. A minket gyöttrő büntudatok legnagyobb része indokolatlan. Az erkölcsnek ez a felhígulása elhomályosítja igazi értelmét: az emberi értékek, az emberi méltóság védelmét. Minket pedig bizonytalanná és szorongóvá tesz. Hányszor nem követjük a szívünket, s menekülünk el önmagunk elől nyugtatók vagy ital segítségével. Őrizni és védeni kell az emberi élet értékeit önmagunkban és másokban – ennyit jelent a tisztesség.

„Nincs nagyobb támadás
az emberi méltóság ellen,
mint a félelem.”

Gondolati háttér: A többi élőlényhez viszonyítva az a specifikusan emberi bennünk, hogy személyiségek vagyunk, képesek vagyunk önmagunkat megismerni, megszereztük az „Én” élményét. Ebből fakad emberi méltóságunk. A félelmek meggátolnak abban, hogy önmagunk legyünk. Sokszor már addig sem jutunk el, hogy őszintén és bátran megismerjük belső valóságunkat, igényeinket. Máskor meg – noha jól tudjuk, hogy milyenek vagyunk és mire vágyunk – nem merünk ennek megfelelően élni. Az önmagának hazudó, környezetének folyton hamis szerepeket játszó ember megalázott lény. Lelki bajaink legnagyobb része a gyávaságunkból fakad. Csak a bátorság ad belső tartást és emberi méltóságot.

„Minél távolabb menekülünk félelmeinktől,
annál nagyobbaknak és fenyegetőbbeknek látszanak.
Ha közel megyünk hozzájuk – jelentéktelenné zsugorodnak.”

Gondolati háttér: Az ismeretlen mindig ijesztő, és szorongást kelt bennünk. Amit nem ismerünk, arról képzelődünk. A képzeletünket nem kötik reális határok. Hajlamos tehát arra, hogy mértéktelenül felnagyítsa a dolgokat. Ezért szorongásos fantáziánk is egyre növekedhet. Ez ellen nincs más védekezés, csak ha nagy elszántsággal a valóságban éljük át azokat a helyzeteket, amelyektől félünk. Az átélés és a megismerés a reális szintre szállítja le a túlértékelt eseményeket; a félelmek enyészni kezdenek. „Átélttem, kibírtam, túl vagyok rajta” – ez a félelem igazi eloszlatója.

„Minden változik, elmúlik, és helyet ad valami másnak.
Leggyötrőbb helyzeteinket is észrevétlenül feloldja az idő.”

Gondolati háttér: A pánik és főként a depresszív hangulat sokszor abból a hamis tudatból keletkezik, hogy a jelen mindörökké megmarad, a jövőnk olyan lesz, mint a múltunk. A pillanat kudarcát, szégyenét, megfosztottságát elmúlhatatlannak érezzük, úgy gondoljuk, hogy így nem lehet élni. Gyerekek és kamaszok gondolkoznak így, akiknek gondolati horizontját teljesen elfedi egy adott helyzet. Ezért is reagálnak érzelmileg olyan szélsőségesen. A felnőtt ember már

tapasztalhatja, hogy elviselhetetlenek érzett helyzetei egy idő után már érdektelenek, sokszor már csak halványan, minden érzelmi jelentőség nélkül emlékszik vissza rájuk. Ezt a tudást meg kell őrizni a kétségbeesés órájában is.

„Három fegyverünk van a szorongások ellen:
a kapcsolatok teremtése,
a szembenállás
és a vállalt magány.”

Gondolati háttér: Szorongásaink, lelki bajaink jó része abból származik, hogy meglazult betagozódásunk a világ egészébe, hiányosak a „kozmosz” kapcsolataink az emberekkel, az állatokkal, növényekkel, ásványokkal, és az emberi kultúra által létrehozott alkotásokkal. Lelki egyensúlyunk helyreáll, ha legalább három képességet kifejlesztünk magunkban:

Tudunk jóban lenni a világgal – ez a kapcsolatteremtés képessége.

Tudunk nemet mondani arra, ami ellen erkölcsi érzékünk tiltakozik – ez a szembenállás képessége.

Tudunk egyedül maradni, ha éppen arra van szükség – ez a vállalt magány.

Ha csak az egyikre vagy másokra vagyunk képesek, megbillen az egyensúlyunk, egyoldalúvá torzul az életünk. A teljes ember tud örülni és együtt lenni, tud haragudni és javítani, tud szemközt maradni önmagával.

„Fülénél kell megfogni az edényt.”

Gondolati háttér: Epiktetos, a rabszolgából lett filozófus mondja: Minden dolognak van egy vihető oldala, s vannak olyan oldalai, ahol nem megragadhatók. Kudarcaink néha abból származnak, hogy a sima oldalán kaparásszuk az edényt, s nem keressük meg a fülét, aminél fogva felemelhetjük. De csak azt emelhetjük fel, ami felemelhető, ami erőnk nem haladja meg. Vannak olyan dolgok, amelyeknek alakítása, formálása a hatalmunkban van, ezekért vagyunk felelősek. Ám az élet olyan helyzeteket is produkál, amelyek nincsenek hatalmunkban. Felelősségünk itt megszűnik. A régi gallusok tehetetlen dühükben az ég ellen lőtték ki nyilait. Ha az ég tud mosolyogni, biztosan mosolygott rajtuk.

„Megtettem mindent, amit megtehettem?”

Gondolati háttér: Ennyi az ember erkölcsi kötelessége. Ne hagyjon maradékot, ne

kövesse el a „jóra való restség” vétkét. A „Mi lett volna ha...?” gyötrő kérdése akkor kínozza az embert, ha érzi a kihagyott lehetőségeket, mindazt, amit elmulasztott, hogy dolgait rendbe tegye, a világgal, az emberekkel, önmagával. Ha nincsenek maradékok, önvád sincsen. Egy embertől sem követelhető több, mint amennyit adni, tenni tud. Dsida Jenő fiatalon meghalt költő önmagának írt sírfelirata olvasható a házsongári temető egyik sírkövén:

„Megtettem mindent, amit megtehettem,
kinek tartoztam, mindent megfizettem.
Elengedem mindenki tartozását,
felejtsd el arcom romló földi mását.”

