Villányi Péter

A JÓLÉT KÚTJA

A gazdagság elérése a gondolkodás áthangolásával

Homarket, 2004

TARTALOM

1.1	Bemutatkozás	5
1.2	Bevezetés	9
1.3	A pénz	11
1.4	A munka	21
2.1	Hogyan szeretnél élni?	29
2.2	A cél	37
2.3	Hit	47
2.4	Fantázia	59
3.1	Negatív gondolatok	67
3.2	Negatív érzelmek	77
3.3	Van-e kudarc?	85
3.4	A rossz helye	89
4.1	Változás	101
4.2	A belső korlátok lebontása	111
4.3	Hogyan legyünk jól?	119
4.4	Mi a helyes?	129
5.1	Gondolat, valóság, gondolat	143
5.2	A lélek célja a szeretet	151
5.3	Az élet célja a boldogság	165
5.4	No még!	171

1.1 BEMUTATKOZÁS

Villányi Péternek hívnak, a hivatásomra nézve pszichoterapeuta vagyok, beszélgető ember. Ez azt jelenti, hogy az emberek fölkeresnek engem különféle problémáikkal, és beszélgetünk abban a reményben, hogy ettől mind a kettőnknek jobb lesz. Ebből élek. Ezért nekem fizetnek. Pszichoterapeuta vagyok tehát. 50 éves. Három gyermekemet nevelem, hárman pedig már felnőttek. Azt gondolom, nyugodtan mondhatom magamról, hogy úgy élek, ahogy szeretnék. Egyáltalán nem vagyok példaszerű családapa, számomra a családdal való állandó együttlét, vagy egyáltalán az emberekkel való folyamatos együttlét nagyon terhes. Ezért olyan életmódot alakítottam ki, melyben a szabadidőmnek körülbelül a harmadát a családommal, a gyermekeimmel töltöm, a szabadidőm többi részét pedig magamban, külön. Ez lassan alakult ki, és így jó nekem.

Foglalkozom ezenkívül tanítással is, ami azt jelenti, hogy olyan csoportokat tanítok, akiket érdekel az, amit beszélek. Azt tanítom, hogy hogyan kell élni, vagy hogyan érdemes. Önismereti csoportokat is vezetek, melyeknek az a célja, hogy a résztvevők jobban megismerjék önmagukat. Az önismeret értelme az, hogy minél nagyobb valakinek az önismerete, annál nagyobb hatalmat szerez a saját élete fölött.

Önismeret alatt nem azt értem, amikor valaki felkiált, hogy „ó, hát ismerem én a hibáimat is", Nem hibákról van szó, meg belátásokról, meg effélékről. Azt kell megismerni, hogy hogyan működsz. Ha érted, hogy hogyan működsz, akkor nyilván hatékonyabban tudod használni magadat, mint amikor állandó meglepetéseket okozol saját magad számára. Hiszen ekkor nem érted, hogy hogyan működsz.

A harmadik terület, amit tanítok és amivel foglalkozom, az a szó laza értelmében ezoterikusnak is nevezhető. Olyan utakat mutatok meg az engem fölkeresők számára, amelyek lehetővé teszik, hogy átpillantsanak a nem láthatóba, abba a világba, ami kézzel nem fogható, de mégis meghatározza azt, hogy a látható anyag világában, a tér-idő világában mi történik. Ezen a területen például nagyon sok előzőélet-utazást vezettem, ez az egyik, ha lehet így mondani, szakterületem.

Miért tartod fontosnak, hogy a pénzről, pénzügyi kreativitásról, és intelligenciáról beszélj?

Úgy látom, hogy egy kollektív tudatváltási folyamat zajlik, és ennek a sikerén múlik az emberiség, az emberi faj jövője abban

az értelemben, hogy vagy ugyanígy él tovább, már ameddig bír, vagy pedig egy másféle tudatszinten alakít ki, egy, a jelenleginél sokkal értelmesebb és boldogabb világot. Ez a tudatváltási folyamat igazán erőteljesen nagyjából 10-20 éve indult be. Az egyik feladatomnak azt tekintem, hogy ezt a folyamatot a rendelkezésemre álló eszközökkel segítsem. Ez az eszköz nem egyéb, mint saját magam. A gondolataim, a tapasztalataim, amit megtanultam – ezt igyekszem átadni. Egy egyetemes folyamat részének érzem, hogy elmondjam, amit erről gondolok.

Kompetens-e egy pszichológus, jelen esetben te, abban, hogy a gazdagságról, jólétről beszéljen? Mit gondolsz?

Nem attól vagyok kompetens, hogy pszichológus vagyok. A pénz, a gazdagság olyan dolog, ami minden nap minden ember életében nagyon fontos szerepet játszik. Nagyon nagy hazugság vagy ostobaság a pénzt lebecsülni. Az, hogy én pszichoterapeuta vagyok megkönnyíti az effélével való foglalkozást, hiszen a munkaidőm jelentős részét az emberekkel való sajátos törődés és a rájuk irányuló figyelem, a működésük tudatosítása teszik ki. Amire az ember jól odafigyel, hosszan és évekig, azt elkezdi egy kicsit megismerni. Az emberi működésről van szó, az emberi működésnek arról az oldaláról, hogy hogyan érdemes éreznünk, gondolkodnunk, működnünk ahhoz, hogy a jólétünk növekedjék. Ilyen értelemben lehet némi szerepe annak, hogy felfedezéseimet, mások felfedezéseit hogyan rakom összefüggő rendszerbe, és hogyan tudom használható módon tálalni úgy, hogy mások számára is emészthető anyag legyen belőle. Ebben lehet annak szerepe, hogy én pszichoterapeuta vagyok.

A pszichoterápia célja az alkalmazkodóképesség növelése. Az egészséges embert Sigmund Freud úgy határozta meg, mint akinek hatalmas a boldogság-, öröm- és munkaképessége. Ez a meghatározás szerintem elfogadható. Annál egészségesebbek vagyunk, minél nagyobb az örömképességünk és minél jobban tudunk dolgozni.

A pénzzel való foglalkozást lehetetlen elkerülni. Paradox módon annak kell legtöbbet foglalkoznia vele, aki azt állítja, hogy őt nem érdekli. Aki azt állítja, hogy őt a pénz nem érdekli, annak általában nagyon kevés van, ezen oknál fogva nagyon gyakran kénytelen azzal foglalkozni, hogy hogyan ossza be, hogyan csoportosítsa. A pénzzel így-úgy, vagy amúgy, mindenkinek dolga van. Minden embert elér, ezért ez általános téma. Nekem személyesen is voltak olyan időszakok az életemben, amikor nyomorban éltem. Ahhoz, hogy ebből ki tudjak mászni, olyan eszközöket kellett találnom, amelyek többet tudnak adni annál, minthogy mindennap eljárok dolgozni, és ebből van valamennyi jövedelmem. Hiszen ez sosem lett volna elegendő ahhoz, hogy családommal együtt kimásszak abból a nagyon-nagyon komoly anyagi gödörből, amibe belekerültünk. A muszáj nyomása alatt olyan

eszközöket és technikákat kellett találnom, amelyek alkalmasak arra, hogy megoldják a problémáimat. Szerencsére találtam is ilyeneket.

Ebben az előadássorozatban azokat az eszközöket ismertetem, amelyek nekem valóban beváltak. Ennek nem sok köze van ahhoz, hogy pszichológus, pontosabban pszichoterapeuta vagyok, talán csak annyi, hogy van valami tudásom arról, hogy miért működnek ezek a dolgok. De ahhoz, hogy valaki ezeket az eszközöket és technikákat sikeresen működtesse, nem szükséges ilyen tudás.

Mi az a speciális tudás, amit ehhez a témához a te perspektívádból lehet hozzátenni?

Az, hogy a hivatásomnál fogva rengeteg emberrel beszélgetek nap mint nap. Elképesztően sok történetet hallgatok végig, némelyik nagyon meglepő, rendkívüli és tanulságos. A pszichoterápiás tudásomat igyekszem összekapcsolni azzal a meglehetősen csekély ismerettömeggel, amivel ezoterikus oldalról rendelkezem. A pszichoterápiának az a célja, hogy az embert alkalmazkodóbbá tegye, tehát hogy több boldogsága legyen az életben, megnőjön a munkaképessége, és így tovább. A spirituális út, az ezotéria célja nem ez. Ott a cél a szenvedéstől való megszabadulás, a látszat mögé látás, az igazi valóság felfedezése. Ezt a kettőt nekem valamilyen szinten sikerült összekapcsolni. Ez az egyik olyan specifikum, amivel rendelkezem, és amit munkába tudok állítani. A másik pedig az eddigi élettapasztalataim feldolgozásának a módja. Minden élethelyzetből lehet tanulni valamit, és én igyekeztem ezt tenni. Összeállt így valamiféle tudásanyag, amiről bebizonyosodott, hogy mások számára is hasznos. Szerencsére mára már sok olyan embert ismerek, akik ezt a tudást és ezeket a technikákat képesek arra használni, hogy valóban javítsanak az életük minőségén és boldog emberek legyenek.

Amihez én értek, azt talán úgy lehetne megnevezni: „emberészet". Tehát annak a tudása, hogy egy-egy ember hogyan működik, és miért működik úgy, és ha ebben valami nem kényelmes, vagy kellemetlen, vagy fáj, akkor azt hogyan lehet átalakítani úgy, hogy ne legyen az. Igazából én ehhez értek.

Hozzám hasonló cipőben járnak azok, akiknek van valamilyen speciális tudásuk. Tehát rendelkeznek valami olyan szakértelemmel, ami nincs mindenkinek, tehát tudnak valamit. Teljesen mindegy, hogy az az ókínai, a hárfaművészet, a filmcsinálás, vagy bármi más olyan dolog, amihez csak ők értenek, és ami mások számára hasznos. Az egyetemes perspektíva az, hogyha szabadon éltél volna, vagy szabadon élsz, akkor megtalálod azt a dolgot, amit csak te tudsz csinálni. Ennek két előnye van: az egyik az, hogy nagy valószínűséggel örömmel végzed, a másik pedig az, hogy ha ez valami olyan dolog, ami másokat is érdekel, vagy

mások számára is értéket jelent, akkor áruba tudod bocsátani, el tudod adni. Ez a speciális tudás a szabadság lehetőségét jelenti. A szabadság rettenetesen fontos dolog, ám önmagában nem cél. A szabadság az emberi lénynek azért kell, mert lehetővé teszi számára, hogy az legyen, aki, és úgy éljen, ahogy ő élni akar. A szabadság eszköz ahhoz, hogy az ember valóban emberi életet éljen.

❶ Minél nagyobb valakinek az önismerete, annál nagyobb hatalmat szerez a saját élete fölött.

❷ Az emberi működésről van szó, az emberi működésnek arról az oldaláról, hogyan érdemes éreznünk, gondolkodnunk, működnünk ahhoz, hogy a jólétünk növekedjék.

❸ Az egészséges embert Sigmund Freud úgy határozta meg, mint akinek nagy a boldogság-, öröm- és munkaképessége. Ez a meghatározás szerintem elfogadható. Annál egészségesebbek vagyunk, minél nagyobb az örömképességünk és minél jobban tudunk dolgozni.

❹ Paradox módon annak kell legtöbbet foglalkoznia vele, aki azt állítja, hogy őt nem érdekli. Aki azt állítja, hogy őt a pénz nem érdekli, annak általában nagyon kevés van, ezen oknál fogva nagyon gyakran kénytelen azzal foglalkozni, hogy hogyan ossza be, hogyan csoportosítsa.

❺ Ebben az előadássorozatban azokat az eszközöket ismertetem, amelyek nekem valóban beváltak.

1.2
BEVEZETÉS

Akár tudjuk ezt, akár nem, az emberiség egésze és minden emberi lény is külön-külön olyan kollektív változási folyamat részeként létezik, amely után az emberek egészen másképpen fognak gondolkodni. Mások lesznek az értékeik, másképp fognak kommunikálni. Mármint azok, akik ebben részt akarnak venni. Fogalmazhatnám úgy is, hogy akik ezt a váltási folyamatot túlélik. Túlélni annak révén lehet, amit az ember gondol.

A túlélés nem fegyvereken múlik és nem gazdasági eszközökön – sem a személyes túlélés, sem az emberiség kollektív túlélése –, hanem azon, hogy ki-ki a saját életében, illetve azon a poszton, ahol áll a másokkal való viszonyában, hogyan dönt. Az pedig, hogy hogyan dönt, azon múlik, hogy milyen gondolatokat őrizget a fejében, semmi máson. A kollektív tudatváltási folyamat lényege az a meggyőződés, hogy gondolat teremtő. Kinek-kinek saját gondolatai teremtik azt a világot, amelyben él. A teremtő gondolatok hatványozottan összeadódnak, és ha százmillióan gondolják ugyanazt, az természetesen nagyobb valószínűséggel valósul meg, mint ha egyvalaki gondolja. De mindez nem változtat azon a tényen, hogy az ember személyes és az emberiség kollektív fejlődésében a következő lépcsőfok a felelősség vállalása. Százszázalékos felelősségvállalás mindazért, ami kinek-kinek a saját életében történt. Ez óriási különbség az eddigiekhez képest, mert eddig a történelem arról szólt, hogy az emberek, rétegek, társadalmi csoportok ki vannak szolgáltatva általuk többé vagy kevésbé, vagy egyáltalán nem befolyásolható folyamatoknak, és hogy az emberi sors a vakvéletlen, vagy ismeretlen elrendelés műve. A következő lépcsőfok nem erről fog szólni. Ez az előadássorozat, sok más, egyéb elfoglaltságom mellett, kísérlet arra, hogy az ezzel kapcsolatos gondolatokat a jómód szempontjából vizsgáljuk meg.

Az emberi lény jóval hatalmasabb annál, mint amit percepcióval (érzékeléssel, észleléssel) képes befogni, tehát az emberi lény potenciális, lehetőség szerinti hatalma és tudása messze nagyobb, mint amit itt az anyagi világban, a tér és idő világában ki tud fejteni. Ám mégsem véletlen, hogy azok az emberek, akik itt vannak velünk, azok a lelkek emberi testbe költöztek. Ennek nagyon fontos funkciója és célja van. A világ az egyik leghatalmasabb ura a pénz. A pénzhez való viszony és a vele való bánás nagyon-nagyon fontos terület akkor, ha életünk egy részét itt, emberi testben töltjük. E világ ura a pénz. És ezzel a ténnyel valamit kezdeni kell. El lehet ezt a dolgot utasítani azzal például,

hogy fúj, ez nekem nem tetszik. Akkor csak annyi történik, hogy szegény maradsz. Attól még nem leszel kevésbé értékes ember, semmi probléma nincs is vele, én csak azt gondolom, hogy egy csomó frusztrációtól megszabadulhatnál, amit feleslegesnek vélsz. Az is lehet, hogy neked tetszik, hogy e világ ura a pénz. Akkor egy másik helyen jársz. Odaadod magad a dolognak és megfeledkezel arról, hogy a te lényed jóval egyetemesebb, mint amennyit ebből képes vagy tudatosítani és megtapasztalni földi utad során.

Amit én javaslok, mutatok, arról megtapasztaltam, hogy működik. Talán azért is tudok sokat erről, mert óvodás koromtól negyvenegynéhány éves koromig krónikus adósságcsináló voltam. Soha nem volt az életemben olyan időszak, amikor ne lettek volna kisebb-nagyobb, vagy akár még nagyobb adósságaim. Emiatt, azt hiszem, elég jól ismerem a hiány működését. És mivel úgy néz ki, hogy ezt sikerült átalakítanom, és ebben tudatosnak lennem, ezért feltételezem, hogy képes vagyok ezeket a tapasztalatokat átadni másoknak.

❶ Túlélni annak révén lehet, amit az ember gondol.

❷ Az pedig, hogy hogyan dönt, azon múlik, hogy milyen gondolatokat őrizget a fejében, semmi máson. A kollektív tudatváltási folyamat lényege az a meggyőződés, hogy a gondolat teremtő és kinek-kinek saját gondolatai teremtik azt a világot, amelyben él.

❸ A világ egyik leghatalmasabb ura a pénz. A pénzhez való viszony és a vele való bánás nagyon-nagyon fontos terület akkor, ha életünk egy részét itt, emberi testben töltjük. E világ ura a pénz. És ezzel valamit kezdeni kell.

1.3
A PÉNZ

- Mi a pénz?
- Mennyi a pénz?
- Ki az, akinek nincs elég?
- Melyek azok a gondolatok, amelyek távol tartják tőled a pénzt?
- Milyen gondolatoktól van pénzed?

1.3 A PÉNZ

Mi a pénz?

A pénz a láthatatlan energia egyik formája, látható megnyilvánulása. Maga a bankjegy természetesen nem egyéb, mint papír. Pénzről abban az értelemben beszélünk, mint olyan energiáról, amiért cserébe megkaphatod mindazokat a dolgokat, amelyek pénzen megvásárolhatók. Azt nagyon fontos tudni, hogy a pénz nem valóság abban az értelemben, ahogy egy asztal vagy egy nadrág valóság. A pénz – jelkép. Egy nagy erejű energia birtoklásának a jelképe. Olyan erejű energiáról van szó, amely képes az emberek sorsát, cselekedeteit nagy mértékben befolyásolni.

Nemcsak arról van szó, hogy vásárlásra jó, hanem hogy a pénz olyan erő, amely, ha elegendő mennyiséget birtokolsz belőle, hatalmat biztosít más emberek fölött. A pénz birtoklásáról lesz a továbbiakban szó, illetőleg arról, hogy kik azok, akikhez hozzáfér, és kik azok, akikhez nem fér hozzá a pénz. Egy dolgot előrebocsátanék: rengeteg pénz van a világban.

Mennyi a pénz?

Az a közkeletű fantázia, hogy pénzből sosincs elég, nem igaz, legfeljebb neked nincs elég belőle. Pénzből rengeteg van.

Gondolj bele, hogy millió és millió ember minden nap rengeteg pénzt termel, és a pénz termelése hatványozódik a világban. Egyre több és több és több van belőle. A továbbiakban tehát arról lesz szó, hogy mi az, ami lehetővé teszi, hogy az óriási pénzfolyamból hozzád is csörgedezzen valamilyen patakocska, és mi az, amivel meg tudod ezt gátolni. Mivel az egész életünk minden részében úgy működik, ahogy a gondolataink, nagyon általánosan azt lehet mondani, hogy a tudatunk irányítja. Nyilvánvaló dolog, hogy ez a pénzre is vonatkozik. Akinek nincs pénze, az olyan gondolatokkal rakja tele a saját és tipikusan a környezete fejét is, ami megakadályozza azt, hogy a pénz, ami szellemi energia, hozzá áramoljék.

Ki az, akinek nincs elég?

Az első, legfontosabb és leggyakoribb gondolat ezzel kapcsolatban az, hogy „nincs pénzem". Ha ezt mondod, gondolod, akkor a világ engedelmeskedni fog ennek az óhajodnak, mert óhajként fogja föl. Akkor az történik majd, hogy nem is lesz pénzed. Aki pedig úgy gondolja, hogy van pénze, annak van.

Hogy gondolhatnád, hogy van pénzed, ugyebár, amikor nincs, vagy nincs elég belőle. Ha józan ésszel az ember úgy látja, hogy nincs egy fillérje sem, és nem lát lehetőséget arra, hogy rövid időn belül orvosolja ezt a helyzetet, akkor nem tud mást gondolni, mint hogy nincs pénze. Holott érdemes azt megvizsgálni inkább, hogy mi az, ami van. Ha egy csöpp pénzed is van, akkor van pénzed. Érdemes abból kiindulni, hogy miképpen van. Nyilvánvaló, hogy az, hogy valakinek van-e pénze vagy nincs,

az egy összehasonlításból adódó eredmény. Ha látsz magad körül embereket, akiknek nincsen, és látsz magad körül embereket, akiknek van, érdemes elgondolkodni, hogy mi hozza létre a különbséget közöttük. Valószínűleg nem arról van szó, hogy azok az emberek, akiknek nincs pénzük, és azok, akiknek van, anatómiailag különböznének egymástól, vagy más olyan paraméterben, amit nem lehet megváltoztatni. A különbség köztük kizárólag abban áll, ami a két fülük között, a fejükben történik. Tehát úgy különböztetjük meg azokat az embereket, akiknek nincs pénzük azoktól, akiknek van, hogy aki azt gondolja magáról, hogy őneki nincs, és mások is ezt gondolják róla, annak nincs pénze. Aki pedig azt gondolja magáról, hogy van neki, és mások is ezt gondolják róla, annak pedig van. Azt mondhatod ugyan, hogy ez tautológia, de akkor is így van.

Mik azok a gondolatok, amikkel meggátolod, hogy elegendő pénzed legyen?

Az elegendő pénzt úgy értem, amennyi neked a jómódhoz szükséges. Előrebocsátanám, hogy a pénz, mivel megszámolható valami, egyfelől végesnek tűnik, másrészt, ha valaki birtokolni akarja, akkor úgysem lehet belőle elég. Hisz amíg másnak van pénze, addig mondhatod és gondolhatod: „még mindig nem elég, még mindig nem elég". Nincs felső határa. Emiatt a jólétet nem úgy határozom meg, hogy valakinek sok pénze van, hanem úgy, hogy annyi pénze van, amiből megszerezheti azt, amire vágyik és amire szüksége van. Ehhez persze tudnia kell azt, hogy mi az, amire tényleg vágyik. Az a gondolat, hogy annyi pénzem legyen, hogy bármit megvehessek, ostobaság, mert bármit nem lehet birtokolni. A bárminek nincs formája, a bármibe nem tudsz bemenni, a bármit nem tudod fölemelni. Mindig valamiről van szó. Ha annyi pénzed van, ami elegendő ahhoz, hogy amire vágysz, azt megkapd, mármint azt, ami pénzen megvehető, elcserélhető erre az energiára, akkor jólétben élsz. Feltéve, hogy az van a tudatodban is, hogy neked annyi pénzed van, hogy amire szükséged van és amire vágysz, azt megszerezheted általa. Én így határozom meg a jólétet. Jólét akkor van, ha pontosan tudod, mi az amire vágysz. Mire van szükséged. Ha ezt nem tudod, akkor nincs jólét. Akkor állandóan kisebb-nagyobb mértékben gyötör az az érzés, hogy még lehetnek olyan dolgok, amikre vágysz, és azokat talán nem tudod elérni. Akkor nem élsz jólétben. Jólétben akkor élsz, ha azt, ami pénzen megvehető, amire szükséged van és amire vágysz, azt meg tudod szerezni.

Melyek azok a gondolatok, amelyek távol tartják tőled a pénzt?

Mik azok, amik gátolják? A tipikus rejtett kis gondolat, ami igazán komoly akadály, hogy „nem érdemlem meg". Akár azért, mert ténylegesen elkövettem valamit, akár azért, mert bűntudatom van homályos ügyek miatt, akár azért, mert nem szeret valaki.

1.3 A PÉNZ

Nem érdemlem meg ezért, nem érdemlem meg azért. Bármilyen okból gondolod, hogy nem érdemled meg, hogy megszerezhesd mindazt, amire vágysz, és amire szükséged van – ez a gondolat akadályozni fog. Meg fogja szüntetni azt a pénzáramlást, ami abból a hatalmas pénzfolyamból, ami a világban hömpölyög, hozzád is eljuthatna. Megállítja, gátat képez.

Ilyen gondolat például az, ami a mi társadalmunkban meglehetősen gyakori, hogy a gazdagok rossz emberek. E mögött az a feltevés áll, hogy mi, szegények, jó emberek vagyunk. A gazdagságra csak úgy lehet szert tenni, ha az ember gazemberségeket művel, ergo a gazdag emberek nem jó emberek. A gazdagok rossz emberek. Nyilvánvaló, hogy akkor nem lehetek gazdag, mert ki akar rossz ember lenni? Szeretném felhívni ezen a ponton az olvasó figyelmét arra, hogy az emberi értékek eloszlása a társadalmi osztályok között egyenletes. Ugyanannyi emberre ugyanannyi zsivány jut, akár szegény, akár középosztálybeli, akár gazdag. És ugyanannyi jó ember jut. Minden társadalmi osztályban egyenletes az eloszlásuk. Nem függ össze a jólét vagy a gazdagság szintjével, hogy valaki mennyire tisztességes ember vagy mennyire nem az. Közkeletű előítélet, hogy gazdagságra csak gazemberséggel lehet szert tenni. „A gazdagok gazemberek" – nyilván e feltételezéssel a fejemben nehéz lesz meggazdagodnom. Ha a lelkem mélyén úgy hiszem, hogy ha gazdag leszek, akkor gazember leszek, vagy útközben olyasmiket kell elkövetnem, amik után nem kívánok a tükörbe nézni, ez gátja annak, hogy elérjen hozzám a pénzpatak.

Van olyan gát, amely nem ilyen nyilvánvalóan jól megformált gondolat, ez pedig a szokások rendszere. A szüleid, a nagyszüleid, a családod valamilyen életszínvonalon élnek egy adott társadalomban. Valamelyik réteghez tartoznak. Kialakítottak szokásokat, viselkedési hagyományokat, megoldásmódokat, konfliktuskezelési eljárásokat, mindenféle olyat, amit úgymond „ösztönösen" elsajátítottál. Ilyenek a reflexeid. Ezek benn tartanak abban a társadalmi rétegben, ahová születtél és amelynek a szokásait elsajátítottad. Ez komoly korlát. Ha olyan közegben nőttél föl, amelyik rendszeresen azt sugalmazta, hogy „ezt mi nem engedhetjük meg magunknak", akkor te magad is olyan emberré válsz, aki azt gondolja, hogy „ezt mi nem engedhetjük meg magunknak", „ezt én nem engedhetem meg magamnak". Ki tudja miért, de nem. Ez megint csak bent tart egy dobozban. Határok között, ahonnan nagyon nehéz kilépni. Csak azzal a gondolattal léphetsz ki belőle, hogy igenis megengedheted magadnak.

Tudok olyanról, aki nagyon sokat keres, és végtelenül egyszerűen, szerényen, akár szegényen él. Ugyan van pénze, de az a gondolat munkálkodik benne, hogy nem engedhet meg magának ezt, azt, amazt. Ezért nincs más lehetősége, mint hogy spóroljon. A spórolás a mi kultúránkban az erények közé tartozik, ezért

nagyon nehéz kifogásolni. De tény, hogy az illető szegényen él, hiába van rengeteg pénze. Millió apróbb-nagyobb dolgot nem enged meg magának. Lehet neki sok pénze, mégsem engedi meg magának, hogy szabadon örömét lelje benne, vagyis hogy megkapja azt, amire vágyik. Nem használja. Gazdagodik, vagyona jelentős mértékben gyarapodik, de mégsem enged meg magának sok olyasmit, amit mi örömnek gondolnánk. Ez az ember szegény. Abból a szempontból, hogy nem elégíti ki a vágyait és szükségleteit oly mértékben, ahogyan az neki kedvére való lenne. Ebben az értelemben ő szegény. Hiába van bármekkora vagyona. Ehhez a fajta szegénységhez az a gondolat vezet, hogy „ezt mi nem engedhetjük meg magunknak". Ez nagyon komoly gát.

Hasonló korlát azt gondolni, hogy a pénz a munkából lesz. Mivel a legtöbb ember a jövedelmét a munkájából szerzi, ezért nagyon nehéz ezt az előítéletet megszüntetni vagy átlépni. Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy nagyon sok egyéb módja van annak, hogy a pénz eljusson valakihez. Ráadásul, ha munkával szerzed a pénzed, akkor annak van egy felső határa. Az energiád, az időd abszolút határt képez. Bármilyen jól végzed is a dolgod, nem tudsz 24 óránál többet dolgozni, ergo órabérre átszámolva egy bizonyos felső határa van annak, hogy mekkora jövedelmed lehet. Szakítani kell az elképzeléssel, hogy az elvégzett munka és a beáramló jövedelem között bármiféle összefüggés lenne – mert nincsen. Aközött van összefüggés, hogy mit gondolsz és mit csinálsz. Az, hogy mit gondolsz és mivel töltöd a napod, az bizony összefügg azzal, hogy mekkora a jövedelmed. De azzal, hogy mennyit dolgozol, azzal semmiképpen sem.

Egyáltalán, a munka végül is nem pénzkeresésre való. Nyilvánvaló, hogy rengeteg ember rá van szorulva arra, hogy dolgozzon. Ez alatt tipikusan azt értjük, hogy olyasmivel tölti az időt, amit nem szeret csinálni. Ezt hívják dolgozásnak, amiről tudjuk, hogy fárasztó, és több más rossz tulajdonsága is van. Én azt hiszem, hogy ha olyasmit csinálsz, olyasmit dolgozol, amihez nincs kedved, akkor jobb, okosabb, ha koldulni mész, mert jobban jársz. Gondolj bele, hogy az életednek egy jelentős részét átalszod, mondjuk a negyedét, harmadát, és a negyedét, harmadát olyasmivel töltöd az egész életednek, amit nem szeretsz csinálni. Ez pokoli. Ezt nem érdemes tenni. Azt gondolom, hogy ideális esetben föl tudod magadnak építeni gondolatok által, hogy olyasmivel foglalkozzál, amit szeretsz csinálni. Ideális esetben a munka hobbi. Aki nem volt gazdag, az nem tudja, milyen gazdagon élni. Mivel nincs róla tapasztalata, ezért nagyon nehéz elképzelnie is. Nagyon nehéz igazán komolyan átélni azt a lehetőséget, hogy számodra ez jár. Olyasmi, mint a színvaknak a színeket érzékelni. Ezért lassú és hosszadalmas a tanulási folyamat, ha elszánod magad, hogy megtanuld, milyen gazdagnak lenni. Gazdagon élni. Megszerezni magadnak mindazt, amire szükséged van és amire vágysz. És hogy úgy gondolj magadra, mint olyan emberre, aki

jólétben él, aki megkapja az életben mindazt, amire vágyik, és amire szüksége van.

Az élet egyébként minden látszat ellenére azért van, hogy minden emberi lény megkapja azt, amire szüksége van, amire vágyik. Sok akadályt gördítünk különféle gondolatokkal, előítéletekkel az elé, hogy valóban megkapjuk mindazt, amire vágyunk és amire szükségünk van. De hadd hívjam föl a figyelmet arra, hogy az élet azért van, hogy ez megtörténhessék. Találd meg a módját, hogy igazi kapcsolatba kerülj azzal az energiával, ami a pénz. Másféle energiák is vannak természetesen, de azt tudnunk kell, hogy a pénz az egyetemes energia egyik megjelenési formája.

Nyilván fölmerül benned a kérdés, ha látsz valakit, akinek van pénze, hogy neki miért van? Először is, nem biztos, hogy neki van. Te láthatod úgy, hogy van, de ő érezheti magát nálad sokkal szegényebbnek és nyomorultabbnak minden számszerű különbség dacára. Pusztán arról van szó, hogy ő mit gondol arról, hogy neki van-e elég. A konstruktív eljárás az, hogy magadra úgy gondolj, mint akinek van elég. Akkor lesz is, és ezt észre fogod venni. Akiknek van pénzük, és azzal jóban vannak, tehát nem ostobáskodnak vele semmiféle értelemben, ők érett módon birtokolják a pénzt. Ismerek néhány ilyen embert, és az különbözteti meg őket azoktól, akiknek nincsen, hogy sokkal gyakrabban jókedvűek, pozitív a gondolkodásuk, élvezni tudják az életet, és meglepődnél, ha tudnád, hogy mennyire hanyagul és megfontolatlanul bánnak a pénzzel.

Persze a gazdagok épp olyan sokfélék, mint akik nem gazdagok. Én ismerek olyan embert, aki nagyon hanyagul és lazán bánik a pénzzel, gyakorlatilag nem törődik vele, de olyat is, aki fillérre mindent kiszámol. De a többség hozzáállása nagyon könnyed a dolgokhoz. Nem görcsölnek. Az közismert tény, hogy az, aki önerejéből gazdagodik meg, a meggazdagodás során egyszer vagy kétszer teljesen elszegényedik. Ismeretes ez életrajzokból és sok történetet tudunk erről. Tehát meg lehet zuhanni és el lehet veszteni mindent, csak az a különbség, hogy amikor ez megtörténik vele, úgy gondol magára mint egy olyan gazdag emberre, akinek most épp nincs pénze vagy átmenetileg bajban van. Majd el fog múlni. És tényleg így történik. Tehát nem a birtokolt pénz vagy javak mennyiségétől függ, hogy valaki gazdag-e vagy sem, hanem hogy milyen embernek tudja magát. Ezért azt javaslom, gondolkozz magadról olyan emberként, mint akinek mindene megvan amire szüksége van. Kitalálhatsz magadnak olyasmiket, amikkel nem rendelkezel és úgy gondolod, hogy szükséged van rájuk, mert az ismerőseidnek van, vagy a tévében láttad és heves sóvárgást érzel, hogy te is birtokold azt a dolgot. Abban a pillanatban szegény ember lettél, mert nincs valamid, amire szerinted szükséged lenne. A másik utat javaslom. Nézd meg, hogy mid van. Tényleg, gondold végig, meg fogsz lepődni.

Van egy kínai közmondás, ami úgy szól, hogy „ha azt hiszed, hogy nincs semmid, akkor költözz el" – a költözködés során mindenféle holmidat föl kell rakni a kocsira, és meglátod majd, hogy mennyi mindened van. Ha jólétre akarsz szert tenni, akkor a figyelmed fókuszának átállítására van szükség. Arról, hogy mi az, ami hiányzik, átállítani arra, hogy mi az, ami megvan.

Milyen gondolatoktól van pénzed?

A teremtésmítoszokban is először minden gondolatban történik meg. Mondjuk a zsidó és a keresztény teremtésmítoszban: kezdetben vala az ige, a szó, ami aztán testté lőn. Először a gondolat van meg. Föl kell építeni a gondolatot, mit akarsz, és azt hogyan akarod – és akkor megtörténik majd a valóságban is. Ha jómódra törekszel, akkor a figyelmed arra fordítsd, amid van. Mi az amid van, mennyid van? Mennyire jó, hogy van. A jövedelemnél a bevételedre figyelj, arra, ami örömet okoz. Állítsd át a figyelmedet arról a szokásról, hogy azt a részt nézed, ami fáj, ami hiányzik, ami kevés, ami rossz; állítsd át arra, hogy mi az, ami jó, ami rendben van, ami örömöt okoz, ami elég, amit már birtokolsz – ha szeretsz birtokolni. Fordítsd meg a figyelmedet, és a hatás egészen frenetikus lesz. Ugyanis „akinek van, annak adatik, akinek nincs, attól elvétetik". Figyelj oda, hogy mid van! Hogy milyen áldások vesznek körül. Csak nyisd rá a szemed, vedd észre! Szakadj ki abból, hogy mi hiányzik, mi kevés, mi fáj, mi okoz szenvedést, mi rossz és mi nem működik. Állítsd át a figyelmed arra, hogy mi jó, mi okoz örömöt, mennyid van, mid van!

Akik a pénzt kívánják birtokolni, azok a szívük mélyén rettenetesen vágynak arra, hogy legyen pénzük. Ez megint egy fontos körülmény. Külön kategória. Aki pénzt akar birtokolni, az egy olyan típusú akarattal, vággyal rendelkezik, amit nem lehet leküzdeni.

Akik jólétben élnek – nem panaszkodnak. Egészen furcsa, de nem követik azt a különösen hazánkban általános népszokást, hogy az ember azzal tölti az idejét és a mások idejét, hogy panaszkodik. Mi nem tetszik, mi fáj, mi a betegsége, hogy bántották őt, miért van megbántva, kinek van igaza, és így tovább. Egyáltalán nem foglalkoznak ezzel. Nem azzal múlatják az időt, hogy panaszkodnak. Érdekes, nem? Amikor panaszkodunk, akkor a következő történik: megfogalmazunk egy állítást, hogy nekünk nem jó valamilyen tekintetben. „Nincs elég pénzem ahhoz, hogy..." Ilyenkor a tudatunk meghallja, hogy haha, te tehát egy olyan ember vagy, akinek nincs elég. Másrészt a panaszkodás révén energiát lopsz a másik embertől. Figyeld csak meg, hogy amikor neked panaszkodnak, azt érzed, hogy elfáradsz. Azért, mert a panaszkodás egy energianyerő kommunikációs eljárás. Akinek panaszkodnak, attól energiát lopnak. Úgyhogy a továbbiakban csak akkor hallgass végig panaszkodást, ha felesleges energiáid vannak, és szívesen fordítod az illetőre. Pénzed azoktól a gondolatoktól van, amik

arról szólnak, hogy te jómódban élsz, neked sok van, te megérdemelsz mindent az élettől, és az élet képes arra, hogy neked megadja mindazt, amire vágysz és amire szükséged van. Ez egy fontos feltétel: tudnod kell, mire vágysz. Akkor megkapod. Megérdemled, hogy van neked, hogy elegendő, hogy jól vagy, hogy mindennel el vagy látva, amire szükséged van. Ha ilyen gondolatokat ápolsz magadban, akkor nagyon rövid időn belül meg fog nőni mindaz, aminek a növekedésére vágysz.

Van egy különös összefüggés a pénz, pontosabban a jövedelmed és az önértékelésed között is. Magas önértékelésű embereknek több a pénzük. Nem feltétlenül igaz az, hogy akiknek sok pénzük van, azoknak magas az önértékelésük, de az bizonyos, ha az önértékelésed növeled, azt gondolod magadról, hogy értékes ember vagy, hogy klassz ember vagy, hogy fontos mások számára az, amit csinálsz, akkor ez a dolog meg fogja növelni a bevételeidet.

Összefügg a pénz azzal is, amit úgy hívnak, „pozitív gondolkodás". Itt elsősorban azt a gondolatot ültesd el a tudatodban, hogy „a világ rendben van". Ha azt a meggyőződést ápolod magadban, hogy a világ rendben van, ez megint egy olyan gondolat, ami nagymértékben megnöveli a jövedelmedet.

Viszont ha mind többet és többet és többet akarsz, akkor tulajdonképpen szegény maradsz, mert akkor arról van szó, hogy nem elég. A figyelmedet azon tartod, hogy még mindig nem elég. És hiába milliomos valaki, mindig akad, aki még milliomosabb nála. Tehát örök frusztrációban élsz, igazából teljesen mindegy, hogy melyik társadalmi rétegben, azt éled át, hogy neked nincs elég. Gondolj csak bele egy pillanatra abba, hogy ahogyan te most élsz, az a föld lakosságának jelentős része számára anyagi értelemben maga lenne a mennyország. Szinte el se tud képzelni ilyen életszínvonalat. Ugyanígy van az, amit te képzelsz arról, hogy a nagyon gazdag emberek hogyan üzemelnek és mennyire elégedettek. Ha ez a sóvárgás végtelen, akkor tulajdonképpen örök szegénységben tartod magad, hiszen minden többnél van még több. A jólét nem ezt jelenti. A jólét az, hogy neked van elegendő mindarra, amire vágysz és amire szükséged van. De tudnod kell, hogy az pontosan micsoda. Ha a végtelenre irányítod a figyelmed, hogy még mindig kevés, mindig kevés, hisz nem végtelen, hanem valamennyi, akkor az érzésed, hogy nincs elég pénzed, állandó lesz.

Szintén fontos dolog, hogy amikor tényleg elkezd hozzád áramlani a pénz, akkor az nem tiszta vidámpark. Készülj fel rá! Ha ezeket a gondolatokat komolyan veszed és ápolod magadban, akkor az történik majd, hogy elkezd áramlani hozzád a pénz. Szeretném felhívni a figyelmedet arra, hogy akkor majd másféle problémáid keletkeznek, mint amikhez szokva vagy, és azokat is kezelni kell majd. Bármilyen különösen hangzik, komoly

gondokat tud okozni, ha nagyon sok pénzed van, feltéve, ha nem akarod elveszíteni. Azért, mert nagyon sokan vannak, akik ezt a sok pénzedet meg akarják csapolni, a maffiától az államig. Ezek mind arra utaznak, hogy elvegyék tőled, lehetőleg minél többet. Rokonaid, barátaid, ismerőseid, mind-mind-mind. Készülj fel arra, hogy valahogy kezelni kell azokat a problémákat, amik majd abból adódnak, hogy sok pénzed van. Azok is problémák és nem kisebbek annál, mint hogy nincs pénzed. Tudom, neked legyen mondva, bárcsak olyan gondod lenne. Igen, ezt most úgy látod, hogy ez kis ügy ahhoz képest, amikkel most küzdesz, de szükségesnek tartom megemlíteni, hogy nem kis ügy. Komoly gond, és valóban foglalkozni kell vele, készülj fel rá.

Összefoglalva: ahhoz, hogy jólétben élj, teljesen elegendő, hogy pontosan tudd, hogyan akarsz élni. A pontosant úgy értem, hogy végiggondolod, hogyan akarod tölteni egy napodat, hónapodat, évedet, mivel akarsz foglalkozni vagy mivel akarod berendezni az időt. Ha ezt pontosan tudod, akkor az, amit ilyen módon kigondoltál, előbb-utóbb bizonyosan elérkezik hozzád.

❶ Kik azok, akikhez hozzáfér, és kik azok, akikhez nem fér hozzá a pénz? Egy dolgot előrebocsátanék: a világban rengeteg pénz van.

❷ Mivel az egész életünk minden részében úgy működik, ahogy a gondolataink, nagyon általánosan azt lehet mondani, hogy életünket a tudatunk irányítja. Nyilvánvaló dolog, hogy ez a pénzre is vonatkozik. Akinek nincs pénze, az olyan gondolatokkal rakja tele a saját és tipikusan a környezete fejét is, ami megakadályozza azt, hogy a pénz, ami szellemi energia, hozzá áramoljék.

❸ Érdemes azt megvizsgálni inkább, hogy mi az, amid van. Ha egy csöpp pénzed is van, akkor van pénzed. Érdemes abból kiindulni a gondolkodásoddal, hogyan van pénzed.

❹ A különbség köztük kizárólag abban áll, ami a két fülük között, a fejükben történik.

❺ A jólétet azzal határozom meg, hogy valakinek annyi pénze van, amiből megszerezheti azt, amire vágyik és amire szüksége van. Ehhez tudnia kell azt, hogy mi az, amire tényleg vágyik.

❻ Nincs jólét anélkül, hogy nem tudod pontosan, mi az, amire vágysz.