Ismételjük: Ezek illusztratív koncentrációs tartalmak.

Végül el kell jutnunk oda, hogy magunk alkotjuk meg vagy választjuk ki koncentrációnk tárgyát. Tapasztalni fogjuk, hogy az elvégzett koncentráció hosszú hatású, „tovább dolgozik” bennünk. Előfordulhat, hogy az esti koncentráció után reggel hirtelen felbukkan bennünk az addig nem látott megoldás, születik egy ötlet, amely segítséget jelent.

Ming Liao Ce utazásai

V. A menekülés filozófiája

Ming Liao Ce ekkor elindul egy hegyi ösvényen a magas, vad hegyek közt találja magát. Ezernyi öreg, kúszónövényekkel benőtt fa teríti följe árnyékát, hogy az eget se látja, amíg alattuk jár. Emberi lakóhelynek semmi nyoma, még csak egy favágót vagy tehénpásztort sem lát. Csak madarak és majmok kiáltásait hallja maga körül, a pokolian hideg szélroham borzongatja meg. Ming Liao Ce soká megy-mendegél barátjával, s egyszer csak megpillantanak egy öreg embert: homloka fenséges, arca finom, szeme zölderes. Haja a vállát veri. Térdét felhúzza ül egy sziklán. Ming Liao Ce előremegy és meghajol előtte. Az öreg ember talpra áll, mereven nézi egy darabig, de nem szól egy szót sem. Ming Liao Ce térdre ereszkedik és így szól hozzá: „Rendkívüli ember vagy-e, Atyám, aki elérte a Taot? Hogyan találkozhatnám másként lépések neszével ebben a mély hegyi magányban? Tanítványod mindig szerette a Taot s élete derekáig még nem találta meg. Búsít engem ez a hívságos élet, mely gyorsan kiég, mint a kovakő szikrája, vagy mint az olaj a serpenyőben. Kérlek, könyörülj meg rajtam és oszlasd el tudatlanságomat.” Az öreg ember úgy tesz, mintha nem hallaná. Amikor Ming Liao Ce megismétli kérését, mindössze néhány szóval tanítja gondtalanságra, nyugalomra és a tétlenség gondolatára, aztán kis idő múlva tovább megy. Ming Liao Ce sokáig követi szemével, amíg egészen el nem tűnik. Hogy magyarázza meg ilyen öreg ember jelenlétét ebben a mély hegyi magányban?

Aztán tovább vándorol s véletlenül összetalálkozik egy régi barátjával. A barát meghajlással köszönti, meglepetéssel látja Ming Liao Ce különös öltözetét s kérdezgetni kezdi. „Én már visszavonultam a világtól” – magyarázza Ming Liao Ce. „Gyermekeidet mind megházasítottad már?” – kérdi a barát. „Nem, még nem – felel Ming Liao Ce –, ha mindet megházasítottam akkor oly szabad leszek minden gondtól, mint a Sárga Folyó leszűrt vize. Tszep'ing /régai nagy taoista/ elment és sohasem tért haza, de én még mindig várom, hogy visszatérjek szülőföldem dombjai közé, hogy összhangban éljek eredeti természetemmel.” Házigazdája ekkor zöldségfélékkel kínálja, beszélgetni kezdenek húsz, harminc esztendővel ezelőtt történt dolgokról, nevetve néznek vissza a múltra s érzik, hogy úgy suhant el minden, mint az álom. Barátja ekkor lehajtja fejét és felsóhajt s elmondja, mennyire irigyli Ming Liao Ce gondtalan életét.

„Csakugyan gondtalan ember vagy te! – mondja a barát. – Az emberek manapság könnyen beléfulladnak e világ gazdagságába, hatalmába és

dicsőségébe. Látok némelykor egy-egy fehérehajú aggastyánt, aki lassan, meggörnyedve halad egy hivatalos felvonulásban, még mindig ragaszkodik ezekhez a dolgokhoz és nem akar lemondani róluk. Ha egy napon elhagyja hivatalát, összeráncolt szemöldökkel néz körül. Kérdezi, kész-e a fogata, de lassan indul el s amikor a főváros kapuján kiér, visszanézeget. Gazdaságába hazaérkezve még mindig méltatlannak érzi magához, hogy a rizs, kender és a bab ültetésével foglalkozzék s reggel, este a fővárosból érkező hírek iránt érdeklődik. Még egyre leveleket írkal az udvarnál élő barátaihoz s efféle gondolatok kergetik egymást a lelkében, amíg utolsót nem lehel. Megesik, hogy a császári rendelet, amely hivatalába visszahívja, éppen halála pillanatában érkezik, s némelykor a hivatalos követ néhány órával azután hozza a hírt, hogy az öreg lehunyta a szemét. Nem nevetséges ez? Hogyan nevelted magadat, hogy idejében meg tudtál szabadulni ezektől a dolgoktól?

„Szabad időmben elnézegettem az életet – feleli Ming Liao Ce. – Úgy látszik, felébresztett az, hogy megéreztem az élet tragédiáját. Felnéztem az égre s megbámultam, hogy a nap, a hold, a csillagok meg a Tejút hogy rohannak éjjel-nappal Nyugat felé, mint a dolgozó emberek. A ma elmúlik és nem jő vissza soha, s bár elkövetkezik a holnap, az már nem ma többé. Elmúlik ez az év, és nem tér vissza soha, s bár van következő év, az nem ez az év többé. És így a természet napjai folyvást hosszabbodnak vagy kigöngyölödnek, míg az én életem napjai egyre rövidülnek, s a harminchatezer reggelen kívül az idő nem az enyém. A természet évei folyvást kigöngyölödnek, míg az én életem évei folyvást rövidülnek s százon túl nem enyéme többé. Meg aztán az az úgynevezett „száz” meg az úgynevezett „harminchatezer” nem mindig olyan az életben, mint szeretnők, s a napok és évek közül a legtöbb rossz időben, bánatban, gondban és szaladgálásban telik el. Hány olyan pillanat van, amikor a nap szép és a társaság kellemes, amikor a hold meg a szél jó, szívünk örül és lelkünk boldog, amikor zene meg ének, meg bor van s mi gyönyörűséggel tölthetjük életünk óráit?