❼ Nem a birtokolt pénz vagy javak mennyiségétől függ, hogy valaki gazdag-e vagy sem, hanem hogy milyen embernek tudja magát. Ezért azt javaslom, gondolkozz magadról olyan emberként, mint akinek mindene megvan amire szüksége van.

8. Ha jólétre akarsz szert tenni, akkor a figyelmed fókuszának átállítására van szükség. Arról, hogy mi az, ami hiányzik arra, hogy mi az, ami megvan.
9. Először a gondolat van meg. Föl kell építeni a gondolatot. Mit akarsz, hogy akarod — és akkor az meg fog történni a valóságban is.

1.4
A MUNKA

- Az emberi lény és a munka
- Milyen értelemben beszélünk munkáról?
- Mire való a munka?
- A munka megszüntetése
- Vállalkozás

1.4 A MUNKA

Az emberi lény és a munka

Az emberi lény nem való munkára. Munkáról abban az értelemben beszélek, mint olyan időtöltésről, amit nem szívesen, magadat megerőszakolva csinálsz azért, hogy előteremtsd a megélhetést, a napi betevőt magadnak és a családodnak, és a fedelet a fejed fölé. Olyan tevékenység, amit nem szívesen, nem jó érzéssel csinálsz, nem látod az értelmét, csak arra való, hogy legyen tető a fejed felett, ruhával fedd el testedet és ne éhezzél. A továbbiakban mikor munkát emlegetek, erről a munkáról van szó.

Nem kényszerből végezzük tehát, nem pusztán rabszolgamunka, hanem emberhez méltó önkiteljesedést okozó „alkotó tevékenység".

Igen. Ez egy teljesen más dolog. A festő kaphat sok pénzt a képéért, és lehet, hogy ez motiválja, amikor fest. Ám közben valami olyasmit tesz, amivel kifejezi önmagát. Ami őbelőle jön, egész személyiségéből, érzelmeiből, tapasztalataiból, abból ami ő maga. Ha azonban a festő arra van kényszerítve, hogy ajtókeretet fessen mindig ugyanarra a színre, akkor nem ezt teszi. Ilyenkor azért kénytelen munkát végezni, hogy valahogyan fönntartsa magát. De belső lehetőségei és eszmei tartalma szerint az emberi lény nem munkára való, hanem egészen más dolgokra. A jelenlegi társadalom kezdetlegességének egyik ékes bizonyítéka az, hogy az embereknek munkát kell végezniük, sőt nagyon sokaknak fizikai munkát, ami pedig végképp nem tekinthető emberhez méltó tevékenységnek.

Ahhoz, hogy az ember egészséges maradjon, ahhoz a testét működtetnie kell. Célirányos erőfeszítéseket kell tennie. A fizikai munka nem feltétlenül teszi minden esetben egészségessé az ember testét. Szeretném a figyelmet felhívni azokra a felmérésekre, amelyek a hetvenes években készültek Magyarországon, és egyértelműen kimutatták, hogy a fizikai munkát végző emberek testi állapota, egészsége sokkal rosszabb egy adott népességben és életkorban, mint azoké, akik nem fizikai munkából élnek. Ez egy adat. Minden alkotó fizikai munkát végző ember, például az asztalos, aki kitalál, és élvezettel elkészít egy hajógerincet, nyilván más eset, mint annak az esete, aki fát fűrészel csupán. Van fizikai alkotó munka, a szobrászé például, vagy az asztalosé. Egy olyan világban, amelyben a fizikai munkát elvégzik a gépek vagy az állatok, az embernek, minden egyes embernek több a lehetősége.

Szeretnék itt valamit pontosítani. Természetesen nem attól függ valakinek a boldogsága vagy a jóléte, hogy milyen munkával tölti az idejét. Egy percig sem gondolom, hogy egy kalauz, sofőr, űrhajós, akadémikus, politikus olyan szempontból összehasonlítható, hogy melyikük jóléte nagyobb vagy kisebb attól függően, hogy mivel töltik a hétköznapjaikat. Ez mind attól függ,

az eddigiekkel összefüggésben, hogy mi van a fejükben. Az, hogy az ember mivel tölti az életét, az attól függ, hogy mi van a fejében.

Milyen értelemben beszélünk munkáról?

A munka alatt olyan tevékenységet szoktunk érteni, melynek elvégzésével biztosíthatjuk megélhetésünket. Akár úgy, hogy közvetlenül megtermeljük, amire szükségünk van. Fölépítjük a házunkat és a szántóföldön megtermeljük az élelmünket. A középkor óta azonban egyre szélesebb körben terjedt el, hogy munkájáért cserébe az ember pénzt kap, és pénzen tudja megvásárolni azokat a cikkeket, melyekre az önfenntartáshoz szüksége van. Egy valóban emberi társadalomban ezeket a tevékenységeket nem emberek végzik, hanem gépek, nincs szükség arra, hogy az ember munkát végezzen. Az emberi lény egész másra való.

Az ember arra való, hogy szellemileg gyarapodjon. Tudatossága növekedjen. Gyönyörködjön az életben. Olyasmit hozzon létre, ami másoknak örömöt okoz, másokat gyönyörködtet. Kreativitásával felfedezze a világegyetemet. Ehhez képest a kapálás, a bányászás, egész nap egy képernyő előtt ülni egy irodában, tökéletesen ellentmond az emberi lény alapvető természetének, és ezért természetesen nem végezheti, csak kisebb-nagyobb rossz érzéssel. (A hobbi kertész persze más eset.) Jó érzést az okoz, ha a munka biztosít valamilyen autonómiát. Nagyon kezdetleges dolog, ha ennek az autonómiának a biztosításához olyasmit kell csinálni, amit az ember nem szívesen végez. Azért, mert nem neki való. Munkáról általában úgy beszélünk, mint olyan tevékenységről, ami arra való, hogy a fennmaradásunkat biztosítsa, és nem szívesen tesszük. A munkáról általában úgy emlékezünk meg, mint valami nem szívesen végzett, nem kellemes tevékenységről, amelynek elvégzésére valamilyen muszáj vagy kényszer hajt minket. Egyetlenegy örömet tud adni, a megelégedettséget, hogy ma is teljesítettem a kötelességemet. Ilyenkor senki nem kérdezi azonban meg, hogy mi is az a kötelesség, amit ilyen módon kell teljesíteni. Elborzasztó az a tény, hogy emberi lények életidejüknek a negyedét, harmadát olyasvalamivel töltik el, amihez sem kedvük, sem tehetségük nincs.

Munkáról beszélünk még időtöltés értelemben is. Az egyik legfontosabb feladat, amit az emberi lénynek el kell látnia, hogy a rendelkezésére álló néhány évtizednyi naptáridőt valamivel eltöltse. Ezt az időt valamilyen módon strukturálni kell. A munka kiválóan alkalmas erre. Ráadásul azzal a meggyőződéssel jár, hogy amikor az ember dolgozik, akkor helyesen cselekszik. Ha jól dolgozik, akkor még helyesebben. Morális kielégülést is nyújt a munka. Számtalan emberi lény van egyébként, aki nem dolgozik. Ezek az emberek a szociális lépcső két végpontján szoktak elhelyezkedni. Legalul azok, akiknek nem éri meg, hogy ilyesmivel töltsék az életüket, és ezért alacsony jövedelműek, általában

nyomorban élnek, koldusok, effélék. „Ahol a bűn és a baj találkozik." A többiek azok,, akiknek nem muszáj dolgozniuk, tehát amit tesznek, önkifejezésből teszik. És vannak a különféle egyházakon belül is olyan ágazatok vagy csoportok, melyek nem végeznek munkát az önfenntartásért, ehelyett koldulásból tartják fenn magukat. Ilyenek a katolikus egyházon belül is vannak, és a buddhista egyházon belül is nagyon sokfelé. Az a meggyőződés dolgozik bennük, mely meggyőződés szerintem helyes, hogy az emberi lény nem munkára való, és a földön minden feltétel fennáll ahhoz, hogy a szükségből végzett munka nélkül is bárki megélhessen.

Munkának nevezzük – valamilyen nyelvi egybemosódás miatt – mindazokat a tevékenységeket, amelyek nem tartoznak a pihenés és a szórakozás, az örömök és élvezetek közvetlen körébe. Munkának hívjuk azt, amikor az író ír, a festő fest, munkának hívjuk azt, amikor a feltaláló a találmányán dolgozik. Munkának hívjuk, amikor egy mérnök kitalál valamit, amikor a tudós a saját tudományában valamilyen felfedezést igyekszik tenni. Ezeket is úgy hívjuk, hogy munka. Én ezt elkülöníteném azoktól a tevékenységektől, melyek arra valók, hogy az ember a létszükségleteit közvetlenül vagy áttételesen fedezni tudja. Csak olyan munkát érdemes végezni, amit az ember örömmel végez. Ez nem azt jelenti, hogy annak könnyűnek kell lennie. Valószínűleg akkor élvezzük igazán a munkát, ha az kihívás vagy a kudarc kockázatával jár. Tehát nem arról van szó, hogy a munkának könnyűnek kell lennie, hanem alkalmasnak az önkifejezésre, és az örömre. Amikor tényleg jó, akkor az ember olyan munkát végez, amit csak ő tud elvégezni, és ezzel ki tudja fejezni a saját személyes egyediségét is azon a területen, ahol úgymond dolgozik. A pénz „csinálása" is lehet ilyen munka természetesen,, amikor nem az a célja, hogy a napi betevőt megkeressük, hanem valaki a kreativitását vagy a tehetségét azon a területen kamatoztatja, ahol ezzel egyben pénzt is teremt. Ez is önkifejezés. Azt gondolom, hogy sok olyan ember van, akinek ez a terület az, ahol igazán meg tudja magát mutatni. Ilyen módon egy költő, aki a verseiről híres, semmivel sem magasabb rendű, mint az a pénzügyi szakember, aki a pénzcsinálásban tud ugyanilyen szintű tehetséget vagy zsenialitást felmutatni.

Persze tudomásul kell venni, hogy lehetetlenül primitív és kezdetleges társadalmunkban egyelőre kiküszöbölhetetlen, hogy az emberek munkát végezzenek abban az értelemben, hogy az önfenntartásukért olyasmire kényszerítsék magukat, amihez se kedvük, se tehetségük nincs. A tendencia az, hogy – egyszerű gazdaságossági okok miatt – a fizikai munkát egyre inkább gépek végzik. Lassan az adminisztráció nevű területet is átveszik a gépek. Lehet attól félni, természetesen, hogy miből fogunk megélni, ha nem lesz munkánk. Én azt gondolom, ha gépek, technológiák, eljárások vagy felfedezések ki tudják váltani az emberi munkát,

akkor az ember ideje felszabadul, és olyasmit végezhet, amihez kedve van. Alkotó munkát anélkül, hogy muszáj lenne.

Mire való a munka?

Mi az, ami miatt mégis fontos dolgozni? Az emberi lény működésében tapasztalható egy olyan lehetőség, ami a fizikában az entrópiának felel meg. Nevezetesen, az emberi léleknek van egy természetes gravitációja a sötétség és a káosz felé. Tehát, ha valaki nem dolgozik, nem strukturálja az idejét, nem tesz erőfeszítéseket huzamosabb ideig, hogy valamit alkosson, valamit teremtsen, valamit megváltoztasson a környezetében, akkor megbuggyan, megőrül, szétesik lelkileg, morálisan tönkremegy. Szükséges nap mint nap dolgozni. Én csak annyit mondok, hogy ez olyan alkotómunka legyen, amiben az ember örömét leli. Addig is, mi a teendő? Akkor járunk el jól, ha ezt szem előtt tartva igyekszünk magunkat olyan helyzetbe hozni hosszú távon, hogy ne kelljen muszájból munkát végeznünk. Ezt hívják anyagi függetlenségnek. Szabadságnak.

Számtalan olyan tevékenység van, ami azzal kecsegtet, hogy rövidebb vagy hosszabb távon elérjük az anyagi függetlenséget. Az anyagi függetlenség teszi lehetővé azt, hogy emberi módon éljünk. Más kérdés, hogy ha valaki eljut ide – nem kell a kisujját sem mozdítani azért, hogy enni tudjon, hogy fedél legyen a feje fölött, hogy legyen hol megpihennie, hogy védve legyen az időjárás viszontagságaitól –, akkor mit kezd magával és mit kezd az idejével. Nyilván te is arra törekszel, hogy hosszú távon anyagilag független legyél. Gondolkozz el azon, hogy amikor ezt a célodat eléred, mivel óhajtod tölteni az idődet. Ebben a rendkívül primitív és kezdetleges állapotban, ahogyan ma létezik az emberi társadalom és benne az ember, nem kerülhető el, hogy az emberek munkát végezzenek. Azonban, amilyen mértékben emelkedik az össznépességen belül a tanultság foka, olyan mértékben küszöbölődik ki a hagyományos értelemben vett munka. A tanultság rettenetesen fontos. Nem az információk mennyisége miatt, hanem azért, mert a tanultság teszi lehetővé a fantáziát. Az emberi fantázián múlik minden. Tanulás révén képesek vagyunk más emberek elképzeléseit megvizsgálni, és ez segít nekünk abban, hogy mindenféle elképzeléseinket kidolgozzuk. A nyomor, a háború végső oka a fantáziátlanság. Az az ember, akinek van annyi fantáziája, hogy komolyan el tudja képzelni, nagy baja eshet egy lövöldözésben, az nem megy oda, ahol lövöldöznek.

A munka megszüntetése

A munka megszüntetése hosszú távú emberi kaland, ahol a cél az, hogy mindent, amit az ember nem szívesen csinál, gépek végezzenek el helyette. Ezáltal lehetővé válik, hogy az emberi lények mindegyike mindig azt tegye, amihez kedve van. Amit jónak lát. Egy ideális emberi társadalomban ez természetes dolog.

1.4 A MUNKA

Vállalkozás

Általában üzleti vállalkozást értünk rajta. Az egész életünk is vállalkozás. Ilyen szempontból is érdemes ránézni az életünkre. Ha az életemet úgy nézem, mint egy vállalkozást, akkor az a kérdés, mi az, amire vállalkoztam. Mi az, amire vállalkoztam akkor, amikor belekezdtem ebbe az életbe? Mert valamire bizonyára vállalkoztam. Ha azt gondolod, hogy véletlenül adódott a megszületésed, és lehet ezt is gondolni persze, akkor is végiggondolhatod ebből a szempontból. Ha vállalkozásnak tekinted, akkor mire vállalkozol? Mi a célja? Hova akarsz vele eljutni? Mit akarsz beteljesíteni, a rendelkezésedre álló néhány évtizedben? Az üzleti vállalkozás olyan vállalkozás, ajánlkozás, vállalás, ami az üzletre vonatkozik. Itt a vállalkozás célja a pénzszerzés. Minden más eszköz ehhez. Foglalkozhatsz komlótermeléssel, vagy űrhajókészítéssel vagy tanítással, bármivel. Ha ezt üzleti vállalkozásként csinálod, akkor nem az a cél, hogy jól működjél benne, és jó űrhajót építs, jó komlót termesszél vagy jó tanító legyél. Ez tökéletesen mindegy. Megfontolásra ajánlom a következőt: ha üzleti vállalkozást csinálsz, akkor annak a célja a pénz számolása, hogy egész pontosan idézzem Stuart Wilde-ot. Más kérdés, hogy ha vacak űrhajót készítesz, hogy ha a komlód nem nő meg, akkor hamar végére érsz a számolásnak. Azt tessék megérteni, hogy mi a cél. Mi a fő cél.

Minden ügyben, ami elénk kerül, tudatosan vagy öntudatlanul, állandóan döntéseket hozunk. Az is döntés, hogy nem hozunk döntést. Ekkor viszont úgy döntöttünk, hogy mások döntése fogja meghatározni azt, ami történik. Az, hogy hogyan döntünk, attól függ, hogy mi a célunk. Ha nincs célunk, akkor össze-vissza hozunk döntéseket. Michael Ende *Végtelen történet* című meséjében van az ezer szobájú palota. Az ezer szobájú palotába belépve egy üres szobában találod magad, amiben van két ajtó, amelyek valami pici dologban különböznek csupán egymástól. Dönthetsz, hogy melyik ajtón mész tovább. Amikor döntöttél és belépsz, akkor egy következő szobában találod magad, ahol megint van két tovább vezető ajtó, amelyek nagyon egyformák, de valamiben különböznek egymástól, és így tovább. A végtelenségig lehet járni egy ilyen palotában. A főhős úgy juthat ki ebből a labirintusból, ha azt nézi, melyik ajtón van a kettő közül a barátjára utaló jel, akit szeretne megtalálni, mert az a célja, hogy barátját megtalálja. Ezen az ajtón tud kijutni. Ez érvényes az életre is. Döntéseidet a céljaid határozzák meg. Így fogsz kijutni a labirintusból.

El kell mondanom, hogy a vállalkozások legnagyobb részéhez én nem értek. Nem értek az ingatlanhoz, nem értek a bankhoz, egy csomó dologhoz nem értek, amiknek megvannak a maguk szakemberei. Ezek a szakemberek vagy alkalmazottak, tehát tulajdonosok szolgálatában álló megfizetett szakemberek vagy pedig tulajdonosok. Ennélfogva természetesen más a viszonyuk hozzá.

Más a helyzete a bank részvényesének vagy egyik tulajdonosának és más a helyzete a bank igazgatójának. A bank igazgatója egy alkalmazott. Ha a bank jól működik, akkor jól megfizetett alkalmazott, aki havi vagy évi bért kap. Akárhogy is van, ha bármilyen tevékenységedet üzleti tevékenységnek tekinted, akkor az abból származó jövedelmed attól függ, hogy órára lebontva mire becsülöd saját magad egy munkaóráját. Minden emberben működik öntudatlanul, a lelke mélyén valamiféle értéktudat. Mindenkinek megvan az a képessége, hogy föl tudja mérni, hogy valami mit ér. Ez a képességünk többnyire szunnyad, nemigen szoktuk magunkban fölébreszteni, illetve igazodunk ahhoz, ami a piacon egy adott időben szokás. Például egy nyelvóráért mostanában mondjuk 1500 Ft-ot szokás elkérni, teljesen függetlenül attól, hogy az a nyelvtanár milyen. Úgy gondolja, hogy van a piac, és ő nem kérhet kevesebbet vagy ostoba lenne kevesebbet kérni, de nem is mer többet kérni, mert azt gondolja, hogy akkor nem fizetnék meg. Sokkal inkább működőképes az, ha végiggondolod, hogy a te munkaórád mit ér. Ha ezt helyesen állapítod meg, akkor az a képtelen jelenség adódik, hogy meg is kapod.

Egy apró gyakorlatot javaslok. Ha a véges életidődből, amely pár százezer órából áll, egy órát arra szánsz, hogy valami másra figyelsz, valaki másra figyelsz, megcsinálsz valamit, tehát a tevékenységed, a figyelmed, a gondolataid és a érzéseid kívül vannak, valamire irányulnak, ez erőfeszítés: hogy ez mennyit ér, ezt a lelke mélyén mindenki tudja. A gyakorlat a következő: egyszerűen csak skálázd be, hogy egy órányi munkád mennyit ér, vagyis az, hogy a figyelmedet, az energiádat valami külső dologra irányítod egy órán át, hogy ezért pénzt kapjál. És akkor megnézheted: 1 €, 3 €, 10 €? Csak nézd meg, 10 €, 20 €, 50 €, 1000 €, 100 000 €? Fogod érezni, ahogy mész a számokon, hogy melyik az, ami megfelel. Ha odafigyelsz, akkor lesz a skála egy pontján egy belső bólintás, hogy aha, annyi. Ezt biztosan fogod érezni. Próbáld ki! Ez azt jelenti, hogy ott tartasz most az önértékelésednek a pénzre átváltható vagy pénzen mérhető vonatkozásában. Ez az önértékelés attól is függ, hogy mennyit tettél magadba. Úgy értem, hogy mennyit dolgoztál azon, hogy elsajátíts valamilyen képességet. Valamilyen szaktudást. Mennyit dolgoztál azon, hogy kifejleszd valamilyen adottságodat, zeneit vagy mérnökit vagy tanítóit. Gondolj bele, hogy az a munka, amit te térítés nélkül például a saját tanulásodba fektettél – és tanulni nehéz,, fájdalmas –, az növeli az önértékelésedet. Az olyan ember, aki sokat fektetett magába ilyen szempontból, az hajlamos ezt a mérőszámot magasabbra tenni.

Vannak olyan munkák, amelyek többet hoznak, mint más munkák, holott talán nem nehezebbek. Tudom is én, a kereskedés bizonyos fajtái ugyanannyi idő alatt többet hoznak, mint például bendzsóval koncertezni. De hajlamosak vagyunk elfeledni, hogy az olyan munka, mint a kereskedés, hány és miféle pszichológiai

nehézséggel jár: visszautasítással, elutasítással, ennek a megemésztésével, és így tovább. Ez a mérőszám, tehát hogy egy munkaórám mennyit ér, ez elég nagy mértékben függ attól is, hogy mennyi időt és energiát fektettél saját magadba.

Ha vállalkozásban vagy, akkor gondold végig, hogy mi minden része van ennek. Munkát végzel akkor is, amikor a könyvelővel beszélgetsz, amikor tárgyalsz, amikor a talicskát tolod. Gondold végig, hogy a te munkaórád most mit ér, és mi az, amitől még többet érhetne. De az igazán sok pénzt más ember ideje és más ember munkája termeli. Az óradíjnak van egy határa, bármekkorára is állapítod meg a te saját értékedet órában. Ha a „határtalanságra" törekszel, akkor meg kell oldanod azt, hogy más ember idejét és más ember munkáját tudd felhasználni arra, hogy téged gazdagítson. Ez nem gonoszság, hiszen rengeteg ember arra alkalmas, hogy alkalmazott legyen, tehát másoknak dolgozzon. Ezt ők azért szeretik csinálni, mert úgy gondolják, hogy ettől biztonságban vannak. Az alkalmazotti lét előnye a vállalkozói léttel szemben az, hogy az alkalmazott viszonylag biztonságban érezheti magát. Kiszámítható a jövedelme, és a továbbiakban nem foglalkozik azzal, hogy ő másnak mennyi hasznot termel. Ha egyre tovább törsz, akkor a határtalanságot nem tudod megoldani a saját erődből. Van egy időbeli és egy energiabeli határ, ezért át kell tudnod állni arra a gondolatra, hogy más embereket foglalkoztassál. Igazából a nagy vagy „végtelenül" növekvő vagyonok más emberek idejéből és más emberek pénzéből származnak.

❶ Az Ember arra való, hogy szellemileg gyarapodjon. A tudatossága növekedjen. Gyönyörködjön az életben. Olyasmit hozzon létre, ami másoknak örömöt okoz, másokat gyönyörködtet. Kreativitásával felfedezze a világegyetemet.

❷ Ha ezt üzleti vállalkozásként csinálod, akkor nem az a cél, hogy jól működjél benne és jó űrhajót építs, jó komlót termesszél vagy jó tanító legyél. Ez tökéletesen mindegy

❸ Ha üzleti vállalkozást csinálsz, akkor annak a célja a pénz számolása.

2.1
HOGYAN SZERETNÉL ÉLNI?

- Mivel töltöd a napod?
- Hogyan telik egy éved?
- Kik a barátaid?
- Szeretnél családot?
- Az életfeladatod
- Hogyan szeretnél meghalni?

2.1 HOGYAN SZERETNÉL ÉLNI?

Jólétben akkor élünk, ha úgy élünk, ahogyan szeretnénk. Joggal kérdezheted, hogy ki az, aki úgy él, ahogyan szeretne. Vannak ilyen emberek, képzeld el. Ráadásul te is lehetsz ilyen ember. Ennek az a feltétele, hogy tudd, hogyan szeretnél élni. Nyilván azt gondolod, hogy te pontosan tudod. Amikor ezt végiggondolod, akkor azt látod, hogy miket szeretnél kiküszöbölni az életedből. Mivel főleg azzal foglalkozol, amit kiküszöbölni szeretnél, ezért a kiküszöbölendők száma állandó, vagy gyarapodik. Hiszen a dolog úgy működik, hogy amire a figyelmedet fordítod, az megnő. Ezért én egy másik eljárást javaslok. Kérlek, teremts a magad érdekében, a magad számára alkalmat, időt arra, hogy végiggondold, hogyan szeretnél élni. Nem veszélytelen egy ilyen gondolkodás. Ahogy semmiféle gondolkodás nem veszélytelen. Adnék néhány szempontot ahhoz, hogy ezt a munkát magadon elvégezd.

Mivel töltöd a napod?

Az első, amire kérlek, gondold végig, hogyan szeretnéd tölteni egy napod. Ezt szó szerint értem. Hogyan szeretnél fölébredni: mikor, hol, milyen helyen, milyen ágyban, milyen lakásban, milyen körülmények között? Ezt alakítsd ki, színezd ki ezt a képet, mintha valami mozit látnál a képzeletedben. Utána mit szeretnél csinálni? Egyedül akarsz-e reggelizni vagy mással? Más csinálja meg, te csinálod meg, hogy működjön az egész? Utána mivel szeretnéd tölteni a délelőttöt, amennyiben reggel szeretsz felkelni? Utána mivel töltöd a delet? Hol szeretnéd tölteni a délutánt? Hova szeretnél elmenni? Mivel szeretnél foglalkozni? Kikkel szeretnél találkozni? Mi történik délután? Mivel töltenéd szívesen az estét? Kivel töltenéd szívesen az estét? Kikkel? Egyedül, másokkal, családdal, barátokkal? És hol? Milyen körülmények között? Aztán gondold végig azt is, hogy mivel szeretnéd tölteni az éjszakát: alvással vagy mással? Hol? Milyen feltételek között, milyen tárgyi feltételek között? Ezt gondold végig jó alaposan. Azt javaslom, hogy képzeld el, hogy egy ideális napon minden egyes percben mit csinálsz. Nyilván olyan dolgokat, amiket szeretsz. Arról van szó, hogy gyűjtsd össze azokat a dolgokat, amiket a nap során valóban szeretnél csinálni. Ez megrajzolja annak a térképét, hogy ideális esetben te mivel töltöd egy napodat. Ez az első és nagyon fontos dolog. Próbáld meg úgy végiggondolni, hogy nem teszel bele semmiféle korlátot. Ez egy képzeleti játék, ahol nem kell azzal foglalkozni, hogy mit miért nem lehet, meg hogy nem lehet. Egyszerűen amit szeretnél, azt gondold végig.

Hogyan telik egy éved?

A következő, hogy ugyanezt gondold végig egy teljes évre vetítve. Hol, hogyan szeretnéd tölteni a tavaszt? A nyarat? Az őszt? A telet? Kivel, hogyan? Milyen feltételek mellett töltenéd az ünne-

peket? Hogyan nézne ki ideális esetben a születésnapod, vagy annak, azoknak a születésnapja, akiket szeretsz? Névnapok, családi ünnepek? Gondold végig, hogy ideális esetben hogyan élnél egy évben. Lehet, hogy tavasszal más országban szeretnél élni, mint ősszel. Ezt mind gondold végig! Hagyd, hogy ami felmerül benned erre a kérdésre, azt megjegyezd. Rajzolj egy „hogyan szeretnék élni" térképet az egész évre vetítve.

Kérdés – és ez gyakran fölmerül sokakban –, hogy ha ez tényleg mind igaz, és ilyen szépen készre csináljuk az életünket, akkor nem okoz-e ez valamilyen fajta rabságot, bezártságot vagy korlátozottságot?

Úgy néz ki, mintha a spontaneitást kihagynánk az életünkből.

Igen, ez megszünteti a spontaneitást. Egyre kisebb lehetőséget adunk arra, hogy váratlan események befolyásolják az életünket. Ezek az észrevételek teljes mértékben jogosak. Neked azt kell eldöntened, akarod-e, hogy az életed olyan legyen, amit te jónak tartasz. Szeretném a figyelmedet felhívni a következőre: A tudatalatti nem úgy működik, hogy egy bizonyos meghatározott módon ér el egy kitűzött célt. Ha például a jövedelmedet meg szeretnéd tízszerezni, és csak arra tudsz gondolni, hogy ez olyan módon lehetséges, hogy a saját munkád hatékonyságát vagy a munkaidődet a tízszeresére növeled, vagy az óradíjadat a tízszeresére növeled, akkor nagyon-nagyon leszűkíted a lehetőségeidet. Ebben a rendkívül gazdag világban pénzhez nagyon sokféle módon lehet jutni. Hidd el, hogy ezen a földön millió és millió és millió ember él, aki soha életében nem dolgozott pénzért.

Ne határoljuk be, hogy miképp valósuljanak meg vágyaink. A spontaneitás lehetősége pontosan abban áll, hogy miközben fölkészülünk arra, hogy elfogadjuk azt, amire vágyunk, az nagyon váratlan irányokból jöhet. Nagyon meglepő irányokból jöhet. Problémát inkább az okoz, hogy csak egy bizonyos módon tudjuk elképzelni, milyen irányból jöhet.

Viszont azt állítod, hogy jó, ha tudjuk, hogy mit akarunk, milyen barátokat, milyen életmódot stb.

Igen. Még egy dolog van. Amikor elértél valamit, akkor új vágyak fognak keletkezni. Nem maradsz úgy. Azért nagyon fontos célokat elérni, mert ezzel megmutatod magadnak, hogy képes vagy célokat elérni. Ám bármilyen célokat érsz el, újakat fogsz kitűzni, mert egyrészt abból új vágyaid fakadnak, másrészt minden elért eredménynek vannak mellékhatásai, amivel nem számolsz akkor, amikor kitűzöd azt a bizonyos célt. Nem kell nyugtalankodni. Én közelről is ismerek olyan embert, akit egész egyszerűen visszataszít az a gondolat, hogy az ő élete minden szempontból jó legyen. Ha téged zavar, ha neked nem jó az, ha az életed jó, akkor nyilván nincs értelme ezekkel a dolgokkal

foglalkozni, ebben az esetben viszont meg kell kérdezni, hogy miért jó az, ha nem jó. Pontosabban, kinek jó az, ha neked nem jó.

Kik a barátaid?

Amit elképzelsz, az inkább megvalósul, mint amit nem képzelsz el. Nagyon fontos, hogy kikkel szeretnél ideális esetben együtt lenni. Gondold végig, hogy milyen barátokat akarsz magadnak. Életkorban, tulajdonságokban, szemléletben, foglalkozásban, társadalmi helyzetben, anyagi szinten. Igazából milyen emberekkel éreznéd jól magad? Tudom, sok olyan ember van, akivel jól érzed magad most is, mégis próbáld csoportosítani, hogy mik azok a tulajdonságok vagy kifélék azok az emberek, akikkel szívesen vagy együtt. Nyilvánvaló dolog, hogy a jóléted része az is, hogy milyen emberekkel találkozol. Ebbe a körbe tartozhatnak a munkatársaid. Kikkel dolgoznál szívesen együtt? Milyeneknek kellene lennie azoknak az embereknek, akikkel te szívesen együtt dolgoznál. Ha úgy képzeled az életed, hogy valamiféle hierarchiába ágyazódik, van fölöttesed és beosztottad, képzeld el, hogy milyen lenne számodra az ideális főnök. Milyen lenne számodra az ideális beosztott? Milyen lennél te magad ideális főnöknek és ideális beosztottnak? Kikkel szórakozol szívesen? Azok az emberek milyenek? Kor, nem, foglalkozás, élettapasztalat, kultúráltság, intelligencia? Kik, milyenek azok az emberek, akikkel szívesen töltöd a napjaidat? Akivel a napjaidat töltöd, azzal töltöd az életedet is.

Szeretnél családot?

Ugyanígy képzeld el, hogy ideális esetben milyen lenne a családod. Mindenkinek vannak úgynevezett családi problémái: gondjai a gyerekével, a szüleivel, a párjával. Általában arra törekszünk, ugyanúgy, mint más ügyekben is, hogy kiküszöböljük a negatívat. Az idő és az energia nagy részét arra fordítjuk, ami nem stimmel vele, ami probléma. Természetesen ezzel állandósítjuk a problémákat. Próbálj másképpen hozzányúlni ehhez a kérdéshez is. Milyennek szeretnéd ideálisan a párodat? Hogyan működnétek együtt? Mi az, amit vársz tőle? Mi az, amit szívesen elfogadsz tőle? Mi az, amit szívesen adsz neki? Ugyanígy: ideális esetben hogyan viselkednének veled a szüleid, nagyszüleid? Ideális esetben milyenek lennének a gyerekeid vagy a gyereked? Gondold végig, hogy milyen családtagokat szeretnél magadnak. Ne törődj most azzal, amit valóságnak hívsz! Ez egy gondolati játék. Pusztán annyi a teendő, hogy képzeld el, ha mindegyikőjük tökéletes lenne, akkor hogyan viselkednének? Milyen gyakran lennétek együtt? Hogyan lennétek együtt? Miről beszélgetnétek? Hogyan töltenétek a szabadidőt? Mit tanulnátok egymástól? Mennyi időt töltenétek együtt: a mostaninál kevesebbet vagy többet? Hogyan nyaralnátok? Hogyan utaznátok? Kérlek, képzeld

el az ideális életedben az ideális családtagjaidat is, és ezt ugyanúgy rögzítsd magadban. Kivételesen, csak ennek a gondolatjátéknak vagy kísérletnek az erejéig ne azzal foglalkozz, hogy mi okoz problémát. Engedj utat a fantáziádnak! Azoknak a fantáziáknak, amik arról szólnak, hogy te jólétben és jómódban élsz a családtagjaid tekintetében is.

A dolog lényege, hogy arra figyelj, mire vágysz valójában. Igazából, a szíved mélyén mire vágysz? Ahova a figyelmedet teszed, az a dolog megnő. Amire figyelünk, az megnő. Ha arra figyelünk, hogy mink van, mit szereztünk meg, mennyi pénzünk van, akkor az fog megnőni.

Az életfeladatod

Az ember akkor él jólétben, ha azt teszi, amire született. Minden egyes embernek van életfeladata, amire vagy rájön élete során, vagy nem. Ha nem jön rá, akkor arra törekszik, hogy megtegye, ami tőle telik annak érdekében, hogy a körülötte lévők elégedettek legyenek. A tapasztalat azt mutatja, hogy ettől a körülötte lévők nem elégedettek, ezért az ember még jobban törekszik arra, hogy megfeleljen nekik, hogy a körülötte élők boldogok legyenek az ő működése által. Általában nem vesszük észre, hogy ez az erőfeszítésünk tökéletesen hiábavaló. Csak elvesztegetjük a saját életünket, mert nem az életfeladatunkkal foglalkozunk. Az életfeladat egy rejtett valami. Valahol a tudatalattiban van elásva, mert már gyerekkorunkban, talán kamaszkorunkban, talán később elkezdjük azt hinni, hogy lehetetlen úgy élni, ahogyan szeretnénk. Lemondunk róla, és a továbbiakban marad, amit az emberek hétköznapi életnek hívnak.

Három szempontot szeretnék adni ahhoz, hogyan lehet megtalálni kinek-kinek a saját életfeladatát. Az első számú szempont, hogy örömet okozzon neked. Az életfeladatot valami olyasmiben kell keresni, ami örömmel jár. Nem lehet az életfeladatod olyan dolog, ami szomorúságot, fájdalmat és szenvedést okoz. Valamilyen hiedelem miatt az emberek nemesnek gondolják a cél érdekében történő szenvedést. Véleményem szerint ez csacsiság. Olyasmi felé érdemes keresni az életfeladatodat, ami örömet okoz. A másik szempont: az életfeladat olyan, ami kihívást jelent. Csak úgy, a mindennapi rutinból nem tudod elvégezni. Valami többet kell magadból kihoznod, tanulnod kell belőle, többé kell válnod általa. Kihívás kell, hogy legyen. Legyen benne a kockázat, hogy esetleg nem sikerül. Erőfeszítést kell végezni. A harmadik szempont pedig, hogy más emberekről is szóljon. Adjon más embereknek valamit. Ha kereskedő vagy, akkor amit adsz, az a holmi jó legyen. Ha tanítasz, akkor a tudás, amit átadsz, az arról szóljon, hogy más embereknek valamit jelent, gazdagítja őket. Az életfeladat, ha meg akarod találni, valami olyasmi, ami másoknak, a többi embernek jó: valamit ad, gazdagodnak általa. Örömet okoz. Kihívás. Ha ezt a három szempontot következetesen tudod képviselni,

akkor előbb-utóbb rájössz, hogy mi a dolgod az életben, miért születtél erre a világra, mi az a cél, amit be kell teljesítened. Ez fontos, mert az emberi lény jólétéhez szükséges az, hogy azt a munkát végezze el, azt a feladatot lássa el, amire született és amire való. Azért fontos, hogy másoknak adjon, mert az tudatosítja benne, hogy nem szólista. Bármit is gondolunk erről, zenekarban működünk. És ami kikerekedik belőle, az az összhangzat.

A legtöbb problémát az emberi kapcsolatokban, az egészségben, a világban, a Földön, az országok egymás közötti viszonyában az okozza, hogy ki-ki elkülönültnek tudja magát. Akár mint ember, mint család, mint nemzet. Az elkülönültség vezet konfliktusokhoz és szenvedéshez. Az elkülönültség téveszme. Ezért fontos a harmadik szempont, hogy más emberekről szóljon, mert felszámolja az elkülönültségtudatát az, hogy amit te csinálsz, az mások számára jó, az ő életüket is gazdagítja. Persze, elsősorban magad miatt csinálod, de fontos, hogy nem csak magadért. Nekem örömet okoz, amikor a hivatásomat gyakorlom, emberekkel beszélgetek abban a reményben, hogy mindkettőnk számára jó lesz. Vagy tanítok. Ezt a kettőt szeretem csinálni. Ez – amikor jól csinálom, persze – mindig örömet okoz, és ezért az örömért csinálom. Minthogy örömet okoz, csinálom. Nyilván az okoz örömet mindenkinek, amit jól csinál. Ezért az másoknak segít. Így működik. Tehát én merő önzésből teszem azt, amit teszek, látom el a személyes életfeladatomat, és igyekszem minél több örömet szerezni a magam számára, amikor a hivatásomat gyakorlom – miközben ez másoknak is segít. Az életfeladat lehet életed különböző szakaszaiban más és más, és lehet az életed különböző területein más és más. Más az életfeladatod a hivatásodban, és más a magánéletedben. A hivatásodban lehet az – mondjuk építész vagy –, hogy olyan épületeket tervezz és építs, amelyekben az emberek jól érzik magukat. A magánéletedben pedig lehet az az életfeladatod, hogy létrehozd a tökéletes kapcsolatot.

Hogyan szeretnél meghalni?

A jólétben és boldogságban leélt élet végén is ott van a halál, ezért nagyon fontos, hogy gondold végig azt is, hogyan szeretnél meghalni. Ezt azért tartom fontosnak, mert a tér és idő birodalmában itt most eltöltött pár évtized a születés és a halál korlátai között zajlik. Ahogyan az életedre meghatározó lehet, hogyan születtél meg, milyen körülmények között, hogy bántak veled rögtön utána, ugyanúgy az egész életedre meghatározó az is, hogy hogyan halsz meg. Bizonyos ezoterikus legendák szerint, amikor az ember készül a földi életére, akkor kap egy hátizsákot, amiben benne van a sorsa. E sors kibomlik az élete során, és semmi más célja nincs, mint hogy egy bizonyos halálhoz vezesse az embert. Bármit teszel is, valahogy a mindenféle kanyarokkal és gubancokkal végül is ahhoz a bizonyos halálhoz fogsz eljutni, amit majd megtapasztalsz. Ha előre elhatározod, hogy milyen

halált szeretnél megtapasztalni, az valószínűleg ugyanúgy meg fogja előre határozni sok-sok évtizedre, hogy mi fog veled történni. Ezért tartom fontosnak.

Petőfi.

Petőfi megírta versben, „ott essem el én a harc mezején". Úgy is lett. Ahogy óhajtja.

Én a magam részéről egészségesen és boldogan fogok meghalni. Te is dönthetsz így. Persze dönthetsz úgy, ha ez a gondolat szokatlan a számodra, hogy boldogtalanul és betegen halsz meg. Én mégis azt javaslom, gondold végig, hogyan szeretnél meghalni. Az hogy lenne jó? Meg kell érteni, hogy az is szokás, amikor a halálra gondolunk. Azt látjuk, azt tapasztaljuk, olyan híreket hallottunk, hogy a legtöbb ember betegen vagy hosszas szenvedés után hal meg. Ezért úgy képzeljük, hogy ez nem is lehetne másképpen. Pedig lehetne. Tényleg érdemes elképzelned, hogyan szeretnél meghalni. Talán kicsit morbidnak tűnik a gondolat, de vigasztaljon az a tudat, hogy előbb-utóbb bekövetkezik. És talán nem mindegy, hogy hogyan.

❶ Jólétben akkor élünk, ha úgy élünk, ahogyan szeretnénk.
❷ Azért nagyon fontos célokat elérni, mert ezzel megmutatod magadnak, hogy képes vagy célokat elérni.
❸ Amit elképzelsz, az inkább megvalósul, mint amit nem képzelsz el.
❹ A dolog lényege, hogy arra figyelj, mire vágysz valójában. Igazából, a szíved mélyén mire vágysz?
❺ Az emberi lény jólétéhez szükséges az, hogy azt a munkát végezze el, azt a feladatot lássa el, amire született és amire való.

2.2
A CÉL

- Mi a cél?
- Saját célod
- A cél elérésének stratégiái
- Félelem a cél megvalósításától
- A megvalósult célokkal keletkező problémák
- A célkitűzés módszerei

2.2 A CÉL

Mi a cél?

A cél egy olyan gondolat, amelyik arról szól, hogy a jövő egy adott pontján mit szeretnénk csinálni, hol szeretnénk tartani. Mi az, amire vágyunk, hogy körülvegyen bennünket. A problémát az okozza, hogy nem foglalkozunk eleget a céljainkkal. Vagy azt hisszük, hogy vannak, de valójában legtöbb esetben egyik nap telik a másik után valamiféle reménykedés jegyében.

Cél alatt mindig valami konkrét dolgot értünk. Konkrét dolog például az, hogy szeretném, ha fél év múlva a havi nettó jövedelmem ennyi meg ennyi lenne. Szeretném, hogy boldogan éljek azokkal, akikkel élek. Ami azt jelenti, hogy mindig nevetgéljünk, sose veszekedjünk.

A legjobban megfogható cél anyagi, mert az mérhető, könnyen mérhető. Ezzel kezdjük. Érdemes anyagi célokat kitűzni, de cél lehet az élet minőségének valamilyen foka, például kevesebb harag, több szeretet. Cél lehet a boldog párkapcsolat. A lényeg, hogy konkrét legyen és valamilyen időbeli határt szabjunk neki. Nyilván mindenki jobban akar élni, egyre jobban akar élni, egyre több jövedelmet akar, és boldogabb akar lenni. Ezek nagyon általános és elvont dolgok. Az elmének nem áll módjában ilyen általánosságokkal mit kezdeni.

Három területe van az életnek, amin múlik a sorsunk. A hivatásunk, a munkánk. A magánéletünk. A baráti kapcsolataink. A célokat érdemes úgy csoportosítani, hogy e három kategória valamelyikébe essenek.

Ha sikerült megfogalmazni valamiféle célt, akkor érdemes önellenőrzést tartani. Bármilyen furcsán hangzik is, nagyon sok esetben célunk nem a saját célunk, hanem olyan, amit elültettek a fejünkben. Így nem arra figyelünk, amit valójában szeretnénk, amire valójában vágyunk, hanem arra, hogy megfelelünk-e azoknak a várakozásoknak, amiket valamikor korábban – gyerekkorunkban, neveltetésünk során vagy később, a másokkal való kapcsolatok során – összeszedtünk. Legtöbbünk élete úgy telik, hogy igyekszünk ezeknek a várakozásoknak megfelelni. Általában csekély eredménnyel, mégsem nagyon tudjuk abbahagyni ezt a törekvést. E mögött olyan pszichológiai erők működnek, mint például a megfelelni vágyás, az alkalmazkodás, olyan nem tudatos meggyőződés, hogy ha majd jól viselkedek, akkor az anyukám szeretni fog. Függetlenül attól, hogy anyukámat érdekli-e, hogy most már, felnőtt koromban, jól viselkedem-e. Nagyon nehéz elkülöníteni a saját célokat. Vajon a család jóléte lehet-e valakinek a saját célja? Vagy pedig arról szól, hogy igyekszik megfelelni azoknak a várakozásoknak, amiket a környezete támaszt? Az, hogy drágább autóval járj, az vajon saját cél? Vagy megfelelni vágyás, alkalmazkodás a környezethez?

Saját célod

Úgy lehet ellenőrizni, hogy saját célt követsz-e vagy sem, hogy magadba nézel. Erre a következő módszert javaslom. Vegyél elő egy papírt és egy tollat. Gondold végig, hogy mi a tíz legfontosabb dolog az életedben. Gondold végig annak az eshetőségét, hogy az a fantasztikus dolog történik veled, hogy egyszerűen amnéziás leszel. Minden emlékedet elveszted, nem emlékszel semmire. Se a nevedre, se arra, hogy ki vagy, se a családodra, semmire. Ha úgy építenél föl egy életet, hogy semmi nem kötelez, akkor ebből a tízből vajon hány változna meg? A kettő közötti különbség jelenti azt, hogy mennyire a saját céljaidról van szó, vagy mennyire arról, hogy valamiféle tudatos vagy nem tudatos várakozásnak akarsz megfelelni.

Mit csinálnál akkor, ha hirtelen semmire nem emlékeznél? Beszélni persze tudnál, a képességeid megmaradnának, amit megtanultál szakmát, nyelvet, ilyesmit, az továbbra is megvan, éppen csak azt felejted el, amire az eddigi életed úgymond kötelezett. Ez egyfajta szabadság. Akkor vajon hogyan akarnál élni?

Találkoztam olyan emberrel, aki nagyszerű üzletember, tényleg jól csinálja, jól is megy neki, boldog családi életet él, minden rendben van a családjával, barátai vannak, csak éppen teljesen boldogtalan. És amikor fölvetettem neki azt a kérdést, hogy végiggondolta-e, hogy valójában hogyan szeretne élni, akkor a beszélgetéssorozatunkat megszakította. Nagyon nehéz szembenézni azzal, nagy őszinteséget kíván, hogy megtaláljuk az igazi céljainkat. És az a furcsa benne, hogy ez mindenkinek teljesen más. Nem is hasonlít egyik a másikra. Nagy őszinteség kell hozzá, tehát ez nem is nyilvános téma. Ez a te magánügyed. Itt az alkalom, hogy rászánj egy percet, hogy végiggondold, valójában hogyan szeretnél élni. Mi az, amit elérni vágysz?

A cél elérésének stratégiái

A cél eléréséhez az első számú dolog, ami nagyon-nagyon fontos és alapvető, és enélkül nem megy: tudni, hogy mi a célom. Tudni, hogy mi a célod. Arra kérlek, hogy egyet jelölj ki! A következő, hogy konkrét legyen és mérhető. Az, hogy jobb hangulatom legyen, vagy hogy boldog legyek, az természetesen lehet cél, de mivel nem elég konkrét, és nem mérhető, ezért nem tudod ellenőrizni, hogy megvalósult-e, és hogy milyen mértékben. A mai napi hangulatodat a tavalyi év ugyanezen napi hangulatával nem tudod összehasonlítani, csak gondolsz erről valamit. Fontos, hogy mérhető legyen. Javaslom, hogy ez legyen valamilyen anyagi cél. Nem azért, mintha az lenne a legfontosabb, hanem azért, mert az mérhető és jól lehet gyakorolni rajta a célelérés stratégiáit. Tűzz ki egy évi vagy havi nettó jövedelmet a magad számára, hogy csak úgy kipróbáld játékból.

2.2 A CÉL

A következőt érdemes tekintetbe venni: Ha az a célod, a jövedelmed magasabb legyen, mint a jelenlegi, és vélhetően az lesz, akkor ne tűzz ki többet, mint a jelenleginek a másfélszeresét. Azért, mert az ember nem képes hirtelen nagyon nagy változásra és ugrásra. Csak azt képes elérni, amiről valamilyen képe, belátása, tapasztalata van. Aki hirtelen és váratlanul nagy jövedelemre tesz szert, az esetek nagyon jelentős részében nem nagyon tud vele mit kezdeni, mert nem nőtt föl hozzá. Tudom, azt gondolod, hogy te kivétel vagy, te jól tudnál vele bánni, és ez bizonyára így is van. Általában az történik, hogy az ilyen emberek rövid időn belül ugyanott tartanak, ahol azelőtt voltak. Azért, mert túl nagy az ugrás, és a belső változások ezt nem képesek követni. A kitűzött cél tehát legyen másfélszeres jövedelem, ez az egyik dolog. A másik, hogy ne próbáld meg kitalálni, hogyan jutsz hozzá.

Az emberi elme olyan, ha megszabod az útját, hogy hogyan érjen el valamit, az komoly akadály tud lenni. Nyilván vannak elképzeléseid arról, hogyan lehetne szert tenni nagyobb jövedelemre. Jobb esetben nincsenek. Nem is kell, hogy legyenek. Pusztán figyelj oda ettől a pillanattól kezdve, ahogy ezt a célt kitűzted magad elé, ha lehetőségek jönnek, ha valami újjal találkozol. Vedd észre! Ennyiről van szó. Azon a módon, ahogy a mostani jövedelmedet megszerzed, nyilvánvalóan nem tudsz megszerezni másfélszer ennyit. Tízszer ennyit meg pláne nem. Ezért nem érdemes ugyanabból többet csinálni vagy jobban csinálni. Tűzd ki a célt. Konkrét legyen. És figyeld, hogy milyen lehetőségekkel találkozol. A helyzet az, hogy pénzt lehet találni, örökölni, nyerni, mindenféle módokon hozzá lehet jutni. Lehet olyan ötleted, amiből meggazdagodsz, fölépíthetsz egy olyan céget, ahol neked dolgoznak, tehát a pénzüket, az idejüket neked adják. Legyél nyitott. Csak vedd észre a kínálkozó lehetőségeket. Nem kell semmit tenned.

Bármilyen vállalkozásod is van – ha van – annak számodra azon belül is és azon kívül is nyílhatnak további lehetőségek. Ha az életed bejáratott, magyarán az időbeosztásod olyan, hogy nincs egy perc a 24 órában, amikor valamilyen új lehetőség beóvakodhatna az életedbe, akkor arról van szó, hogy ragaszkodsz ahhoz, ami most van, ahogyan most élsz. Ez esetben semmi szükség arra, hogy új célokat tűzz ki, vagy az előadássorozatot végighallgasd. Akkor arról van szó, hogy te beérkezett vagy. Neked most jó.

Legtöbben ragaszkodunk a kialakult életmódunkhoz, miközben azt szeretnénk, hogy jobb legyen az életünk. Ugyanolyan legyen, csak jobb, azaz más. Na most a kettő együtt nem megy. Ahogy mondani szokták, teherbe esni és szűznek is maradni nemigen lehet. Ha változást akarsz, az azt jelenti, hogy változtatnod kell. Ez nem könnyű. De azt a kérdést el kell döntened, hogy ragaszkodsz-e ahhoz az életmódhoz, időbeosztáshoz, napi,

heti, havi rendszerhez, ahogyan élsz, vagy hajlandó vagy rajta változtatni. Rengeteg munka van abban, hogy ilyenné alakítottad, megértem, ha nem kívánsz mást. De akkor nem is fog változni semmi, természetesen. Nem mindegy persze, hogy mi az, amin változtatsz. Én pusztán annyit mondok, akármivel is foglalkozol, akármilyen is az életed, ha kitűzted a célt, a cél konkrét, utána csak figyelj oda, hogy milyen lehetőségek találnak meg.

Nagyon sokat segít, ha ezt az egy célt minden nap néhányszor elismétled magadban. Azt javaslom, hogy reggel, fölébredés után ismételd el magadban hangosan vagy tízszer a célodat. Ezt azért érdemes megtenni, mert így az agyad mintegy beáll arra az útra, amin aztán eljön, amire vágysz. Utána nem kell már többet rágondolni. Végezheted a napi munkádat, csak mintegy programoztad az elmédet, hogy igen, ez a célod. Ma is, tegnap is, tegnapelőtt is és holnapután is ez lesz. Amíg el nem éred, addig tégy így. Lehet, hogy egy hónap, lehet, hogy három, de az is lehet, hogy hat hónap is beletelik. De ha ezt a kis gyakorlatot minden reggel megcsinálod, akkor nagyon nagy esélyed van arra, hogy a célt meg is valósítsd. Az sem baj, ha leírod. Akár minden nap. Nagyon fontos, hogy akár gondolod, akár írod, mindenképpen jelen idejű állítást fogalmazzál meg. Például, ha mondjuk most a nettó jövedelmed 100 000 Ft havonta, akkor a cél: „a havi nettó jövedelmem 150 000 Ft". Azért kell jelen időben fogalmazni, mert az elme számára nincs idő. Az számodra van. De annak a világnak a számára, amely meghatározza, hogy itt, a valóságban mi történjék, annak számára nincs idő. Ha elképzeled, hogy ekkora a jövedelmed, akkor már sokkal közelebb jársz ahhoz, hogy olyan is legyen, mint abban az esetben, ha ezt valamikorra a jövőre datálod. „Havi nettó 150 000 Ft a jövedelmem", ezt írd le, írd ki, mondogasd magadban, és figyelj a lehetőségekre.

Lehet két vagy három célod is. Elsőnek ezt javaslom. Ha ezt az előadást meghallgatod, akkor csak próbáld ki, és nézd meg, hogy mi történik. Ha jó tapasztalatokat szerzel, néhány héten belül elkezd nőni a jövedelmed, akkor érdemes átgondolni azt, hogy milyen más célokat találj magadnak.

Elkezd nőni a jövedelmed abban az esetben, ha nincs valami komoly belső korlát, gát, parancs, tudatalatti utasítás, ami erősebb, mint az a fantázia, elképzelés, amit képes vagy legyártani. Az ezzel kapcsolatos tapasztalataim szerint, ha valaki ezeket tényleg csinálja, akkor kb. 2/3–1/3 a megvalósulási arány, ami nem túlságosan magas. Arra az 1/3-ra, akiknél ez nem működik, vagy úgy látszik, mintha nem működne, tapasztalataim szerint egy ellentétes parancs hat, amely szerint úgysem sikerül, neked nem megy, te úgyis csak nem tudom, meddig juthatsz el. Olyan erős ez a fal vagy korlát, hogy ezzel külön kell foglalkoznod, hogy képes legyél az így kitűzött anyagi célokat elérni. Magyarán, ha azt látod, hogy bár 3-4-5 hét eltelt, és nincs semmi változás, akkor

bizonyos, hogy egy rejtett, ellentétes parancsnak engedelmeskedsz öntudatlanul.

Nehéz dolgod van: még abba az irányba is előzetesen erőfeszítéseket kell tenned, hogy feltárd, mik a tudatodban azok a rejtett akadályok – mik azok, amiket hallottál, mik a lehetőségeid, mit mondtak a tanárok, szüleid –, amelyeket az eddigi életed során fölszedtél. Ha ezeket látod, ha képes vagy őket tudatosítani, akkor már képes vagy kicserélni egy másik gondolatra, az ellenkezőjére is, és akkor működni fog a dolog. Ha 3-4-5-6 héten belül nem látod, hogy tényleg beindul valamilyen változás, akkor bizonyos, hogy valamilyen erős, belső, láthatatlan falba ütköztél, és azt a falat érdemes lebontani. Az a lényeg, hogy szerezz tapasztalatot arról, hogy mi történik, ha megfogadod ezeket a nagyon egyszerű és gyerekes tanácsokat.

Félelem a cél megvalósulásától

Szokták mondani, hogy két baj érheti az embert: az egyik az, hogy nem teljesülnek a vágyai, a másik pedig, hogy teljesülnek. Tényleg úgy van, bizonyos szempontból nézve: egyik rosszabb, mint a másik. Ha ugyanis nem teljesülnek a vágyak, akkor az ember frusztrált lesz, rosszkedvű, úgy érzi, nem kapta meg az élettől, ami neki járna. Úgy érzi, be van csapva, ezt az egészet nem neki találták ki, utálja magát, és így tovább.

A másik, ha megvalósulnak a célok, megtörténik, amire az ember vágyik, akkor az szokott problémát okozni, hogy minden megvalósulásnak vannak mellékhatásai. Ezeket a mellékhatásokat általában nem vesszük észre, amikor kitűzzük a célt vagy vágyunk valamire, mert nincs rá módunk, hogy belegondoljunk. Olykor arra vágyunk, hogy együtt éljünk valakivel. Ezt meg is tesszük: például házasságot kötünk és utána rengeteg dolog történik, amire álmunkban sem gondoltunk volna azelőtt, amikor csak arra vágytunk, hogy ezzel az emberrel együtt tudjunk élni. Ezt az érzést mindenki ismeri. Ennek oka, hogy nem áll módunkban a mellékhatásokat előre tudatosítani. Mégis, én úgy gondolom, jobb, ha megvalósulnak a vágyaink, és elérjük célunkat. Azért, mert azt a tapasztalatot megszerezzük, hogy érdemes vágyni és hogy képesek vagyunk elérni a célunkat. Ez lehetővé teszi, hogy további célokat tűzzünk ki és azokat is elérjük. És a célok elérésének az élet során tartó folyamata maga az önmegvalósítás.

A megvalósult célokkal keletkező problémák

A mellékhatásokra érdemes gondolni. Nem kifizetődő hinni abban, hogy ha elértem ezt és ezt a célt, akkor maradéktalanul boldog leszek. A legtöbben ezt gondoljuk, „ha az ő helyében lennék", akkor milyen jó lenne nekem. Ez azért csacsiság, mert az élet mindenkinek olyan, hogy vannak benne nem kívánatos dolgok és kívánatos dolgok, és ez minden pillanatra érvényes.

Olyan helyzetet elképzelni, amiben csak kívánatos dolgok történnek, természetesen lehet, de ahhoz egy jóval fejlettebb tudatszintre van szükség. Lehetséges olyan élet, amelynek minden pillanata csodálatos és boldogságos. De itt, ennek az előadásnak a vonatkozásában ilyenről nem beszélünk. Nem érdemes azt képzelni, hogy ha majd elértük a célt, akkor boldogok leszünk. Lesz mellékhatása. Mindennek lesz. Van, aki úgy kérdezi meg például anyagi vonatkozásban, hogy azt a gondot akarod-e magadnak, hogy kevés a pénzed vagy azt a gondot akarod-e magadnak, hogy sok a pénzed. Nyilván a legtöbb ember azt a választ adja, hogy azt a gondot akarom magamnak, hogy túl sok a pénzem. Pedig, akinek sok pénze van, az tudja, hogy valóban micsoda gond lehet. Bizony, járhat komoly nehézségekkel is. Feltételezem, hogy aki ezt az előadást hallgatja, azért teszi, mert szeretné, ha megvalósulnának a céljai. Nincs olyan, hogy egy cél megvalósulása mindent megold az életünkben. Nyilván, ha magasabb a jövedelmünk a jelenleginél 50%-kal, akkor kibővülnek a lehetőségeink. Ez így van. Ha megtízszereződik a jövedelmünk, akkor még inkább kibővülnek a lehetőségeink, de akkor sem lesznek végtelenek.

Van még egy komoly gond a megvalósulásokkal, és ez a gond akkora, hogy sokan szándékuk ellenére ezért hiúsítják meg, hogy elérjék a céljaikat, megvalósítsák a vágyaikat. Ez pedig tényleg súlyos akadály: a cél megvalósulása ellentmond a megszokásnak. A megszokás nagyon nagy úr. Anyagi vonatkozásban ez azt jelenti, ha egy bizonyos szinten élünk, annak a hétköznapjait, minden percét megszokottnak érzékeljük. Ha most hirtelen kapnál egy meghívót az angol királynő fogadására, ma este 6 órára, hogyan éreznéd magad? Feltételezem, kínosan. Úgy gondolnád, nincs megfelelő ruhád, nem tudnál megfelelően viselkedni, nem tudod, hogyan kell odamenni, kinek mit kell mondani. Esetleg nem tökéletes az angoltudásod, és így tovább? Érthető ez? Erről van szó. Fel kell nőni. A megszokás nagy úr. Vágyunk nagyon sok dologra, de ha most hirtelen megkapnánk, akkor hihetetlen kínosan éreznénk magunkat. Nagyjából úgy, mint az angol királynő fogadásán, amire el kellene mennünk.

A célkitűzés módszerei

Nagyon fontos a fokozatosság. Ezért nincsen nagy ugrás, vagy ha mégis, akkor az általában nagyon nagy kudarcot von maga után. Fokozatosan kell felnőni ahhoz az élethez, amire vágyunk. És az igazi cél persze az, hogy úgy éljünk, ahogyan szeretnénk. Gondold végig, valójában hogyan szeretnél élni. Nemcsak anyagi vonatkozásban, hanem minden egyéb tekintetben is. Valóban ezekkel az emberekkel akarsz élni, akikkel most élsz? Valóban azt akarod csinálni, amit most csinálsz? Valóban erre a szórakozásra vágysz, amivel múlatod az időd? (Gondold végig! Ha nem, akkor kérdezd meg magadtól, hogy kivel, és így tovább?)

2.2 A CÉL

Lehet, hogy az életed most tökéletesen megfelel neked. Ez esetben te egy boldog ember vagy. Örülj neki! Ha nincs így, akkor gondold végig, hogy valójában hogyan szeretnél élni. Tedd félre a lehetetlent. Ebben a pillanatban lehetetlennek tűnik, de fokozatosan, célkitűzésről célkitűzésre, megvalósulásról megvalósulásra eljuthatsz bárhova, ahova akarsz. A belső lehetőségeid végtelenek, és a világ is végtelenül gazdag – minden látszat ellenére.

Az előadássorozat lehetőséget ad arra, hogy fokozatosan, lépésről lépésre megváltozz, olyanná változz, aki méltó és érdemes arra az életre, amire vágyik. Gyakran előfordul valamilyen rémület közvetlenül a megvalósulás előtt. Lehet, vágysz arra, hogy más legyen, mint amit megszoktál. De nagyon nehéz olyan módon élni, ami szokatlan. Ugyanolyan nehéz, mint amilyen nehéz más ember ruhájában járni.

Készülj fel arra, ha eléred a céljaid, akkor meg fog változni az életed. Te olyan lettél, aki alkalmas, képes és méltó az általad elképzelt életre.

Készülj fel arra, hogy amikor megvalósul a célod vagy éppen előtte, akkor megrémülsz. Talán nem is rémület lesz, amit érzel, hanem valami zavar. Gyakran előfordul, hogy ilyenkor az ember hirtelen kiengedi a keze közül a dolgait, és visszaesik ugyanoda, ahonnan elindult. Olyan, mintha nemtörődöm lenne, vagy alvajáró. Arra kérlek ezért, ha megvalósult a célod, akkor továbbra is ugyanolyan intenzíven figyeld a dolgaidat, mint addig.

A megvalósult célok új problémákat fognak okozni. Ugye, most se problémátlan az életed? Képzeld el, ha megvalósítod a céljaidat, akkor sem lesz problémátlan az életed. Annyi változik, hogy más problémáid lesznek. De ha érett vagy, és felnőttél ehhez a megvalósuláshoz, ez azt is jelenti, hogy képes vagy megbirkózni azokkal a problémákkal, amiket hoz. Most ezt el sem tudod képzelni. De arra kérlek, hogy légy óvatos, és készülj fel arra, hogy igenis, akkor is lesznek majd nehézségek és problémák az életedben, csak képes leszel arra, hogy nap mint nap, ahogy a mostaniakkal is meg tudsz birkózni, azokkal is meg fogsz birkózni majd.

Amikor megvalósult egy célod, azonnal tűzz ki egy új célt. A céljaid megvalósulásának sorozata a te önmegvalósításod. Ebben a folyamatban rejlik az életed értelme. Ha már megtapasztaltad, hogy valamilyen célodat megvalósítottad – ugye történt már veled ilyen? –, megnő az önbizalmad, jobban támaszkodhatsz magadra, megnő a bátorságod, megnő a hatékonyságod, ügyesebb leszel, és így tovább? Ez egy gyorsuló változás. Kezdd az 50% plusszal! Amikor megvan, akkor tűzz ki új célt! Hozzárakhatsz megint 50%-ot, vagy kitalálhatsz valami egészen mást. Akkor már megvan a tapasztalatod arról, hogy ezt hogyan kell csinálni.

Cél nélkül élni nem jó. A cél az, ami lehetővé teszi, hogy jókedvűen ébredj, vagy végigcsináld a napodat, hogy láss valamit magad előtt. Cél nélkül élni nem jó.

❶ Vegyél elő egy papírt és egy tollat. Gondold végig, hogy mi a tíz legfontosabb dolog az életedben.
❷ A cél eléréséhez az első számú dolog, ami nagyon-nagyon fontos és alapvető, és e nélkül nem megy: tudni, hogy mi a célom.
❸ Legtöbben ragaszkodunk a kialakult életmódunkhoz, miközben azt szeretnénk, hogy jobb legyen az életünk. Jobb legyen és más legyen. Na most a kettő együtt nem megy.
❹ Azt a kérdést el kell döntened, hogy ragaszkodsz-e ahhoz az életmódhoz, időbeosztáshoz, napi, heti, havi rendszerhez, ahogyan élsz, vagy hajlandó vagy rajta változtatni.
❺ Nagyon sokat segít, ha ezt az egy célt minden nap néhányszor elismétled magadban. Azt javaslom, hogy reggel fölébredés után ismételd el magadban vagy hangosan tízszer a célodat.
❻ A célok elérésének az élet során tartó folyamata maga az önmegvalósítás.
❼ A mellékhatásokra érdemes gondolni. Nem kifizetődő hinni abban, hogy ha elértem ezt és ezt a célt, akkor maradéktalanul boldog leszek.
❽ Nincs olyan, hogy egy cél megvalósulása mindent megold az életünkben.
❾ Nagyon fontos a fokozatosság. Fokozatosan kell felnőni ahhoz az élethez, amire vágyunk. És az igazi cél persze az, hogy úgy éljünk, ahogyan szeretnénk.
❿ Tedd félre a lehetetlent. Ebben a pillanatban lehetetlennek tűnik, de fokozatosan, célkitűzésről célkitűzésre, megvalósulásról megvalósulásra eljuthatsz bárhova, ahova akarsz. A belső lehetőségeid végtelenek és a világ is végtelenül gazdag — minden látszat ellenére.
⓫ Az előadássorozat lehetőséget ad arra, hogy fokozatosan, lépésről lépésre megváltozz, olyanná változz, aki méltó és érdemes arra az életre, amire vágyik.
⓬ Cél nélkül élni nem jó. A cél az, ami lehetővé teszi, hogy jókedvűen ébredj, vagy végigcsináld a napodat, hogy láss valamit magad előtt. Cél nélkül élni nem jó.

2.3
HIT

- Hit önmagunkban
- Vallásos és nem vallásos hiteink
- Hit a nem láthatóban
- Hit és valóság
- Mire jó a hit
- Hit és csalódás
- Hit az egyetemes rendben

2.3 HIT

Hit önmagunkban

Jólétünk növeléséhez hitre van szükség. Mit jelent a hit? Először is, gyakran találkozunk vallásos hittel, mi most itt nem erről beszélünk. A hit azt jelenti, meg vagyunk győződve valamiről, ami nem látható, nem tapintható és érzékeinkkel fel nem fogható. Többen hiszik vagy hisszük azt, hogy szeretnek bennünket, hisszük azt, hogy holnap is fölkel a nap, holott az még nincs. Rengeteg-rengeteg hitet ápolunk magunkban, mégis vannak, akik hitetlennek mondják magukat. Ők vallási értelemben beszélnek erről, itt, most nem a vallási hitről van szó, hanem arról a hitről vagy azokról a hitekről, amik ahhoz szükségesek, hogy a jólétünk növekedjék. Ezek közül az első az önmagunkba vetett hit.

Azt a meggyőződést jelenti, hogy képesek vagyunk elérni, amit szeretnénk és képesek vagyunk arra, hogy elfogadjuk az élettől azt, amire vágyunk. Ez utóbbi a nehezebb dolog, az önmagunkba vetett hit ebben a vonatkozásban alapvető fontosságú. Önbizalom, önmagunkba vetett hit, önértékelés, magas önértékelés nélkül nincs jólét. Figyeljük meg, hogy azok az emberek, akikről a környezetük és önmaguk úgy ítélik meg, hogy jól élnek, azok elégedettebbek magukkal általában, mint azok, akik nem jól élnek vagy azt gondolják magukról, hogy nem jól élnek. Azért, mert nagyobb az önmagukba vetett hitük. Ezért az első számú teendő a célkitűzés után az önmagunkba vetett hit növelése. Ennek a technikáját szeretném ismertetni.

Először is szert kell tenni arra a meggyőződésre, hogy a világon te vagy a legtökéletesebb. Te így, ahogy most vagy, így vagy a legtökéletesebb. E nélkül a hit nélkül nincs jólét. Ezt a meggyőződést valahogyan ki kell építeni magadban. Tudom, hogy ez furcsán hangzik és rengeteg dolog szól ellene. Sok olyan tapasztalatod van, amikor valami nem sikerült, pórul jártál, kudarcot vallottál, és így tovább? Csupa olyan dolog történt veled, ami egy tökéletes emberrel szerinted nem szokott megtörténni. Mégis, nagyon határozottan azt állítom, hogy te így, ahogy most vagy, a lehető legtökéletesebb vagy belőled. Szeretném, ha észrevennéd, hogy ez nem verseny.

Általában úgy szoktuk magunkat mérni, hogy néhány vonatkozásban – boldogság, anyagi helyzet –, összemérjük magunkat másokkal, ebből levonjuk a negatív vagy pozitív konzekvenciát, és tudjuk, hogy hol vagyunk. Ezt a verseny diktálja. Nincs szükség versenyre. Amiről én beszélek, az valahol a versenyen kívül van. A te igazi jóléted akkor következik el, amikor úgy élsz, ahogy szeretnél, nem pedig akkor, amikor eléred azt, amit valaki más elért, mert ő szerette volna elérni. Te a más vágyának beteljesülésétől nem leszel boldog, csak a saját vágyad beteljesülésétől lehetsz az. Akármennyire nehéz is, arra kérlek, hogy legalább gondolatban engedd meg egy pillanatra magadnak, hogy kikapcsold magad a versenyből, és ne másokkal hasonlítsd össze

magad, hanem saját magaddal. Például az öt évvel ezelőtti magaddal, vagy a tíz évvel ezelőtti magaddal. Az, hogy mennyire élvezzük az életünket vagy mennyire úgy tudatosítjuk, hogy jól vagyunk, boldogok vagyunk, elégedettek vagyunk, és így tovább, az nagyon hullámzó. Van, hogy valaki csődbe megy vagy katasztrófa éri. Nekik azt mondom, hogy a jó állapot, amiben valamikor voltál, abban az esetben, ha nem gátolod meg kimondottan, hanem vágysz rá, akkor újra elő fog adódni, könnyebben, mint valami más, mert már van róla tapasztaltatod. Ha már valamit egyszer elértél, ugyanoda biztosan még egyszer vissza fogsz jutni, ha kivárod. Nem pusztán a fantáziádban létezik, mint cél, hanem már meg is tapasztaltad minden érzékeddel, és ezért a tudatalattid a körülmények rejtett irányítása iránti képessége miatt ezt könnyebben előállítja. Ez az oka annak a jelenségnek, hogy azok az emberek, akiknek fontos a pénzcsinálás és meggazdagodtak, azok az életük során 1-2-3 alkalommal csődbe mentek, és teljesen elszegényedtek. Ettől ők még olyan emberek, akik gazdagok, csak akkor éppen nem volt pénzük vagy csődbe mentek. Óriási különbség ám! Vissza fog jutni, igen, mert már van róla tapasztalata, hogy az milyen.

Visszatérve az előző gondolatra: először is higgyél magadban. Ez azt jelenti, hogy légy arról meggyőződve, hogy amit szeretnél, arra érdemes vagy. Nem azért, mert valamit teszel, vagy nem teszel. Nem azért, mert rossz vagy, vagy jó, ügyes, vagy ügyetlen, nem azért, mert megdolgoztál érte vagy nem dolgoztál meg érte, hanem csak úgy, saját magadért. Lehet, hogy ez a gondolat új vagy furcsán hangzik, mégis ez vezet a jóléted növeléséhez. Minden olyan gondolat, ami arról szól, hogy nem vagy tökéletes, valamit rosszul csináltál, az a jóléted akadálya. Elmúlt dolgokon ugyanis nemigen áll módodban változtatni. Akkor pedig minek telepakolni a hátizsákodat olyan kövekkel, amiket régen emeltél ki a földből? Rakd le, könnyebben fogsz haladni. Tekints úgy az elmúlt kudarcaidra, mint amiből tanultál. Felfoghatod természetesen úgy is, hogy az derült ki belőle, rossz ember vagy, ügyetlen, buta vagy szerencsétlen. Ennek semmi értelme nincs. Nem visz előre.

Végiggondolhatod kudarcaidat abból a szempontból, ha legközelebb olyan helyzetbe kerülnél, mit érdemes tenned, mi az, amit másképpen csinálnál. Szeretném, ha arra használnád az elmúlt időket, hogy tanulj belőle, és ne azt tanuld meg belőle, hogy te milyen szerencsétlen ember vagy. Technikát tanulj belőle: hogy csinálnám másképpen? Akkor tanulsz belőle. Ha azt a következtetést vonod le, hogy veled valami nem stimmel, nem vagy jó ember – nemhogy tökéletes, de jó sem –, akkor hátráltatod a saját jólétedet. Tudom, nagyon hülyén hangzik, de mondogasd magadnak, hogy „tökéletes vagyok", „én tökéletes vagyok", „én így vagyok tökéletes". Ez nagyon gyerekes dolog, és nyilván ellentmond a tapasztalataidnak, a véleményednek, különösen a

környezetedben lévők véleményének. Ne is hangoztasd ezt előttük, ez a te ügyed saját magaddal. Próbáld csak ki: ha csak egy rövid időre elhiszed, hogy tökéletes vagy, meg fog változni az életed, mégpedig olyan irányba, amilyenbe szeretnéd.

Ebben segít az is, ha végiggondolod eddigi sikereidet. Szedjél össze három dolgot, amit jól csináltál. Amikor megvalósítottad valamilyen vágyadat vagy csak szerencséd volt, összejött valami, amit szerettél volna vagy egy teljesítmény, amire büszke vagy. Szedd elő ezt a hármat. És amikor haragban állsz magaddal, elégedetlen vagy magaddal, akkor jusson eszedbe ez a három. Gondold végig, ha eddig volt három, akkor a jövőben is akadhat még jónéhány. Ilyen gyakorlat az, ha valamelyik gyenge pontodon megerősíted magad. Mindannyiunknak vannak gyenge pontjai: van, aki állandóan elkésik, van, aki pazarol, van aki hazudik, és így tovább. Mindenféle van. Mindannyiunknak vannak gyenge pontjai. Arra kérlek, gondold végig az egyik gyenge pontodat, válassz ki egyet. Ha te olyan ember vagy, aki állandóan elkésik, akkor mondogasd magadnak: „én tökéletesen pontos vagyok". Ezzel betáplálod a tudatodba annak lehetőségét, hogy valami, amin változtatni szeretnél, pozitív módon változzon meg az életedben. Ami kijön a szádon és bemegy a füleden, tehát amit kimondasz és meghallasz, az nagyon-nagyon erősen hat az egész tudatodra, és a továbbiakban pozitív módon befolyásolja majd azt, ami történik veled az életed során.

Talán túlzás, hogy tökéletes vagy. Talán csak annyit gondolj magadról, hogy jó ember vagy, ez talán sikerül. Jó ember vagy mindig. Talán ez sikerül, akkor is, ha olyasmit teszel, ami másoknak nem tetszik, vagy mások azt gondolják róla, hogy a terhükre van. Ezzel ne foglalkozz. Egyszerűen csak gondold azt, hogy te jó ember vagy. Az önmagunkba vetett hit nagyon fontos. Első hallásra furcsának tűnhet, amit mondok. Néhányszor végezd el ezeket a gyakorlatokat csak próbaképpen, hogy mi történik. Pár napig szánd rá magad és mondogasd, „én jó vagyok", „jó vagyok", netán, „én tökéletes vagyok". Szükség van hitre, hogy megvalósuljanak azok a vágyaink, amiket elérni szeretnénk. E nélkül hogyan is lehetne?

Ha eljutottál már odáig, hogy magadban hiszel már annyira, hogy képes vagy elérni a céljaidat, azt is tudod, hogy ez nem elegendő. Van még egy dolog, ami szükséges, az, amit úgy hívunk, hogy „a körülmények is a kezedre játszanak". Ha a körülmények nem játszanak a kezedre, akkor hiába a legnagyobb erőfeszítés: úgyse sikerül. A másik hit, amire szükséged van, az az, hogy az élet meghozza számodra azokat a feltételeket, amelyek között megvalósul, amit szeretnél. Ez pedig, mondjuk így nagyon egyszerűen: az életbe vetett hit. Az abba vetett hit, hogy a világ rendben van. Én világosan látom, hogy a látszat ennek ellentmond, úgy tűnik, mintha a világ tele lenne gonddal-bajjal, de úgy hiszem,

hogy ez attól fog megváltozni, hogy másképpen viszonyulunk a saját életünkhöz. Megpróbáljuk elképzelni, hogy legalább a saját életünkben a dolgok rendben mennek, hogy a világ úgy van fölépítve, hogy a kezedre játsszon. Amikor valamire szükséged van, azt eléred akkor, amikor felnőttél hozzá. A felnövés ebben az értelemben azt jelenti, hogy képes vagy elfogadni, amire vágysz. Nem egyszerű dolog. Ha belegondolsz az életedbe, ha visszafelé nézed, láthatod, hányszor nem éltél lehetőségekkel. Ezt úgy mondják, utólag könnyű okosnak lenni. Olyankor az történt, hogy elküldtél magadtól valamit, ilyen értelemben nem voltál rá érett, belsőleg nem voltál kész arra, hogy elfogadd, amit kaphatnál. Szemtanúja voltam egy kísérletnek, amikor az előadó letett egy tízezrest a pulpitusra, és azt mondta, ez azé, aki idejön érte. Az volt a döbbenetes, hogy nagyon sok ideig a nagy-nagy hallgatóságból senki nem állt föl, nem emelte föl a fenekét, hogy odamenjen és elvegye. Ez egy olyan előadáson történt, ami a pénzszerzésről szólt. Mert nem hiszi, hogy tényleg az övé lehet. Mindenféle gondolatai vannak arról, hogy miért, meg hogy ő nem, mit szólnak, az összes ilyen lejátszódott vagy száz ember fejében, amíg valaki fölemelte a hátsóját, odament és eltette.

Zsebre tette, és a többi megvilágosodott.

Úgy van, pontosan. Ilyen értelemben mondom, hogy képessé kell válnunk az elfogadásra.

A második számú hit, amire szükség van az, hogy a világ a kezedre játszik. Hogyan lehet ezt gyakorolni? Ugyanúgy, mint az előzőt. Mondogatod vagy gondolod magadban: „a világ a kezemre játszik abban, hogy a jólétem növekedjen és jobban érezzem magam, boldogabb legyek". „A világ a kezemre játszik, úgy van berendezve, hogy ezt elősegítse". Tudom, hogy ez a mondat ellentmond az eddigi tapasztalataidnak, de amilyen az életed most, az az eddigi tapasztalataidtól lett olyan. Ha változtatni akarsz rajta, akkor ne törődj ezekkel a tapasztalatokkal, hanem alakíts ki újakat. Új tapasztalatokat úgy tudsz kialakítani, hogy elkezdesz ápolni magadban másféle meggyőződéseket. Ha eddig úgy gondoltad, hogy a világ akadályoz téged és ellenedre van, akkor most gondold azt, hogy a világ a segítségedre van és támogat. Pofonegyszerűen hangzik, rettentően nehéz megcsinálni. De értsd meg, hogy az életed olyan, amilyenné az eddigi tapasztalataid tették. Úgy fog megváltozni, hogyha más tapasztalatokra teszel szert. Ezt pedig úgy tudod megtenni, ha más gondolatokat kezdesz ápolni a fejedben.

Vallásos és nem vallásos hiteink

Olyan hitről beszéltünk eddig, aminek nem sok köze van a vallásos hithez. Vallásos hitnek azt nevezzük, amikor valamelyik egyház tételes tanításai szerint hiszünk. Vagyis nem a szívünk mélyéről, hanem úgy, ahogyan azt valakitől, valamiért hallottuk.

2.3 HIT

Az illetőnek oka volt rá, hogy ezt mondja neked, ő is hallotta valahol, valamikor, valakitől, akinek szintén oka volt rá, hogy ezt mondja annak, akitől hallottad, és így tovább... A vallás tételes hitek, előre megszerkesztett meggyőződések rendszere. Ez rendben is van, nem kell mindenkinek feltétlenül kialakítania a saját hitrendszerét arról, hogy mi a jó és mi a rossz, hogy keletkezett a világ, és hova megyünk halálunk után. Bár jobb, ha mindenki ezzel kapcsolatban saját meggyőződéssel rendelkezik. De én amikor hitről beszélek, az nem ez. Hanem a hit önmagunkban és a hit abban, hogy a világ jól van berendezve, és ha megfelelő módon használjuk a világot és magunkat, akkor a világ a kezünkre játszik. Olyan gyakorlatokat javaslok, és a mondókám is erről szól, hogy hogyan tudod elérni, hogy te magad és a világ eszköz legyen annak érdekében, hogy a jóléted növekedjék. Ehhez szükség van hitre, a vallásos hit ehhez képest szerintem mellékes dolog.

A hit tudatosságot is kíván, mégpedig jólét-tudatosságot. Ez azt jelenti, hogy a figyelmed arra irányul, ami az életedben a jólétedet növeli. A figyelem irányán múlik minden, ami az életedben történik. Ha arra figyelsz, ami nem tetszik, bánt, fáj, ami szenvedést okoz, probléma, ami megoldhatatlannak tűnik, akkor az életed csupa olyan dologból fog állni, ami fáj, szenvedést okoz, kellemetlen és megoldhatatlannak tűnik. Ha a figyelmedet arra fordítod, ami az életedben a jólétet növeli, ily módon jólét-tudatos vagy, akkor az életed olyan dolgokból fog állni, amik növelik a jólétedet.

Egy időben gyakran utaztam taxival, és azt figyeltem meg, hogy vannak taxisofőrök, akiknek semmilyen időjárás nem jó. Ha süt a nap, akkor túlságosan meleg van. Ha esik az eső, akkor csúszik a kocsi. De ha semmi baj nincs, akkor legalábbis megjegyzést tesz egy újonnan kifestett házra, hogy az milyen ronda. Ő az egész napját ronda, csúf, kellemetlen dolgok között tölti. Én rettentően sajnálom az ilyeneket, nyilván ugyanúgy örülhetne is annak, hogy esik az eső vagy süt a nap, újrafestették a házat, annak, hogy van utasa, működik az autója, hogy van egyáltalán autója, hogy ebből meg tud élni, és hogy a levegőnek is jó illata van az esőtől. De ő nem.

Arra kérlek, hogy változtasd meg a figyelmed irányát, ezt jelenti a jólét-tudatosság. Természetesen nem kell hülyének lenni, ez nem jelenti azt, hogy nem veszed észre a problémákat. De a problémákon belül azt veszed észre, ami a jólétedet növeli. Minden probléma rejt magában jónéhány megoldást. Ha a problémára és a nehézségre figyelsz, akkor a probléma és a nehézség nő meg. Ha viszont a benne rejlő megoldásra figyelsz, akkor észreveszed, hogy bármilyen probléma támad az életedben, az növelheti a jólétedet. Arra kérlek, hogy a jólét-tudatossággal a figyelmed irányát változtasd meg.

Hit a nem láthatóban

Csupa olyan dologra vonatkozik a hit, ami nem látható. Tapasztalatom szerint az életünk a következő módon épül fel: gondolunk bizonyos dolgokat, tapasztalunk bizonyos dolgokat, ezekből újra csak gondolatokat formálunk, majd ezek alapján cselekedni kezdünk. Amikor cselekszünk, akkor megváltoztatjuk magunk körül a valóságot. Átalakul, ily módon más dolgokat gondolunk róla, és így tovább a végtelenségig. De ahonnan ez az egész indul, az a gondolat. A gondolat pedig nem látható. A gondolat a nem láthatóból fakad, ezért lehet azt mondani, hogy a nem látható világban történő események, más szóval gondolatok határozzák meg, hogy mi történik a látható valóságban. Muszáj hinni a nem láthatóban, viszont nagyon kevesen gondolnak arra, hogy valóban ott dőlnek el a dolgok. Minden azon múlik, hogy mit gondolsz a párodról, a munkádról, az életben való helyzetedről, mit gondolsz a múltadról, mit gondolsz a történelemről. Ezeken a gondolatokon múlik, hogy mit teszel és amit teszel, az meg fogja változtatni a valóságot. A gondolataidon múlik minden.