A nap és a hold futja a maga pályáját; gyorsan, mint a golyó s amikor kerekeik el akarnak tűnni a Nyugati Szakadékok mögött, a legerősebb ember karja sem tudja feltartóztatni és Kelet felé fordítani őket.

És elnéztem a földet, ahol magas partok völgyé simultak el s mély völgyek hegyé halmozódtak, s ahol a folyók és tavak vize éjjel-nappal örökösen folyik Kelet felé a tengerbe. A halhatatlan Fang P'ing azt mondta: „Amióta dolgomat végzem, háromszor láttam a tengert eperföldre változni és viszont.”

És ismét elnéztem e világnak élőlényeit, hogyan születnek, öregszenek, hogyan betegeskednek és halnak meg, hogyan őrlődnek a yin és a yang

malmában, miként az olaj a serpenyőben, amelyet alulról melegít a tűz és hamarosan kiszárad; vagy miként a gyertya, mely a szélben lobog és hamarosan kialszik; vagy miként a hajó, mely a viharos tengeren hányódik, sodorják az egymást követő hullámok, s úszik, nem tudja merre. Emellett az embert további égeti a hét vágy és sorvasztják a test élvezetei; némelykor kelleténél jobban csalódik, máskor kelleténél jobban örül s rendszerint kelleténél több a gondja. Nincs több ideje száz esztendőnél, de ezer évre sző terveket s miközben a tűzre tett olajhoz hasonlít, becsvágya túlnő a világon. Csoda-e, hogy gyorsan leromlik, amikor utoléri az öregség, éltető ereje elfogy és lelke elhagyja otthonát?

Láttam hercegeket, hadvezéreket és minisztereket cifra házaikban. Ha az ebédre hívó csengő megszólal, ezer ember eszik együtt s amikor kapujukat kinyitják reggel, látogatók tömegei özönlenek be. Éjjel-nappal lakomáznak és csarnokaik tele vannak festett asszonyokkal. Ha szerzetes jár arra, dörgő hangon kiáltanak rá s az rá sem mer nézni a házra. De húsz vagy harminc esztendő múlva ismét arra jár a szerzetes s dudvát és törött cserepeket lát ott, harmattal és dérral borítva, a nap hidegen süt arra a helyre, nyögő szél fut el fölötte s egyetlen tető sem áll a helyén. Ahol valamikor ének, tánc és mulatozás folyt, ott ma egy-két pásztorfiú legelteti a nyáját. Vajon sejtették-e, amikor jólétük, kacagásuk és mulatozásuk tetőpontján jártak, hogy elkövetkezik ez a nap? És miért múlik el a világnak nagy dicsősége egy szempillantás alatt? Szabad napjaimban kimentem a városból, föl a dombokra, ahol egész sereg sírhalmot láttam. Ki nyugszik ezekben a sírokban? Hercegek vagy szolgák? Hősök vagy bolondok? Hogyan tudhatnám erről a sárga földdarabról? Elgondoltam, hogy életükben hogyan ragaszkodtak a dicsőséghez és gazdagsághoz, hogyan versengtek egymással becsvágyukban, hogyan harcoltak a hírnévért, hogyan tervezték azt, amit sohasem hajtottak végre s hogyan szerezték meg azt, aminek sohasem vehették hasznát. Melyikük nem töprengett, tervezett és küszködött? Egy szép napon aztán örök álmokra hunyták szemüket és minden gondjuknak vége lett.

Megálltam a tisztviselők székhelyén s eltűnődtem, hányan foglalták el egy másiknak helyét, mint a ház gazdái. Megnéztem az udvari személyzet névsorát s eltűnődtem, hányszor töröltek ki régi neveket s írtak be újakat. Jártam hegyszorosokban és vízi utakon, felmáztam magas dombokra, hogy lenézsek a síkságra, láttam az örökösen egymást követő hajókat és kocsikat és eltűnődtem, hogy hány utast hordoztak. Némán felsőhajtottam, néha a könnyem is kicsordult és szívem vágyai kihültek, mint a hamu.”

„Vajon – kérdezte barátja, – nem hiányzik-e belőled azoknak bölcsessége, akik igazán értik az életet, amikor szomorkodol és könnyezel az élet gyors múlása és

az élet állhatatlansága miatt?”

„Nem – felelte Ming Liao Ce, – szomorkodtam az élet állhatatlansága miatt, de felébredtem ebből a szomorúságból. Érzem, hogy gazdagság és hatalom állhatatlan s távol akarom ezeket tartani magamtól, hogy a magam rendes életét leélhessem.”

„Elérted tehát a Taot?”

„Nem, nem értem el a Taot. Csak szeretem” – feleli Ming Liao Ce.

„Miért vándorolsz, ha szereted a Taot?”

„Oh, ne téveszd össze vándorlásaimat a Taoval – feleli Ming Liao Ce. – Én csak meguntam a hivatali élet korlátait és a világi ügyek bosszúságait s azért utazom, hogy ezektől megszabaduljak. Ami a halált illeti, azzal várnom kell, amíg hazatérek és bezárokódom.”

„És boldog vagy így, hogy egy kulaccsal, egy szál köpenyben vándorolsz és koldulással, énekléssel tengeted életedet?”

„Hallottam tanítómától – feleli Ming Liao Ce –, hogy a boldogság elérésének az a módja, ha a szelíd élvezetekhez ragaszkodunk. Ha az emberek olyan lakomán vesznek részt, ahol bárányokat és teheneket ölnek le s szárazföld és tenger minden csemegéje ott hever az asztalon: eleinte mindnyájan élvezik, de amikor elteltek vele, undort kezdenek érezni. Sokkal jobb a közönséges rizs meg a főzelék, ami egyszerű, egészséges és mindig egyformán ízlik, ha megszokta az ember. Az emberek eleinte élvezik az olyan multságokat is, ahol szépasszonyok és fiúk vannak, némelyek a dobot verik, mások a seng-en játszanak és sok minden történik a csarnokokban. De amikor ez a hangulat elmúlt, szomorúság fogja el őket. Sokkal többet ér tömjént gyűjtani, könyvedet kinyitni, csöndesen és kényelmesen üldögélni, megőrizve lelked nyugalmát; ennek bűbája idővel egyre növekszik. Bár életem egy részében tisztviselő voltam, néhány könyvön kívül nem volt birtokom vagy gazdagságom. Eleinte ezekkel a könyvekkel utaztam, de féltem, hogy a víziszellemek megirigyelhetik, hát vízbe dobtam őket. Most aztán semmim sincs a testemen kívül. Így megmaradt számomra az élet bája, hosszan és tartósan, mert terhem nincsen, környezetem nyugodt, testem szabad és szívem könnyű. Egy szál köpenyben, egy kulaccsal oda megyek, ahová akarok, ott maradok, ahol tetszik és elfogadom, amit kapok. Ha elidőzöm valahol, nem kérdezem, ki ott a gazda, s ha elmegyek, nem hagyom hátra a nevemet. Nem bánt, ha kint maradok a hidegben s nem fertőz meg a zajos társaság. Vándorlásom célja tehát az, hogy megtanuljam a Taot.”