Hit és valóság

Meg szoktuk különböztetni a hitet és a valóságot egymástól, mégpedig úgy, hogy szembeállítjuk őket. Vannak dolgok, amikben hiszünk, és van a valóság, amiben nem hiszünk, hanem megtapasztaljuk, hogy az milyen. De gondoljunk bele egy picit: a valóság, amilyennek gondoljuk, az eddigi tapasztalatainkból származik, ennél fogva az is csupán gondolatok, meggyőződések rendszere. Olyan gondolatok és meggyőződések rendszere, melyek erősebbek, mint amit úgy szoktunk hívni, hogy hit, holott az is csupán egy hit a többi között. Természetesen mondhatod, hogy például az, hogy gravitáció létezik, az nem hit kérdése. Mondhatod, hogy az időjárás sem hit kérdése. Akármennyire akarok hinni abban, hogy süt a nap, attól még az eső nem fog kevésbé esni. Mégis, a valóság azokból a hitekből áll össze, amit korábban összeszedtünk és róla táplálunk. Hogy milyen a valóság, ezt nekünk elmondják. Mi azt hisszük, hogy megtapasztaljuk, holott a legtöbb részét elmondják nekünk. Elmondták nekünk a szüleink, hogy milyen az élet. Ugye mindannyiunk fejében keringenek erről mondatok? Hogy milyen az élet, és hogyan kell benne viselkedni. Mi ezt elhittük és onnantól kezdve valósággá válik. Nagyon sok mindent elmond nekünk mostanában a televízió. Nézzük meg, hogy milyen valóságot tükröznek a televíziós műsorok a híradótól a sorozatokig. Az is egyfajta valóság, amit megmutatnak nekünk. Mi elkezdjük gondolni, hogy az tényleg úgy van, és ennélfogva úgy kezdjük működtetni az életünket. A probléma az, hogy amiben hiszünk, az valósággá válik ezen a módon. Tehát a valóság igazából olyan hit, amelyik már megvalósult. Ha elkezdjük a hiteinket megváltoztatni, akkor ezen a módon meg tudjuk változtatni a személyes valóságunkat is. Ha elkezdjük azt

hinni, hogy jó emberek vagyunk, valószínűleg előbb-utóbb jobb emberek leszünk. Ha elkezdjük hinni azt, hogy jó módú emberek vagyunk, gondoljunk csak bele, hogy mennyivel jobb módúak vagyunk, mint pár ezer kilométerrel arrébb élők tömegei. Számukra ahogyan mi élünk, az maga a mennyország – anyagi jólét szempontjából. Úgyhogy nyugodtan elkezdhetjük azt gondolni, hogy jólétben élünk; és mi történik: hosszabb-rövidebb idő alatt jólétben fogunk élni. Tényleg azon múlik, hogy mit hordunk a fejünkben.

Mire jó a hit

Úgy is mondhatnánk, hogy a hit arra jó, hogy megváltoztassuk általa a valóságot. Amilyen hiteket táplálunk, olyan lesz a valóságunk. Csupán idő kérdése. Használjuk arra a hiteinket, hogy megváltoztassuk a valóságot. Higgyünk azokban a dolgokban, amik számunkra jók, a jólétünket növelik, örömet okoznak, megelégedettséghez vezetnek, és a valóság majd szépen hozzá fog alakulni úgy, mint ahogyan ezt egyébként is teszi.

Hit és csalódás

Természetesen mindannyiunkat ért már csalódás, és még fog is érni. Csalódásról leggyakrabban talán a kapcsolatainkban beszélünk: csalódtam ebben az emberben, csalódtam abban az emberben vagy magamban. Arról van szó, hogy erről vagy arról az emberről vagy a saját magamról alkotott képem nem egyezik a valósággal. Amikor csalódom, akkor többnyire szemrehányást teszek. Holott pusztán arról van szó, hogy a fejemben lévő kép nem igazodik a valósághoz. Elég méltánytalan dolog ilyesmiért szemrehányást tenni. Oda lehet figyelni, hogy mi van valójában, és akkor nem ér csalódás. A hit nem arra való, hogy a csalódást elkerüljük vele. Hihetsz valamiben, ami nem valósul meg, és akkor csalódás ér, de ebben az esetben az a helyzet, hogy rosszul választottad meg a hitedet. Talán ez furcsán hangzik, de nem mindegy, hogy milyen hiteket választasz magadnak. Ha nagyon elrugaszkodik az eddigi tapasztalataidtól, akkor szükségképpen csalódás fog érni. Tehát amikor elindulsz a változásnak ezen a hosszú-hosszú útján, és megszerzed az első pozitív tapasztalatokat, akkor arra kérlek, legyél nagyon óvatos abban, hogy miben hiszel – akár saját magaddal, akár másokkal kapcsolatban. Bármi megvalósulhat. De a te életedben csak az valósulhat meg, amiben valóban képes vagy hinni, és ez valószínűleg csak kicsivel több vagy jobb, mint ami most jelenleg van a számodra. Különben hiába is duruzsolod magadnak akárhányszor, nem fogsz benne hinni, és csalódás ér. A változtatás mindig csak pici legyen, és amikor elértél valamit, akkor növeld. Amikor elértél valamit, akkor megint egy picit növelheted, amikor azt is elérted, akkor megint egy picit. Nem hihetsz gyökeresen ellentétesen ahhoz képest, mint amiben most hiszel. Nem láthatsz hirtelen egy teljesen más

valóságot, mint amit eddig láttál. De az átalakulás megtörténhet, ha elszántad magad rá, ha úgy döntöttél, hogy valóban jólétet szeretnél magadnak, és ha úgy döntöttél, hogy felhasználod ezeket az eszközöket.

Megtörténhet, hogy ennek a tanfolyamnak az anyagát végighallgatod, kipróbálsz néhány gyakorlatot, és mégsem úgy sül el, ahogyan azt várod, ahogyan azt itt sugalmazom, hogy el kell sülnie. Ennek az az oka, hogy túlságosan nagyot akartál lépni. Valami olyanra vágysz vagy olyan célt tűzöl ki, amiről magad sem hiszed el a lelked mélyén, hogy megvalósítható. Olyan dolgot akarsz, amire a lelked mélyén nem tartod magad méltónak vagy érdemesnek. Ez bizony előfordulhat, ilyenkor nem fog megvalósulni, amit kitűztél, hiába alkalmazod a legjobb technikákat, és hiába mondogatod magadnak százszor is, hogy „tökéletes vagyok", „tökéletes vagyok". Vizsgáld meg, hogy mi az a pici lépés, amire most szükséged van a jóléted növeléséhez, és csak annyit tegyél meg, csak azt tűzd ki célnak és csak annyit lépj előre, és ha ez megvan, akkor lépd meg a következőt.

A tényekkel szemben nagyon nehéz hinni, ezért fontos, hogy lépésről lépésre haladj. Gyűjtsd be az első tapasztalatokat arról, hogy kitűztél valamilyen kisebb célt és azt elérted, pusztán attól, hogy másképpen kezdtél gondolkodni, mindennap elismételted magadban a célodat. Ezzel fölépítesz belül, magadban valami olyasmit, amire támaszkodhat a hited. Nagyon nehéz hitet úgy felépíteni, ha a tények nem támasztják alá. Magyarán lehetetlen. Hogy ha valaki olyasvalamiben hisz, amit nem támasztanak alá a tények, azt bolondnak szoktuk hívni.

Hit az egyetemes rendben

Csak akkor tudunk meggyőződni arról, hogy az élet a javunkra van, ha fontos célunk van, ami igazából a szívünk mélyéről fakad. Ekkor az élet a kezünkre játszik abban, hogy ezt elérjük. Ez csak akkor van így, ha úgy általában azt képzeljük, hogy az egész világ és az élet úgy van megcsinálva, hogy az a hasznunkra legyen. Ez nagyon elrugaszkodott fantáziának tűnik. Számtalan tény és esemény mutatja ennek az ellenkezőjét: csak körül kell nézni a világban. A világ állapotáról én itt nem szeretnék beszélni, mert most arról van szó, hogy kinek-kinek, elsősorban neked a személyes életed legyen jobb, úgy, hogy abban a jólét növekedjék. Én most kizárólag a személyes világról szeretnék beszélni, és itt arról van szó, hogy a rejtett gondolatok működtetik azt, hogy mi történik veled, hogyan alakul a sorsod. Rejtett gondolat nagyon sok van.

Ha valaki egy olyan gondolatot ápol a szíve mélyén, hogy az emberek neki ellenségei, akkor valószínűleg gyakran fog azzal a jelenséggel találkozni, hogy bántják vagy becsapják. Olykor persze előfordul, hogy valaki jót tesz vele, és ha egyáltalán észre-

veszi, akkor el fog csodálkozni, hiszen ellentmond a világképének. Ha valaki egy olyan meggyőződést ápol magában, hogy az emberek jók, és a segítségére vannak, és tulajdonképpen csak azért vannak kitalálva, hogy őneki még jobb legyen, akkor valószínűleg ennek megfelelően alakul az élete, és sok barátja támad. Nyilván előfordul, hogy ezek közül egyik-másikkal rosszul jár, de ez lesz a kivétel. Te melyiket választod? Ugyanígy van a világ eseményeivel is. Ha te abban a meggyőződésben létezel, hogy a világ egy harcmező, ahol állandóan föl kell arra készülni, hogy téged valaki bántani fog, akkor bizony az életedet háborúban töltöd. Egészségedre, ha neked ez, úgy érzed, a kedvedre és a javadra van. Akkor cselekedj így. Én erről egyáltalában nem akarlak lebeszélni. Azonban a magam részéről egy békésebb világban szeretek élni. Tehát olyan meggyőződés kiépítését javaslom, amelyikben a világ azért van, hogy jól érezzük magunkat benne, sok örömünk legyen, és boldogok legyünk. Képzeld csak el, ha úgy nézel rá az életedre és a téged körülvevő világra, mint aminek az a dolga, hogy neked sok örömed legyen és boldog legyél. Ha erre a gondolatkísérletre kapható vagy és ezt komolyan elképzeled, egy percet szánsz rá, akkor rögtön rá fogsz jönni, hogy senki más, mint te vagy az, aki akadályozza, hogy valóban így legyen. Ennélfogva csupán a saját magad által keltett akadályokat kell legyőznöd. Ami persze egyáltalán nem könnyű. Viszont az előadássorozat további részében erről lesz szó.

❶ A hit a meggyőződést jelenti, hogy képesek vagyunk elérni, amit szeretnénk és képesek vagyunk arra, hogy elfogadjuk az élettől azt, amire vágyunk. Ez utóbbi a nehezebb dolog.

❷ Először is higgyél magadban. Ez azt jelenti, hogy légy arról meggyőződve, hogy amit szeretnél, arra érdemes vagy.

❸ Ami kijön a szádon és bemegy a füleden, tehát amit kimondasz és meghallasz, az nagyon-nagyon erősen hat az egész tudatodra, és a továbbiakban pozitív módon befolyásolja majd azt, ami történik veled az életed során.

❹ Amikor valamire szükséged van, azt eléred akkor, amikor felnőttél hozzá. A felnövés ebben az értelemben azt jelenti, hogy képes vagy elfogadni, amire vágysz. Nem egyszerű dolog.

❺ A jólét-tudatosság azt jelenti, hogy a figyelmed arra irányul, ami az életedben a jólétedet növeli. A figyelem irányán múlik minden, ami az életedben történik.

❻ Muszáj hinni a nem láthatóban, viszont nagyon kevesen gondolnak arra, hogy valóban ott dőlnek el a dolgok. Minden azon múlik, hogy mit gondolsz a párodról, a munkádról, az életben való helyzetedről, mit gondolsz a múltadról, mit gondolsz a történelemről. Ezeken a gondolatokon múlik, hogy mit teszel, és amit teszel, az meg fogja változtatni a valóságot.

❼ A valóság igazából olyan hit, amelyik már megvalósult. Ha elkezdjük a hiteinket megváltoztatni, akkor ezen a módon meg tudjuk változtatni a személyes valóságunkat is.

2.4
FANTÁZIA

- Mi a fantázia?
- Mire való a képzelőerő?
- A képzelőerő: orvosság
- Képzeletfejlesztő gyakorlatok

2.4 FANTÁZIA

Mi a fantázia?

A fantázia az emberi lénynek az a rendkívüli képessége, hogy gondolatban cselekedjék. Úgy szoktuk hívni, hogy elképzel dolgokat. Anélkül, hogy ténylegesen megcsinálna valamit vagy megtörténne valami, képes az agyában lejátszani. Ez a fantázia. Tudomásom szerint ez kizárólag az emberi lényre jellemző. Valamikor olvastam egy tudományos-fantasztikus regényt, amiben a történet csattanója az volt, hogy az univerzum különb s különb szintjén lévő értelmes lényei, akik általában magasabb szinten voltak, mint az emberi lény, fölfedezték, hogy az embereknek fantáziájuk van, például le tudnak rajzolni valamit, amit nem látnak éppen, meg effélék. Így bizonyosodtál meg arról, hogy az emberi lény lesz a leghatalmasabb faj az univerzumban. Ez bizony így is van. Ez az a képesség, meggyőződésem szerint, ami leginkább Istenhez hasonlatossá teszi az embert. A fantázia az, ami lehetőséget nyújt számára, hogy felszabaduljon az automatikus létezés alól, hogy ne pusztán csak különféle reflexek szerint reagáljon fizikai és szociális ingerekre. A fantázia az egyik legfontosabb dolog. Mindahhoz, amiről ez idáig szó volt, leginkább fantázia kell. Úgy látom, hogy a fantázia hiánya sok-sok világméretű probléma oka. A gondolkodás, a képszerű gondolkodás, a próbacselekvés arra való, amire egy kísérlet. Anélkül, hogy a valóságban végrehajtanánk valamit, ugyanúgy, mint egy laboratóriumi kísérletben, a fejünkben lejátsszuk, mi az, ami történni fog. Arra való, hogy az eljövendő események valószínűségét kiszámítsuk. Alapszinten erre való.

Mire való a képzelőerő?

Igazából ennél egy sokkal fontosabb funkciója is van, nevezetesen a teremtő funkció. Ez azt jelenti, hogy amit az ember a fantáziájában megjelenít, amit a gondolkodásában létrehoz, az nagy valószínűséggel megjelenik a valóságban is. Ennek a valószínűségnek a mértéke sok tényezőtől függ: az érzelmek erejétől, a fantázia csiszoltságától, a fantáziálásban vagy a képzelődésben rejlő gyakorlottságtól, és attól a képességtől is, hogy valaki képes-e a fantáziáit, mikor arra szükség van, félretenni azért, hogy a valóságot megmunkálja. Ez utóbbi szintén nagyon fontos. Teremtő eszköz a fantázia. Valóságot hoz létre. Gondoljunk csak bele, nincs körülöttünk semmi, ami ne úgy jött volna létre, hogy először azt valaki elképzelte – az ember alkotta tárgyakra és jelenségekre gondolok. Azt is nyugodtan lehet feltételezni, hogy a természet tárgyai a maguk hihetetlen változatosságában szintén valamilyen fantázia termékeként jöttek létre, de ez az állítás tudományosan még nem bizonyított. A széket, amin ülsz, valaki először kitalálta, azután végigcsinálta azt a folyamatot, amíg az erdei fából szék lett. Vagy a földben lévő ércből az lett, ami. Mindent, amit ember termelt vagy előállított, először kitalálták, gondolták, elképzelték.

Sokat használják a képzelőerejüket azok, akik sokat olvasnak, sokat néznek filmet vagy szörföznek az interneten, azok, akik magukhoz engedik más emberek gondolatait vagy elképzeléseit a valóságról. Akik ilyenekben gyakran részesülnek, azok inkább képesek arra, hogy olyan lehetőségeket pillantsanak meg, amit egysíkú gondolkodással az, aki egyfajta világban él, nem tud. Gondolj bele, minden, ami létrejött, valaha gondolat volt, másképp nem tudott volna létrejönni. A tudományok esetében is arról van szó, hogy emberek fantáziával dolgoznak. Fogalomkészleteket, gondolatrendszereket hoznak létre, ezek mögött képek vannak, fantáziaképek arról, hogyan működik a valóság. Némelyiket könnyű megközelítenünk, ez mondjuk a szépirodalom, ami közelebb áll a mindennapi nyelvhez, másokat pedig nehezebb, például amikor matematikai képletekkel és fogalmakkal írnak le valamilyen fantáziaképet. Azt, mivel távolabb áll a köznyelvtől, nehezebb követni, csak a szakemberek tudják. De ezek mind-mind fantáziák. Történelemről, szociológiáról, tehát az emberek tömeges viselkedéséről. Az pszichológia is ilyen gondolatrendszerek, összefüggő fantáziaalakzatok foglalata. Valakiben megszületett az a fantázia vagy ötlet, kép: hátha nem úgy van, mint ahogy látjuk, hogy a Nap fölkel és lemegy, hanem a Föld forog a Nap körül. Holott nem volt olyan pozícióban, hogy ezt láthatta volna. Az ő fejében egy kép volt, egy fantázia, amelyiknek a segítségével létrejöhettek olyan jelenségek, mint például az űrhajó, a holdraszállás, és így tovább. Eredetileg ez egy gondolat volt, mégpedig olyan gondolat, amely teljesen ellentmondott a józan észnek és a mindennapi tapasztalatnak. Mégis, alkalmas volt arra, hogy egyrészt bizonyos csillagászati jelenségeket pontosan írjon le, másrészt lehetővé tett olyan technikai fejlődést és újításokat, amiket e nélkül a gondolat nélkül nem lehetett volna véghezvinni.

Vonatkozik ez a negatív dolgokra is, természetesen. A negatív fantáziák negatív valóságot teremnek. A bajok, problémák ugyebár azt jelentik, hogy valami nincsen rendben. Ha szeretnénk, hogy valami másképp, jobban legyen, akkor kétféle alaputat járhatunk be. (Általában ennek a keveréke valósul meg.) Az egyik, hogy elképzeljük, ez milyen borzasztó, hova fog vezetni. Teljesen leágazunk a negatív irányba. Ekkor, annak az alapelvnek az alapján, hogy amire figyelünk, az megnő, jó eséllyel elő is állítjuk a jelenséget, amitől félünk. Gondoljuk végig ismerőseinket, akik nagyon félnek a ráktól, balesettől, a bűnözők támadásától vagy az Apehtől. Ha valaki ilyen dolgokat forgat a fejében, a fantáziájában, akkor ezeknek a megvalósulási valószínűségét növeli. Például, ha nagyon sok olyan filmjelenet kerül az emberek tudatába, ami arról szól, hogy hatalmas tornyok összeomlanak, akkor előbbutóbb ennek az energiája elérhet egy olyan fokot, hogy hatalmas tornyok öszszeomlanak. Ha az emberek millióinak a tudatában nap mint nap, órákon keresztül bűncselekmények képei vannak,

ezt forgatják a fejükben, abban a környezetben a bűnözés is megnő. Szerencsére a másik oldallal is így van.

A képzelőerő: orvosság

Ugyanígy, a fantáziánkkal teremthetünk olyan valóságot, ami nekünk tetszik. Ezt valamivel nehezebb megcsinálni. Könnyebb belealudni érdekes bűncselekményekről szóló történetekbe, mint komolyan elképzelni azt, hogyan szeretnénk élni. Milyen párt szeretnénk magunknak, szeretnénk-e párt, vagy inkább legyenek öten? Milyenek legyenek a gyerekeink, az anyagi viszonyaink? Milyen legyen a környezetünk, az ország, amiben élünk? Ezt sokkal nehezebb elképzelni. Arra vagyunk szoktatva, hogy az ezzel kapcsolatos negatív jelenségeket tartsuk a figyelmünk előterében. Ökológiai katasztrófa fenyeget, az emberek állandóan lövöldöznek, ki tudja, miért; háborúkat indítanak egymással szemben, és irtják egymást. Ez a fantázia tápláléka, és ugyanúgy megteremti a maga valóságát, mint azok a fantáziák, amik arról szólnak, hogyan lehetne neked jó. Annak, hogy elképzeld, miképp lehetne jó, sokkal több korlátja van. Képzetbeli korlát, negatív utasítás, átlépendő sorompó, fal. Könnyebb elképzelned, és merenghetsz is rajta sokat, hányféleképpen érhet baleset, lehetsz beteg, ezt sokan szívesen csinálják. Nagyon ritkán hallottam, mikor valaki azt képzeli el, ő hogyan lehetne egészséges, azt hogyan élné át, akkor mihez kezdene magával.

Nemigen hívja fel senki arra a figyelmünket, hogy gondolatainkra ilyen módon oda lehetne, oda kellene figyelni. Nem kondicionáltak minket arra, hogy a pozitív gondolat valóságot teremtő erő.

Igen, az a felfedezés, hogy ez így van, tehát a tudatalattiban zajló mindenféle folyamatoknak, köztük kitüntetetten a képeknek, nagyon erőteljes, áttételes hatásuk van az ún. valóságra, ez a föltételezés újkeletű. Eltekintve persze attól, hogy több ezer éve ismerik például a tibeti hagyományban. Ott asztrális projekciónak hívják. Szerzetesek, bármiféle vallási irányzathoz tartozó szerzetesek meditációs gyakorlataiban van ilyen. De az, hogy a mindennapi ember mindennapi életét ezek alakítják, ez új felfedezés. A gyökerei arra a tanításra nyúlnak vissza az európai kultúrában, hogy egyáltalán létezik olyasmi, hogy tudatalatti; hogy vannak bennünk működő vágyak, félelmek, tendenciák, amiknek nem vagyunk tudatában, mégis hatnak, közvetlenül hatnak a társas viszonyainkra és a sorsunkra. Ez a felfedezése a pszichoanalízisnek, Sigmund Freudnak köszönhető. De természetesen korábban, amikor nem pszichológiának hívták, voltak filozófiák, vallási irányzatok, amik tudtak erről. Később pedig, az utóbbi 20-30 év terméke, hogy ezt az eszközt technikává dolgozták föl és szerszámmá alakították többféle módon is. Az egyik a lágyhipnózis, az Ericksson-féle hipnózis, a másik ilyen, ahol kidolgozták ezt a szerszámkészletet a neurolingvisztikus programozás (NLP), illető-

leg, szoktuk ismerni a Silva-féle agykontrollt, ami szintén ilyen kidolgozott eszközrendszer abból a célból, hogy a fantáziát konstruktív célokra, az ember személyes boldogulásainak céljára használjuk fel. Ennélfogva az emberi fantázia alkalmas arra, hogy mindenféle problémát megoldjon – elvileg alkalmas lenne arra, hogy mindenféle problémát megoldjon – és ezeknek a problémáknak a megoldása után más útra lépjen az emberi faj.

Eddig azzal foglalkozott, hogy különféle nehézségekkel, úgynevezett kihívásokkal szembesült, lettek légyen ezek természetiek – legyőzni a természet vak erőit, amik ellenünk dolgoznak, felhasználni őket – vagy lettek légyen ezek történelmiek – hatalmi központok, háborúk, és így tovább; tehát hogy mindig csak problémákkal foglalkozott eddig az emberi faj, kihívásokra adott válaszokat, hogy népszerű kifejezéssel éljek. Én arról vagyok meggyőződve, elkövetkezik egy olyan korszak, amikor ezek a problémák nem lesznek, mert meg lesznek oldva, és akkor új útra léphetünk.

Képzeletfejlesztő gyakorlatok

A fantázia, a képzelet vagy a képzelőerő olyasmi, mint egy izomcsoport, rendszeresen edzeni kell ahhoz, hogy kifejlődjön és megfelelőképpen működjön (és ugyanúgy, mint a sportnál, veszélyes, ha túlműködésbe kezd, tehát egyoldalúvá válik). Van olyan pszichológiai betegség, amikor valaki a fantáziájában éli ki magát, azért, mert a valósággal nem mer, nem tud, vagy nem akar ütközni. Ez betegség, természetesen. Ilyenkor túlműködésről van szó. Mégis, én úgy látom, hogy általában inkább a fantáziahiány a probléma. Gondoljunk csak bele, ha valaki valóban el tudja képzelni, hogy meghalhat vagy nyomorék lehet, elmenne-e egy lövészárokba vagy felülne-e repülőgépre, amit lelőhetnek, vagy megtenne-e olyasmit, amiből később komoly baja származik, ha lenne fantáziája arra, hogy ezt elképzelhetőnek tartsa a maga számára. A másik oldalról, az is igaz, hogy minden jó, ami történik velünk, azokból a belső lehetőségekből fakad, amit a fantázia tesz lehetővé.

A fantázia egyik legfőbb ismert korlátja a saját magunk halálának elképzelésére való képtelenség. Pedig jó erről tudni, már csak azért is, mert talán nem mindegy, hogyan halunk meg. Azt gondolom, hogy jobb boldogan és egészségesen meghalni, mint másképpen. Jó ezt így elképzelni, hogy boldogan és egészségesen halunk meg.

Több tízezerre tehető Magyarországon azoknak a száma, akik pontosan tudják – tehát az információ megvan –, hogy milyen elképesztő dolgokra képes a konkrét imagináció – mégsem teszik meg. Ők tudják, hogy a vizualizálás hatalmas erejű és csodálatos dolgokra képes, tudják, hogy milyen változásokat képes létrehozni akár csak az egészség javulásának területén is, mégis, a tanfolyamon

végzetteknek csupán töredéke gyakorol rendszeresen, hosszabb ideig. Ennek az az oka, hogy a belső korlátok, amiket belénk neveltek, mi lehetséges és mi nem, a tények ellenére is működnek. Erősebbek, mint a konkrét, személyes tapasztalatok.

Elvégzünk ilyen-olyan tréningeket, tanfolyamokat, és utána nem csinálunk tudati gyakorlatokat. Egy átlagos ember nem csinál tudati gyakorlatokat, nem meditál, nem vizualizál.

Az a baj, hogy csinálja, csak nem tudja, hogy mit csinál. Nézi a tévét, olvassa az újságot, képzelődik mindenféléket, és fogalma nincs róla, hogy ezzel negatív és pozitív erőket szabadít fel a saját életében. Valaki annak arányában érzi jól magát, hogy ezek a negatív és pozitív gondolatok, képzeletek, fantáziafoszlányok milyen arányban szerepelnek a fejében. Ettől függ az élete – de ennek nincs tudatában. Hogyne csinálná, mindenki csinálja, mindenki képzelődik, gondolkodik valamennyit, de nem tudja, hogyan csinálja. Ezért tulajdonképpen ki van szolgáltatva annak, ami a saját fejében zajlik.

Érdemes tehát gyakorolni valamilyen iskolás módon. Többféle iskola létezik. Ez az anyag, amit most olvasol vagy hallgatsz, az szintén ilyen. Ezúttal én inkább az e mögött rejlő gondolati megfontolásokat ismertetem. Azért hagyják abba az emberek ezt a fajta iskolázódást, gyakorlást, mert hiába látják az eredményeket, nem tudnak bennük hinni. Azok a meggyőződések, amelyek korábban fölépültek bennük, ellentmondanak ezeknek. A gondolatok, amiket ismertetek, e meggyőződéseket próbálják más irányba terelni, megszüntetni, átállítani. Ezek ugyanis korlátozzák, hogy éljünk azokkal a lehetőségekkel, amelyek minden egyes emberi lény számára adottak.

❶ A fantázia az emberi lénynek az a rendkívüli képessége, hogy gondolatban cselekedjék.

❷ A fantázia az, ami lehetőséget nyújt számára, hogy felszabaduljon az automatikus létezés alól, hogy ne pusztán csak különféle reflexek szerint reagáljon fizikai és szociális ingerekre.

❸ A gondolkodás, a képszerű gondolkodás, a próbacselekvés arra való, amire egy kísérlet, anélkül, hogy a valóságban végrehajtanánk valamit, ugyanúgy, mint egy laboratóriumi kísérletben, a fejünkben lejátsszuk, mi az, ami történni fog.

❹ Azt elképzelni, hogyan lehetne jó, sok korlátja van. Képzetbeli korlát, negatív utasítás, átlépendő sorompó, fal.

❺ Valaki annak arányában érzi jól magát, hogy ezek a negatív és pozitív gondolatok, képzeletek, fantáziafoszlányok milyen arányban szerepelnek a fejében. Ettől függ az élete — de ennek nincs tudatában.

3.1
NEGATÍV GONDOLATOK

- Mi a negatív gondolat?
- Hogyan keletkeznek rossz gondolatok?
- A rossz gondolatok burjánzása
- A negatív gondolatok szerepe
- Hogyan bánjunk negatív gondolatainkkal?
- Csúf gondolataink megszüntetése

3.1 NEGATÍV GONDOLATOK

Mi a negatív gondolat?

Negatívnak tekintünk minden gondolatot, amelyben valamilyen elítélés van, negatív ítélet, vagy valami olyan, ami arról szól, hogy mi volt rossz, nem jó, helytelen, ellenséges, bántó, mi ilyen, mi lesz ilyen a jövőben? Ezek mind negatív gondolatok. Arra valók, hogy rosszul érezzük magunkat. Ez a funkciójuk és ezt a funkciójukat többnyire be is töltik.

Hogyan keletkeznek rossz gondolatok?

Általában úgy éljük meg, hogy a tapasztalataink eredménye. Ha valaki például pofon vág, akkor rosszul érezzük magunkat, részint fáj, részint megalázónak érezzük, és úgy gondoljuk, hogy mind a fájdalomnak, mind a megalázottság érzésének és az ezzel kapcsolatos gondolatoknak: gyenge vagyok, kicsi vagyok, a másik erősebb, vagy a bosszúvágynak, később elpusztítom őt, és így tovább – ezeknek van értelme. A negatív gondolat tanult reakció. Kétféleképpen tanuljuk. Az egyik módja, hogy akik bennünket neveltek és körülöttünk voltak kicsi korunkban, számtalan ilyen gondolatot őrizgettek és hangoztattak, ezért megtanultuk, hogy mik azok a dolgok, amikre úgy kell reagálni, hogy az rossz. Rossz érzéssel, negatív gondolattal. Tanuljuk meg, hogy mi az, ami rossz.

Nagyon pici volt az egyik kislányom, amikor egyszer egy barátunkat látogattam meg. Vittem a lépcsőn fölfelé, karonülő gyerek volt, és mivel nagyon mozgott, attól féltem, hogy le fogom ejteni, úgyhogy egy picit rácsaptam a pelenkájára. Ettől ő nevetni kezdett, mosolygott meg örült, azt hitte, hogy ez egy jó vicc. Amikor látta az arcomon, hogy ez valami rossz dolog, akkor fakadt sírva. Megtanulta, hogy ha a fenekére csapnak, az valami rossz dolog. Ezt mi tanuljuk. Minél több ilyet tanulunk, annál boldogtalanabbak vagyunk. Ha sok ilyet tanultunk, akkor világosan látjuk, hogy a világ ellenséges és borzalmas. És lám, a tények igazolják mindezt, hiszen a valóság úgy működik, hogy igazolja a gondolatainkat. Ha úgy képzeljük, hogy bántottak minket, akkor bántani is fognak.

Tudom, hogy a tapasztalat ennek ellentmond, a tapasztalat azt mondja, ha bántanak minket, az nekünk fáj, és nem a fájdalom idézi elő a bántást. Ez az általános tapasztalat. De mint az előbb említett példákból is kiderült, az hogy mi bántás vagy mi nem, attól függ, mit gondolunk arról, hogy mi történik velünk. És az, hogy mit gondoljunk bizonyos eseményekről, azt megtanuljuk a szüleinktől, a nevelőinktől, a környezetünktől.

Valaki azt tanulja a környezetétől, hogy az idegenek ellenségesek, félni kell tőlük, bántani fognak. Valószínűleg, ha idegent lát, akkor olyan reakciót fog produkálni, amitől az idegen valóban ellenséges lesz és bántani fogja. Ha belépek egy boltba, és nem azt mondom, hogy „Jó napot kívánok!", hanem azt, hogy

„Húzzátok fel magatokat az első akasztófára!", akkor nyilván a reakció ennek megfelelő lesz.

Ha bemegyünk egy afro-amerikai bűnözőkkel teli börtönbe, cellába, akkor azt gondolom, hogy hiába mosolygunk barátságosan és kedvesen, lehet, hogy nem erre fog rímelni az ő reakciójuk.

Meglátjuk. Először is ki kell próbálni. Másodszor, mindenféle rasszizmusra válasz az ellenrasszizmus. Ahogy én idegen vagyok ott, ő úgy idegen az én kommunikációmban. Őt is arra tanították, hogy az idegenek bántani fogják.

De hát nem is vagyok abban a helyzetben, hogy bántsam őket, mert ők ki vannak gyúrva, és nyolcan vannak, én pedig egy fehér, vékony fiúcska vagyok.

De rengeteg emléket őriznek arról, hogy mikor bántották őket az olyanok, mint te. Ezek az emlékek fölébrednek bennük és ellenségesek lesznek.

De ha én barátságos vagyok, és szabályozni tudom a gondolataimat, hogy ezek a szimpatikus, kedves fickók nem fognak engem bántani, akkor nem fognak bántani.

Úgy van. Ha úgy mész be oda, hogy kipróbáld, igaz-e ez a tétel, ám azzal a gondolattal, hogy bántani fognak, akkor bántani fognak.

De ha mélyen meg vagyok győződve arról, hogy nem, akkor nem.

Akkor nem. A tanulásnak van egy másik fajtája is, az alkalmazkodás. Ez a másik módja annak, ahogyan a negatív gondolatokat elsajátítjuk. A családunkból és a környezetünkből hozzuk az előítéleteinket, az elutasításainkat és a félelmeinket. Ez alapozza meg a későbbi tapasztalatainkat. A második dolog a felnőttkori környezetünk. Nehéz ellenállni annak a sodrásnak, amit a környezet jelent. Ha olyan környezetben vagyunk, amelyik rosszkedvű, panaszkodáshoz szokott, negatív ítéleteket hoz és szörnyűségekkel szórakoztatja magát, akkor ez csakugyan hat ránk. Nehéz, szinte lehetetlen kivonni magunkat ezeknek a hatása alól. Alkalmazkodásból felvesszük a környezetünk érzelmi és gondolkodási mintáit.

Bizonyára más lesz a világképe annak az embernek, aki naponta sok újságoldalt olvas el arról, hogy milyen borzalmak történnek aznap a világban, majd ugyanezt hosszasan végignézi a tévében is. Ez meghatározza a gondolkodásmódját, és cseppet sem csodálkozik, ha az utcán leütik és kirabolják, mert számára a világ ilyen és ez a dolgok normális menete.

Örül, hogy már túl van rajta.

Igen, és onnantól kezdve készenlétben áll, hogy mikor lesz még egyszer vele ilyen. És ezt hosszasan mesélheti az ismerősei-

nek évekig. Így él, ezért ez történik vele. Ami a fejében van, az jelenik meg az ő valóságában.

De ha két évig nem jelenik meg a realitásban, akkor is ott van vele minden percben.

Igen, mert újra és újra megerősíti ezt a tapasztalatot. Olyan információkat enged magához, amik az ő tapasztalatát igazolják.

A rossz gondolatok burjánzása

Milyen lelki mechanizmusok teszik lehetővé a negatív gondolatok elburjánzását?

Az emberi léleknek van egy különös sajátossága. Ha nem tesz külön tudatos erőfeszítést valaki, akkor a lelke a sötétség és a káosz felé gravitál. Van egy ilyen különös vonása az emberi léleknek, ha nem teszünk valamit, akár nap mint nap annak érdekében, hogy másféle tartalmakkal töltsük meg a tudatunkat, akkor a tudat és a lélek természete szerint a sötétség felé viszi az irányt, és a káosz felé. Ahhoz nem kell erőfeszítés, hogy valaki egyre rosszabbul érezze magát. Ahhoz semmiféle erőfeszítés nem kell, egyszerűen csak mennie kell az árral. Ahhoz nem kell erőfeszítés, hogy eljussanak hozzá a negatív információk. Ahhoz nem kell erőfeszítés, hogy panaszkodjon és panaszokat hallgasson. Ahhoz nem kell erőfeszítés, hogy a borzalmak iránt érdeklődjön. Könnyebben ébreszti fel az ember érdeklődését valami szörnyűség, mint valami klassz és fényes dolog azért, mert az emberi lélek természete szerint a sötétség és a káosz felé gravitál. Nem tudom ezt pontosabban meghatározni, ez a megfigyelésem. Érdekesebb a szörnyűség, a borzalom, a tragédia. Érdekesebb, könnyebben fogadja be a tudat, mint a pozitívumot. Ezért napi erőfeszítést kíván, hogy ezt kiegyensúlyozzuk vagy úrrá legyünk rajta. E nélkül nem megy. A struktúra, a rend és a béke megteremtése napi erőfeszítést kíván. Igen, az erőfeszítés. Az, hogy valaki belesüllyedjen a rosszkedvébe, ahhoz nem kell erőfeszítés. Az magától megtörténik. Bárki kipróbálhatja: mondjuk döntsön úgy, hogy egy hétig nem csinál semmit. Nem alkot semmit. Csak heverészik, tévét néz, eszik, iszik egy hétig. Biztosíthatom, hogy elég rossz kedve lesz, hacsak nem pihenésből csinálja, mert az más. De ha csak úgy, akkor egy idő után nagyon rosszul fogja magát érezni. És nem a bűntudat miatt, hogy semmit tesz, hanem mivel nem alkot semmit, elkezd süllyedni.

Azt a folyamatot, amit ez az előadássorozat elősegíteni kíván, azt a folyamatot is a napi erőfeszítés tartja életben. Nem kell megijedni, nem nagy erőfeszítés. Gondolat-cserebere. Érdekesebb, ami szörnyű. Nagyon nehéz olyan regény- vagy filmfőhőst találni, aki pozitív hős és érdekes. Sokkal nehezebb.

A negatív mindig izgalmasabb. Valahogy kalandosabb. Az ember jobban vonzódik hozzá. Egy bűnügyi film általában izgal-

masabb, mint mondjuk egy tavirózsákkal teli aranyhalas tó létrehozásáról készült film.

A negatív gondolatok szerepe

Mi szükség van a negatív gondolatokra?

Szükség nincs rájuk, pontosabban csak egy ideig van rájuk szükség. Talán el lehet jutni arra a pontra, amikor már nincs rájuk szükség, de úgy szokták mondani, hogy egyensúlyban tart. Ahogy az életben ki kell, hogy egyensúlyozza magát az élet és a halál, a halálból születik az élet, és az élet vége a halál. A tudatállapotunk jelen szintjén kiegyensúlyozódás miatt van erre szükség. Igazából nincsen. Azt gondolom, hogy létezhet olyan élet, amiben nincs szükség semmiféle negatívumra, de odáig el kell jutni. Egyelőre olyan világban élünk, amit úgy szoktak nevezni, hogy bipoláris, tehát hogy jó és rossz van benne, világos és sötét, hideg és meleg, női és férfi. Ezeknek a polaritásoknak valahogyan ki kell egyensúlyozniuk magukat. De azt gondolom, hogy létezhet olyan tudatállapot és létezhet olyan világ, életmód a realitásban, a Földön, ahol ezekre már nincs szükség. Ott más szabályok vannak.

Tehát a kiegyensúlyozódás miatt. A nappalra éjszaka jön és az éjszakára nappal. Az összes ezzel kapcsolatos jó megfigyelés és a vonatkozó metafizikai észrevételek mind-mind érvényesek.

Hogyan bánjunk negatív gondolatainkkal?

A negatív gondolatokat azért kell kezelni, mert boldogtalanná tesznek bennünket. Illetve nem muszáj, természetesen lehet boldogtalannak lenni, elég sokan választják ezt: nézzünk körül a világban.

De ha valaki azt választja, hogy ő inkább boldog lenne, akkor érdemes ezeket – amiket összefoglalóan negatív gondolatoknak neveznek – valahogyan kezelni. Az első lépés az, hogy ismerjük fel őket! Ez a legnehezebb. Ismerjük fel, ha bármiről olyan gondolatunk van, ami arról szól, hogy az rossz vagy rossz következményei lesznek. Ez nagyon nehéz, mert annyira rászoktunk és annyira beépült, szervült a tudatunkba, hogy nagyon nehéz felismerni. Gyakorlat kell hozzá. El kell kezdeni. Észre kell venni. Ha ez megvan, észrevettük valamelyik negatív gondolatunkat, például: havas eső esik, biztosan sok baleset lesz, talán én is megcsúszom az autóval, és nekimegyek a járda szélének, és így tovább? Milliószám vannak ilyen gondolataink, nap mint nap.

Az első, hogy észrevesszük, a második az, hogy kicseréljük valami másra. Az a megfigyelés teljesen helytálló, hogy egy adott pillanatban csak egy dologra lehet gondolni. Tehát, ha észrevesszük, hogy mit gondolunk, akkor ahelyett ugyebár gondolhatunk valami mást is. Úgy kell ezt elképzelni, mintha kicserélnénk egy kazettát a magnóban. Kicseréljük egy másikra.

3.1 NEGATÍV GONDOLATOK

Nagyon fontos, hogy a másik gondolat olyan legyen, ami visz valahová. Egy olyan típusú gondolat, hogy „nem leszek beteg", az a betegségről szóló gondolat. Arra vágyni, hogy ne legyek beteg, nem lehet, csak valami pozitív dologra lehet vágyni. Arra lehet vágyni, hogy egészséges legyek, aminek a konkrét formája az, hogy nem érzem állandóan a testem. Vagy nem érzem a testemet kellemetlennek, hanem kellemesnek érzem, könnyednek, rugalmasnak, levegőnek – mint valamikor kisgyermekkoromban. Olyan gondolatokra kell kicserélni, amelyek pozitívak.