Ezeknek hallatára barátja boldog mosolygással mondja: „Szavad úgy hat rám, mint a hűsítő orvosság. A zavaró láz észrevétlenül elhagyta testemet.”

...Így folytatja útját Ming Liao Ce három esztendeig, majdnem az egész világot bejárva. Minden, amit szemével lát vagy fülével hall, vagy testével érint s mindenféle helyzet és találkozás elméjének nevelésére szolgál. Így hát az ilyen csavargó utazás nem egészen haszon nélkül való.

Aztán visszafordul, kunyhót épít magának Szeming dombjai között s onnan sohasem mozdul ki többé.

A meditáció

A meditáció az a pszichés gyakorlatforma, amely körül a legtöbb félreértés és tévedés tapasztalható a köztudatban. E helyen elegendőnek véljük, ha a meditáció hamis értelmezésének két leggyakoribb változatát igazítjuk helyre. Tévedés a meditációt sui generis valamilyen misztikus, transzcendentális célzatú tevékenységnek tartani. Tagadhatatlan, hogy a meditáció keleti vallásfilozófiák gondolatrendszerében fejlődött ki, és később jelentős szerepet játszott a keresztény ezoterikában is, szerves része volt a szerzetes-nevelés során alkalmazott lelki „tréningeknek”. Ez azonban nem jelent többet annál, hogy az adott kultúra és ideológia formanyelvébe ágyazottan kialakítottak egy olyan technikát, amely messzemenően alkalmasnak bizonyult az én-erők növelésére, az elmélyedés, a bensőséges átélés fokozására. A pszichés tartalmak társadalmilag-történetileg meghatározottak. De a pszichológiai és pszichés dinamizmusok, a működés alapvető törvényszerűségei azonosak, függetlenül attól, hogy melyik történelmi korszakban, miféle tudattartalmakkal telítve él az ember. Ez a tény teszi objektíve lehetségessé, hogy a történelmi-ideológiai burkok lehántása után tisztán hozzáférhessünk a meditáció gyakorlati értékű lényegéhez, és azt a mai civilizációban és kultúrában élő ember pszichés fejlődésének szolgálatába állíthassuk. Ennek megfelelően a meditáció irracionális irányba is fordítható – hiszen egyszerűen eszköz, amelyet a legkülönbözőbb hatások elérésére lehet felhasználni. Nem tartjuk véletlennek, hogy a nyugaton bizonyos divathullámként elterjedő ún. transzcendentális meditáció megkapta jelzőjét. Ez mutatja, hogy adott esetben nem általában van szó meditációról, s ezt a technikát többek között misztikus világképbe ágyazottan is lehet művelni. Mi nem ezen az úton járunk. Számunkra a meditáció nem a realitástól való eltávolodás, hanem a valóság mélyebb megismerésének lehetőségét jelenti.

A téves vélekedések másik csoportja egyszerűen összetéveszti a meditációt a koncentrációval. Tartós gondolatösszpontosítást ért rajta, amikor a köznyelv szóhasználatának megfelelően a töprengés szinonimájaként használja: lehetségesnek tartja, hogy „valamin” meditáljunk. Már most le kell szögeznünk, hogy a meditáció lényege a gondolati tárgynélküliség pszichés állapotának átmeneti előidézése. A meditáció megértéséhez utalnunk kell az emberi gondolkodás fejlődéstörténetének útjára, amely a mágikus, majd a mitológus gondolkodás nagy állomásai után érkezett el a racionális fogalmi gondolkodás mai kiteljesedéséhez.* E történelmi utat nem azonos, de analóg módon ismétli a gyermeki gondolkodás fejlődése; sőt a mágikus és mitológus gondolkodás

archaikus maradványai ma is jelen vannak mindennapi életünkben: alvásakor amikor az agykérgi szürkeállomány egy részének gátlása lehetővé teszi, hogy fejlődéstörténetileg ősből képletek aktivizálódása mágikus és mitológikus gondolatformákkal telítse álmunkat; hiedelmeinkben s nem utolsósorban a művészetben.

Fel kell tennünk a kérdést: Vajon racionális gondolkodásunk jelenlegi fejlettségi szintjén át tudja-e fogni a psziché valamennyi tartományát? A megismerőképeség fejlődésével nyilván egyre többet ért meg belőle, ma még azonban távolról sem beszélhetünk teljességről. Az előítélet-mentes vizsgálódásnak be kell látnia, hogy érzelmi és ösztönéletünk, sőt sokszor ötleteink, fantáziaképeink birodalmában is még csak az észrevezés, a konstatálás szintjéig jutott el racionális gondolkodásunk. Messze vagyunk még a teljes megértéstől, még messzebb az akaratlagos irányítástól. Tudatállapotunk ébersége tehát nem azonos szintű a lelki élet különböző területein. Legéberebbek az intellektuális működések és a szándékos cselekvés területén vagyunk. Az érzelmek és az akarat funkciók szerveződése az „álom-tudathoz” hasonló éberségi szinten történik, inkább csak tapasztalunk jelenségeket, történéseket, amelyeket tudomásul vehetünk, de még kevésbé vagyunk képesek szabályozni. (Pl.: rokon- és ellenszenvek, szeretetek, vonzalmak, utálatok, undorok stb.) Végül, ami ösztöndinamizmusainkat illeti, ezekről leginkább következményeinkben: késztetéseinkben, vágyainkban kapunk hírt, még hiányzik a közvetlen tapasztalás és megismerés lehetősége. Úgy gondoljuk, hogy erről az állapotról beszél a mélylélektan, amikor különböző tudatszinteket ír le – a tudatos, a tudatelőttés, a tudattalan, sőt esetleg a kollektív tudattalan fogalmaival. Az utóbbiakra az álomtalan mélyalvás tudatállapota tűnik megfelelő hasonlatnak.

Élményeinket, érzéseinket, éppen a megértés igényétől áthatva, általában logikai és időrendi struktúrába próbáljuk rendezni. Ugyanakkor a feltáró pszichoterápiák közös tapasztalata, hogy ez a felfogásmód sokszor akadály a tényleges megértésnek. Szembeötlő, hogy élmény- és érzésvilágunknak van egy szubjektív emocionális elrendeződése is, amelyet a kronológia és a logika sokszor meghamisít és elfed. Ami régen történt, fájhat úgy, mintha ma esett volna meg; neurotikus felnőtt megrögződhet infantilis szinten, és ezért sokszor inadekvátan viselkedik; vannak érzéseink és indulataink, amelyek ellentmondanak a logikának stb. A különböző szabad asszociációs technikák, magatartás- és álomértelmezések éppen azt célozzák, hogy feltárják az élmények valódi emocionális elrendeződését, s ezáltal lehetővé tegyék a változtatást.

Csak hogy az ember pszichikumának a pszichoanalízis szerinti rétegződése a

tudatosság szempontjából esetleg csak a mai emberre jellemző, aki még távolról sem fejezte be intellektuális fejlődését – tehát afelé is tarthat, hogy pszichés működésének egyre nagyobb területeit vonja tudatos kontrollja alá. A tudatosság jelenlegi éberségi szintjei esetleg csak a fejlődéstörténet aktuális epizódjának tekinthetők.

Most érkezünk el a második kérdéshez. Ha az emberi tudat ma is változásban, fejlődésben van, mi ennek az útnak az iránya? Követhetik-e a tudat racionális szintjét más fejlettségi fokozatok? Jogos-e József Attila programja: „Én túllépek e mai kocsmán, az értelemig és tovább”? Ha nem visszafelé a mágikus-mitologikus tudatszintekhez, akkor mit jelent ez a „tovább”? Ebből ma még talán semmi sem látszik, vagy csak éppen látszani kezd. Mindenesetre a művészi imagináció, a képalkotás vagy a zenei inspiráció, a hangzás; a ma még gyanús parapszichológiai ingoványban fel-feltünedező, sokszor érthetetlen és tudományosan magyarázhatatlan intuíció – amelyet jobb híján elnevezünk telepátiának –, mindezek esetleg az eljövendő tudatállapotok csíráinak is felfoghatók. A tudomány fejlődése arról tanúskodik, hogy egykor okkultnak nevezett parapszichológiai jelenségek – pl. a hipnózis, a jógik „rendkívüli” képességei – az idők során elhelyezkedtek a tudományos ismeretek tárházában. A misztikumból tudomány lett. Ezért a tudós soha nem helyezkedhet arra az álláspontra, hogy tagadja egy bármilyen ritka jelenség létezését csak azért, mert még nem tudja megmagyarázni. A kutatás értelme éppen az érthetetlen érthetővé tétele.

A meditációnak az a célja, hogy behatolhassunk a pszichés élet olyan tartományába is, amelyek ma még közvetlenül nem megragadhatók a racionális megértés számára. Ezért lényege a gondolkodási aktivitás időleges felfüggesztése, szüneteltetése. A gondolatilag „üres edénnyé” válás lehetőséget ad arra, hogy élményvilágunk nem tudatos szférájáról közvetlenül szerezhessünk tapasztalást, félretéve a logikai és kronológiai „szűrőket”. A meditáció tehát az önmegismerés egyik legmélyebbre hatoló eszköze.

A koncentráció annyiban tekinthető a meditáció előkészítésének, hogy a szabadon áramló gondolatok, érzelmek, asszociációk sokféleségét, gyors váltakozását egy tartalomban való elmélyülésre szűkíti. A meditáció ezt a tartalmat is félreteszi. Olyan lelki-állapotba vezet el, amikor nincsenek érzéseink, érzelmeink, gondolataink; pszichésen teljesen üresek vagyunk, és várjuk, hogy ebbe a „vákuumba” milyen tartalom szivárog be. A meditáció során spontán megjelenő pszichés tartalmat azután gondolatilag fel kell dolgoznunk, meg kell értenünk, helyére kell tennünk – esetleg éppen koncentrációs gyakorlatok

segítségével. Ebben az esetben a koncentráció tartalma az, ami a meditáció során bennünk életre kelt. A teljes gyakorlatsor tehát: az alapgyakorlatokkal, a koncentrációval kifejlesztjük meditációs képességünket. Ezután következik a meditáció, önmagunk kiüresítése. Ha eközben valamilyen élményünk támad, ezt újabb koncentrációval dolgozzuk fel.

Meditáció nem végezhető az igazi megismerést egyedül biztosító kiváráó türelem nélkül. A meditáció tulajdonképpen önmagunknak feltett kérdés. A meditáció során felbukkanó pszichés tartalom „közlés önmagunkról, önmagunknak”. Ennek a közlésnek a megjelenését nem lehet erőltetni, siettetni. Ezért a meditáció csak egy lehetőség kidolgozását jelenti. Sokszor előfordulhat, hogy a meditáció során semmi sem történik. Ilyenkor egy idő után megszüntetjük kiüresedett állapotunkat, tovább folytatjuk mindennapos tevékenységünket. Ez nem kudarc. A meditáció önmagában is rendkívül sokat ad a belső csend és nyugalom megteremtéséhez. Ha még valamilyen élményünk is támad – ez szinte már „ráadás”. Bízunk ezt pszichikumunk dinamizmusára: ami valóban felszínre törekszik bennünk, az előbb-utóbb megjelenik a meditáció során.