Ha valaminek az elkerülésére vágyunk, akkor az a dolog nagy valószínűséggel elérkezik az életünkbe. Azt kívánni például, hogy ne legyen háború, ez nem jelent semmit. Ez hozza a háborút. Azt kívánni praktikusabb, hogy legyen béke, hozzá képeket, hogy az mit jelent: nyugalom van, mosolygás, bőség meg jólét, barátságosság és szeretet. Efféle képek igenis képesek megakadályozni a háborút. De hogy ne legyen háború – ilyen cél nincsen. Legyen béke – olyan cél van. Nagyon remélem, hogy érthető, amit mondok, mert rettentően fontos dologról van szó.

Csúf gondolataink megszüntetése

A negatív gondolatokkal való bánás módja a következő: először észre kell őket venni, azután kicserélni egy másikra. A problémát a következő okozza: nyilván sokan megpróbálták már, hogy a negatív gondolataikat állandóan pozitívra cseréljék ki. Az ezzel kapcsolatos személyes tapasztalatom, és ahogy körülnézek, a másoké is a következő: minél határozottabban, egyértelműbben törekszünk arra, hogy a negatív gondolatainkat pozitívra cseréljük ki, annál felívelőbb a jókedvünk és az energiánk egy bizonyos pontig, és utána szörnyű depresszióba zuhanunk. Tehát ezzel a dologgal nagyon-nagyon óvatosan kell bánni. Ennek az az oka, ha pusztán az előbb elmondott kétlépéses használati utasítást követjük, az történik, hogy elfojtjuk a negatív gondolatainkat. Azok a tudat mélyén elkezdenek munkálkodni, és minél többet fojtunk el, annál jobban megnőnek, és egy idő után megkövetelik a saját jogaikat. Elfoglalják az egész tudatot.

Ha valaki egyenesen ráront erre a „pozitívan gondolkodom" dologra, akkor egy idő után bajba fog kerülni. Annál nagyobb bajba, minél vehemensebben és minél nagyobb energiával áll rá. Emiatt a harmadik nagyon fontos tudnivaló: hogy lassan és óvatosan haladjunk. Érdemes valamilyen tervet, hosszú távú tervet készíteni azzal kapcsolatban, hogy életünk milyen területén cseréljük ki a negatív gondolatainkat pozitívra. Ha nem ezt tesszük, hanem minden vonatkozásban rögtön megpróbáljuk, abból igen nagy valószínűséggel valami olyan tapasztalat fog megszületni, hogy ez az egész pozitív gondolkodás egy nagy baromság. És nagyon sokan megszerezték ezt a tapasztalatot, ezeknek nem újság, amiket beszélek.

Most, ugye a jómódról van szó, ezért azt javaslom, hogy az ezzel kapcsolatos negatív gondolatainkat lassacskán cseréljük ki pozitívakra. A „Féltem az állásomat" című ügyből csináljunk olyat, hogy „Egyre több jövedelmem van belőle". „Az életkorom miatt már nem tudok előrehaladni" – ezt ki lehet cserélni egy olyanra, hogy „Egyre több tapasztalatom van és bölcsebb vagyok, tehát nagyobb a lehetőségem a karrierre", és így tovább... Ez mindenkinek a kreativitására van bízva. Javaslom, hogy jelöljük ki először a jómód és a több pénz területét a pozitív gondolkodásra. Azért, mert az a meggyőződésem, hogy a jómód egy bizonyos szintjét el kell érnünk ahhoz, hogy másképp tudjunk gondolkodni. Az anyagi szükség szorítása lehetetlenné teszi a tudatváltást.

Először anyagilag boldoguljunk és éljünk jól. Teremtsük meg anyagilag azokat a feltételeket, amelyek között jól érezzük magunkat. Nyilván, az anyagi bőség, a jólét csak egy szűk területe az életnek, de ez az előadássorozat erről szól. Ha ez megvan, akkor jöhet a következő terület. Akkor már könnyebb lesz a családi ügyeinket rendberakni. Könnyebb lesz sok-sok egyéb dolog, amit így egyből nem lehet megoldani.

Van-e úgymond „objektív rossz"? Például, ha valakit fenéken billentenek, azt rossznak szoktuk értékelni, vagy hát az ember azt gondolja, hogy rossznak kell értékelni. Ezer ilyen dolog van, amiről úgy gondoljuk, hogy ezt nem én értékelem rossznak, hanem ez rossz. Van-e valóságosan „rossz"?

Nincs. Az, hogy fenékbe billentenek, ez nyilvánvalóan kellemetlen. Ám ha utánajársz, hogy miért történt ez veled – mielőtt fenékbe billentettek, történt valami, és megvizsgálod azt a pillanatot, hogyan tudnád a legközelebbi hasonló helyzetet úgy átváltoztatni, hogy ne fenékbe billentsenek, hanem megöleljenek –, akkor jól jöttél ki ebből a tapasztalatból. Objektíven nincs rossz, ha ez a kérdés. Szereztél egy tapasztalatot, amit ha megfelelő módon használsz, gazdagíthatod vele az életed és boldogabb lehetsz.

Oda lehet-e állni amerikai állampolgárok elé, hogy objektíven nem rossz dolog, hogy a World Trade Centert lerombolták?

Én ilyennel nem állnék oda, mert objektíven nem rossz sincs. Ahogy objektíven nincs rossz, úgy objektíven nem rossz sincs, jó sincs.

Azt gondolom, hogy ez attól függ, hogy mit kezdenek vele – ki-ki személyesen. Nem az ország, nem a politikusok, nem. Ki-ki személyesen mit tesz ezzel. Mire használja ezt a szörnyű élményét, ha neki szörnyű? Ki, mire használja? Mondjuk, például beindul egy olyan folyamat, amiben gazdasági elszigetelődések indulnak be, és mondjuk, az olajtermelő országok nem adnak olajat. Ettől valószínűleg fellendülne a vízhajtású autókkal és

munkagépekkel való kísérletezés, ami a későbbiekben nyilván a környezetszennyeződést nagymértékben csökkentené, és ettől jövendő nemzedékek milliónyi tagja él majd egészségesebben. A gyerekeink, az unokáink. Millió dolgot lehet gondolni. Egyszerűen vigyázz arra, hogy mit gondolsz.

Ha meghalt egy közeli hozzátartozóm, használhatom a történteket arra, hogy mondjuk magamat gyilkolom vele tíz évig.

Miért engedtem, hogy oda menjen? És miért vesztem össze vele reggel, most úgy váltunk el egymástól? Ezernyi ilyen gondolat lehet: bűntudat, bosszúvágy, harag? Lehet erre használni. De azt gondolom, hogy ebből semmi jó nem jön ki.

Szegénység–gazdagság ügyben a következő a helyzet: általános tévedés, hogy a világban lévő szegénységnek az az oka, hogy a világ javai egyenlőtlenül vannak elosztva. Az erőforrások, az energia, az információk, és így tovább? Való igaz, hogy a világban a javak egyenlőtlenül vannak elosztva. Ez tény. De az már nem igaz, hogy ha ezen az arányon változtatnánk, akkor a világ helyzete javulna. Nem javulna. Akkor az lenne, hogy kevesebb lenne a jómódú ember, és több lenne a szegény.

Ugyanannyi lenne a szegény.

Több lenne! Amennyivel kevesebb gazdagabb lenne, annyival több lenne a szegény. Arról van szó, hogy azok az emberek és azok a kultúrák másképp gondolkodnak. Más van a fejükben. Ezért mások a cselekedeteik, mások a viszonyaik. Ez lehetővé teszi számukra, hogy a rendelkezésükre álló erőforrásokkal, ami az egész Földön van – mindenütt, Afrikában is, Indiában is, Kínában is, Oroszországban is, Új-Zélandon is, Kamcsatkán is –, másképpen bánjanak, mert más van a fejükben.

A szegénység okai a szegények. Erről meg vagyok győződve, akár népeket, akár földrészeket tekintünk. Azért, olyan értelemben az okai, mert más van a fejükben. Ha a fejükben lévő dolgot megváltoztatnánk, meg tudnánk változtatni vagy ők hajlandóak lennének megváltoztatni, akkor ők is jómódban élhetnének. Hiszen a világon az erőforrások nagyjából egyenlően vannak elosztva. Nincsenek olyan kontinensek, ahol ne lennének nyersanyagok vagy emberek, akik ezt elő tudják hozni és fölhasználni valahogyan. A fejükben van más.

Könnyebb azt képzelni, hogy a szegénység okai a gazdagok, mint azt, hogy talán valamit másképp kellene gondolnom és csinálnom az életemben, hogy én is jómódú legyek. Könnyebb. Könnyebb haragudni. Könnyebb bombát, géppuskát ragadni, mert az emberi lélek egyik törvényszerűsége, hogy hajlamos a sötétség és a káosz felé gravitálódni. Könnyebb azt gondolni, ha elveszem tőle, akkor nekem jó lesz. Ám ez nem igaz.

Volt már erre egy világméretű kísérlet, amennyire ezt most látjuk, elég csúfos kudarcot vallott. Nem kell ezt a gondolatot átvinni az egész földgolyóra. Én például most azon fáradozom, hogy a gondolkodásmódon változtassak vagy segítsek abban, hogy aki ezen változtatni akar, annak sikerüljön. De meggyőződésem, hogy a szegénység okai a szegények. Tudom, hogy ez nagyon kegyetlenül és igazságtalanul hangzik. Tudom, hogy a születéssel adott esélyek nem egyenlőek a Földön. Tudom, hogy eleve vannak olyan hátrányos helyzetűek, akik nem is találkozhatnak olyan gondolatokkal, amik lehetővé tennék számukra, hogy jobban éljenek. Mégis, a szegénység oka nem más, mint ami azoknak az embereknek a fejében van. Másképp gondolkodnak a jómódúak és másképp a szegények. A szegények szegény módon gondolkoznak, és szegények maradnak emiatt. A jómódúak jómódúan gondolkodnak, és jómódúak maradnak. Nagyon szeretném, hogyha ezt más is észrevenné. A gondolkodásmód másmilyen. Az akadályozza meg. Azt gondolom, hogy világméretekben is ez van. Egy ország vagy egy nép annál gazdagabb, minél több gazdag ember van benne. Szerintem ez nagyon egyszerű.

❶ Az emberi léleknek van egy különös sajátossága. Ha nem tesz külön tudatos erőfeszítést valaki, akkor a lelke a sötétség és a káosz felé gravitál.

❷ Ha nem teszünk valamit, akár nap mint nap annak érdekében, hogy másféle tartalmakkal töltsük meg a tudatunkat, akkor a tudat és a lélek természete szerint a sötétség felé viszi az irányt, és a káosz felé. Ahhoz nem kell erőfeszítés, hogy valaki egyre rosszabbul érezze magát.

❸ Ezért napi erőfeszítést kíván, hogy ezt kiegyensúlyozzuk vagy úrrá legyünk rajta. E nélkül nem megy. A struktúra, a rend és a béke megteremtése napi erőfeszítést kíván.

❹ Azt a folyamatot, amit ez az előadássorozat elősegíteni kíván, azt a folyamatot is a napi erőfeszítés tartja életben. Nem kell megijedni, nem nagy erőfeszítés. Gondolatcserebere, ahogy az agykontrollban mondják.

❺ Érdemes ezeket — amiket összefoglalóan negatív gondolatoknak neveznek — valahogyan kezelni. Az első lépés az, hogy ismerjük fel őket! Ez a legnehezebb. Ismerjük fel, ha bármiről olyan gondolatunk van, ami arról szól, hogy az rossz vagy rossz következményei lesznek.

❻ Az első, hogy észrevesszük, a második az, hogy kicseréljük valami másra.

❼ A szegények szegény módon gondolkoznak, és szegények maradnak emiatt. A jómódúak jómódúan gondolkodnak, és jómódúak maradnak. Nagyon szeretném, hogyha ezt más is észrevenné.

3.2
NEGATÍV ÉRZELMEK

- Hogyan keletkeznek?
- Mire valók a negatív érzelmeink?
- Negatív érzéseink és ítéleteink saját magunkról
- Hogyan szüntessük meg ezeket?

3.2 NEGATÍV ÉRZELMEK

Hogyan keletkeznek?

Egyikőnk sem születik úgy, hogy haragot, gyűlöletet, féltékenységet, félelmet vagy bűntudatot érez. Ezek később, születésünk után keletkeznek bennünk, mégpedig élmények hatására, amiket a körülöttünk lévők negatívnak állítanak be. Vagyis azt gondolják róluk, hogy számunkra rosszak. Amikor csecsemők vagyunk, a környezetünkben vannak ítéletek arról, hogy mik a nem jó dolgok, és mik a jó dolgok. Csecsemőként, kisgyerekként nagyon fogékonyak vagyunk a környezetünk ítéletére. Átvesszük a körülöttünk élők hangulatát, érzéseit. Ezen a módon tanuljuk meg, mi az, ami nem jó nekünk, és mi az, ami jó. Megtanuljuk, nem természetes módon, külső adottságként.

Mire valók a negatív érzelmeink?

A negatív érzéseink arra valók, hogy azokat a dolgokat, amik nem kellemesek, távol tartsuk magunktól, elkerüljük őket. Ennek eredményeképpen azonban a lehetséges életélmények igen nagy része számunkra nem elérhető, mert tanult negatív érzések kapcsolódnak hozzájuk – szűkítik a világunkat. Felnőtt korunkban a negatív érzéseink, félelmeink ugyanerre valók, nevezetesen hogy bizonyos dolgokat és helyzeteket ne éljünk át. Igyekszünk elkerülni őket, kizárjuk az életünkből, ekképp szűkítjük az életterünket. Ugyanakkor az erős érzelmek egy olyan következménnyel is járnak, hogy meghívják a valóságból azokat a dolgokat, amikre nem vágyunk. Ha valamit nagyon el akarunk kerülni, akkor figyelmünket rajta tartjuk, és így rendkívül nagymértékben csökken az esélye annak, hogy valóban elkerüljük. Ha valaki biciklizik az utcán, és folyamatosan egy fatörzsön tartja a szemét, hogy jaj, csak annak neki ne menjen, előbb-utóbb igen nagy közelségbe fog vele kerülni. Bárki megfigyelheti a saját életében azt, hogy amitől igazán fél, az bekövetkezik. Azért, mert az erős érzelmek, akár pozitívak, akár negatívak, mindegy, hogy milyen az előjel, meghívják az életből, az univerzumból azokat a történéseket, amire vonatkoznak. Ezért érdemes a negatív érzéseket kiküszöbölni. Pszichológusok egy része úgy gondolja, hogy mindenféle negatív érzés a félelemre vezethető vissza, és a félelem végül is a haláltól való félelemre vezethető vissza. Ez egy eléggé elterjedt elképzelés.

Én a magam részéről azt látom, hogy három olyan érzés van, ami képes bennünket megfosztani attól, hogy az életünket olyan boldogan éljük, ahogy arra az élet lehetőséget ad. (Az élet bármilyen boldogságra lehetőséget ad, hiszen végtelenül gazdag.) Ez a három érzés a félelem, a szégyen és a bűntudat. Ha valaki ezt a három érzést képes lenne kiküszöbölni az életéből, akkor szó szerint – bármire képes lenne. Az emberi lény egyelőre úgy van felépítve, hogy először jön az érzés, utána a gondolat. A gondolat arra való többnyire, hogy az érzést igazolja. Ha valakivel kapcsolatban megfogalmazhatatlan rossz érzéseink vannak, akkor

elkezdünk ítéleteket alkotni vele szemben, amelyek segítségével megállapíthatjuk, hogy ő miért nem jó ember. Ha pozitív érzéseink vannak valakivel kapcsolatban, ugyanígy, gondolati szinten ítéleteket fogunk megfogalmazni, ezek arról szólnak, hogy mitől jó ember az illető. Ugyanez vonatkozik tárgyakra, élethelyzetekre, eseményekre, bármire. Az ítéleteink viszont börtönbe zárnak bennünket, mert meggátolnak abban, hogy közvetlenül éljük át azt, ami történik, vagyis hogy a valósággal találkozzunk. Igazából anélkül, hogy tudnánk erről, ítéletek sűrű hálóján keresztül nézzük a világot, és természetesen csak azt a részét fogjuk látni a valóságnak, amit ez a sűrű háló láttatni enged. A negatív ítéleteink kizárnak az életünkből bizonyos eseményeket, amikre pedig alkalmasint szükségünk lenne ahhoz, hogy a világ kerek legyen.

Negatív érzéseink és ítéleteink saját magunkról

A negatív ítéletek nagyon sokfélék lehetnek, most azokról beszélnék, amelyek saját magunkra vonatkoznak, mert ezek a legártalmasabbak, megakadályozzák, hogy értelmes emberi életet éljünk, boldogok legyünk, és egészségesek. A saját magunkról szóló negatív ítéletek olyan erősek, hogy valójában meghatározók. Ugye, vannak bizonyos szenvedéseink. Az, hogy egy eseményt szenvedésnek élünk át, az az oka, hogy korábbi, hasonló eseményeket is már szenvedésnek éltünk át. Ha ezt a sort végigkövetjük az időben visszafelé, akkor azt fogjuk tapasztalni, hogy eredetileg valamelyik számunkra fontos személy élte át azt az eseményt negatívan, és az ő tapasztalatát ültette át belénk. A negatív érzéseinken alapuló negatív ítéleteink határolják le az életünket. A saját magunkról szóló lesújtó ítéletek börtönében aligha gondoljuk, hogy megkaphatnánk mindazokat a javakat, amiket egyébként megkaphatnánk. Ha valakinek az az ítélete magáról, hogy igazából egy értéktelen ember, akkor nyilván nem tud eredményesen igyekezni azon, hogy ez az értéktelen ember, aki ő maga, mindenféle boldogságot, örömöket és jómódot éljen át.

A negatív ítéleteket a környezetünktől tanuljuk, elsősorban azoktól, akik fölnevelnek bennünket. Attól függően, hogy számukra mennyi gondot, fájdalmat, örömöt és kielégülést okozunk, milyen cselekedeteinkkel tesszük egyiket, illetve a másikat, ennek alapján ítéleteket fognak megfogalmazni rólunk. Ezeket az ítéleteket, mivel ők felnőttek, és úgy gondoljuk, hogy nagyon sok mindent tudnak hozzánk képest, mindenféle kontroll nélkül elfogadjuk. A továbbiakban ennek megfelelően fogunk működni. Mivel ennek megfelelően fogunk működni, ezért aztán az életünk vissza is igazolja ezeket az ítéleteket. Például, ha valaki azt gondolja magáról, hogy élhetetlen, ezt mondták róla és elhitte, beépült az identitásába, a továbbiakban akárhogy igyekszik is, állandóan azt fogja tapasztalni, hogy á, milyen élhetetlen, megint nem sikerült neki valami, ami másoknak esetleg sikerült.

3.2 NEGATÍV ÉRZELMEK

Ezzel kapcsolatban az első számú feladat az, hogy a saját magunkról szóló negatív ítéleteket oldjuk föl. Szüntessük meg. Fordítsuk át pozitívba. Ha valaki azt gondolja magáról, hogy ő lehetetlen ember, vele nem lehet kijönni, vele nem lehet együtt élni, akkor nyilvánvalóan komoly nehézségei lesznek a párkapcsolataiban, hiszen elhiszi magáról azt, hogy ővele nem lehet kijönni, ő egy összeférhetetlen alak. Mivel ezt hiszi, olyan módon is fog viselkedni, ennélfogva az ún. valóságos történetek igazolni is fogják a saját magáról szóló elképzelését. Szeretném hangsúlyozni, hogy ezeket mind tanuljuk. A környezetünk ítéleteit vesszük magunkra a felnövekedésünk során. Elhisszük őket, azután ezek szerint kezdünk el működni, és ennélfogva az élet vissza is igazolja ezeket az ítéleteket. Nagyon komoly pszichológiai érdek fűződik ahhoz, hogy anyukánknak, apukánknak igaza legyen. Sokan az egész életüket azzal töltik, hogy a szüleik ítéleteit igazolják vagy cáfolják, ami tulajdonképpen ugyanaz. Az erőfeszítés arra irányul, hogy a szülőkkel való viszonyt rendbe tegye, ahelyett, hogy tudomásul vennénk felnőtt emberként, a szüleink más felnőtt emberek, akik egészen más világban élnek, az ő ítéleteik onnan származnak. A mi világunkban egyáltalában nem biztos, hogy érvényesek.

Az első számú feladat az, hogy a saját magunkról szóló negatív ítéleteinket átdolgozzuk. Ezt olyan módon lehet megtenni, hogy először is észrevesszük, megnézzük, hogy mit is csinálunk. Mindannyian elkövetünk olyan dolgokat, amit a környezetünk nem helyesel, ettől ezeket szégyellni fogjuk vagy bűntudatunk lesz. Nézzünk rá arra, hogy mit teszünk, és fogadjuk el! Az elfogadással indul. Ha valakit nem szeretsz, haragszol rá és az illetőnek kárt okozol, nem kell, hogy magadról azt gondold, hogy egy szemétláda vagy, csak vedd tudomásul, hogy mivel haragszol rá, örömöt lelsz abban, hogy kárt okozol neki. Ennyi. Az első dolog, hogy tudatosítsuk, mi is az, amit csinálunk. Enélkül nem tudjuk megváltoztatni. Ha arra törekszünk, hogy jók legyünk – és bizonyos hagyományok, neveltetés miatt ez a törekvés állandó –, ez arra késztet bennünket, hogy letagadjuk azokat a működéseinket, amik nem tetszenek vagy a környezetünknek nem tetszenének. Ennélfogva ezeket nem vagyunk hajlandók tudatosítani, és mivel nem tudatosítjuk, nem tartjuk kézben, ezért szörnyű kárt okoznak nekünk. A harag is egy negatív érzelem. Az, hogy miért haragszunk valakire, természetesen ugyanilyen módon tanult jelenség. Meglátjuk, hogy a szüleink érzelmileg hogyan reagálnak bizonyos eseményekre, a velük való azonosulás során mi is hasonló módon fogunk reagálni ugyanazokra a jelenségekre. Nem is gondoljuk át, hogy valóban van-e okunk a haragra.

A rossz érzések, szorongások és aggodalmak egy csoportja jelentős részben a jövőre vonatkozik. Mivel a jövő bizonytalan, ezért nagyon sokan hajlamosak arra, hogy e bizonytalanság miatt negatív érzésekkel közelítsenek hozzá. A jövő természetesen a negatív érzések, fantáziák által sugalmazott eseményeket készsé-

gesen valóra váltja. Ezen a módon igazolhatjuk utóbb a saját aggodalmunkat, így tovább nő az aggodalmunk. Sokan öreg korukra elérik azt az állapotot, hogy gyakorlatilag mindentől félnek. Mert a jövőbe vetett aggodalmamat igazolja a jövő, így további aggodalmakra nyílik lehetőség, és ez olyan módon elterebélyesedhet, hogy akár az egész tudatomat betölti. A jövőtől való félelem abból fakad, hogy az a fantáziánk, hogy kiszolgáltatottak vagyunk a világnak, a világ árthat nekünk. Utána az agyunkat azon jártatjuk, hogyan is képes ártani, ezt hogyan lehetne kivédeni. Ezzel a játékkal megszüntetjük annak a lehetőségét, hogy örömmel és boldogan éljünk. Ezzel szemben viszont, ha tudatában vagyunk annak, hogy minden eseményt, így a jövőt is a gondolataink irányítják, módunkban áll gondolataink megválogatásával kellemesebb jövőt teremteni magunknak, mint amilyen a múltunk volt. Mindebből talán világossá vált, hogy minél több negatív ítéletet hordozunk saját magunkban, annál szűkebb az életterünk, és annál kisebb a lehetőségünk arra, hogy megelégedetten és boldogan éljünk.

Hogyan szüntessük meg ezeket?

Ennélfogva az első számú feladat – még mindig – az, hogy ezeket a negatív ítéleteket felszámoljuk. Az eljárás maga roppant egyszerű – a gondolatcsere. Mikor azon kapod magad, hogy azt mondod, lusta vagyok, akkor ezt kicseréled egy másik gondolatra: „én szorgalmas vagyok!" – valahányszor eszedbe jut. Bár rengetegen tanulják és tudják ezt, tehát az információ megvan, mégsem teszik meg. A nehézség abban áll, hogy a tapasztalat igazolja a saját magunkról szóló ítéletet. Ha valaki az egész életet henyéléssel tölti, akkor iszonyú nehezen tudja magáról komolyan gondolni azt, hogy ő szorgalmas. Pedig az egyetlen helyénvaló gondolat abban az esetben, ha terhére van a henyélés, ami egyébként senkinek sem tilos, annak érdekében, hogy szorgalmas legyen, az az, hogy a tények és a tapasztalatok ellenére kezdjen el valamit magáról másképp gondolni. Ez az igazi nehézség. Ráadásul mindezt úgy, hogy közben nem is hiszi, hogy úgy van, hiszen hogyan is hihetné, mikor a tapasztalatai másról szólnak. Ezzel a nehézséggel bizony szembe kell nézni, azzal, hogy a saját magadról szóló negatív ítéleteidet a tények és eddigi életed igazolták. Ennek ellenére mégis kezdj el mást gondolni!

A másik hatalmas nehézség, hogy ezeket a negatív ítéleteket nem ismered. Valamilyen eljárást kell alkalmazni ahhoz, hogy megismerd a saját magadról szóló negatív ítéleteket. Javaslok egy gyakorlatot, ami valamilyen módon segítheti ezt, hogy tudatosítsd. Próbáld felidézni azokat a negatív dolgokat, amiket mások mondtak rólad. Kezdd talán a gyerekkorodnál. Ami eszedbe jut (hisz nyilván nem emlékszel mindenre), az már komoly támpont lehet. Ha sokat hallottad, hogy te egy akasztanivaló vagy, és megélted a harmincadik életévedet, akkor nagyon ügyes vagy. Vagy, ha

azt mondták rólad, hogy biztos tönkre fogsz menni, akkor nagyon nehéz megoldanod azt, hogy ne menj tönkre. Ha azt hallottad magadról, hogy úgy sem viszed semmire, akkor nehéz megoldanod, hogy vidd valamire. Ezeket a negatív ítéleteket mind elhitted, azután pedig szerintük kezdtél élni, és lám, a tények igazolják. Az első feladat az, hogy tudatosítsd ezeket. Gondold végig, emlékezz vissza, és próbáld leírni, hogy mik azok a negatív ítéletek, amiket magadról hallottál. A szüleidtől, barátaidtól, tanáraidtól, akik körülvettek. Készíts ezekről egy listát. Amikor ez a lista megvan, akkor fordítsd meg az előjelét. Cseréld ki egy másik gondolatra. Ha az a meggyőződésed, hogy nem viszed semmire, akkor időnként gondold azt, hogy te olyan ember vagy, aki sokra viszi. Ha az az ítélet, hogy te egy összeférhetetlen ember vagy, akkor gondold azt, hogy mindenki szeret, mert kellemesen alkalmazkodsz anélkül, hogy föladnál magadból valamit. Tehát először készíts egy listát arról, hogy miket hallottál magadról. Meg fogsz lepődni, hogy az életed mennyire igazolja majd ezeket az ítéleteket, és nem tudod elkerülni azt a felismerést, hogy te magad tetted ilyenné. Készíts ezekről egy listát, azután pedig változtasd meg és írd le. Utána olvasd föl magadnak minden nap. Meglepő változásokat fogsz tapasztalni néhány héten belül.

Rossz érzések, szorongások, félelmek, aggodalmak, hogyan tudjuk megszüntetni őket?

Rossz érzéseink, szorongásaink, aggodalmaink meghívják az életből azokat az eseményeket, amik azután okot is adnak rossz érzésekre, szorongásokra, aggodalmakra. Ezért érdemes őket megszüntetni. Többféle eljárás terjedt el, én magam legszívesebben a Brian Tracy neve által fémjelzett eljárást, az „aggodalomrombolást" kedvelem. Így szól: fogalmazd meg világosan és pontosan, mi az, ami miatt aggódsz. Pontosan mitől félsz. Maga az, hogy tudatosítod, mitől félsz, már szorongáscsökkentő. Tehát pontosan tudod, mitől félsz. Utána gondold végig, hogy mi a lehetséges legrosszabb következmény, ami bekövetkezhet, majd fogadd el gondolatban ezt a legrosszabb következményt. Igen, úgy van. A negyedik lépés pedig az, hogy láss hozzá, hogy ezeket a negatív következményeket elhárítsd. Tegyél valamit ellene. Még egyszer. Fogalmazd meg világosan és pontosan, hogy mi az, amitől tartasz, fogalmazd meg, hogy mi a lehető legrosszabb következmény. Gondolatban fogadd el ezt a lehető legrosz-szabb következményt, és következő lépésként haladéktalanul kezdj el tevékenykedni annak érdekében, hogy ezt a következményt elhárítsd.

❶ Az ítéleteink viszont börtönbe zárnak bennünket, mert meggátolnak abban, hogy közvetlenül éljük át azt, ami történik, vagyis hogy a valósággal találkozzunk.

❷ A negatív ítéleteket tanuljuk a környezetünktől, elsősorban azoktól, akik fölnevelnek bennünket.
❸ Az első számú feladat az, hogy a saját magunkról szóló negatív ítéleteket oldjuk föl. Szüntessük meg. Vagy fordítsuk át pozitívba.

3.3
VAN-E KUDARC?

- Mi a kudarc?
- Hogyan használod negatív tapasztalataidat?
- Mit kell tudnod ahhoz, hogy bármilyen helyzetet a hasznodra fordítsd

3.3 VAN-E KUDARC?

Mi a kudarc?

A kudarcra való érzelmi reakció a szomorúság, az önleértékelés. A gondolkodásban pedig olyasmik jelennek meg, hogy én erre nem vagyok képes. Holott a kudarcból építheted föl a legnagyobb győzelmeidet. Ez teljesen attól függ, hogyan reagálsz a kudarcodra, vagyis mit gondolsz róla.

Hogyan használod negatív tapasztalataidat?

Ha mániákusan kitartó és makacs vagy, akkor kitartás és akaraterő címén ugyanannak a dolognak újra és újra nekirohansz, ugyanazzal az eredménnyel. De van a kudarc kezelésének egy másik módja is: megvizsgálod, hogy mik voltak a kudarcok okai. Ha a kudarcok valódi okait keresed, akkor magadban keresd. Akkor tudsz nyereséget kihozni a dologból, ha úgy gondolod, te magad vagy a sikertelenséged oka. Érdemes megvizsgálnod, hogy mit gondoltál azelőtt, mielőtt a baj bekövetkezett.

A világ nem akar neked rosszat! De jót sem. Nem érdekled őt, de bármilyenné teheted. A negatív tapasztalatokból helyesen kell tanulni, azt kell megtanulni, legközelebb hogyan kell másképp csinálni, hogy jól jöjj ki belőle. És ha megint nem sikerül, akkor újra elemezheted, harmadszorra hogyan próbáld meg. Így gyarapodsz a kudarcaidból, és tanulsz belőlük valamit, amit korábban nem tudtál.

Ha képes vagy másképp gondolkodni ugyanabban a helyzetben, akkor nagy valószínűséggel úgy jössz ki belőle, hogy örömet fog okozni. Elégedett leszel magaddal és sikerélményed lesz. Ha sikerélményed lesz, megnő az önértékelésed, képesnek tartod magad arra, hogy elérd a céljaidat. Ez segíteni fog abban, hogy sikered legyen és elérd a céljaidat. A sikerélmény azért fontos, mert megszerzed vele azt a tapasztalatot, hogy a céljaidat képes vagy elérni. A célok elérésének folyamatában rajzolódik ki az életed célja és értelme. Nyilván ha elértél egy célt, akkor újat tűzöl ki magad elé. Ebben a folyamatban jelenik meg, hogy mi az életed értelme és célja. A kudarcokban nem jelenik meg semmi, kivéve, ha arra használod fel, hogy tanulj belőlük.

Mit kell tudnod ahhoz, hogy bármilyen helyzetet a hasznodra fordíts

Egyetlen dolgot kell tudni ahhoz, hogy egy helyzetből jól jöjjél ki – te produkáltad azt a helyzetet. Senki és semmi más. Más szóval: ha a fejed fölött felrobban az atombomba, akkor legyen annyi eszed, hogy legközelebb nem állsz alá.

❶ Ha a kudarcok valódi okait keresed, akkor magadban keresd. Akkor tudsz nyereséget kihozni a dologból, ha úgy gondolod,

te magad vagy a sikertelenséged oka. Érdemes megvizsgálnod, hogy mit gondoltál azelőtt, mielőtt a baj bekövetkezett.

❷ A világ nem akar neked rosszat! De jót sem. Nem érdekled őt, de bármilyenné teheted.

❸ Egyetlen dolgot kell tudni ahhoz, hogy egy helyzetből jól jöjjél ki — te produkáltad azt a helyzetet. Senki és semmi más.

3.4
A ROSSZ HELYE

- Mi a rossz?
- Van-e rossz?
- Miért kell, hogy legyen?
- Hogyan bánjunk vele?
- Mi várható attól, hogy helyet adunk a negatívumoknak?

3.4 A ROSSZ HELYE

Mi a rossz?

Köznapi értelemben rossznak tekintünk minden dolgot, amely valahogyan nem tetszik, olyan érzéseket, viselkedéseket, amelyek negatív ítéletet váltanak ki az adott kultúrában a környezetünkből. Ezek a rossz dolgok. Valójában persze nincs olyasmi, hogy rossz. Arról lehet talán beszélni, hogy a rossz, a sötét vagy a gonosz a visszájára fordított jó, a jónak valamilyen álarca, ha úgy tetszik. Hiába tudjuk azonban valamilyen fajta kis ezoterikus látásunkkal, hogy ilyesmi nincs, azért azt senki sem szereti, ha fáj a foga. Azt sem szereti, ha becsapják, haragot tud érezni, hogyha bántják. Képes dühöt, haragot, féltékenységet érezni bármely ember, gyűlöletet is, és az sem tagadható, hogy létezik, találkoztunk már gonoszsággal. Egyfelől ezek a dolgok nincsenek, másrészt tökéletesen nyilvánvaló, hogy léteznek.

Úgy beszélünk tehát a továbbiakban erről, mint olyan létezőkről, amelyek az emberi tapasztalat birodalmába tartoznak, és szükségképpen tartoznak oda, mert minden, amit mi valóságnak tartunk – anyag, szín és forma stb. – az a sötétség és a világosság határán keletkezik. Ahol a sötétség és a világosság összeér, ott keletkezik minden szín, minden forma, minden anyagi dolog.

Az emberi lény maga is olyan – erről már volt szó –, hogy egyik oldalával az anyag birodalmába tartozik, a másik oldalával a szellem birodalmába, így tehát a maga személyében minden egyes ember, és az emberi lény is megtestesíti ezt a feszültséget. Minden tartalom és minden forma a sötét és világos között keletkezik, tehát a sötéttel is valahogy bánni kell.

Sötét részünk az, amellyel nem szívesen találkozunk, emiatt sajnos el is vesztjük sokszor a kapcsolatot ezzel a részünkkel, így az kénytelen kerülő úton, alattomosan és váratlanul megnyilvánulni. Ugye mindenki tett már olyasmit, ami sötétnek, gonosznak vagy legalábbis helytelennek tekinthető. Ezeket a cselekedeteinket nagyon hajlamosak vagyunk elfelejteni. Azért „felejtjük el", vagyis eltemetjük őket tudatalattinkba, mert nem illenek össze azzal a saját magunkról alkotott elképzelésünkkel, hogy jó emberek vagyunk. Nincs olyan egészséges ember, aki ne gondolná magáról azt, hogy ő jó ember. Alapvetően mindenki azt gondolja magáról, hogy ő jó ember, mégis mindenki elkövet olyasmiket, amik nem szépek, de ezt általában el szoktuk felejteni. Mások hasonló cselekedeteit kevésbé felejtjük el.

Azért felejtjük el, mert nem egyeztethető össze a magunkról alkotott képpel, magunkról pedig azért igyekszünk olyan képet kialakítani, hogy jók vagyunk, mert legtöbbünket az a gyermeki meggyőződés működtet, hogy ha jók vagyunk, jól viselkedünk, akkor majd szeretni fognak minket. Bár tökéletesen nyilvánvaló, hogy az, hogy szeretnek-e bennünket vagy sem, nem függ attól, hogy jók vagyunk-e avagy rosszak. Mégis mindenki igyekszik azt a képet kialakítani magában magáról, és másokban is, hogy ő

jó ember. Ennek ellentmond az a tagadhatatlan tény, hogy mindenkinek van sötét oldala, ami alatt azt értem, hogy vannak olyan vágyai, akár cselekedetekben megnyilvánuló vágyai, amelyek destruktívak, ártalmára vannak valaminek, ami értékes, élő, vagy ártalmára vannak a másik embernek. Ugye az eddigiekből világossá vált, hogy a rossz gondolataink: harag, gyűlölet, félelem, agresszió, bűntudat, szégyen, ezek rossz valóságot termelnek? Ugye, a gondolat teremtő, tehát az lenne a kézenfekvő út, hogy igyekszünk a rossz gondolatokat jókra kicserélni. Ennek van egy iskolája, az úgynevezett „pozitív gondolkodás" iskola, amely rettentően bölcs, nagyon hatékony, ám a tapasztalat azt mutatja, hogy nem működik.

Azok az emberek, akik ráállnak erre, megtapasztalhatják, hogy rövidebb vagy hosszabb ideig jobban érzik magukat, az életük is jobban megy, megtapasztalják a pozitív gondolkodás előnyeit, nevezetesen, hogy jó valóságot fog teremteni. Igyekeznek a haragjukat, agressziókat, „negatív" gondolataikat kicserélni helyesekre, pozitívakra és konstruktívakra. Ám a legtöbb ember tapasztalata az, hogy az egész egyszer csak teljesen fölborul, és attól függően, hogy mekkora erőfeszítést tettünk pozitív irányba, ugyanolyan mértékben beborulunk negatív irányba. Sötét depresszió, frusztráltság és harag lesz úrrá rajtunk egy idő után.

Ennek az az oka, hogy amíg a dualitásban létezünk, addig az egyensúlyelv uralkodik, és az egyensúlyelv, mint valami homeosztatikus rendszer, megkéri a maga jogait. Ha túlságosan elmegyünk pozitív irányba, akkor megjön a visszacsapás, és szépen el fogunk menni negatív irányba, és az bizony nem kellemes. Ezért, mivel elkerülhetetlen, hisz mindenkinek van sötét oldala természetből adódóan – mindenki átélt félelmet, frusztrációt, haragot –, valamit kezdeni kell ezekkel. Nem az a helyes eljárás, hogy elfojtjuk. Nem az a helyes, hogy elfojtjuk, vagy minden ilyen gondolatot, cselekedetet kicserélünk valami konstruktívra, fényesre, helyesre és kívánatosra. Letagadjuk a rosszat. Nem csak, hogy elfelejtjük, hanem megpróbálunk valami olyan mázt önteni rá, hogy ezt valami helyes cél érdekében tettük. Helyes cél érdekében népeket is ki lehet irtani.

Az a gond, hogy ha nem vagyunk hajlandók a saját magunkban lévő sötétséggel szembenézni, akkor azt kint fogjuk megpillantani. Vagyis más emberek (alkalmasint népek) cselekedeteiben, a házastársunk cselekedeteiben és érzéseiben, a gyerekünkében, a szomszédában vagy politikai vezetőinkében. Könnyen létrejöhet olyan helyzet – meglehetősen gyakorta jön létre –, hogy az ember magát jónak tartja, és kijelöl olyan embereket, akik viszont rosszak.

3.4 A ROSSZ HELYE

Van-e rossz?

Miből adódik, hogy ott - kívül - pillantjuk meg a rosszat?

Azért, mert amit nem pillantunk meg magunkban, azt valahol máshol kell észrevennünk.

Miért?

Azért, mert a világ teljességét érzékeljük. Kitörhetnek családi háborúságok vagy világháborúk amiatt, hogy valaki úgy dönt, hogy én vagy mi, vagy a mieink jók, és te, ti vagy a tieitek rosszak. Mivel a másik fél is nyilvánvalóan így látja a helyzetet, ezért ennek sosem lesz végleges megoldása. Különös módon még a népirtás sem megoldás erre a dologra, ugyanúgy nem, mint ahogy a válás sem megoldás akkor, ha valaki nem képes párkapcsolatban élni. Ugye azt senki sem gondolja komolyan, hogy a jó embereket többen és jobban szeretik, mint az úgynevezett rossz embereket. Hát hány világhírű, nagyon rossz embert imádtak milliók. Nagyon sok ilyet tudunk. Úgyhogy az, hogy valakit szeretnek-e vagy nem, az nem attól függ, hogy a köznapi megítélés szerint ő rossz vagy jó, hanem sokkal inkább attól, hogy ő magát mennyire tartja jónak. Vagy hogy ő magát mennyire szereti.

Amilyen mértékben szeretjük magunkat, olyan mértékben fognak mások is szeretni. Tessék jól észbe vésni. Más szóval, hogyha akarod, hogy szeressenek, akkor kezdd saját magadon, és próbáld meg magadat szeretni. Ehhez persze az is hozzátartozik, hogy elfogadd a saját sötét oldaladat is, azt is szeresd. Ehhez viszont némi tisztánlátásra van szükség abban a kérdésben, hogy melyek azok a cselekedeteid, érzéseid, gondolataid, amik destruktívak, pusztítóak.

Miért kell, hogy legyen?

Miért szükségszerű, hogy legyen rossz. Hát ugye már volt arról szó, hogy minden, ami létezik, a sötét és a világos határán áll elő, ennélfogva minden létezőnek része a sötét is. Ilyen értelemben az átélésben ezt hívjuk rossznak vagy kellemetlennek vagy az ítéletben gonosznak, kényelmetlennek, tragikusnak, bántónak, és így tovább. Sőt morálisan, ugye, még úgy is van, hogy ha jól emlékszem, Jézus úgy nyilatkozik erről a kérdésről, hogy „mert bűnnek lennie kell, de jaj annak, aki elköveti". Vagyis, hogy úgy van megteremtve, úgy teremtjük meg a világunkat, hogy szükségképpen van benne negatív. Ezért nem érdemes a negatívat elutasítani. Az erőfeszítéseink többnyire arra irányulnak, hogy az életünkből kiküszöböljük a rosszat, és arra törekszünk, hogy csak jó legyen benne. Ezt természetesen sosem tudjuk elérni. Morálisan ez úgy néz ki, hogy tudom, mi a helyes, mégis elkövetek olyan dolgokat, amiket nem tartok helyesnek. Ebből rengeteg probléma fakad. Megoldás nincs, általában ez úgy szokott kinézni,

hogy az ember magát vagy másvalakit bánt olyasmikért, amiket helytelennek tart. Az én megoldásom más erre a meglehetősen szerteágazó, nagyon sokat tárgyalt és bonyolult kérdésre.