1. A meditációra alkalmas pszichés állapot létrehozása

a) A környezet

Meditációs gyakorlatba csak akkor kezdhetünk, ha biztos, hogy legalább egy órán át minden külső zavaró körülmény kizárásával egyedül maradhatunk. A megzavart, megszakított meditáció kedvezőtlen hatású lehet lelkiállapotunkra, irritál, nyugtalaná tehet.

A meditációra alkalmas környezetnek csöndesnek kell lennie. Lehet zárt helyiség vagy szabad ég alatt egy csendes tisztás, a kert egy rejtett sarka stb. Fontos, hogy ne lássanak és ne halljanak minket. A külső szemlélő számára a meditáló ember látványa érthetetlen, sőt komikus is lehet.

A környezet csendessége kezdetben különösen fontos. Megzavarhat a szomszédban harsogó rádió, a szemünkbe sugárzó fény, a telefon csengése, vagy ha ránk nyitnak stb. Később, ha már bizonyos gyakorlatot szereztünk a meditációban, kevésbé leszünk érzékenyek a külső zavaró hatásokra, de a környezet nyugalma és viszonylagos csendessége akkor is elengedhetetlen.

b) Testi feltételek

Meditációt csak zavartalan testi közérzet esetén lehet végezni. Betegség, láz, fejfájás, nátha stb. – mond olyan olyan tényezők, amelyek megakadályozzák a sikeres meditációt. Ugyanígy kerülnünk kell, hogy éhesek, szomjasak vagy ellenkezőleg, túlságosan jóllakottak, álmosak legyünk. A meditáció napján ne fogyasszunk alkoholt, ne szedjünk nyugtatókat, ne igyunk sok erős kávé vagy teát. Arra is ügyelnünk kell, hogy a meditáció közben ne jelentkezzenek egyéb testi szükségletek sem.

c) Attitűd és pszichés állapot

Tekintsük a meditációt saját legbelső ügyünknek, amihez senkinek semmi köze nincsen. Ezért ne dicsekedjünk azzal, hogy meditációs gyakorlatokat végzünk. Utólag se beszéljünk arról, hogy mit éltünk át a meditáció során. Életünknek ez az intimitása ne legyen társalgási téma, ne használjuk fel szereplésre, arra, hogy érdekessé tegyük magunkat.

Csak a nyugodt lelkiállapot alkalmas meditációra. Ha izgatottak, fáradtak, szorongók vagyunk; ha a nap folyamán veszekedésekre, indulatkitörésekre került sor; ha olyan eseményeket éltünk át, amelyek szélsőségesen megijesztettek, felbosszantottak minket – halasszuk el a meditációt. Ez azt jelenti, hogy a meditációra tudatosan készülnünk kell, előzőleg ajánlatos kerülnünk minden zaklatottságot.

Végül: ne halmozzuk a meditációs gyakorlatokat. Hetenként egy-két alkalomnál többször ne kerüljön rá sor. Inkább végezzük a meditációt nagy időközönként – akár havonta egyszer –, de akkor minden előfeltétel biztosítva legyen.

2. A meditáció bevezető gyakorlatai

a) A testhelyzet

A meditációt ülve végezzük, földre terített takarón, kényelmesen keresztbe vetett lábakkal. Testtartásunk, gerincünk egyenes – fejünket is egyenesen tartjuk. Csak a bevezető gyakorlatok végén görnyedhetünk előre, hajthatjuk le a fejünket.

Kezünket tenyérrel felfelé egymásra téve az ölünkbe helyezzük.

b) Gondolati masszáz

Erősen a testünkre koncentrálva, képzeletben lazára „masszírozzuk” izmainkat. Elindulunk a fejünktől. A homlok, a halántékok, a tarkó, majd a nyak izmai következnek, azután a vállak, a két kar felülről lefelé az ujjak hegyéig. Azután mellkasunk, hátunk, hasunk, combunk, térdünk, lábunk és lábfejük izmain haladunk végig gondolatban. Eközben nyugodt, egyenletes ritmusban lélegzünk az orrunkon keresztül.

A „gondolati masszáz” befejezésével laza testi állapot áll be, szinte alig érezzük a testünket.

c) A pszichés ellazulás

A belső kiüresedés állapotának előidézésére többféle technikát alkalmaznak. Az egyik lehetséges módszer hangok segítségével történik. Tulajdonképpen arról van szó, hogy a magánhangzókat bizonyos sorrendben, hosszan kitartva, halkan magunk elé énekeljük. Fontos, hogy a hang folyamatosan és egyenletes hangerővel zengjen, tehát hangunk ne remegjen, lélegzetünk ne fogyjon el hamar, amilyen hosszan csak lehetséges, tartsuk ki a hangot.

A különböző hangok zengése alatt testünk meghatározott részére koncentrálunk. Tapasztalni fogjuk ugyanis, hogy mindegyik hang más-más testrészünkben hoz létre fokozott rezonanciát. Amire figyelniünk kell, az éppen ez a rezonálás.

Az egyenletes ritmus megkönnyítése érdekében ezt az énekelve-lazító gyakorlatot meghatározott kézmozgással kísérik. Pontosabban: kezünket combunkra fektetve, ujjaink hegyét meghatározott rendben összeérintjük, kis kört formálva külön mind a jobb, mind a bal kezünk ujjaival.

E lazító gyakorlat menete az alábbiak szerint alakul:

A folyamatosan zengetett hang	A rezonáló testtáj, amelyre figyelünk	Az összeérintett ujjak
I: iiii	A fej	Kisujj-hüvelykujj
É: éééé	A gége	Gyűrűsujj-hüvelykujj
A: aaaa	A mellkas	Középső ujj-hüvelykujj Mutatóujj-hüvelykujj
Ó: óóóó	A has	

U: uuuu	Az ágyéki és ágyék alatti testtáj	Két kezünk újra lazán egymáson fekszik az ölünkben
---------	--------------------------------------	----------------------------------------------------------

Ezt a gyakorlatot néhányszor megismételhetjük, lassan, nyugodtan, amíg be nem áll a teljes ellazulás és kiüresedés. Tapasztalni fogjuk, hogy testünk spontán előregörnyed, fejünk is lehajlik, lélegzésünk alig észrevehető, felszínes lesz. Csendesen, behunyt szemmel így maradunk.

d) A meditáció hatása

Az a belsőleg kiürült állapot, amelyet meditációnak neveznek, pszichológiai szempontból kettős hatású. Egyrészt rendkívül sokat ad a nyugalom, a kiegyensúlyozottság megteremtéséhez. Mentálhigiénés jelentősége éppen abban van, hogy szünetet teremt az állandóan torlódó ingerek, gondolatok, érzelmek és indulatok áramlásában, redukálja ezeknek feszültség szintjét, s ezáltal módot és időt biztosít az élmények feldolgozására, a psziché spontán regenerációs lehetőségeinek érvényesülésére. Ez már önmagában sem lebecsülendő eredmény.

Másrészt a meditáció során megjelenhetnek határozott pszichés tartalmak – képek villanhatnak fel, kikristályosodhat egy gondolat, felbukkanhat egy érzés –, vagyis olyan információkhoz juthatunk önmagunkról, kapcsolatainkról, helyzetünkről, amelyek csak e belső csendben tudatosodhatnak, különben elnyomnák őket a külső ingerek, a szétszórt figyelem. Ezek a finom sokszor elfojtott pszichés tartalmak nemegyszer igen jelentősek lehetnek számunkra. Éppen a meditáció teszi ezeket hozzáférhetővé, majd feldolgozhatóvá. A meditációnak ez a hatása azt jelenti, hogy növekszik önismeretünk, tudatosságunk, erősödik pszichés folyamataink kontrollja. Spontán reakcióink kevesebb „meglepetést” szereznek számunkra, jobban megtanulunk bánni önmagunkkal, néha átértékelődnek életünk eseményei, vagy legalábbis új aspektusok világosodnak meg. Egyszerűen egyre inkább önmagunk tudunk lenni, és talán valamit csiszolhatunk, változtathatunk is magunkon s életvezetésünkön.

Rövid utószó

Ezzel véget ért A belső utak könyve. Elindultunk az elemi pszichés funkciók fejlesztésétől, foglalkoztunk a mindennapok pszichés karbantartásával, az érzelmek tudatos szabályozásával, s eljutottunk a koncentrációhoz és a meditációhoz.

A cél az volt, hogy kifejezetten gyakorlati jellegű „kézikönyvet” adjunk azoknak a kezébe, akik szükségét érzik annak, hogy tudatos erőfeszítéssel munkálkodjanak önmagukon, utat keressenek az emberi élet konfliktusainak megoldásához. Ezért kerültünk el minden – bár mégannyira kínáló – elméleti fejtegetést, a gyakorlatok hatásmechanizmusának mélyebb elemzését, s a világszemléleti polémiát mindazokkal a törekvésekkel, amelyek nemegyszer az „ész trónfosztására” kívánják felhasználni a pszichés önmegismerés és önfejlesztés önmagában neutrális technikáját. Bízunk az érdeklődő és jóindulatú olvasó fülének érzékenységében: érteni fogja, hogy az emberről való ősi tudást és a modern tudomány eredményeit próbáljuk annak a célnak a szolgálatába állítani, hogy az ember életét örömtelibbé tegyék, méltóságát kiteljesítsék.

A mai embert sokféle szellemi áramlat próbálja vonzaskörébe csábítani. Valódi és lidércfények keverednek. A nagy próba mindig a kritikus értelem, az ítélőerő. Gyanús minden olyan törekvés, amely az embert az intellektuális megértés számára hozzáférhetetlen, homályos vidékekre csalogatja. Alapvető szabálynak tartjuk, hogy senki ne végezzen olyan gyakorlatokat, amelyeknek várható eredményeivel nincsen pontosan tisztában. Mindig tudnunk kell, hogy lelki életünk melyik területéhez és miért nyúlunk hozzá.; milyen következmények, hatások elérése érdekében. Arra törekedtünk, hogy ez a könyv megfeleljen ennek a követelménynek eloszlasson bizonyos homályokat, az önmagunkon végzett munkát a tudatos vállalás szintjére emelje.

Nincs jogunk az olvasó türelmét ismétlésekkel kifárasztani. Azonban olyan könnyű egymást félreérteni. Ezért még egyszer le kell írunk, hogy e könyv gyakorlatai nem helyettesítenek semmiféle pszichoterápiát, pszichiátriai kezelést. Ezek az oldalak nem találhatók meg az öngyógyítás „házi receptjei” – egyszerően azért nem, mert ilyenek nincsenek. Mindaz, amit leírtunk, arra alkalmas, hogy megelőzze pszichés egyensúlyunk megingásait; segítséget adjon ahhoz a küzdelemhez, amelyet az egészséges ember életének némely periódusában megvív önmagával és önmagában; edzőpartnerünk legyen abban a törekvésben, hogy ellenállóképesebbekké váljunk az élet elkerülhetetlen terheléseivel szemben; több megértéssel és elfogadással éljünk együtt másokkal

és nem utolsósorban önmagunkkal.

Végül őszintén meg kell mondanom, hogy mindaz, amit ez a könyv tartalmaz, „minimális program”, vagy ha úgy tetszik: válogatás az emberről felhalmozott gyakorlati értékű tudás tárházából. Mindez kísérlet – többféle értelemben is. Kísérlet arra hogy egyszerűen, közérthetően, használhatóan beszéljünk azokról a kérdésekről, amelyeket elzár a szakképzetlen olvasó elől az ideológiai ködösítés, s a modern pszichológia riasztó szakzsargonja. Kísérlet arra, hogy felébresszük a meggyőződést: az ember felelős önmagáért! Kísérlet annak a megismerésére, hogy vajon van-e egyáltalán igény ilyenfajta könyvre? Minderre választ kell kapni ahhoz, hogy bele merjünk vágni az e kérdéseket részletesebben és mélyebben tárgyaló munka megalkotásába. Az alkotás szó ebben az esetben szerény tartalmat rejt. Begyűjtésről, megtisztításról, adaptációról kellene inkább beszélni – mert csak ennyi a szerző szerepe.