Hogyan bánjunk vele?

Biztosítsunk helyet a sötétség számára. Azzal, hogy helyet biztosítunk neki, korlátozzuk, tehát korlátok közé tesszük, ám nem semmisítjük meg, hiszen megsemmisíteni nem lehet. Olyasmi a rossz, mint valami szörnyeteg, amit be kell zárni egy ketrecbe és táplálni is kell, hogy el ne pusztuljon. A mindennapi életünkben ahhoz, hogy csak jó és pozitív gondolatokat gondoljunk, és ennek következtében az életünk pozitívan és boldogságosan alakuljon, szükséges, hogy terepet, időt, helyet teremtsünk a negatív gondolatainknak.

A következőt javaslom. Legyen minden nap öt perc, vagy minden héten egy óra, vagy minden hónapban tölts két napot azzal, hogy borongsz. Rosszakat gondolsz. Utálod magad, utálod a pajtásaidat, gyűlölködsz, féltékenykedsz, borúlátó képeket idézel magad elé a világvégével kapcsolatban, háborúval, effélékkel. Azt képzeled, hogy az ellenségeid pórul járnak, és így tovább. Nagyon fontos, hogy legyen helye az időben annak, amikor ezzel foglalkozol, éppúgy, ahogyan az is fontos, hogy egy lakásban legyen szemetesláda. Mert ha egy lakásban nincs szemetesláda, akkor mindenütt van egy kis szemét. Ugyanúgy, ha ennek nem biztosítasz helyet az életedben, akkor mindenütt lesz egy kis negatívum, valami, amin el fogsz csúszni. Tehát biztosíts a magad számára helyet ennek. Havonta ha mondjuk két napot rászánsz arra, hogy beborulsz a saját sötétségedbe, akkor azt tedd úgy, hogy elvonulsz, és rászánod az időt arra, hogy az összes dolog összes negatív következményét végiggondolod és sírdogálsz és szomorkodsz ezen és rosszul érzed magad és szorongsz. Ez szükséges ahhoz, hogy fönnmaradjon az egyensúly. Szükséges ahhoz, hogy az életed igazi növekedésnek induljon. De nem lehet megcsinálni úgy, hogy az árnyékot levágod magadról. Erre nagyon kevesen képesek. Ha te ilyen vagy, akkor természetesen tedd meg, de én úgy tudom, hogy igazából csak Jézusról emlékeznek meg úgy, mint olyan emberi lényről, aki levágta magáról az árnyékát. Az árnyékunk, a sötét oldal szükségképpen követ bennünket. Ha meg akarjuk változtatni az életünket, a gondolataink révén változtatjuk meg, hogyan másképpen, akkor teret és lehetőséget kell biztosítani, és keretet a sötét dolgoknak, a negatívumoknak is.

Mi jelöljük ki előre az időpontot, vagy akkor éljünk vele, mikor a hangulatunk diktálja?

Jobb előre kijelölni. Bármilyen érzést föl tud magában ébreszteni az ember, ugyanúgy, ahogyan például emlékképeket.

3.4 A ROSSZ HELYE

Ha éppen jókedvem van, akkor nekiállok katalizálni a rosszkedvet és a negativitást?

Igen, igen. Nagyjából olyan, mint amikor reggelenként futsz az egészséged miatt.

És ezt mindenki egyénileg jelöli ki, hogy naponta kell-e öt perc, vagy hetente egy alkalom, vagy havonta két nap?

Nem az az érdekes, hogy mennyi, hanem hogy keretek között legyen. Ezt mindenki magának csinálja.

Soknak tűnik számomra, hogy két napig beleengedjük magunkat a negativitásba.

Hát, ki ilyen, ki olyan. Napi öt perc, mint a fogmosás. Ha ezt megteszed, sokkal védettebb leszel a negatív impulzusokkal szemben. Olyasmi, mint egy immunitás-injekció. Sokkal kevésbé határozza meg a hangulatodat az időjárás vagy a főnököd rosszkedve, vagy az, hogy peched van-e alkalmasint a lóversenyen. Szóval sokkal kevésbé fogja meghatározni.

Azért, mert ismered és nem rettegsz tőle, hanem elfogadod, nem ér váratlanul?

Ismerős viszonyba kerül az ember vele, és amikor rádcsap, nem félelemmel fogadod, hanem tudod, hogy ez van. Ugyanúgy, ahogy van fény, van árnyék is.

Igen. Az a különbség aközött, hogy ennek terepet hagyunk és megcsináljuk, hogy saját szándékból tesszük. Tehát nem vagyunk neki kiszolgáltatva. Hatalmunk van fölötte. Ez azt eredményezi, hogy nem próbáljuk elkerülni. Ugye a legtöbb bajt az okozza, hogy megpróbáljuk elkerülni a bajt, figyelmünket a bajra fókuszáljuk, az ettől megnő, és tulajdonképpen arra vagyunk programozva, hogy problémákat oldjunk meg. Az életünk azzal telik, hogy nehézségeket és problémákat oldunk meg ahelyett, hogy jól éreznénk magunkat. Ennek az az oka, hogy megpróbáljuk magunktól a bajt, a rosszat, a negatívumokat távol tartani, ami persze nagyon természetes dolog. És lehetetlen. Ennek egyetlen jó megoldása, ha valamilyen terepet biztosítunk számára, valamilyen közeget, keretet. A legjobb hasonlat szerintem egy szörnyeteg a ketrecben.

Biztos-e, és ha igen, miért van az, hogy a sötét és a világos határán áll elő minden?

Ahhoz, hogy bármilyen forma vagy jelenség létrejöjjön, léteznie kell háttérnek. Amihez képest ő létezik. Valamit úgy ismerünk föl, úgy tudunk kiemelni, hogy elkülönítjük őt a hátterétől. Hogy valamit észleljünk egyáltalában, ahhoz az szükséges, hogy elkülönüljön a környezetétől, hogy másmilyen legyen.

Vannak-e dolgok, amelyek egyértelműen a sötét oldalon, míg mások a világos oldalon állnak elő?

Az általunk befogható jelenségek körén belül nincs ilyen. A mi elménkkel és percepciónkkal az általunk elképzelhető jelenségekre, amik természetesen nem a jelenségek összessége, tehát amit egyáltalán el tudunk képzelni, át tudunk élni, képesek vagyunk felfogni, azokra ez igaz. Nem csak ilyen jelenségek vannak. Vannak olyanok is, amiket nem tudunk elképzelni.

Azt gondolnám, hogy ha mondjuk én már egy hónapja szerelmes vagyok, akkor azok a történések, amik engem érnek abban a periódusban, a világos oldalon állnak elő és nem a határon.

Szerelmes csak ahhoz az állapotodhoz képest lehetsz, ami nem szerelmes. Hát honnan tudod, hogy szerelmes vagy?

Akkor ez nagyon széles határsáv.

Hogyne, a létező jelenségek összessége egy elég széles határsáv. A határ nem pontos kifejezés, inkább a találkozás. Ez egy nagyon széles határsáv. Azt, hogy szerelmes vagy, észreveszed, de onnan veszed észre, hogy voltál már nem szerelmes és nem boldog.

Akkor oda jutunk, hogy az emberi lét mindig ilyen határhelyzetekben való lét.

Pontosan. Az ember metafizikai pozíciója ez, hogy mindkét oldalon van.

Hogyan bánjunk a rosszal?

Az attól függ, hogy mire akarjuk használni. Például sok ember leli örömét a boszszúállás gondolatában. Revans vétele, meg ilyesmi. Ha ebben örömödet leled, akkor csináld, csak tudd azt, hogy ezek a gondolatok az életedben kínos dolgokat fognak behozni. Következményei vannak.

És nem csak behozni, már akkor is magában a haragban és a frusztrációban időzöl, amikor ezen elmélkedsz.

Ha nem okozna a harag vagy bosszúvágy örömöt vagy kielégülést, akkor az emberek nem szívesen élnének olyan nagy gyakorisággal ilyesmiket. Ez nyilvánvalóan valamilyen kielégülést okoz. Ettől a kielégüléstől jobb megszabadulni.

Milyen kielégülést okoz?

A harag meg a bosszúvágy? Hát az, hogy elképzeled, hogy aki ártott neked, pórul jár, nem kielégülés vagy öröm?

És a harag?

A harag például olyasfajta örömet okoz, hogy nagyon felpumpálja az ember adrenalinszintjét. Izgalmi állapotot okoz. Hogyne, az kívánatos. Ha a magas adrenalinszint nem lenne kívá-

natos, akkor az emberek nem szívesen politizálnának, nem mennének háborúba, és így tovább. Ezeket azért teszik, mert fölnyomja az adrenalinszintjüket, ami kellemes érzés. Az is kellemes, ha fölmegy az adrenalinszint, meg az is, hogyha lemegy. De ahhoz, hogy lemenjen, előbb föl kell mennie.

Van aki bunjee jumping-ot csinál, van aki politizál.

Igen, van aki gumikötélre kötve a mélybe veti magát, van aki politizál, van aki háborúzik. A nagy gond a háborús veteránokkal az, hogy ők tartósan éltek át magas adrenalinszintet, és ez bennük örök sóvárgást, függőséget hozott létre. Emiatt kívánják is a veszélyes helyzeteket.

Negyven év múlva bajtársi szövetségbe tömörülnek.

Bizony. Mert olyan élményeik vannak, amik másnak nincsenek. A tartós életveszély iszonyúan fölpumpálja az adrenalinszintet, egészen addig, amíg függőséget nem okoz.

Ez transzállapot lehet, nem?

Hogyne, ez egy megváltozott tudatállapot, nagyon kellemes, extatikus állapot. Van egy ilyen kategória is, a vikingeknél „berserkernek" hívták azt az állapotot, amit a mai pszichológia „harctéri lázként" ismer. Ez egy extatikus állapot, olyan szinten extatikus, hogy az ember nem érez fájdalmat. Tehát aki ebben az állapotban van, annak annyira tele van nyomva a szervezete endorfinnal, amit az agy védekezésből termel, hogy ha ilyenkor sérülés éri, nem érzi.

Ez a transzállapot hoz létre szoros érzelmi kapcsolatokat, ugye? Ami majdnem olyan, mint a szerelem.

Igen, sőt ellenfelek között is. Sok olyan jelenség ismert, hogy a túszejtők és a túszok, ha elegendő időt töltenek egymással, akkor nagyon megszeretik egymást, vagy legalábbis mély kapcsolat alakul ki közöttük. Holott egymásnak ellenségei.

A lényeg tehát az, hogy tegyük keretek közé. Úgy kell erre tekinteni, mint a fogmosásra. Nagyjából úgy érdemes. Néha, vagy naponta egyszer elmerengsz az összes lehetséges borzalmon, ami érhet, földrengéstől poratkáig és kedvesed csalfaságától a tragédiákig. Aztán fejezd be, éld át, fejezd be, amikor lejár az ideje. Nem kell, hogy ezek a gondolatok elszabaduljanak az életed egyéb idejében más területeken is.

Tulajdonképpen háziasítod őket.

Igen, domesztikálod. Én magam ezt teszem. Amikor benne vagyok, akkor tényleg szörnyű, arra az egy-két órára valóban az. De azt érzem, hogy utána, meg úgy egyéb időkben sokkal világosabb, boldogabb, teljesebb az életem, kevesebb bennem a félelem, a szorongás.

Mi várható attól, ha helyet adunk a negatívumoknak?

Ez a szorongás leküzdésére jó módszer. Én ezt javaslom. Azt mondom, hogy hétköznapi lények számára, mint amilyen én is vagyok, nem oldható meg az, hogy csak pozitívum és fény és boldogság és bölcsesség kísérje minden percünket, mert nem úgy van megszerkesztve az élet. Ennélfogva valamit azzal is tenni kell, ami nem boldogságos, hanem félelmetes vagy gyászos vagy szorongató, összefoglalva rossz. Ezekkel is kell valahogyan bánni. Én azt javaslom, hogy úgy bánjunk vele, hogy időben csináljunk neki egy fészket, helyet vagy ketrecet. Tehát az időben. Ha helyet adsz neki, ugye az egyik, ami várható, amit mondtál is, hogy kezelhetővé válik, rá lehet nézni. A szorongással meg a félelemmel az a probléma, hogy ha kezeletlen marad, akkor hajlamos arra, hogy az egész tudatot megfertőzze, mint valami betegség. Elindul egy kis szorongás, ahhoz hozzákapcsolódik egy nagyobb, végül az egész tudat képes egy pánik közeli hangulatba kerülni. Eltolódnak az arányok, elvész az egyensúly, elvész a valóság. Ettől a módszertől az várható, hogy töredékére csökken. Ez az egyik.

A másik, hogy megőrzöd a józanságodat abban az értelemben, hogy pozitív irányban is elbillenhet a belső egyensúly, vagyis hogy nem vagy hajlandó látni azokat a tényleges problémákat, amiket meg kell oldanod. Ez egyfajta betegség, amikor az ember nem hajlandó szembenézni a problémákkal. Ennek a betegségnek egyébként az az oka, hogy rejtett módon az ember túlságosan fél a problémáktól, megoldhatatlannak érzi őket, ezért nem mer velük szembenézni, és hát ez nagy gond, ezt mindenki tudja. Ha az óraidődben csinálsz ennek helyet, akkor kezelhetővé válik, szembe tudsz nézni vele, nem lendülsz át rajta, nem üt vissza, és egyáltalán a belső egyensúlyod megőrzésére való, és arra, hogy a többi időben azokat a gondolatokat legyél képes árnyék nélkül ápolni, amik ahhoz vezetnek, hogy az életed teljesebb és boldogabb lesz és a jóléted jelentős mértékben nő mindazzal kapcsolatban, amiről itt szó van. Ez várható tőle.

Egy gyakorlatot javaslok, hogy hogyan érdemes ezt tenni és mit érdemes csinálni. Döntsd el, hogy a hétnek melyik az az órája, vagy a napnak melyik az az öt perce, amikor ezzel akarsz foglalkozni. Olyan módon szánd el magad, hogy ha csak valami egészen rendkívüli nem történik, ezt rendszeresen csinálod, akár a fogmosást. Ez a belső tisztálkodás egyik eszköze.

Készíts egy listát, de nem kell egyszerre, az összes lehetséges dologról, amitől félsz vagy amiktől tartasz. Olyan szörnyűségektől kezdve, hogy a szeretteidet vagy téged baj ér, egészen odáig terjedhet, hogy kirúgnak az állásodból vagy nincs pénzed, vagy a konkurencia nyer, bármi. Érdemes egy listát készíteni írásban, hogy mik azok, amiktől félsz, mi az, amitől szorongsz. Ez ugyanis lehetővé teszi, hogy ne hatalmasodjanak el az egész

elméden, az egész tudatodon, hanem hogy kívül kerüljenek és rájuk nézzhess. Második lépésben képzeld el, hogy ezek a szörnyűségek tényleg megtörténnek, és éld át képzeletben. Ez nem lesz kellemes dolog, természetesen. Ezek után gondold végig, hogy mivel háríthatod el. Majd amikor letelt az idő, fejezd be, és folytasd tovább a dolgodat, folytasd mással.

Ha ezt rendszeresen csinálod, azt veszed észre, hogy rendkívül derűs és kiegyensúlyozott emberré válsz néhány hét után. Úgy is mondhatnám, hogy így a sötét, rosszkedvű vagy depressziós feled megtalálja a maga kis helyét az életedben, az idődben, és nem kell, hogy időről időre elharapózzon az egész életedben. Kikerülheted vele a pechsorozatokat. Ugye azt ismered, hogy a baj nem jár egyedül – ahogyan a jó sem, egyébként. Ha valami jó történik veled, akkor várhatóan történik veled még valami jó, ha baj történik, akkor szintúgy. A gyakorlat tehát: nézz szembe vele, írd le, fogalmazd meg, képzeld el, hogy megtörténik, utána pedig engedd útjára. A fájdalom, meg a szenvedés is hamarabb elmúlik, ha magadhoz öleled, mint hogyha megpróbálod állandóan odébb tuszkolni.

Specifikáld az üzleti problémákra is!

Ha üzleti ügyekben nem sikerül, amit elkezdesz, kudarc ér, veszteségeid támadnak, ennek következménye lesz az életedre, a családodra, a fogyasztói szokásaidra. Ide tartozik az, hogy meglopnak, kirabolnak. Ilyen gondolatok vannak. És, hogy milyen nagy számban vannak, arról a bűnözési statisztikák szólnak, merthogy ezt is a gondolatok teremtik természetesen.

Itt semmit nem kell csinálni, ezeket a gondolatokat nem kell manipulálni, nem kell átírni, hogy nem, nem, hanem meg kell élni.

Igen, telibe éld át, képzeld el.

Csak annyi a dolog lényege, hogy csatornázva van, hogy nem ott bukkan fel, ahol ő akar, hanem te beteszed egy helyre, és ott végső soron te uralod. Tudomásul veszed, elfogadod.

Igen. Szánj rá időt, de amikor az idő lejár, akkor hagyd abba. Ennek nagyon nagy a vonzereje. A rossznak, a sötétnek iszonyú erős a vonzereje. Gondoljunk bele, hogy minden feszültség, egy drámai mű vagy egy filmben a gonoszok, a rosszak, a rossz cselekedetek okozzák az igazi izgalmat. A hősök ugye a rosszal való küzdelemben magasztosulnak föl. Fontos dolog a rossz. Terepet kell adni neki, helyet, igen.

- Nincs olyan ember, aki ne azt gondolná magáról, hogy ő jó ember. Alapvetően mindenki azt gondolja magáról, hogy ő jó ember, mégis elkövet mindenki olyasmiket, amik nem szépek, de ezt általában el szoktuk felejteni. Mások hasonló cselekedeteit kevésbé felejtjük el.

❷ Legtöbbünket az a gyermeki meggyőződés működtet, hogy ha jók vagyunk, jól viselkedünk, akkor majd szeretni fognak minket. Bár tökéletesen nyilvánvaló, hogy szeretnek-e bennünket vagy nem, az nem függ attól, hogy jók vagyunk-e vagy sem.

❸ Az egyensúly elv uralkodik, és az egyensúly elv, mint valami homeosztatikus rendszer, megkéri a maga jogait.

❹ Az, hogy valakit szeretnek-e vagy nem, az nem attól függ, hogy a köznapi megítélés szerint ő rossz vagy jó, hanem sokkal inkább attól, hogy ő magát mennyire tartja jónak. Vagy hogy ő magát mennyire szereti. Amilyen mértékben szeretjük magunkat, olyan mértékben fognak mások is szeretni.

❺ Nem érdemes a negatívot elutasítani.

❻ Biztosítsunk helyet a sötétség számára.

❼ Szükséges, hogy terepet, időt, helyet teremtsünk a negatív gondolatainknak.

❽ A legtöbb bajt az okozza, hogy megpróbáljuk elkerülni a bajt, figyelmünket a bajra fókuszáljuk, az ettől megnő, arra vagyunk programozva, hogy problémákat oldjunk meg. Az életünk azzal telik, hogy nehézségeket és problémákat oldunk meg ahelyett, hogy jól éreznénk magunkat.

❾ Érdemes egy listát készíteni írásban, hogy mik azok, amiktől félsz, mi az, amitől szorongsz, ez ugyanis lehetővé teszi, hogy ránézz, hogy ne hatalmasodjon el az egész elméden, az egész tudatodon, hanem hogy kívül kerüljenek és ránézz.

4.1
VÁLTOZÁS

- A változás szükségessége
- A változás természete
- A változás folyamata

4.1 VÁLTOZÁS

A változás szükségessége

Az hogy te, aki olvasod vagy hallgatod ezt a szöveget, olyan vagy, amilyen, az hozza létre körülötted a világot, személyes életteret, kapcsolatrendszert, amiben élsz. Amennyiben ennél jobbra, kellemesebbre, többre, boldogságosabbra, teljesebbre vágysz, akkor neked magadnak kell megváltoznod. Ugye, ki-ki maga teremti meg saját magának a környezetét annak megfelelően, hogy éppen hol tart, kicsoda, mi lakik benne, és mi az, amit erről tud, és főleg mi az, amiket nem tud. Ettől függ, hogy mi történik az életedben. Ahhoz, hogy más dolgok történjenek, meg kell változnod. Ez olyasfajta dolog, mint amikor a mesében Münchausen, aki belesüllyedt a mocsárba a lovával együtt, a saját hajánál fogva emelte ki magát a mocsárból lovastul. Ilyesfajta tevékenység a változás, és azt kell megérteni, az a lényeg, hogy ahhoz, hogy a körülményeidben minőségi változás álljon be, neked magadnak kell megváltoznod. Ez, azt hiszem, viszonylag könnyen belátható.

Mert hogy az az ember, aki ilyen, az ilyen dolgokat csinál, és egy másmilyen ember másmilyen dolgokat csinál.

Pontosan így van. Ha változást akarsz az életedben, akkor neked magadnak kell megváltoznod. Hiába jutsz bármilyen előnyhöz, vagy bármilyen módon változzanak meg a feltételek, ha te magad ugyanolyan maradsz, nem fog változni az életed. Nekem 20-30 évvel ezelőtt sok barátom disszidált nyugatra, abban a reményben, hogy kevesebb korlát között az élete jobban kiteljesedhet. Meglepetéssel tapasztalták, hogy semmiféle igazi változás nem következett be attól, hogy egy társadalmi rendszerrel és pár száz kilométerrel odébb folytatták az életüket, mivel ők maguk nem változtak meg. Ebből is az látszik, hogy nem a külső feltételek a legmeghatározóbbak abban, hogy valaki mit tud kezdeni az életével – hanem a belső feltételek.

Elhangzott a példa, hogy valaki kihúzza magát a mocsárból a saját hajánál fogva. Lehetséges-e változás így, működhet-e ezen a módon?

Igen, igen, a művelet végrehajtható. Az ehhez szükséges energiát ezoterikus szemszögből nézve a tűz biztosítja. A lelkünkben lévő tűz, tehát maga az élet. Az eszköz pedig, ami ezt lehetővé teszi, a képzelet. Végig arról van szó, hogy gondolkodj másképp a dolgokról. Képzelj mást, mint ami van, ilyen módon tudsz változást létrehozni. A művelet végrehajtható, ténylegesen. Sokkal könnyebb, ha van valaki, aki vezet. Különösen azoknak, akik az ezotéria iránt frissen érdeklődnek és elindulnak ezen az úton, nagyon ajánlom, hogy találjanak maguknak mestert vagy tanítót. Akiben megbíznak, és akivel kapcsolatban megbizonyosodtak, hogy azt az utat bejárták, amit ők készülnek bejárni, különben nagyon-nagyon könnyen el lehet tévedni.

Ezt az előadássorozatot is tekinthetjük vezetésnek, nem?

Igen. Azonban ez nem kurzus, nem egy fölépített tanfolyam, aminek a lépésein bárki végighaladva – ha van hozzá ereje és képessége – eljuthat egy bizonyos pontra. Ezek gondolatok, amelyeket ismertetek, és ha ezeket valaki képes a magáévá tenni, megváltozhat az élete és jómódra is szert tehet.

A változás természete

A változás természetéhez tartozik, hogy az átélése kényelmetlen. Még akkor is, ha nem szeretjük azt a helyzetet, amiben vagyunk. Naponta frusztrációk érnek, korán kell kelni, mindennap veszekszik velünk a pajtásunk, és így tovább, de a változás még rosszabb. Azért, mert azt, amiben élünk, ismerjük, és ezért az biztonságos. A változás során létrejövő folyamatokat, és hogy mi lesz a változás után, nem ismerjük. Tehát változást átélni kínos, kényelmetlen, kellemetlen, ez a természetéhez tartozik. Ami történik, az nem olyan, mint amit már ismersz. Össze kell szedni hozzá minden bátorságodat, és belépni az ismeretlenbe. Ezek a gondolatok egyfajta leírást vagy menetrendet tartalmaznak ezzel kapcsolatban, de mint ahogyan a térkép sem ugyanaz, mint a terep, ugyanúgy maga az élmény is meglepő lesz, és nem biztathatlak azzal, hogy az első periódusban kellemes. A változás lényegéhez tartozik az ismeretlenség. Az ismeretlen pedig bizonytalan. A bizonytalanságot nagyon kevesen szeretik. Normális ember általában a biztonságra törekszik. Más kérdés, hogy én úgy látom, nagyon sokan a biztonságért a szabadságukat, életüket adják cserébe. Olyan árat fizetnek érte, ami által lemondanak arról, hogy az életüket éljék. Ez is azt mutatja, hogy mennyire fontos a biztonság. A változás természetével kapcsolatban tehát alapvető tudnivaló, hogy az a bizonytalanba és az ismeretlenbe való kilépés, és mint ilyen, szorongásokkal, feszültségekkel jár. Tudni kell róla, hogy amikor elindulsz az úton és megteszed az első lépéseket a változás felé, akkor olyasmikkel fogsz találkozni, amikkel nem biztos, hogy van kedved.

A változás folyamata

Az első szakasz ebben az önindította, saját magunk által indukált folyamatban annak a megértése, hogy a változás szükséges; illetőleg az a mámor, amit a felismerés nyújt, hogy képes vagy az életedet pozitív módon megváltoztatni, és már tudod is, hogy milyennek szeretnéd. Ez egy repülős szakasz. Bárki, aki rányitotta a szemét valami újra, valami igazán újra az életében, az átéli ezt a gyönyörűséget, ezt a mámort. Hirtelen kitágul a világ. Ami addig lehetetlennek tűnt, vagy még lehetetlennek sem, hiszen eszedbe sem jutott, az hirtelen lehetségesnek látszik. Ez nagyon kellemes időszak, mondjuk úgy, a mézeshetek időszaka. Ezt jelölném meg az első fázisnak.

4.1 VÁLTOZÁS

A második fázis az elbizonytalanodás időszaka. Ekkor igen nagy az esély arra, hogy az ember inkább visszamászik a megszokott rosszba, mint hogy olyan érzésekkel kelljen megküzdenie, mint a szégyen, az elbizonytalanodás, az önértékelés csökkenése, a bűntudat, a lelkiismeret-furdalás, félelem. És ezek csak az érzések. Kint is ezeknek a lelki történéseknek megfelelő jelenségek zajlanak le, tehát a valóságban, a külvilágban is. Például a változás során, ha tényleg megváltozol, gyakran lecserélődik az egész baráti köröd. Hiszen azok az emberek, akik eddig hozzád tartoztak, ahhoz az emberhez tartoztak, aki eddig voltál. Alig valószínű, hogy az az ember változott élete során, akinek a legutóbbi 30 évben ugyanazok a barátai, akik korábban voltak. De nem csak a barátaid cserélődhetnek ám le, hanem azok is, akikkel együtt élsz, ha nem tudnak veled tartani. Tehát óriási kockázata van a változásnak, minden fölborulhat.

Képzeld el, hogy egyszer csak elkezdenek a dolgok máshogyan alakulni, mint ahogy megszoktad, és nem tudod, hogyan reagálj rájuk. Még nem alakítottad ki a rutinjaidat. Még nem működnek azok a biztonsági eljárások, amelyeket az eddigi megszokott életedben jól vagy kevésbé jól, de mégis csak hatékonyan működtettél. Olyan vagy ebben a második szakaszban, mint egy kisgyerek, aki hirtelen abban a helyzetben találja magát, hogy felnőtt dolgokkal kell elbánnia, és még nem tudja, hogyan. Tehát ez a többé-kevésbé teljes elbizonytalanodás időszaka. Módfelett kínos. Emiatt is nagyon fontos a vezetés, és azért is, hogy fenn lehessen tartani a motivációt. Hiszen nagyon sok vágyad és célod lehet, amiket azért nem érsz el, mert, ahogy mondani szokták, nem vagy hajlandó megfizetni az árát. Itt az ár, ebben a folyamatban, amiről beszélek, nem valamiféle pénzbeli összeg vagy munkamennyiség, hanem ezeknek a kínos átéléseknek a sorozata.

Lássunk egy példát. Vágysz arra, hogy legyen egy társad, aki szeret téged és akit te is szeretsz, akivel jó együtt lenni. Ha ez idáig az életedben nem volt vagy csak ritkán és rövid időre, és ezek a kapcsolataid megszakadtak, akkor arról van szó, hogy te belül valahogy eddig még nem váltál képessé arra, hogy ilyen kapcsolatokat átélj. Ehhez meg kell változnod. A változás módja pedig az, hogy szereted magad, elfogadod azt, hogy szerethető vagy úgy, ahogy vagy. Ezt nem könnyű megtenni, mert szemben áll nagyon sok belső előítélettel. Utána még arra is képesnek kell lenned, hogy észrevedd a másikat. Ne a szerepek meg a minták szerint reagálj, hanem tényleg észrevedd a másikat, tudomásul vedd, hogy ő másmilyen, és elfogadd ezt a másmilyenségét. Ezeket a lépéseket kell megtenni annak érdekében, hogy beinduljon és tartósan megmaradjon az életedben egy pozitív irányú tendencia. Ez egy folyamat.

Tehát aki ezt a célt nem érte el, az milyen árat nem fizetett meg?

Önmaga elfogadásának az árát nem fizette meg.

Azt, hogy egy fájdalmas dologgal szembenézzen?

Hogyne, a legnagyobb mértékben, és a másik ember elfogadásának az árát nem fizette meg. Ez a közbeszédben úgy hangzik például, hogy „nekem csak olyan nő kell, aki...", „nekem csak olyan férfi kell, aki..." Ha igazán megnézzük ezeket a gondolatokat, amikor feltételeket szabunk, hogy milyen legyen a másik ember, abban önmagunk elutasítása nyilvánul meg, valamint az a nem tudatos szándék, hogy ne találjak rá erre az emberre, mert pont olyan természetesen nem lesz, hiszen a fantázia terméke. Ő másmilyen lesz, a másmilyenségből adódnak majd problémák, ezeket a problémákat csak úgy tudod kezelni, ha elfogadod, hogy ő másmilyen. Lehetnek olyan tulajdonságai, amiket elítélsz vagy nehezen fogadsz el, ezen a módon fenntarthatod továbbra is a magányodat. Sokan úgy gondolják magukról, hogy ők igényesek. Hallottam már ezzel kapcsolatban, hogy én igényes vagyok a partneremmel szemben. Igazából ez annak az álruhája, hogy félek attól, hogy egyáltalán partnerem legyen.

Hol van ebben önmagunk elutasítása?

Önmagunk elutasítása ebben olyan módon szerepel, hogy saját magunknak azt a tulajdonságát nem fogadjuk el, amit a másikban nem fogadunk el. Amikor valakit elutasítunk bármiért, akkor arról van szó, hogy saját magunknak azt az oldalát utasítjuk el, amit a másik a jelenlétével, azzal, ahogy az életünkben fölbukkan, megtestesít. Minden elutasítás mögött önmagunk elutasítása van. A többi emberben, másokban azt nehéz elfogadnunk, az nem tetszik, azt utasítjuk el, azt támadjuk meg, amit önmagunkban nem fogadunk el. Általában észre sem vesszük. A számunkra nem látható negatív tulajdonságaink vagy működésmódunk miatt utasítunk el másokat olyan vonásaik miatt, amikről azt gondoljuk, hogy bennünk nincsenek meg, a másikban viszont igen. Amikor azt látjuk, hogy valaki nagyon önző, és nem tetszik nekünk, igazából a saját önzésünkkel nem nézünk szembe. Ha azt látjuk, hogy a másik túlságosan agresszív, ez félelmet kelt bennünk, és emiatt elutasítjuk a másikat, akkor a saját agresszivitásunkkal nem nézünk szembe. Az a helyzet, hogy amikor valaki másról negatív ítéletet mondunk, akkor az valójában őróla szól.

Mi bizonyítja ezt?

Ha utaztál már nagy tömegben metrómozgólépcsőn vagy ott, ahol sok ember gyűlik össze, megfigyelhetted, hogy az, hogy az embereket milyennek látod: szépnek, csúnyának, vonzónak, visszataszítónak, idegesnek, ellenszenvesnek, zárkózottnak, kedvesnek, szeretettelinek, az semmi egyébtől nem függ, mint attól, hogy a magadhoz való viszonyod aktuálisan milyen. Azt fogod

megpillantani. Próbáld ki, ez nagyon jó teszt. Bármikor ellenőrizheted a saját magaddal való viszonyodat olyan módon, hogy elmész egy olyan helyre, ahol rengeteg ember gyűlik össze, és nézed az arcukat. Amennyire tetszenek vagy nem tetszenek, aktuálisan épp annyira tetszel vagy nem tetszel saját magadnak.

Van egy bombabiztos módszer arra, hogy az ember magányos maradjon. Ha azt gondolja magáról, hogy nagyon igényes, a partnerével szemben olyan elvárásai vannak, amiknek nagyon kevés ember tud megfelelni. Ilyenkor gondolhatom magamról azt, hogy én milyen igényes ember vagyok, holott ezen a módon oldom meg, hogy továbbra is magányos maradjak, anélkül, hogy szembe kelljen néznem azzal, hogy valójában félek attól, hogy kapcsolatom legyen. Inkább a magányt választom. De ez tud olyan szépen kinézni, hogy ó, én nagyon igényes vagyok. Nekem csak olyan ember kell, aki megfelel kétszázezer nehéz kritériumnak.

Aki nagyon igényes, az nagyon nagy bajban van.

Aki nagyon igényes, az állati nagy bajban van, mert magányra programozta saját magát.

Arra is gondolok, hogy az önmagában rengeteg dolgot utasít el.

Persze, az ilyen ember önmagában rengeteg dolgot utasít el, állandó harcban áll magával. Elfoglaltsága javarészben az, hogy visszatuszkolja a megnyilvánulástól azokat a vonásait, amiket nem tud magában elfogadni.

És elfoglalni.

Igen, és elfoglalni. Ugyanakkor, különös módon ebben a kultúrában dicséretesnek tekintik azt, amikor valaki ilyen rosszul bánik magával, elutasítja saját magának azokat a részeit, amik, mondjuk nem tetszenek az anyukájának vagy a szomszédasszonynak. Ez a megfelelési kényszer miatt van így, és aki legyőzi a benne lévő „rosszat", az hősnek van kikiáltva. Valójában pedig, aki legyőzi magát, nyilvánvalóan vesztes, hisz legyőzte magát. A változás folyamata szerintem ilyen. Remélem, hogy sikerült elrettentenem mindenkit attól, hogy ebbe komolyan belevágjon.

A harmadik szakasz az, amikor új egyensúly áll föl. Az egész arra hasonlít, mint amikor kitakarítod a lakásodat. Eleinte természetesen nő a rendetlenség, mert arrébb tologatod a bútorokat és fölemeled a szőnyeget, kitakarítasz a sarkokban is. Miközben a rendcsinálásnak indultál neki, aközben az első szakaszban a rendetlenség kezd nőni. Ugyanígy van a változással is. A változás után vagy a változás végén új egyensúly jön létre. Kisebb vagy nagyobb mértékben más ember leszel. Ezt nagyon meg kell érteni. Ahhoz, hogy a körülményeid mások legyenek, neked magadnak kell megváltoznod. Jó, ha van valami képed azzal kapcsolatban, hogy milyen ember szeretnél lenni.

Néha még értékrendet is érdemes változtatni. A változásnak az a legnehezebb része, hogy azokat az értékeket, amikben addig hittél és amiket addig követtél, fölcseréled másokra. Ilyen értékek lehetnek például az önzetlenség, ami sokszor álorcája a balekságnak. Ideológiája a balekságnak. Vagy a szeretet értéke, ami sokszor álorcája a hatalomvágynak. Vagy ilyen érték az együttérzés, ami sokszor álorcája a túlzott alkalmazkodásodnak. Bizonyos értékrendet követ mindenki, ritkán vizsgáljuk meg, hogy igazából mi van ezek mögött az értékek mögött. Ha megkaparjuk ezeket az értékrendeket, sokszor csúnya dolgokra bukkanunk, és ezt természetesen igyekszünk elkerülni. Az értékrendünk megváltozhat. Ez az előadássorozat azt sugalmazza, hogy a személyes dolgaidért te vagy a felelős, és meg kell szabadulnod a panaszkodás és hibáztatás rossz szokásától, melyektől nagyon nehéz megszabadulni. Tehát értékrendváltozás is kísérheti ezt a változási folyamatot. Komolyan az a kérdés, hogy hajlandó vagy-e ezt a belső munkát elvégezni azért, hogy egyetemesebb emberi lénnyé váljál. Tudatosabbá, aki saját maga irányítja a sorsát. Még nem tudok olyan utat, ami ezt gyorsabban és hatékonyabban tudná előidézni, mint az önmagadon végzett munka. Ez az általam ismert leghatékonyabb módja.

Nincs is más?

Dehogynincs.

Melyik út?

Meg lehet dolgozni a külső világot is. Addig gyűjtesz, amíg BMW-d nem lesz, és akkor te olyan ember leszel, akinek BMW-je van. Azért tudod elfogadni, mert megdolgoztál érte. Ha te olyan ember vagy, aki Trabanttal jár, és hirtelen kap egy BMW-t, akkor garantálom, hogy egy éven belül elveszíted. Ha ajándékba kapod, garantálom. Az másmilyen, ugyanis. Jó, tehát kialakul a végén egy új egyensúly, amikor már részben vagy egészen más ember vagy, mint aki előtte voltál. Ezt a környezeted nagyon rosszul fogja tolerálni, hiszen az ő biztonságukat is szolgálja az, hogy téged valamilyennek tudnak és aszerint reagálnak rád. Az elvárásaik is aszerint valók, hogy téged milyennek szoktak meg. A legbiztosabb jele, hogy valóban elkezdtél változni az, hogy a közvetlen környezetedben élő emberek neheztelését fogod kiváltani. Ez abszolút biztos, megfogható kritériuma annak, hogy valóban változás indult el.

A pszichés állóképesség elérését vagy növelését hogy lehet elérni? Mivel tudja az ember megerősíteni magát ebben a nehéz folyamatban?

Mindig az erősebb motiváció győz. Olyasmi, mint akaraterő, önfegyelem, nincsen. A folyó nem folyik felfelé. Akinek erős az akaratereje, annál az embernél csak arról van szó, hogy ő arra a dologra, amit ezen az úton kíván elérni, jobban vágyik, mint az,

akinek „kevés az akaratereje", és ezért nem tud vagy akar lemondani dolgokról. A motiváció megerősítéséről van szó, amit te állóképességnek hívsz. Ebben segítségedre lehet a napi gyakorlás. Az itt elmondott gyakorlatok közül valamelyiket minden áldott nap végezd el. A referenciacsoport, tehát az olyan emberekkel való rendszeres találkozás, akik hasonló úton járnak, fönntartja a motivációt, és nagyon fontos. Továbbá az, hogy az elérni kívánt célt, a vágyott eredményt újra és újra idézd magad elé. Ez segít. És persze az, amikor az első eredményeket megtapasztalod. Nagyon fontos, hogy kézzelfogható eredményeket néhány héten belül láss, különben elveszted a kedved és a hited az egész dologban. A kézzelfogható eredmények motiválnak. Ezek tartják fenn az állóképességet.

Azt gondolom, hogy lehetne itt beszélni az ellenállásról.

A változással szembeni ellenállás a legerősebb ellenállásfajta. Igazán a pszichoterápiás gondolatrendszerek dolgozták ki az ellenállás fogalmát lelki ügyekben. Arról van szó, hogy ragaszkodunk a megszokotthoz, akkor is, ha az szenvedést okoz. Azért, mert azt ismerjük. A változással szemben szükségképpen ellenállás ébred, mert a jövendő nem olyan, mint a múlt, bizonytalan és emiatt félelmetes. Szükségképpen fölébred benned az ellenállás. Olyan gondolatokat jelent, hogy ah, ez hülyeség, nem is érdemes, nem éri meg, én alkalmatlan vagyok rá, másnak esetleg sikerülhet, de nekem nem, jól van ez így, végül is nem élünk olyan rosszul, vannak így is örömeink, és így tovább. Ezek mind az ellenállás jelei. De a legmarkánsabb az, hogy ez mind hülyeség.

Egyik szellemes, kreatív megvalósítási módozata az ellenállásnak, hogy úgymond „elfelejted" az egészet.

Igen, elfelejtesz gyakorolni, harag, düh ébred föl benned azzal kapcsolatban, amit itt hallasz, gonosznak találod az itt elhangzottak egy részét. Ölthet olyan formát, hogy szorgalmasan csinálod és igyekszel elsajátítani ezeket az eszközöket és gondolatokat, de valamilyen pech gátol. Baleset ér, megbetegszel, elszegényedsz, mit tudom én, rosszabb lesz, mint előtte volt, és így tovább, és így tovább. Ezeket mind az ellenállás produkálja, nevezetesen a változással szembeni ellenállás. Nagyon nagy erő, nem szabad alábecsülni. Bármilyen tevékenység ugyanakkora ellenerőt indukál, ez egyetemes szabály. Azt a pici pluszt, ami miatt mégis megteheted, azt a többi ember vagy a vezető tudja neked adni. Hajszálon múlhat.

❶ Az az ember, aki ilyen, az ilyen dolgokat csinál, és egy másmilyen ember másmilyen dolgokat csinál.

❷ Ha változást akarsz az életedben, akkor annak az az útja, hogy te magad megváltozol.

❸ A változás természetéhez tartozik, hogy az átélése kényelmetlen. Még akkor is, ha nem szeretjük azt a helyzetet, amiben vagyunk.

❹ A változás természetével kapcsolatban tehát alapvető tudnivaló, hogy az a bizonytalanba és az ismeretlenbe való kilépés, és mint ilyen, szorongásokkal, feszültségekkel jár.

4.2
A BELSŐ KORLÁTOK LEBONTÁSA

- Mi a „belső korlát”?
- Mik a belső korlátok?
- Hogyan keletkeztek?
- Hogyan keletkeznek újra?
- Ragaszkodás belső korlátainkhoz
- Belső korlátok felszámolása: lemondás
- Belső korlátoktól való megszabadulás: szabadság
- Mire jó a szabadság?

4.2 A BELSŐ KORLÁTOK LEBONTÁSA

Mi a „belső korlát"?

A belső korlátok azoknak a gondolataidnak az összessége, amelyek arról szólnak, hogy valami kevés, nem elég, nem elég jó, nem tökéletes, rossz, bűnös, gonosz, szégyellnivaló, lelkiismeret-furdalást okoz, félni kell tőle. Ezeknek a gondolatoknak az összessége – a belső korlát. Mindannyian rettentő sok belső korláttal rendelkezünk, pontosabban azok rendelkeznek velünk. Ezeknek a lebontása szükséges és valószínűleg elégséges feltétele is annak, hogy az életben bármit elérjünk. Az, hogy nem ott tartunk, ahol tartani szeretnénk, csak és kizárólag belső korlátainknak tulajdonítható. Azoknak a gondolatoknak tehát, amik arról szólnak, hogy valami nem jó.

Mik a belső korlátok?

Három érzés van, ami ezeket a korlátokat folyamatosan fenntartja és táplálja. A félelem, a szégyen és a bűntudat. A félelem azt jelenti, hogy valamit el kell kerülni, mert ha nem kerülöd el, akkor baj ér. Ez a félelem. A szégyen azt jelenti, hogy valamiben vagy valamihez képest nem vagy elég jó, és mások emiatt elítélnek. A bűntudat ugyanez az elítélés belülről, valamit tettél, és utólag úgy gondolod, hogy nem cselekedtél helyesen, és ettől rosszul érzed magad. Ez a bűntudat. A félelem, a szégyen és a bűntudat a legfőbb korlátok. Minden más korlát ennek valamilyen változata vagy alcsoportja.

Hogyan keletkeztek?

Hogyan keletkeznek a belső korlátok? Elsősorban is nevelés által. Ha van kedved egy kis gyakorlathoz, akkor kérlek, gondold végig, mi az, amit a nevelőid, a szüleid mondtak rólad gyerekkorodban. Nehéz ezekre visszaemlékezni, talán nem is fontosak már. Nekem például gyakran mondták, hogy lusta vagyok, így aztán lusta is lettem, egészen addig, amíg észre nem vettem, hogy nem vagyok lusta. Bizonyos dolgokban természetesen lusta vagyok, azokban a dolgokban, amikhez nincs kedvem. Más dolgokban természetesen, amikhez pedig van, azokban egyáltalában nem vagyok lusta. De mivel elhittem, hogy az vagyok, bizonyos dolgokat nem tudtam, nem voltam képes megtenni korábban az életem során. Hiszen egy lusta ember nem képes a szorgalomra, és szorgalom bizony szükséges olykor-olykor. Lehetnek másfajta sugallatok is, lehetnek ennél durvábbak vagy enyhébbek.

Gondold végig, mi az, amit rólad mondtak, hogy milyen ember vagy. Ezek közül a negatívak a te belső korlátaiddá váltak az idők során. Belső korlátaid közé tartoznak anyagi-pénzügyi oldalról azok a gondolatok, amiket a szüleidtől hallottál. Ilyenek, hogy: „nem engedhetjük meg magunknak", „nekünk erre nem telik". Ugye a „mi"-be, a „nekünk"-be te is beletartozol. Ha ezt elhitted, és miért ne hitted volna el, hiszen a szüleid mondták,

akik annyival okosabbak egy gyereknél, akkor ma is ott tartasz, hogy neked erre nem telik, erre nincs pénzed és így tovább. Ez belső korlát anyagi ügyekben. Belső korlátot jelent az, hogy például ez az ország kis ország, szegény ország. Mivel itt laksz, ezért te is kicsi és szegény vagy. Ez is képes belső korlátot létrehozni. Ugyan vannak más kicsi országok, amelyek lakói valamilyen okból mégsem gondolják magukról, hogy kicsik és szegények.

Hogyan keletkeznek újra?

Korlátot képez mindaz, ami félelemmel, szégyennel és bűntudattal társul. Ha bűntudatod van valami miatt, akkor gondolhatod azt, hogy nem érdemelsz meg bizonyos örömöket, gyönyörűségeket az életben, és mivel azt gondolod, hogy nem érdemled meg, nem is kapod meg. Hiszen hogy adhatnád meg magadnak, ha közben azt gondolod, hogy nem érdemled meg? Ha félsz valamitől, ugyanez a helyzet. A félelem eltávolít. Lehet félni a lehetőségektől, a döntésektől, attól, hogy tegyél valamit saját magad érdekében, hisz hátha rosszul sül el, és valóban, ezt senki nem tudja. No de ha meg se próbálod?

A félelem a szeretet ellentéte. Ha szereted magad, akkor nem félsz attól, amit tehetsz. Félhetsz attól is, ami belül zajlik benned. Micsoda vágyaidat élnéd ki akkor, ha esetleg pénzed lenne? Hiszen valóban úgy van, hogy akinek pénze van, annak módjában áll a személyiségének olyan részeit is kibontakoztatni, amiket e nélkül nem lehet. Rád törhetnek olyan szenvedélyek, amelyekről nem is tudsz. Használhatod saját magad tönkretételére a pénzedet. Az ilyen típusú félelmek is meggátolhatnak. Félelem attól, hogy tisztességtelen leszel. Ha azok, akiknek pénzük van, nem tisztességes emberek, akkor ha neked pénzed lenne, akkor esetleg te is ebbe a kategóriába esnél, és nem lennél tisztességes ember. Hogy néznél akkor a tükörbe? Egész napi harcos önzés után hogy néznél bele este a tükörbe? Gondolj csak bele, hogy milyen szörnyű. Akkor inkább kínlódj a számlák kifizetésével.

Belső korlátot képeznek azok a környezetedben lévő emberek olyanok, akik valamilyen módon mintát nyújtanak a számodra. Ha bárkinek is elhiszed, hogy ő nálad jobban tudja, hogy neked hogyan kell helyesen élned, akkor már magadra vettél valamilyen korlátot. A környezetedben lévő emberek, akik úgy vélik, hogy tudják, hogyan kell helyesen élni, mármint, hogy hogyan kéne neked helyesen élni – őszerintük. Ez mind belső korlát, mert az ő működésmódjuk és az, amit mondanak, beépül. Akkor, ha sok panaszt hallasz, akkor ezzel csökkented a belső lehetőségeidet, holott a panaszokat más mondja. De mivel bekerül a fejedbe, ezért több olyan gondolat foglalja el az agyadat, amik arról szólnak, hogy mi nincs rendben, illetőleg hogyan kellene, hogy rendben legyen őszerintük. Bizonyára ismered azt a jelenséget, hogy más iszonyúan jól tudja, hogy neked mit kellene csinálni, ugyanúgy, ahogy természetesen te is iszonyú jól tudod, hogy

másnak hogy kellene valamit jól csinálni. Más helyett mindenki rendkívül okos. Azt javaslom, hogy inkább azzal foglalkozz, hogy te szerinted mi a helyes. Hogyan lenne jó? Alakíts ki egy bizonyos védelmet mások ítéleteivel és meggyőződéseivel kapcsolatban. Ezt a védelmet rendkívül nehéz kialakítani, különösen azokkal az emberekkel szemben, akikhez erős érzelmi kapcsolat fűz, mert ők jóval nagyobb hatással vannak ránk, mint a többiek.

Javasolt módszer. Amikor valaki beszél hozzád, rólad, akár pozitívan, akár negatívan, akkor ismételgesd magadban: „ő most ezt mondja, ő most ezt mondja". Ennyi történik, semmi más. P. most ezt mondja. Ez biztosítja a megfelelő védelmet. Hiszen azt, hogy te hogyan élj helyesen, azt csak és kizárólag te tudod és te döntheted el. Nehéz megszabadulni mások véleményétől, mégis, tedd meg, ha jól akarsz járni. Csak te döntheted el, hogy az életedben mi helyes. Semmiféle külső, szülői instrukció vagy vallási idea nincs, ami helyetted eldönthetné, hogy neked mi helyes. Belső korlátot jelentenek tehát azok a helyesről és helytelenről alkotott elképzelések, amiket az életed során összegyűjtöttél. Nagyon nehéz ezeket elvetni, de kérlek, csak egy gondolatkísérlet erejéig, vesd el! Gondold végig, hogyan élnél, ha úgy élnél, ahogyan szeretnél élni, belső korlátok nélkül.

E korlátok közül az elsők azok, amelyeket tanultnak lehetne nevezni, amelyeket a neveléseddel, illetve a gyerekkori környezetedtől szedtél össze valamiféleképpen, mint egy tartós betegséget. Pénz vonatkozásában ilyeneket már említettünk: „nem engedhetjük meg magunknak", „mit gondolsz te, lopom én a pénzt?" és így tovább... Tehát rátanultál arra, hogy nincs elég, és azóta is úgy élsz, hogy nincs elég. Belső korláttá vált.

Belső korlát mindaz, amit arról gondolsz, hogy mi helyes és mi nem. Vagyis, hogy ítélkezel. Ítélkezel mások felett, ítélkezel magad felett. Ha magad fölött pálcát törsz, azt mondod, hogy valami, amit teszel, az nem helyes, akkor onnantól kezdve beépítettél egy korlátot, hiszen aki olyasmit tesz, ami nem helyes, nyilván nem érdemli meg, hogy jól és boldogan éljen. Boldogtalanságodnak, elégedetlenségednek kizárólag a saját magad fölött alkotott ítéleteid az okai.

Belső korlátot képeznek a minták és szokások, amik körülvesznek. Tapasztalati úton is össze lehet szedni ezeket, hiszen lehet, hogy egyszer megpróbáltál valamit és nem sikerült, és attól kezdve azt gondoltad, hogy az nem neked való. Ahelyett, hogy megpróbálnád még egyszer úgy, hogy levonod a tanulságot és logikusan végiggondolod, mi az, amit egy hasonló helyzetben másképpen kellene csinálni, azt mondod, ez nem neked való. Beépítesz egy korlátot, elzárod magad elől a végtelenül gazdag élet valamelyik területét. Lehet ez például az üzlet is: „nekem nem való a vállalkozás", „én nem tudok megtanulni számítógépezni", „én nem tudok megtanulni autót vezetni", „én nem tudok

megtanulni angolul". Ezek mind-mind belső korlátok. Vannak ilyenek neked? Minden gondolat, hogy mit nem tudsz megtenni, az belső korlát. Korlátozza az életlehetőségeidet és ha ezek valamilyen módon a pénzre vonatkoznak, akkor a pénzügyi lehetőségeidet korlátozzák. A „nem való nekem a vállalkozás" típusú gondolat is ilyen belső korlát.

Hogyan lehet leküzdeni a félelmet, a szégyent és a bűntudatot? Talán nagyon furcsán fog hangzani, de szeretet révén. A következő is furcsán fog hangzani: először is szeresd önmagadat. Senkit nem szerethetsz jobban, mint saját magadat. Az ember nem képes magánál jobban ismerni vagy szeretni valaki mást. Ha az az illúziód, hogy gyerekedet, párodat, szüleidet jobban szereted, mint saját magad, akkor gondold végig, hogy miért is szereted őket. Azért, mert az ő jólétük, boldogságuk, egészségük neked örömet okoz. Akkor elégedettebb vagy az életeddel. Magadat szereted ezáltal is. Fordítsd meg ezeket a dolgokat, szeresd először is magadat. Hogyan szeresd magad? Persze az alap, hogy kimondod: „szeretem magam". De ebből iszonyú könnyű kilendülni abban a pillanatban, amikor azt látod, hogy imádott szerelmed fehér ruhájára már megint ráborítottad a kávéscsészét, vagy valami ilyesmi történik. Tehát azt a kiegészítést javasolnám, hogy „szeretem magam, bármit teszek is, bármit gondolok is, bármit érzek is és bármi történik is velem vagy körülöttem". „Mindenképpen." Úgy tanítottak bennünket viselkedni, hogy ha bizonyos módon cselekedtünk, akkor szeretetet kaptunk, ha másképp viselkedtünk, akkor ezt a szeretetet megvonták tőlünk. Ez beépült és a továbbiakban elvvé vált, automatizmussá, belső, tudattalan automatizmussá. Ezt föl kellene szabadítani. Az, hogy szereted magad, ne függjön attól, hogy mit teszel, mit gondolsz, mit érzel. Hanem mindenképpen szeresd magad. Ez nagyon fontos.

Alapállás. Nem jutalom.

Igen, pontosan erről van szó.

Miről volt szó eddig? A bűntudat egy olyan gondolat, ami arra vonatkozik, hogy egy múltbéli cselekedetet helytelenül tettél, és ezért most szenvedsz. Ami elmúlt, azon változtatni nem tudsz. Ha még emiatt külön bántod is magad, akkor a jelenedet is tönkreteszed. Ha szereted magad, akkor abbahagyod önmagad bántását.

A szégyen is ilyen természetű, hogy mit szóltak vagy szólnak mások ahhoz, amit műveltél. Mivel nekik nem tetszett, te nem magaddal azonosulsz, hanem ővelük, és utálod magad emiatt. Vagyis arra hagyatkozol, hogy mások mit mondanak rólad és szerinted hogyan ítélkeznek felőled. Jobb lenne, ha szeretnéd magad, és azzal törődnél, hogy hogyan tudnád magad még jobban szeretni. Hidd el, hogy minél jobban szereted magad, annál nagyobb szeretetre leszel képes mások felé is. A félelem, a szégyen és a bűntudat megoldása a szeretet. Elsősorban az önmagad iránti

szeretet, utána pedig a többiek iránti szeretet. Hogyan szeressük jobban magunkat? Először is mondjuk ki: „szeretem magam". Az történik ugyanis, hogy amit az ember kimond a szájával és bemegy a fülén, azt az agya elhiszi. Így van megalkotva az ember. Ahogy Jézus mondja: „nem az betegít meg, ami bemegy a szádon, hanem az ami kijön onnan". Ennek az a jelentése, hogy ha olyasmiket mondasz, amik rombolnak téged – „hülye vagyok", „nekem ez nem sikerül", „ügyetlen vagyok", „szerencsétlen vagyok", „szegény vagyok" és így tovább –, akkor ezektől beteg leszel. Kimondod a száddal, bemegy a füleden, az agyad meghallja – és elhiszi.

Szerencsére ezt meg lehet csinálni az önmagunk iránti szeretettel is, tehát mondd ki: „szeretem magam". Ha elégszer mondod, akkor egy idő után az agyad el fogja hinni, és meglepő jelenségeket fogsz tapasztalni, például azt, hogy egyrészt az életed sokkal kellemesebbé válik, másrészt, hogy mások jobban fognak szeretni, harmadrészt pedig azt, hogy te is több embert tudsz szeretni és elfogadni. Elfogadni olyan jelenségeket, amiket korábban elítéltél vagy elutasítottál magadtól. Tehát az összes önkorlátozó gondolat és hiedelem felszámolásának a legegyszerűbb és leghatékonyabb módja, hogy ha fölébreszted magadban az önmagad iránti szeretetet. Én tudom, azt gondolod, hogy „akkor önző leszek", azt gondolod, hogy akkor olyasmiket fogsz elkövetni, amik másoknak nem tetszenek. Ez mind megtörténik. Baj az?

Ragaszkodás belső korlátainkhoz

Nagy, erős, mély ragaszkodással vagyunk hozzáláncolva saját belső korlátainkra. Hiszen amit magunkról gondolunk, abból állunk. Ezért mindenki rettenetesen ragaszkodik a szenvedéseihez, a sérelmeihez, a betegségeihez, a fájdalmaihoz, a haragjához; hiszen részben ebből áll ő maga. Ezért olyan nagyon nehéz átlépni ezeket a korlátokat, és ezért van olyan nagyon kevés ember, aki boldogan és örömmel éli az életét. Miért ragaszkodunk hozzájuk? Azért, mert úgy gondoljuk, hogy ez vagyunk mi magunk. És mivel magunkat értékesnek tartjuk, ragaszkodunk a fájdalmainkhoz is. Mindig van valaki, valami, amire haragszol, akár sok évre visszamenőleg is. Valami, amitől félsz a jövőben. A múlthoz és a jövőhöz tapadsz a gondolataiddal. Nem veszed észre, hogy ezek a gondolataid gátolnak meg abban, hogy örömben és boldogságban élj. Ha az emberek nem ragaszkodnának ezekhez a gondolataikhoz saját magukról, ha nem lenne nekik olyan fontos a szenvedés és a fájdalom, akkor ezen a Földön nem lenne sem nyomor, sem háború. Az emberek ragaszkodnak a fájdalmaikhoz, kisebb vagy nagyobb mértékben te is. A fájdalmak, az elmúlt sérelmek, a jövőben bekövetkező negatív eseményektől való félelem olyan gubanccá állnak össze, amely nem hagy kimozdulni abból az állapotból, amiben vagy, hanem benne tart. Márpedig ha változtatni akarsz például a pénzügyi helyzeteden, elkerülhetetlen, hogy változtass saját magadon. Ezt a változtatást pedig a

saját magadról alkotott gondolataiddal érdemes elkezdeni. Ha sérelmeket dédelgetsz, ezek a sérelmek le fognak húzni. Ha félelmeket dédelgetsz, akkor ezek a félelmek vissza fognak tartani attól, hogy észrevedd és kihasználd azokat a lehetőségeket, amiket az élet nyújt számodra.

Nézz körül és hallgasd meg, mit beszélnek az emberek. Azt fogod tapasztalni, hogy mindenkinek rengeteg sérelme van. Nem tetszik nekik az időjárás, az ország, a kormány, a szomszédjuk, az egészségi állapotuk, a lelki állapotuk, a párjuk, a gyerekük, a szüleik, valami nem tetszik nekik. A kollégáik, a főnökük – valaki nem tetszik nekik. Sérelmeik vannak és a sérelmeikhez ragaszkodnak. Ez a ragaszkodás tartja bent őket abban a szerencsétlen állapotban, amiben szerencsétlenül érzik magukat.

Kérlek, hagyd ezt abba! A recept változatlan: azon a módon hagyd abba, hogy szereted magad. Nem kell utálni senki mást ahhoz, hogy magadat szeresd. Nem akkor szereted magad, ha régmúlt sérelmeket dédelgetsz magadban, hanem akkor, ha ezeket a sérelmeket elengeded és hagyod begyógyulni a sebet, amit egy valamikori esemény okozott, ami már rég nincsen a jelenben. Hagyod, hogy ez elmúljon, begyógyuljon a seb. Ha ugyanazt a sebet újra és újra felkaparod, bármilyen izgalmas és kellemes is ez az időtöltés, fenntartod a fájdalmadat, a sérelmet, a félelmedet, a haragodat. Hidd el nekem, ez igen-igen nagy mértékben gátolni fog abban, hogy a pénzügyi helyzeted úgy alakuljon, ahogyan szeretnéd.

Belső korlátok felszámolása: lemondás

Az önmagad iránti szeretet a megoldás azokra a betegségekre, amiket az élet során összegyűjtöttél magadban. Lelki betegségekre gondolok, harag, félelem, és így tovább, amikről már bőven volt szó. Érdemes lemondani róluk. A lemondás nem könnyű. Olyan, mintha valamelyik fontos részedről mondanál le. Fájni fog. Lemondani a betegségről fáj. Fáj lemondani a haragról. Fáj lemondani a gyűlöletről. Fáj lemondani az előítéletekről és fáj lemondani a félelmekről. Annyira megszoktad őket, mint valami kedves háziállatokat, akiket minden nap többször megsimogatsz, és örülsz, hogy olyan hűségesen ragaszkodnak hozzád és te is őhozzájuk. Ez a lemondás nem könnyű folyamat. Csak annyit tudok mondani, hogy meg fogja érni.

Ha ért már csalódás az életben, és kit ne ért volna, akkor tudod, hogy milyen fontos dologgá tud válni az életedben az a csalódás. A volt párod, a volt feleséged, a volt férjed, a volt szerelmed, akikben csalódtál ugyebár. És akire megharagudtál valamiért. És tudod, hogy igazad van. És ezt a haragot ápolod és dédelgeted és megsimogatod mindennap; talán még pereskedsz is, talán még veszekszel is. Ilyesmikről van szó. Nagyon nehéz ezekről lemondani. Nagyon nehéz. Kérlek mégis, próbáld meg.

4.2 A BELSŐ KORLÁTOK LEBONTÁSA

Belső korlátoktól való megszabadulás: szabadság

Akinek nincs belső korlátja – az szabad. Mert a külső korlátaink csupán a belső korlátaink tükre. Ez a gondolat így talán túlságosan vad, elvont vagy nehezen érthető. Mindenesetre tapasztalat, hogy mindenki olyan módon él, amilyen gondolatokat ápol a fejében. Mindaz, amiről úgy gondolja, hogy nem érheti el és nem kaphatja meg, azt nem éri el és nem kapja meg. Mindaz, amitől fél, meg fog valósulni az életében. Ha ezek nincsenek, nincsenek belső korlátaid. Szabad vagy, és szó szerint azt csinálsz, amit akarsz, és az történik az életedben, amire vágysz.

Mire jó a szabadság

A szabadság arra jó, hogy beteljesítsük életünk feladatát, hogy kifejezzük saját magunkat.

Mindannyian teljesen másmilyenek vagyunk. Ezért a feladatunk is teljesen másmilyen. Amikor szabadok vagyunk és képesek vagyunk megmutatkozni úgy, amilyenek valójában vagyunk, abban a tökéletességben, ennek a lehetőségét rejti magában a szabadság. Hogy az legyél, aki vagy.

❶ Hogyan lehet leküzdeni a félelmet, a szégyent és a bűntudatot? A szeretet révén. Szeresd önmagadat!

❷ Már pedig ha változtatni akarsz például a pénzügyi helyzeteden, elkerülhetetlen, hogy változtass saját magadon. Ezt a változtatást pedig a saját magadról alkotott gondolataiddal érdemes elkezdeni. Ha sérelmeket dédelgetsz, ezek a sérelmek le fognak húzni. Ha félelmeket dédelgetsz, akkor ezek a félelmek vissza fognak tartani attól, hogy észrevedd és kihasználd azokat a lehetőségeket, amiket az élet nyújt számodra.

❸ Olyan, mintha valamelyik fontos részedről mondanál le. Fájni fog. Lemondani a betegségről fáj. Fáj lemondani a haragról. Fáj lemondani a gyűlöletről. Fáj lemondani az előítéletekről és fáj lemondani a félelmekről.

4.3
HOGYAN LEGYÜNK JÓL?

- Adj annak, aki kér!
- Találd meg, ami tetszik!
- Bocsáss meg!
- Jó szándék
- A félelem átépítése szeretetté
- Hogyan legyünk jók?
- Kapcsolataink hálózata

4.3 HOGYAN LEGYÜNK JÓL?

Adj annak, aki kér!

A jólét része az is, hogy hogyan viszonyulsz magadhoz és hogyan viszonyulsz másokhoz, vagyis mi a hozzáállásod a többi emberhez, saját magadhoz és az élethez, a világhoz, ami körülvesz. Ezzel kapcsolatban, amennyiben valóban jólétre törekszel, megosztanám veled néhány tapasztalatomat, gondolatomat. Az első anyagi, illetve érzelmi szempontból is az, hogy adj. Ha valaki kér tőled valamit és neked módodban áll azt megadni, akkor add meg. Nem azért, hogy jó ember legyél, egyáltalán nem arról van szó. Hiszen azt gondolom, hogy az életünkben az önzés – vagy amit általában így hívnak – a legjobb magatartás. De ha önzésből adsz valakinek, akinek szüksége van rá, akkor tulajdonképpen nem az az érdekes, hogy őneki ettől jobb lesz, hanem az, hogy megmutatod magadnak, hogy neked van miből adni. A jóléted olyan fokú, hogy másoknak is tudsz belőle juttatni. Ezzel meggyőzöd a saját tudatalattidat arról, hogy milyen gazdag vagy. Nyilvánvaló, hogy aki másoknak is tud adni a saját jólétéből, az nem lehet szegény és szerencsétlen. Az adás gesztusának az a lényege, hogy saját magadnak demonstrálod, hogy neked van miből, tehát jómódban, jólétben, gazdagon élsz. Ez segít abban, hogy fölépítsd és megtartsd az anyagi jólétedet. Próbáld csak ki! Olyan nagy kockázata nincsen, figyeld meg, ha adakozóvá válsz, akkor hogyan gyarapodik a vagyonod. Találd ki, és erre a kísérletre szánj valamennyi időt, esetleg összeget.

Nagyon fontos, hogy olyasmit adj, amire a másiknak szüksége van. Ne te találd ki, hogy mi kell neki – ezt a hibát sokszor elkövetjük, azt gondoljuk, hogy mi tudjuk a másiknak mire van szüksége. Az esetek jelentős részében nem tudjuk vagy nem tudjuk pontosan, ezért nagyon fontos, hogy akkor adj, amikor kérnek és annak, aki kér. Hidd el, hogy neki arra van szüksége. Add meg neki, és figyeld, hogy idővel hogyan gyarapodsz ettől, ha szokásoddá válik. Ez anyagi dolgokra éppúgy vonatkozik, mint más ügyekre, hiszen van a világegyetemnek egy olyan törvénye is, hogy amit mással teszel, amit másnak juttatsz, az veled is megtörténik, azt te is megkapod. Ezt sokan úgy hívják: a karma törvénye. Ha nem ismered ezt a kifejezést, akkor most megismerted. Mindig megtörténik veled, amit másokkal cselekszel. Ennélfogva tehát a másik haszna az adásnak az, hogy te is kapni fogsz. Nem onnan, vagy nagy valószínűséggel nem onnan, ahova adtál, hanem máshonnan. Csak figyeld meg!

Találd meg, ami tetszik!

A másokhoz való viszony nagyon fontos kérdés a jólét ügyében, azért, mert akármennyire sokszor látszik is másképpen, egymástól függünk mi, emberek. Tehát nem mindegy, hogy a többiekhez hogyan viszonyulunk. Az is nyilvánvaló, gondolom, ha a többiek szimpatikusak neked, akkor szívesebben vagy velük. Ha szereted őket, akkor nagy valószínűséggel viszont fognak szeretni,

ha kedveled őket, akkor nagy valószínűséggel kedvelni fognak téged. Azt hiszem, nem kell külön magyarázni, hogy ez hogyan javítja életed minőségét, hogyan okoz jólétet. Inkább az szokta a problémát okozni, hogyan csináljuk.

Egy-két technikai észrevételem lenne: az első és a legfontosabb ezek között az, hogy végezz el egy kísérletet. Bárkivel találkozol, találj benne három olyan vonást, amitől az illető neked szimpatikus. Figyeld meg, hogy mitől szeretetreméltó, mi az, amitől közel kerül a szívedhez, mi az, ami egyszerűen csak tetszik benne. Akár a ruhájában, a magatartásában, a szokásaiban, lehet a külseje, vagy bármi. Ha találsz három ilyen vonást mindenkiben, akivel találkozol, jobb lesz velük együtt lenni. Mivel neked jobb vele együtt lenni, ő is szívesebben van veled, könnyebben fog neked segíteni, és ha szükségetek van egymásra, akkor gördülékenyebben mennek akár az üzleti ügyek is. A kísérlet csupán annyi, hogy keresd meg három jó tulajdonságát, nem lesz tőle semmi bajod. Nem könnyű, hiszen sok olyan ember van ugye az életedben, akiben még soha nem találtál egyetlen olyan vonást sem, ami szimpatikus. A kísérlet viszont teljesen veszélytelen, nem lesz tőle senki beteg.

Bocsáss meg!

A másik technológiát, ami a tapasztalataim szerint szintén fontos abban, hogy a jóléted növekedjen, úgy hívják, hogy megbocsátás. Megbocsátás alatt általában azt értjük, ha úgy érezzük, hogy valaki megbántott bennünket, akkor egy idő után vagy megértjük őt, vagy nem értjük meg, de minden esetre azt mondjuk neki, hogy megbocsátunk, vagy csak magunkban mondjuk ezt. És az a gondolat társul mellé, hogy ettől a másiknak majd jobb lesz. Először is azt kell észrevenni, hogy a másiknak ez mindegy, hiszen ő nemigen érzi magát hibásnak. Nagyon ritka, hogy valaki valóban hibásnak érezné magát, hiszen megérti saját magát, hogy miért működött abban a helyzetben úgy, ahogyan működött, amivel téged megbántott. Az első és legfontosabb dolog, hogy megértsd, a megbocsátásra nem annak van szüksége, akinek megbocsátasz, hanem neked saját magadnak. Miért? Azért, mert amikor megbocsátasz, akkor elengedsz valamilyen haragot. Minden egyes haragdarabka, amit elengedsz, gazdagítja az életedet, mert a helyére valami más kerül, valami jobb.

Többé-kevésbé mindannyian szeretünk haragudni. Őrizzük a haragjainkat. Ez nagy mértékben nehezíti a jólétünket, a jómódunkat. Olyasmi ez, mintha egy súlyos hátizsákkal próbálnánk versenyt futni. A hátizsák tele van sértődöttséggel, megbántottsággal, mások iránti haraggal. Ha ezt a hátizsákot lassanként kiürítjük, akkor az életünk sokkal-sokkal könnyebbé válik. Ez megint olyan dolog, mint a többi is, hogy mondani könnyű. És tényleg könnyebb mondani, mint megtenni, de tégy csak kísérletet. Nem kell mindenkinek mindjárt mindent megbocsátani, erről

szó sincs. Vegyél elő gondolatban valakit, akire haragszol, és próbáld meg elképzelni, hogy megbocsátasz neki függetlenül attól, hogy ő hogyan viselkedik. Még csak az sem kell, hogy megértsd őt. A megbocsátást úgy tudod végrehajtani, hogy elképzeled, ő, akire haragszol, boldog. Vagyis mosolyog, jómódban él, megy neki az élet, mindenben örömöt talál, tökéletesen egészséges. Válassz ki valakit, akire haragszol, és olyan képeket idézz magad elé, azt próbáld elképzelni, hogy annak az embernek nagyon jó. Ez a megbocsátás egyik technológiája. Lehet, hogy úgy gondolod, az illető ezt nem érdemli meg. Hadd hívjam fel a figyelmedet arra, hogy nem őt ajándékozod meg a megbocsátásoddal, hanem saját magadat. Azért teszed, hogy neked jobb, könnyebb legyen az életed, leteszel egy terhet, ami gátol abban, hogy jólétben, jómódban és boldogan élj. Tökéletesen érdektelen, mit gondolsz arról, az illető ezt megérdemli-e vagy sem, nem neki van rá szüksége. Ráadásul az esetek túlnyomó részében őt ez nem is érdekli. Ezzel a saját jóléted esélyeit növeled nagyon-nagyon nagy mértékben.

Lehet, hogy az életre haragszunk vagy úgy általában a világra, úgy gondoljuk, hogy nem megfelelő hely a számunkra, bánt bennünket. Van, aki úgy képzeli el az életet, mint valami harcmezőt, ahol a küzdelem folyamatos. Van, aki úgy képzeli el, mint egy őserdőt, ahol állandóan váratlan veszélyek leselkednek az emberre. Gondold végig, ha ilyen érzéseid vannak, ezek konkrét élményekből táplálkoznak, és ezek a konkrét élmények meghatározott emberekhez kötődnek. Ha ezeknek az embereknek megbocsátasz, azaz elképzeled, hogy ők boldogok és jól vannak, megy nekik minden, akkor az lassacskán megváltoztatja az élethez való viszonyodat. Talán még az is elkövetkezhet, hogy elkezded szeretni az életet.

Jó szándék

Fontos tudnivaló még a hozzáállás területén, ha a jólétedet növelni szeretnéd, annak föltételezése, hogy minden ember szándéka jó. Tudom, hogy ezt nagyon nehéz elképzelni. Induljunk ki belőled. Te még akkor is, ha hibázol, mielőtt a hibát elkövetted, a szándékod jó volt. A rendelkezésedre álló információk, tapasztalataid, világról való ismereteid alapján igyekeztél a célodnak megfelelő leghelyesebb döntést hozni. Képzeld azt el, hogy ezzel mások is így vannak. Minden egyes ember, amikor a célja felé közelít, még akkor is, ha ez a cél olyan, hogy neked nem tetszik, vagy úgy gondolod, hogy káros, azt ő jó szándékból teszi. Úgy értem ezt, mint ahogyan a te esetedben is, tehát a rendelkezésre álló információk, élettapasztalat alapján ő a leghelyesebb magatartást igyekszik tanúsítani. Nincs kivétel. Ha ezt megértetted, akkor talán nem esik nehezedre az, hogy bárkivel találkozol, tételezd föl róla, hogy a szándéka jó. Lehet, hogy olyasmit fog tenni, ami az ártalmadra van. Igen, ez előfordulhat. Ha gyanakvó

természetű vagy, akkor igyekszel túljárni a másik eszén, azt gondolod, hogy ő neked kárt akar okozni. Esetleg ez így is van. Rengeteg időbe, energiába és gondolkodásba kerül, hogy minden lehetséges negatív történéstől megóvjuk magunkat. Olyan sokba, hogy nem is lehet megtenni. A legegyszerűbb, ha az egészet abbahagyod, feltételezed a másikról a jó szándékot. Ez egyébként, hogy másokról feltételezed a jó szándékot, őbenne is elindítja ugyanazt a folyamatot, azt fogod észrevenni, hogy sokkal simábban, gördülékenyebben mennek a dolgok. Lesz persze csalódás is, érni fog negatív meglepetés is. Az én tapasztalataim szerint ezek száma mégis elenyésző a pozitív tapasztalatokhoz képest. A mérleg jóval pozitívabb.

Természetesen előfordul, hogy a másik ember jó szándéka azt jelenti, hogy ő magának jót akar, s ez valami olyasmi, ami neked ártalmadra van. Mi szükség van ilyenkor arra, hogy azt gondold, az ő szándéka jó? Először is, akkor nem haragszol rá, nem akarsz bosszút állni. Könnyebben tudod kezelni a helyzetet, ha azt gondolod, hogy az ő szándéka jó, nagyobb eséllyel egyeztek meg. Jobban ki tudod számítani, hogy mikor érdemes félreállni, mikor kell gátat szabni a törekvésének. Ha nem haragszol rá, akkor nem ébred föl benned a bosszúvágy. Ugye, ha fölébred benned az igazságos bosszúvágy, akkor te is majd ártani akarsz neki, ő erre emlékezni fog, és ő is ártani fog neked, így játszadozhattok vég nélkül. A népek közötti háborúk is ilyen módon működnek. Mindenkinek vannak sérelmei, amelyeket dédelget, és úgy igyekszik megtalálni az egyensúlyt, hogy revansot vesz, bosszút áll. Érdekes, hogy több ezer év alatt nem vették észre az emberek, hogy ez az eljárás nem eredményes. Mind a mai napig nagy előszeretettel folytatják. Hogy ez mennyi jóléthez és boldogsághoz vezet, az nyilvánvaló. Semennyihez, csak bajt szaporít. Ha feltételezed, hogy a másik szándéka jó, akkor nem akarsz bosszút állni, nem gondolod, hogy azért csinálja azt a dolgot, ami ártalmadra van, mert rosszat akar neked, tehát te sem fogsz rosszat akarni neki. Egyszerűen könnyebb az élet így. A jólét szempontjából nyilvánvaló dolog, hogy az oda-vissza bosszúállás és háborúzás kevesebb jóléthez vezet, mint a béke.

A félelem átépítése szeretetté

Úgy is ki lehet fejezni ezeket a gondolatokat, hogy lehet még jobban szeretni. Nem önmagában fontos a szeretet, nem arról van szó, hogy azt gyakorolni kell. A szeretet szabad dolog, tehát választható. Szeretni nem muszáj. Aki azt képzeli, hogy rossz ember, ha nem szeret mindenkit, akkor az nem szereti saját magát, és persze saját magát sem muszáj szeretnie. Egyszerűen arról van szó, hogy szeretni jobb. Úgy értem, hogy a jólét növelése szempontjából hatékony hozzáállás, technikailag érdemes szeretni. Igazából két alapérzelem van. A félelem és a szeretet – ezek egymásnak ellentétei. A félelem valami olyasmi, ami gátol abban, hogy

a jóléted növekedjék, a szeretet pedig segít ebben. Az előbbiekben végső soron néhány technikát ismertettem azzal kapcsolatban, hogyan lehet a félelmet és az elutasítást átdolgozni lassacskán szeretetté. Nem lehet egyik pillanatról a másikra megváltoztatni ezt, hanem lassacskán, szívós munkával. Ugyanúgy, ahogy szegényből nem lehetsz gazdag hirtelen. A tudni való igazából annyi, hogy minden elutasítás, félelem, gyűlölet, sértődöttség, szenvedés, amit magadban dédelgetsz, az valakihez, egy emberhez kapcsolódik, még akkor is, ha ezt már elfelejtetted. Érdemes megtalálni az emlékedet, azt az embert, aki elindította benned ezeket a szeretettel ellentétes folyamatokat és érzéseket, és akkor a megbocsátás révén át tudod dolgozni lassan, nagyon lassan szeretetté. Megismétlem: a szeretet, ahogyan arról én beszélek, nem valami általános morális előírás. Csupán annyit mondok, hogy alkalmas eszköz arra, hogy a jólétedet és a boldogságodat növeld. A szeretet nem követelmény, nyugodtan lehet rosszul élni félelemben, haragban és szegénységben, senkit nem lehet meggátolni, ha ehhez van kedve. Te is nyugodtan éljél rosszul, ha azt akarod. Ebben támogat a neveltetésed, a sértődöttségeid, a panaszaid, nyugodtan dédelgesd őket, és az ellenséges érzéseidet is. Én csak annyit akarok mondani, ha jólétre, jómódra törekszel, akkor érdemes az ellenséges érzelmeidet, főleg a félelmeidet átdolgozni szeretetté. Néhány technikát ismertettem azzal kapcsolatban, hogyan lehet ezen az úton elindulni. De természetesen, boldognak lenni nem muszáj.

Fölmerülhet a kérdés, hogy a szeretetnek miért nem a gyűlölet az ellentéte, hiszen a köznyelvben általában ezeket szoktuk szembeállítani egymással. Ha valakit gyűlölsz, az azt jelenti, azt szeretnéd, hogy ő ne legyen a világon vagy legalábbis legyen neki rossz. Ha igazán gyűlölsz valakit és jól a szívedbe nézel, akkor azt akarod, hogy meghaljon, tűnjön el a világból, a te világodból legalábbis, mert akkor a világod jobb lenne. Azért akarod eltüntetni a világodból, mert úgy gondolod, hogy ártalmadra van. Ha ártalmadra volt korábban, akkor azért, mert ugye újra ártalmadra lehet, hiszen szereztél róla egy olyan tapasztalatot, hogy bajt csinált neked az életedben. Ezért igazából amikor gyűlölsz, akkor is félsz. Magadat félted. Attól félsz, hogy az ő jelenléte az életedben vagy a világodban számodra valamilyen bajt csinál, akadályoz téged. Ezért mondtam, hogy a félelem ellentéte a szeretet, illetve a szeretet túloldala a félelem. Ez a két alapérzés: a vonzás és a taszítás.

Hogyan legyünk jók?

Az ember, mint biológiai faj a Földön: telepes élősdi. Genetikusan úgy kódolt, hogy a létéhez szüksége van másokra. Nem úgy üzemel, mint például a teknősbéka, aminek, ha kikel a tojásból, megvan a programja arra, hogy mit kell csinálnia, nincs szüksége többé anyukára, apukára. Az embernek ahhoz, hogy

épkézláb módon működhessen, megszületésekor már másokra van szüksége, és ez az élmény elég meghatározó.

A pszichológusok kiderítették, hogy az élmények, hatások, amik érik az emberi lényt születése idején, meghatározóak azzal kapcsolatban, hogy az élete milyen lesz. Az emberi környezet, ami körülveszi, programokat ír be számára, olyan értelemben, mint amilyenek a számítógépes programok. Ezeknek például része, hogy jobb együtt lenni más emberekkel, jobban érezzük magunkat társaságban, mint egyedül. A magány tipikusan egy nem kívánt állapot az emberek számára. Nem szeretik, félnek tőle és a magányos embert vesztesnek gondolják.

Vannak tehát biológiai okai, ez az egyik. A másik spirituálisabb vagy ezoterikusabb, ha úgy tetszik. Nevezetesen, amit József Attila úgy fogalmaz, hogy „hiába fürösztöd magadban, csak másban moshatod meg arcodat". Azt, hogy kik vagyunk, onnan tudjuk, hogy mások hogyan reagálnak ránk. A másik ember a viszonyítási pont ahhoz, hogy identitást adjak magamnak. Tehát van pszichológiai oka is, ez pedig az önmeghatározás. Más emberekkel való viszonyunkban tudjuk értelmezni saját magunkat.

Harmadszor, amit a többi emberrel teszünk, az megtörténik velünk. Ezt úgy is szokták mondani, hogy a karma szabálya. Vagyis abból tanulhatunk, hogy másokkal mit teszünk. Ez természeti törvény, ugyanúgy, mint a gravitáció, tehát nincs alóla kibúvó. Az ember társas lény – ennek az a harmadik következménye, hogy abból tanulhat, ahogy másokkal üzemel. Amit másokkal tesz, az visszakanyarodik hozzá, és vele is megtörténik.

Ha az emberi faj biológiailag olyan lenne, mint a nagyragadozók, akkor mindenkinek lenne egy területe, amelyen megél. De az ember nem ilyen. Bár kényelmetlenül érzi magát hatalmas városaiban, ezek a városok mégis egyre nőnek.

Biológiai szervezetünk közös tudásunkhoz, személyes ügyeinkhez, érzéseinkhez úgy viszonyul, ahogyan a tévékészülék a tévéadáshoz. Ő a közvetítő közeg. A tudós, aki azt gondolja, hogy az agyban meg lehet találni az érzelmek és a gondolatok okát, az nagyjából úgy üzemel, mint az ősember, aki a tévékészülékben keresi azt a kis embert, akit ott lát.

Attól még, hogy beviszünk bizonyos anyagokat a szervezetbe, megváltozhat az érzékelésünk, de ez nem változtat azon a tényen, hogy másképp érzünk. Mint ahogy a tévét is tudjuk úgy hangolni, hogy pirosabb legyen a kép, vagy ugráljon. Ez még nem jelenti azt, hogy a képet a tévé csinálja.