Az indíték pedig, ami erre a munkára serkentett, az a meggyőződés volt, hogy az embernek meg lehet és meg kell találnia saját szellemi útját abban a kultúrában, amelyben él. Nem szabad anakronisztikus, regresszív utakra térnie, sem pedig eltévednie olyan ingoványos és ködös világképben, amelyeken nem hatol át az értelem kritikus fénycsóvjája. Bízunk abban, hogy e rövid munkánk a pszichés egészség és az emberi tartás segítője lesz. annak az útnak és programnak a szolgálatában, amellyel József Attila üdvözölte Thomas Mannt:

„Arról van szó, ha te szólsz, ne lohadjunk,
De mi férfiak férfiak maradjunk
És nők a nők – szabadok, kedvesek
S mind ember, mert ez egyre kevesebb...

Tájékoztató irodalom

- ALLPORT, G.: Az előítélet. Gondolat, Budapest, 1977
- ALLPORT, G.: A személyiség alakulása. Gondolat, Budapest, 1980
- ARGYLE, M.: The Psychology of Interpersonal Behaviour. Penguin Books, London, 1975
- ASSAGIOLI, R.: Self Realization and Psychological Disturbances. Psychosynthesis Research Foundation, New York, 1961
- BERNE, E. : Games People Play. Grove Press; New York, 1964
- CHANG, G. : The Practice of Zen. Harper and Row; New York, 1970
- BUDDHA BESZÉDEI, Helikon, Budapest, 1989
- CHATTERJEE, S.-DATTA, D.: An Introduction to Indian Philosophy. Univ. of Calcutta, 1960
- CUSANUS, N.: Die Kunst der Vermutung. C. Schünemann, Bremen, 1957
- DATTA, D.: The Six Ways of Knowing. Univ. of Calcutta, 1959
- DIGAMBARJI, S.-RAGHUNATHASHASTRI, K.: Hathapradipika of Svátmáráma. Kaivalyadhama, S. M. Y. M. Samiti, Lonavla, 1970
- ECKERMAN, J. P.: Beszélgetések Goethével. Magyar Helikon, Budapest, 1973
- ERASMUS, ROTTERDAMI: A balgaság dicsérete. Helikon, Budapest, 1958
- FREUD, S.: A lélekelemzés legújabb eredményei. Ampelos, Debrecen, 1943
- FROMM, E.: The Art of Loving. Harper and Brothers, New York, 1957
- FROMM, E.-SUSUKI, R. DE MARTINO: Psychoanalysis and Zen Buddhism. Harper and Row, New York, 1961
- GALPERIN, P. J.: Razvityije izsledovannyij po formirovanyii umsztvennyih gyejsztvij. Pszich. Nauka v SzSzSzR, Moszkva, 1959
- GOFFMANN, E.: The Presentation of Self in Everyday Life. Edinburgh Univ. Press, 1956
- GOFFMANN, E.: Interaction Ritual. Penguin Univ. Books, London, 1969
- GOFFMANN, E.: Encounters. Penguin Press, London, 1972
- GREEN, E.: Preliminary Report on Voluntary Control Project: Swami Rama. Research Dept. the Menninger Foundation, Topeka, Kansas, 1970
- GREEN, E.: Psychophysiological Training of Creativity. Research Dept. the Menninger Foundation, Topeka, Kansas, 1971
- HINES, D. B.-EACHUS, H. T.: A Preliminary Study of Acquiring Cross-cultural Interaction Skills through Selfconfrontation. Aerospace Medical Research Laboratories, Ohio, 1965
- HARTMANN, R.: Ego Psychology and the Problem of Adaptation. Int. Univ. Press. New York, 1958
- HIRAI, T.: The Psychophysiology of Zen. Igaku Shoin, Tokio 1974
- HODSON, G.: The Seven Human Temperaments. Adyar, Madras, 1977
- HORNEY, K.: Self-Analysis. Norton, New York, 1942
- JUNG, C. G.: Modern Man in Search of Soul. Harcourt, 1933
- KEYSERLING, G. H.: South American Meditations. Deutsche Verlag Anstalt, Stuttgart, 1958

- KON, I. SZ.: *Az én a társadalomban*. Kossuth, Budapest, 1967
- KRISHNAMURTI, J.: *The First and Last Freedom*. Harper, New York, 1954
- KRISHNAMURTI, J.: *The Urgency of Change*. Krishnamurti Foundation, London, 1970
- KUMAR, P.: *Yoga and Psychoanalysis*. International Yoga Research Inst., Delhi, 1964
- LEONTYEV, A. N.: *Razvityije pamjatyi*. Izd. Akad., Moszkva, 1964
- LORENZ, K.: *On Agression*. Methuen, London, 1966
- LOYOLA, I.: *The Spiritual Exercises*. Doubleday, New York, 1963
- LURIJA, A. R.: *Nature of Human Conflicts*. New York, 1932
- LURIJA, A. R.: *Ob isztoricseszkom rajzvityii poznavatyelnih processzov*. Izd. Nauk., Moszkva, 1974
- MARCUSE, H.: *Negations*. Penguin Univ. Books, London, 1960
- MONTAIGNE M. de: *Esszék*. Bibliotheca, Budapest, 1957
- NARANJO, C.-ORNSTEIN, R.: *On the psychology of Meditation*. Viking Press, New York, 1971
- NORTHROP, F. C. S.: *The Meeting of East and West*. New York, Macmillan, 1946
- STEINER, H.-GEBSER, J.: *Anxiety, a Condition of Modern Man*. Dell Publishing Co., New York, 1962
- STEINER, R.: *Die Philosophie der Freiheit*. R. S. Verlag, Dornach, 1977
- STEINER, R.: *Wie erkannt Mann die Höheren Wellen?* R. S. Verlag, Dornach, 1979
- STEIZOR, B.: *The Healing Partnership*. Harper and Row, New York, 1967
- TART, C.: *Altered States of Consciousness*. J. Wiley, New York, 1969
- TEILHARD DE CHARDIN, P.: *Az emberi jelenség*. Gondolat, Budapest, 1973. *The I Ching*. Routledge and Kegan. London, 1975
- WERNECK, T.-ULLMANN, F.: *Konzentrations-training*. W. Heyne, München, 1972
- WIENPAHL, P.: *The Matter of Zen*. New York Univ. Press, 1964
- VIGOTSKIJ, L. A.: *A magasabb pszichikus funkciók fejlődése*. Gondolat, Budapest, 1971