Kapcsolataink hálózata

Ez meghatározó abból a szempontból, hogy milyen a hozzáállásunk a világhoz. Ha a bennünket nevelő emberek olyannak látják a világot, mint egy harctér vagy őserdő, akkor eszerint fogunk

benne üzemelni, és persze ez köszön majd vissza. Aki úgy érzi, hogy ellenségek veszik körül, az nyilván megteremti az ellenségeit, és mivel ezt ő meg is tapasztalja, nehéz lesz meggyőzni arról, hogy a világ nem ellenséges. Ha például a gondosan nevelő szülők azt a nézetet képviselik, hogy az embert a szülei szeretik a legjobban, akkor az illető ezen a módon fog üzemelni. Azt fogja gondolni, hogy őt a szülei szeretik a legjobban, és nehézségei lesznek az ügyben, hogy elhiggye, más is nagyon szeretheti. Ha olyan emberek nevelik, akik azt gondolják, hogy az élet nagyon jó és barátságos dolog, és mindenki mindenkit szeret, akkor ez lesz az alapállása az élet dolgaihoz és ezt fogja megtapasztalni.

Fontos kapcsolataink lehetnek a barátainkkal. Barátaink azok az emberek, akikre számíthatunk, akikre támaszkodhatunk, segítenek nehéz helyzetekben, megértenek és elfogadnak minket. Az az ember, akinek nincs barátja, nem lehet boldog. A személyes lét egyik talpköve a barátainkkal való kapcsolat. Itt már az előbbinél nagyobb terepe nyílik a megbántottságnak, a csalódásnak, és így tovább. Még több lehetőség van erre a szerelmi kapcsolatainkban.

Miért választok valakit barátnak, és ő miért választ engem?

Akár tudatában vagy, akár nem, ez döntés. Azért döntesz így, mert a lelked céljának elérését ez elősegíti. Ezért választasz barátot. Ez az egyik. A másik lehet, hogy szükséged van rá, valamilyen nyomás hoz össze benneteket. Az együttdolgozás például könnyen teremt barátokat. Az megint pszichológiai szinten kódolt, hogy e nélkül az ember nem érzi jól magát.

Van-e annak meghatározó szerepe, hogy milyen minőségű embernek gondolom én őt, és vajon ezért választom-e barátnak?

Nem hiszem, hogy az egyik ember értékesebb vagy értéktelenebb lehetne, mint a másik. Ám én személy szerint bizonyos értékeket fontosnak tartok, és ha valaki ezeknek megfelel, akkor könnyen értjük egymást, hiszen hasonlóak az értékeink. Ha én őt a saját szempontjaim szerint magamnál többre becsülöm, akkor ő számomra példaképpé tud válni, ezáltal lehetőséget kapok arra, hogy tanuljak. Ha összeismerkedünk valakivel, akkor egy idő után fölvesszük a hanghordozását, gesztusait, szokásait, majd ez elmúlik. Ez az a folyamat, amíg beépítjük magunkba ezt a barátságot.

Szerelem. Van egy legenda, amely szerint egykor hét lépcső kötötte össze az eget és a földet: a bölcsesség, a szépség, a szeretet stb. Ám mindenféle katasztrófák következtében ezek a lépcsők ledőltek, és csak egy maradt meg: a szerelem. A szerelem segítségével átjuthatunk a magasabb, tökéletesebb valóságba. Amikor a szerelmet átéljük, boldogok vagyunk, és megtapasztalunk egy a miénktől különböző, nagyszerű világot – itt és most. Ez a tapasztalat nagyon fontos és mindenkinek rendelkezésére

áll. A nehézséget az okozza, hogy olyan jó az együttlét állapota, hogy még akkor is jó, ha egyoldalú. Sokakat kérdeztem, akik átéltek beteljesületlen szerelmet, hogy jobb lett volna-e, ha ez az élmény nem lett volna. Többnyire azt válaszolták, hogy nem. Pontosan amiatt, hogy ez egy kapu – híd egy tökéletesebb valósághoz.

Vegyük az ideális esetet: a beteljesült szerelmet. Az annyira fincsi, hogy az ember igyekszik bebiztosítani. Igyekszik megállapodásokat kötni annak érdekében, hogy hosszú távon biztosítsa ezt az állapotot. Mivel pedig a szerelem egy „túlvilági", illetve magasabb rendű szellemi jelenség – szabad; ezért nem alkalmas arra, hogy szabályok közé szorítsák. Mikor elkezdünk megállapodásokat kötni, hogy hogyan fogjuk ezt a szerelmet tartóssá tenni – például házasságot kötünk –, akkor már lehetetlenné tettük magát a szerelmet. Mivel szabad, azt is jelenti, hogy pillanatonként változó dolog. A jelenség természetével nem fér össze a megállapodás, ezért szokott elmúlni.

Az idegenek, a többiek, a mások. Sokféleképpen lehet hozzájuk igazodni, ezzel kapcsolatban minden társadalmi réteg kialakítja a maga szokásait. Másféleképpen alakítunk ki bizalmasabb kapcsolatot a cég ügyfelével, a repülőgép pilótájával vagy a házmesterrel. Ezek a viszonylag könnyen kezelhető féltávoli helyzetek, az ismerősök. Az már nevelés és szokás kérdése, hogy inkább közeledünk hozzájuk, vagy távolodunk.

Azt gondolom, hogy senkit nem kell szeretni, mert a szeretet szabad dolog, ennélfogva előírni ostobaság. Dönthetsz úgy, hogy szeretettel fordulsz mindenki felé, próbáld ki, hogy mit tapasztalsz. Vannak bizonyos vallási tanok, amelyek tiltják az ölést, ami azt jelenti hogy semmiféle élőlényt nem ölhetsz meg. De mit csinálsz, ha tetves leszel? Nehéz dolgok ezek. Azt gondolom, hogy tessék ezeket szabad dolognak tekinteni, és dönts abban, hogy Y-t szereted, Z-t nem szereted. Dönts a szíved alapján: mi jó neked épp most!

Kapcsolat saját magunkkal. A helyzet az, hogy viszonylag könnyen megszeretünk mindenkit, hiszen elég távolságban vannak, hogy ebben ne zavarjanak minket. Jobban szeretjük és jobban utáljuk a szeretteinket, mert ők közelebb vannak. A legtöbb gondot saját magunk szeretése okozza. Ha azt is képesek vagyunk zökkenők nélkül szeretni, akivel együtt élünk, az már egy nagyon nagy és ritka magasság. Ezután jön saját magunk szeretése. A saját magunkhoz való viszonyunkon múlik az, hogy hogyan éljük az életünket.

Nem szerethetünk senkit jobban, mint saját magunkat, és nem lehet senki fontosabb a magunk számára, mint mi, saját magunk. Emiatt alapvetően fontos megoldani, hogy hogyan szeressük saját magunkat. Persze mindenki azt gondolja, hogy szereti

saját magát. De mit gondolsz, szereti magát az az ember, aki elmegy a háborúba megöletni magát? Szereti magát az az ember, aki nyomorba taszítja magát? Nagy tévedés azt gondolni, hogy szeretjük magunkat. Ez egy feltevés, amivel dolgozni szoktunk, de lehet tévedés is.

Önmagunk szeretése azt jelenti, hogy úgy bánunk magunkkal, mint azzal a lénnyel, akit a legjobban szeretünk a világon. Ez megint csak döntés kérdése, szabad dolog, egyáltalán nem muszáj. Olyan módon viszonyulunk magunkhoz, azt tesszük, esszük, érezzük és nem érezzük, amit azzal tennénk, akit a legjobban szeretünk a világon. Ez az ideális állapot, és én javaslom, hogy így döntsünk.

❶ Amikor megbocsátasz, akkor elengedsz valamilyen haragot. Minden egyes haragdarabka, amit elengedsz, gazdagítja az életedet, mert a helyére valami más kerül, valami jobb.
❷ Nagy tévedés azt gondolni, hogy szeretjük magunkat. Ez egy feltevés, amivel dolgozni szoktunk, de lehet tévedés is.
❸ Önmagunk szeretése azt jelenti, hogy úgy bánunk magunkkal, mint azzal a lénnyel, akit a legjobban szeretünk a világon.

4.4
MI A HELYES?

- Mi a jó?
- Honnan tudjuk, hogy mi a jó?
- Mi volt jó korábban?
- Miért kellenek új szabályok?
- A személyes boldogság erkölcse
- Se rossz, se jó
- Amiért felelősek vagyunk
- Háború és elme

4.4 MI A HELYES?

Mi a jó?

Az erkölcs szabályok együttese. Szabályoké, amelyek azt próbálják befolyásolni és korlátok között tartani, hogy ki mit tehet és mit nem. E mögött nem a törvény, a jog eszközei vagy állami hatalom van, hanem a lelkiismeret-furdalás és a bűntudat.

A morál arra való, hogy az emberiség mint faj fenntartását segítse. Az ember a Földön – biológiai értelemben – egy telepes élősdi, mint fajnak a fönnmaradásához, szükséges, hogy legyenek olyan szabályok, amelyek egy-egy csoportra és a csoport minden tagjára érvényesek. Az ember úgy építette föl az életét pár ezer év óta, hogy ilyen szabályokat tud, megtanul, és utána igyekszik ezeknek megfelelően viselkedni érezni, de erre, természetesen, nem képes száz százalékig. Mindenesetre a morál egy olyan szabálycsoport-együttes, ami egy csoportnak a fennmaradásához szükséges.

Honnan tudjuk, hogy mi a jó?

Hogyan tanuljuk a morált?

Hogyan tanuljuk a morált? A morált gyerekkorunkban tanuljuk, olyannyira, hogy általában egy három és hat éves közötti gyereknek már kifejlett és világos elképzelései vannak arról, hogy mi helyes és mi nem az, hogy mi jó és mi nem. Más kérdés persze, hogy ezeket képes-e megfogalmazni. A morált gyerekkorunkban tanuljuk attól a környezettől, amibe beleszülettünk és amelyik később körülvesz bennünket. Általában a szűkebb családunk közvetíti ezeket és azok a felnőttek, akikkel találkozunk gyerekkorunkban. A család, az óvoda, az iskola, a rokonság a közvetítője és némiképp módosítója a morálnak.

Tudjuk azonban, hogy más szabályok vannak a bűnözők között, mások a középosztályban, más morális szabályok működnek az arisztokráciában és mások Izlandon vagy Szicíliában. Mindenesetre egy-egy embercsoportnak valamennyire összefüggő morális rendszere van, és eszerint igyekszik meghatározni azt, hogy a benne lévő egyedek hogyan üzemeljenek, hogyan érezzenek saját magukkal és a helyzetekkel, más emberekkel kapcsolatban.

Mi volt jó korábban?

Hogy történik a nevelődés? Úgy történik, hogy bizonyos cselekedeteinket megdicsérnek, más cselekedeteinket viszont elítélnek. Ezeknek az ítéleteknek a hatására kialakul bennünk az elképzelés arról, hogy mi az, ami helytelen és rossz, illetve, hogy mi az, ami helyes és jó. Abban a környezetben például, ahol mi élünk, tipikusan nem helyes dolog elvenni valaki más holmiját, ha az illető nem adja oda. Ez nem helyes. Helyes dolog viszont megosztani azt, amink van azokkal, akiknek szükségük van rá és kérik. Helyes dolog köszönni és nem helyes dolog nem köszönni

ismerősöknek. Például helytelen dolog ölni, ám bizonyos feltételek fennállása mellett nem csak hogy nem helytelen, hanem kifejezetten dicséretes. Ilyen szabályok együtteséből áll a morál.

Mi a következménye annak, hogy ilyeneket tanulunk? Az a következménye, hogyha olyasmiket teszünk, amit valamikor a szüleink, a körülöttünk lévő emberek helytelennek tartottak, akkor bűntudatot, lelkiismeret-furdalást érzünk, utáljuk saját magunkat. Ennek az lenne a funkciója, hogy legközelebb ne tegyük meg azt a dolgot, amiről úgy vélték ők annak idején, hogy rossz.

Nézzük, hogy működik a valóságban! Áttekintést nem tudok adni, de teszek pár észrevételt. Több ezer éve érvényes egy szabály például a mi kultúránkban: „ne ölj". Ehhez képest mind a mai napig háborúk zajlanak. A mi kultúránkban érvényes az a szabály, hogy ne kívánd a mását. Ehhez képest elég gyakori, hogy az ember a mását kívánja, és amennyiben módja nyílik rá, a magáévá is teszi.

Miért kellenek új szabályok?

Azt akarom ezzel mondani, hogy az a mód és azok a szabályok, amik eddig üzemeltek, egyszerűen nem működnek, nem töltik be azt a funkciót, amire valók. Magyarán, hogy segítse az embert abban, hogy az életét jól élje. A jó alatt azt értem, hogy boldog legyen benne. Ezzel szemben – azon kívül, hogy eredménytelenek – személyes szinten rettenetesen sok kárt okoznak. Ugyanis elképzelhetetlen, hogy valaki hosszabb ideig úgy éljen, hogy valamilyen érvényben lévő szabályt ne sértsen meg. Amennyiben ezt megteszi, akkor viszont bűntudata lesz, más szóval haragszik magára és utálja saját magát. Ennek pedig az a következménye, hogy szűkíti az életlehetőségeit, hiszen az az ember, aki bűnös vagy rosszul cselekedett, pláne, ha valami nagy bűnt követett el, nem érdemli meg, hogy jó dolgok történjenek vele.

Annak, hogy sok-sok ember boldogtalanul él, az egyik fő okát abban látom, hogy a lelkük mélyén úgy gondolják, nem érdemlik meg a boldogságot. Nem érdemlik meg mindazt a jót, amit az élet adhat, mert valamikor elkövettek valamit. Mivel ez a múltban történt, most már jóvátehetetlen és gyötrik magukat lelkiismeret-furdalással, bűntudattal.

Ezzel szemben én a következőt javaslom. Építs föl magadban egy olyan meggyőződést, hogy függetlenül attól, hogy mit érzel, mit teszel, mit gondolsz magadról, mit gondolsz másokról, mit érzel azzal kapcsolatban, hogy neked mi jár, és mi nem, mindettől függetlenül egy külön kis belső területen kezdj el kiépíteni és növelni egy olyan meggyőződést, hogy neked minden jár, amit csak az élet adhat. Akkor is, ha bűnösnek érzed magad, akkor is, ha hibákat követtél el, akkor is, ha a lehetőségeidet szűkösnek találod, akkor is, ha úgy gondolod, hogy a sorsod nagyon szűk

utat enged neked. Mindenképpen. Ami neked kell az életben – amire vágysz, az neked jár, és az élet meg is fogja adni. Abban a pillanatban, hogy ezt a meggyőződést valóban elsajátítod, elkezdenek jönni mindazok a javak, amiket addig csak kívántál.

Én azt gondolom, hogy új morálra van szükség. Olyanra, amely képes betölteni a funkcióját. Ennek az új morálnak a kiindulópontja a személy, tehát az egyes ember boldogsága, boldogulása.

A személyes boldogság erkölcse

Az a meggyőződésem, ha mindenki arra törekszik, hogy boldog legyen – minél több örömet éljen át az életében, elérje a céljait, jómódban éljen –, ha minden egyes ember mint személy erre törekszik, és ezt el is éri, akkor olyan világ alakulhat ki, amelyben az emberek jól érzik magukat.

Nyilván azt lehet ellene vetni, hogy tulajdonképpen most is erre törekszenek az emberek, és ez okozza a bajokat. Azt kell mondjam, hogy ez tévedés. Az emberek azt *gondolják*, hogy azt szeretnék, hogy boldogok legyenek, és jómódúak, és így tovább. De nem ezt teszik. A cselekedeteik ellentmondanak annak, amit gondolnak. Az emberek azt hiszik magukról, hogy boldogok akarnak lenni, de nagyon sokan például úgy gondolják, ezt úgy érhetik el, ha mások lesznek boldogok. Én akkor vagyok boldog, ha anyukám elégedett velem, büszke rám. Akkor vagyok boldog, ha a gyerekeim jól érzik magukat a bőrükben, vagy ha felnőttek és sikeresek a világban. Tehát miközben arra törekszem, hogy magamnak legyen jó, aközben valójában attól teszem függővé, hogy másnak jó-e. Ez a más persze lehet egy egész nép is. Mindenesetre mások. Ez rettentő sok gondot és zűrzavart okoz. Mentesít az alól a felelősség alól, ami ahhoz szükséges, hogy belássam, mások öröme és boldogsága, mármint azoké, akiket szeretek, az nem őmiattuk fontos, hanem saját magam miatt. Ott indul a dolog, hogy észre kell venni, a saját életében mindenkinek saját maga a legfontosabb. Ha nem így van vagy nem ezt gondolja valaki, akkor tévedésben van, és eltolódik a cél, aminek a követése révén talán elérhetné azt, amit szeretne. Mert ellentmondást teremt az igazi, legmélyebb belső vágy és az elvárásoknak való megfelelés vágya között. Ez a belső örvény kuszálttá teszi a célhoz való viszonyt, megzavarja azokat a lehetőségeket, amik egyébként elérkeznének kinek-kinek az életében. Tetszik érteni?

Tehát, ha egy feltételhez kötöm a kielégülést, ezzel eltávolítom. Ráadásul olyan feltételhez kötöm, ami nem is rajtam múlik. A szabadságom hatásköre alól kiveszem az egész kérdéskört, mert nincs a hatáskörömben, hogy az édesanyám, a kedvesem, a gyermekem mit szeretnének, hogy szeretnének.

Igen, az a lényeg, amit mondasz. Valamilyen külső feltételhez kötöm, olyan feltételhez, amire nincs teljes befolyásom. Egy

másik ember millió olyan dologból áll, amire nincs nem hogy befolyásom, de rálátásom sem. Még akkor sincs, ha ez a saját gyermekem.

Így elérhetem azt, hogy az én boldogságom, az én célom ne rajtam múljon.

Igen. De ez a feltételkötési művelet nemcsak érzelmi vonatkozásban, amiről itt szó van, hanem sok egyéb vonatkozásban is nagyon bejáratott és gyakori módja annak, hogy hogyan ne legyen az, amit szeretnénk. Elkezdek majd albánul tanulni, ha ekkora meg ekkora lesz a jövedelmem, vagy jövőre, vagy ha ilyen és ilyen feltételek beállnak, akkor megengedem magamnak, hogy ez meg az legyen. Ha már lesz házunk, akkor lehet gyerekünk is, meg effélék. Itt minden esetben az történik, hogy a feltételhez kötés kibúvót ad nekem az alól, hogy valóban eljusson az életből az hozzám, amire vágyom. A feltételhez kötés, nagyon jó, hogy mondtad. Valamilyen feltételhez, mert csak akkor vagyok méltó rá.

Most nem, eltolom egy bizonytalan jövőbe.

Igen, pontosan.

Ha ez meg ez érvényes, akkor majd? Azután ki tudja, hogy akkor mi lesz.

Igen, akkor újabb feltételek támadnak. A fő problémát az okozza, hogy mi van akkor, ha az én célkitűzésem sérti a másik ember célkitűzéseit és vágyait. Ekkor konfliktus keletkezik, és amennyiben az új morálnak megfelelően önérvényesítés párti vagyok, letiprom a másikat, és ő bizonyára nem lesz boldog, tehát semmit sem javul a helyzet.

Azt mondom, amennyiben az én céljaim, törekvéseim, vágyaim, elképzeléseim keresztezik a tiédet, akkor tudatában kell lennem annak, hogy csak együtt érhetünk el valamit. Abban az értelemben együtt, hogy ha én valamit szeretnék, ehhez más emberek is szükségesek. Ha a világban emberként bármit csinálni akarok – ha pusztán csak az önzésem miatt is –, kénytelen vagyok tudomásul venni, hogy mik a másik ember törekvései, igényei, és ezt egyeztetnünk kell. Nem azért, mert én egy olyan jó ember vagyok, aki tekintettel van másokra. Nem azért, hogy jó emberként alhassak el este, hanem azért, mert ahhoz, hogy pontosan elérjem, amit szeretnék és az életem olyan legyen, amilyennek szeretném, ahhoz nagyon nagy szükség van arra, hogy másokkal együttműködjek, egyébként pedig nem is történhet meg.

És mi van akkor, ha a törekvéseink végképp nem egyeznek? Akkor dönthetek abban a kérdésben, hogy én kívánok-e ennek az embernek az életében bármilyen módon szerepet játszani? Ő is dönthet ugyanebben a kérdésben, hogy kíván-e az én életemben további szerepet játszani. Ha nem, akkor kiszállok az életéből és más módon fogom keresni a boldogulásomat, a cél-

jaim elérését, és találok majd hozzá más partnereket. Ez érvényes a politikára, az anyagiakra, sőt még a magánügyekre is.

Tehát, ha nem tudok úgy működni a saját boldogulásom érdekében, hogy ne keresztezzem a másik ember szándékát, akkor tudatában kell lennem annak, hogy a másik ember dönthet abban a kérdésben, hogy részt vesz-e ebben az ügyben vagy pedig nem. Ha ő úgy dönt, hogy részt vesz benne, akkor ez az ő ügye, nem pedig az én felelősségem.

Mit akarnak most az emberek, ha nem boldogságot? Azt mondtad, hogy csak azt gondolják, hogy akarják a boldogságot.

Miért képzelem, hogy igazából nem a boldogságra törekszenek az emberek? Először is, mert úgy látom, hogy nem mindenki az. Sokan nem boldogok, ez azt jelenti, hogy akkor valami más faktor is szerepet játszik abban, ahogyan ők megpróbálják a céljaikat elérni. Sok-sok ilyen faktor van, és azt gondolom, hogy ezek között az egyik legfontosabb, hogy nyílt vagy rejtett módon inkább elvárásoknak próbálnak megfelelni, nem pedig annak az igényüknek, hogy az életük olyan teljes és örömteli legyen, amilyen csak lehet. Arra vagyunk nevelve kisebb-nagyobb mértékben, hogy külső elvárásoknak feleljünk meg, mert az a helyes. A külső elvárások lehetnek morális szabályok, rokonsági szabályok, egy társadalmi réteg viselkedési normái, lehetnek egyháziak, bármi lehet.

Inkább arra vagyunk nevelve, hogy megfeleljünk külső elvárásoknak, mint arra, hogy elérjük a céljainkat és az életünkből minél több örömünk legyen. Mivel ez így van, kisebb-nagyobb mértékben mindannyian valamelyest megpróbálunk megfelelni az elvárásoknak, amik pedig nem rólunk szólnak. Így neveltek bennünket. Ha nagyon le akarom rövidíteni, a legtöbb ember szívesebben lesz anyuka jó kisfia vagy kislánya, mint boldog ember.

Úgy gondoljuk-e, hogy a boldogság hab a tortán? Nem közvetlen célként tűzzük magunk elé. Boldog akarok lenni, de egyetemet akarok végezni, orvos akarok lenni, két gyereket, szép lakást akarok. Nem az a közvetlen célkitűzés, hogy boldog akarok lenni, hanem ezek a céljaim, de azért ha lehet, akkor legyek boldog. De jó lenne boldognak lenni!

Igen. A tipikus elképzelés az, hogy ha nagyon igyekszel megfelelni ezeknek a várakozásoknak, akkor majd eljön egy olyan pont, amikortól boldog leszel. Hiába minden tapasztalat, ami ellentmond ennek, tehát hogy ez nem következik be. Hiába vagyok nagyon jó, attól még nem fogok örülni. Hiába minden tapasztalat, ami ellentmond ennek, én úgy látom, hogy sok-sok ember makacsul ragaszkodik azokhoz a rejtett rugókhoz, amik arról szólnak, hogy minek kell megfelelnie. Abban a reményben teszi ezt, hogy ha őneki sikerül tökéletesen megfelelnie, akkor teljesen jó lesz minden.

Egy durva példa: ha sikerülne úgy élnem, ahogyan azt a tízparancsolatban valamikor egyszer lefektették, akkor nekem majd jó lesz. A problémát az okozza, hogy az egy olyan szabályrendszer, aminek nem lehet megfelelni. Mindig rosszul fogom magam érezni, hiszen valamilyen módon sérteni fogom a morális törvényt. Mint ilyen, bűnös vagyok, tehát nem érdemlem meg, hogy az élet mindazokkal a javakkal szolgáljon engem, amikre vágyom.

Az új morál a régi felől fogalmazva, ha úgy tetszik, az önzés morálja. Pontosabban: az önérvényesítés morálja. Azé az önérvényesítésé, ami az egyes ember személyes célkitűzéseként az életben a személyes boldogságot jelöli meg. A problémát az okozza, hogy én úgy hívom, önzés. Hajlandó vagyok máshogy nevezni, tehát a személyes boldogságra való közvetlen törekvés az új morál alapja. Mit csinál ez? Ugye azt láttuk, ha másra törekszünk, annak mi az eredménye. A személyes boldogság helyett valami más elv követéséből adódik az emberiségnek olyan állapota, ami évezredek óta telistele van szüntelen szörnyűségekkel és háborúkkal. Az emberiség története bűnözés és botrányok sorozata. Miközben a törekvés a közjó. Egy embercsoporté, egy társadalmi rétegé, egy népé, országé, egy kultúráé, és így tovább. De mi van akkor, ha erről lemondunk, és onnan indulunk ki, hogy a törekvés kinek-kinek a személyes boldogsága, és az ő ügye? Hogy mindenki felelős azért, milyen mértékben boldog és hogyan jut el oda. Akkor nagyon gyorsan bekövetkezik az az állapot, amikor ki-ki rájön, hogy egy nagyobb egész része. És mint egy nagyobb egész része, törekedvén saját személyes boldogulására, harmonikusan illeszkedik a többi ember közösségébe, a népek közösségébe, a Föld állatfajainak közösségébe. Jóval harmonikusabban illeszkedik, mintha a közösség vagy a csoportja vagy a családja boldogulását helyezi előtérbe.

Az emberek többsége talán egoista, és végsősoron azt mondja, amit te mondasz, a saját céljaira tör, és a morális elveket pusztán béklyónak gondolja, korlátozónak, és ahol lehet, ott átlépi. A célját akarja megvalósítani. Az iskolai tankönyvben benne van, tudjuk, hogy mi lenne szép. De azért mi erőteljesen megyünk a saját céljaink felé, itt-ott leverünk egy-két morális akadályt, ugye? Te azt mondod, hogy nem bujtatva kell, hanem tisztában kell lenni ezzel, és fel kell vállalni, hogy a céljaidat akarod megvalósítani, nem kell eltitkolni.

Igen, én ezt gondolom. Mindenki a céljai megvalósítására törekszik, már ha egyáltalán tudja, hogy mi a célja. Már az ilyen ember is ritka. A legtöbb ember nem tanulja meg, hogyan kell célt kitűzni, hanem mintákat követ. Gondol valamit arról, hogyan kell élnie egy átlagos 30-40-50-60 éves embernek, és igyekszik úgy élni. És iszonyúan csodálkozik, hogy nem jó neki.

De mondjuk valaki eljut odáig, hogy vannak céljai és ezeket képes tudatosítani is. Az már viszonylag ritka. Az ilyenek el is szokták érni a céljaikat. A legendák szerint az arány 80:20. Tehát

4.4 MI A HELYES?

100 emberből 20 van tudatában valamiféle célnak, nem életcélnak, hanem mondjuk évi vagy ötévi célnak. A többi 80 ezt a 20-at szolgálja. Akarva-akaratlan. A többi azt mondja, hogy ő él, ahogy tud. Vannak kötelességei, ezeket igyekszik ellátni, nem tudja persze tökéletesen, ettől rosszul érzi magát, vagy kevésbé rosszul, és így tovább. Onnan tudhatod, hogy a 80-ba vagy 20-ba tartozol-e, hogy van-e valamilyen elképzelésed arról, hogyan fogsz mondjuk öt év múlva, tíz év múlva, 40 év múlva élni? Hogyan fogsz meghalni? Ilyesmik. Ha erről van valamilyen kidolgozott elképzelésed, akkor a 20-ba tartozol, ha nincs, akkor a 80-ba, és azokat szolgálod, akár akarod, akár nem, akiknek van ilyen. Innen tudhatod, ez rendkívül egyszerű.

Se rossz, se jó

Magunk fölötti rejtett ítéletek. Működik tehát, valamiféle elvárásokat valósít meg igazi személyes célok nélkül. És meg van sértve, hogy rossz neki az életben. Nem ezt ígérték. Most ahhoz, hogy ezt el lehessen képzelni, szakítani kell azzal az elképzeléssel, hogy van jó és van rossz. Ezzel az elképzeléssel nagyon nehéz szakítani. Más szóval az ítélkezés szokásával. Nem hiszem, hogy egyik pillanatról a másikra történne. Bizonyos vallási hagyományokban szerepelnek ugyan ilyen mondatok, hogy „ne ítélj", de ezt figyelmen kívül szoktuk hagyni abban a pillanatban, amikor a szomszéd kutyája a mi kertünkbe szarik. Vagy más vallásokról beszélünk, más népekről, más emberi szokásokról. Figyelmen kívül hagyjuk. De ennek van értelme.

Azt gondolom, hogy jólét szempontjából hasznosabb, ha úgy nézzük a dolgokat, ahogyan azok vannak. Más szóval levesszük róla az ítéletet. Ha a dolgokról leveszszük az ítéletet, akkor először is képesek vagyunk őket látni és megérteni. Mert az ítélkezés elhomályosítja azt a képességet, hogy lássuk a valóságot. Pedig ha a valóságot látjuk, akkor nyilván könnyebb tájékozódni. Könnyebb nappali fényben eltájékozódni egy utcán vagy egy erdőben, mint sötétségben és ködben. Az ítéletek sötétséget és ködöt csinálnak.

A legszörnyűbbek persze a saját magunk fölött hozott ítéletek. Ítéletekkel befolyásolhatunk másokat: ha valakit megdicsérünk, akkor jól fogja magát érezni, és igyekszik azt tenni, amiért megkapta ezt a kis falatkát. Ha elítélünk valakit, akkor pedig rosszul fogja magát érezni, föl fog háborodni.

Az igazi problémát viszont azok a rejtett ítéletek jelentik, amiket saját magunk fölött hozunk. Igen, a magunk fölött hozott rejtett ítéletek. Vagy nem rejtettek. Ilyen ítélet például az, hogy én egy lehetetlen alak vagyok, akivel nem lehet jól kijönni. Vagy ilyen ítélet az, hogy én nem vagyok szép, vagy lusta vagyok, vagy nincs matematikai érzékem, vagy nyelvérzékem. Vagy balek vagyok. Ilyen ítélet az is, első meggyőződés, ha úgy tetszik, hogy

engem nem szerethet senki igazán. Valamiért. Például azért, mert engem csak a szüleim szerettek igazán. Ez gyakori probléma. Vagy ilyen ítélet pénzügyben, karrierügyben, hogy úgysem viszem semmire, mert nem vagyok rá alkalmas, mert én olyan vagyok. Ilyen ítélet, hogy nekem most már mindig így kell élnem. Ugye nehéz helyzetben az ember, mikor melankolikussá válik, akkor hajlamos ezt gondolni, és akkor tényleg úgy is marad. Ha levesszük az ítéletet az eseményekről való gondolkodásmódunkban, akkor sokkal jobban látjuk, hogy mi is az, ami valójában történik. Ha jobban látjuk, hogy mi történik valójában, akkor jobban tudunk alkalmazkodni, jobb helyzetben vagyunk, hogy a jólétünket el is érjük.

Mondjuk a kedvesed, társad, férjed megcsalt téged. Ugye, ez rossz? Másvalakivel folytat szerelmi viszonyt. Néha megesik az efféle. Akkor te haragszol, mert ő hűtlen. És féltékenykedsz és szörnyen érzed magad. Úgy gondolod, nem érdemelted meg, hogy ő ezt tegye veled. Hogy tudnál erre ítélet nélkül tekinteni? Mi segítene abban, hogy egy ilyen nehéz helyzetet ítélet nélkül kezelj? Amikor ezen felháborodunk, akkor másképp ítéljük meg, ha ezt más teszi, mint ha mi magunk.

Meg lehet-e nézni onnan, hogy miről szól ez? Neki miért van erre szüksége? Mi az a kapcsolatunkban, ami neki hiányzik, hogy ezt teszi? Érthető? Tehát azt nézzük meg, hogy mi történik, mi váltotta ki, nem pedig azt, hogy hű, ez milyen borzasztó. Nem arról van szó, hogy ha az embert megcsalják, ne legyen szomorú és mérges. Hát persze, hogy az lesz! Érezheti azt, hogy kihúzták a szőnyeget a lába alól, szörnyű is lehet. De ez egy érzés. Az ítélet az más. Ő gonosz, önző, rafinált, kihasznál, elcsábít, meg becsap, erkölcstelen – ez az ítélet.

Próbáljuk meg azt gondolni, ő nem gonosz, hogy ezt teszi, hanem valamilyen oka van rá. Meg lehet kérdezni. Lehet erről beszélgetni. Meg lehet érteni, ha érdemes. Mi történik a kapcsolatban? Mi váltotta ki?

Senki nem megy bele úgy egy hosszú távú kapcsolatba, hogy majd jól megcsalja a másikat. Ott a kapcsolaton belül kell valaminek történnie ahhoz, hogy ilyesmi előadódjon. De vonatkozik ez minden más eseményre is. Érthető ez így? Hogy mi van, azt nézd meg! Mi váltotta ki, és mit szeretnék, hogy legyen. Ha így nézem, akkor sokkal közelebb a megoldás, az a megoldás, ami a jólét irányába vezet, vagy a boldogság, az öröm irányába, mintha ítélettel rohanok rá. Mert az nem vezet sehova.

Az ítélet az olyan típusú helyzetekben úgy születik, hogy valami nekem rossz érzést okoz. Ugye azt gondoljuk, ha valami nincs rendben, abban valaki hibás, és keressük, ki az. Általában a hibást más személyében szoktuk megtalálni. Ritkán a saját személyünkben. Ez utóbbi nem gyakori.

4.4 MI A HELYES?

Van egy gondolkodási szokás: ha valami baj van, valami nem stimmel, valami rossz, akkor arról valaki tehet. Ez a valaki tipikusan valaki más, nem pedig én. Ez a gondolkodási szokás nagyon-nagyon hátráltatja azt, hogy megértsük, valójában mi történik, pedig ez a megértés feltétele lenne annak, hogy legközelebb jobban csináljuk vagy másképpen, vagy kitaláljuk, hogyan működne rendesen; tehát, hogy mi vezet a jólét és a boldogság felé. Ehelyett megtaláljuk a hibást és elkezdjük utálni. Utána pedig háborúzni kezdünk, hátha abból valami jó sül ki.

Ha nincs jó és nincs rossz, akkor ugye elvész egy nagyon fontos szempont a döntéseinkben. Sokféle szempont határozza meg a döntéseinket, de a jó és a rossz szempont nem jelentéktelen, és elvész. Mi alapján tudunk dönteni mégis? Annak alapján, hogy mi a célunk. Mik azok a lépések, eszközök, helyzetek, amelyek ennek a célnak az elérése felé visznek, és mik azok, amelyek nem.

Nagyon leegyszerűsödik a döntés egyébként borzasztóan nehéz feladata pusztán attól, hogy valakinek célja van. Még jobban leegyszerűsödik, ha ez a cél a boldogság és az öröm. Ha ez a célod, akkor azonnal fogod tudni, hogy mi az, amit érdemes megtenned, és mi az, amit nem. Mi az, amit érdemes elkerülni, és mi az, ami felé közeledni érdemes. Rögtön fogod tudni. Rettentően leegyszerűsödik a döntéshozás egyébként tényleg borzalmasan bonyolult folyamata.

Amiért felelősek vagyunk

Az erkölcsről való gondolkodás során a felelősség problémáját mindenképpen fel kell vetni. Mi az, amiért felelősek vagyunk? Ugye eddig a régi morál szerint úgy volt, hogy felelősek vagyunk azért, amiért felelősséget vállalunk, amiért kimondtuk, hogy felelősséget vállalunk. Illetve felelősek vagyunk azért, amiért felelősnek tartanak minket a szokásaink szerint. Például felelősek vagyunk idős szüleink sorsáért, a gyerekeinkért, felelősek vagyunk a barátainkért, munkatársainkért, társunk jólétéért és boldogságáért. Rettentően sok felelősség nyomja a vállunkat. Ráadásul ezek olyanok, hogy egymásnak is ellentmondanak. Némelyek úgy töltik az életüket, hogy megpróbálják a különféle felelősségeiket, vagyis az őket terhelő várakozásokat összeegyeztetni és azoknak megfelelni. Ezek az emberek ritkán boldogok.

Szerintem arról van szó, hogy szabadon megtehetünk bármit. Nincs semmiféle erkölcsi kötelezettségünk, ám mindennek, amit teszünk, következményei vannak. Egész pontosan, minden, amit másokkal teszünk, megtörténik velünk is. Ez nem morál, ez egyszerű ok–okozat. Ennyi. Tehát bármit megtehetsz szabadon, de vannak következményei. És amit mással teszel, az bizonyosan megtörténik veled. Ennyi az egész.

Konkretizáljuk. Ha nem vagyunk felelősek idős szüleinkért, hogy viselkedünk?

Ahogy akarunk. Jó azt elképzelni, hogy mi hogyan szeretnénk élni idősen. Mi akarunk-e úgy élni, hogy az életünk értelmét, célját a gyerekeink jelentik, holott ők már rég felnőtt emberek, hogy tőlük függjünk? Vagy másképpen akarunk élni? Az, amit másokkal teszünk, az történik velünk is. Ha az a kérdés, hogy mit tegyünk öreg szüleinkkel, akkor azt kell végiggondolni, hogy én magamnak mit szeretnék öregkoromra. Idős szülő ügyben például megkérdezném, ő mit szeretne. Azután összevetném azzal, hogy én mit szeretnék, tehát belefér-e a lehetőségeimbe, az életembe, nem vállalom-e túl magam, nem valamilyen rejtett függésről van-e szó, vagy nem rejtett függésről, ami senkinek nem jó. És akkor ezeket egyeztetni lehet. Egyeztetés van. Kötelesség nincsen. Szabadság van. Döntéseidnek következményei vannak. Ennyi.

Az én morálom szerint kizárólag csak saját magadért vagy felelős. Azért, hogy a te életedben mi történik. Azért viszont száz százalékig. Ezt tényleg nagyon szélsőségesen gondolom, tehát hogy minden, ami az életedben és a világodban történik, például ha a tévében azt látod, hogy háború van, az a te világodban történik, bejön a te világodba. Tehát te azért is felelős vagy. Azért is felelős vagy, ha elgázol egy autó.

Tehát a morál alapja szerintem az, hogy mindenki száz százalékosan felelős azért, ami a saját életében történik. Kizárólag ezért vagy felelős, más emberért nem, hisz ő is száz százalékig felelős azért, ami az életében történik. Mindenképpen módjában áll dönteni abban a kérdésben, hogy a te jelenléted az ő életében kívánatos-e vagy nem. Nem tehet szemrehányást, ha valami olyasmit teszel, ami neki fáj, hisz ő is száz százalékig felelős azért, ami az életében történik. Azért is, ha becsapod. Azért is, ha becsapódsz. Ha csalódás ért, azért is te vagy a felelős.

A csalódás ilyen értelemben azt jelenti, hogy van valamilyen elképzelés a fejedben, és ami történik – tehát a valóság – az másmilyen. És akkor te megharagszol a valóságra. Ezt úgy hívod, hogy csalódtál és meg vagy sértve, holott csak arról van szó, hogy a fejedben lévő elképzelés nem fedte a valóságot. Ahelyett, hogy megnéznéd, mi van valójában. Akkor ugyanis sokkal jobban járnál és nem érne csalódás. De amíg a fejedben lévő elképzelésekhez ragaszkodsz, addig természetesen ki vagy szolgáltatva mindenféle becsapásnak, ármánynak, alattomosságnak.

Van a felelősségnek még egy területe: a gyerekek. Azok a gyerekek, akiknek a felnevelését vállaltuk. Először is tudnunk kell, hogy a gyerekek nem a mi kedvünkért jönnek a világra, hanem a saját kedvükért. Azért vannak a világon, hogy boldogok legyenek.

4.4 MI A HELYES?

Ugye gyakran elszúrjuk az elején, azt gondoljuk, a gyerekek azért vannak, hogy a kapcsolatunk még szebb, tökéletesebb, beteljesedett legyen. Vagyis a gyerekünk a saját célunkká válik, nem? A gyereknek van saját célja a saját életével. A mi dolgunk az – ha már vállaltuk, hogy legyen –, hogy az ő nem tudott, rejtett, formálódó életfeladatát, életcélját elérje. Olyan körülményeket és feltételeket teremtsünk a számára, amelyek ebből a szempontból optimálisak. Ezért felelősek vagyunk.

A vállalt gyerekekért felelősek vagyunk azok felnőtt koráig. A felelősségünk egyébként egyre csökken, ahogy a gyerekeink éveinek száma nő. Amikor felnőttek lesznek, onnantól kezdve már nem vagyunk értük felelősek, ugyanúgy, ahogy ők sem felelősek azért, hogy velünk mi történik. Hiszen az életünket mi magunk csináljuk.

Ha arra építjük az életünket, hogy ha majd mi öregek leszünk, akkor majd boldoggá tesznek minket, akkor mindenkinek rossz lesz. Tehát a gyerekekért felelősek vagyunk, nem azért, hogy ők hogyan élnek, hanem hogy olyan feltételeket teremtsünk egzisztenciálisan és érzelmileg is, amik az ő nem tudott, nem látott, még rejtett életcéljuk megvalósításához optimálisak. Azért felelősek vagyunk, igen. Meggyőződésem, hogy minél inkább az vagy, aki vagy, annál inkább segítesz a gyerekednek, hogy ő is az legyen, aki, nem egy elvárásoknak megfelelő automata.

A gyereken nem segít, ha te mindent megteszel azért, hogy őneki jó legyen, vagyis lemondasz olyan dolgokról, amik számodra fontosak. Ezt szülői erénynek szoktuk tartani, és azt gondoljuk, hogy ettől a gyereknek jobb lesz. Nem lesz neki jobb. Épp ellenkezőleg: a gyereknek az a jobb, ha a szülei boldogok, mert abban az esetben azt tanulja meg, hogyan lehet az életben boldognak lenni.

Háború és elme

A világban zajló háborúk a bennünk zajló háborúk tükrei. Ha nem lenne bennünk harag, akkor nem lenne háború. Az, hogy a bennünk lévő harag miatt valaki más kezd el lövöldözni több ezer kilométerrel odébb, ez nem változtat azon a tényen, hogy a bennünk lévő haragot mutatja ő ki valahol. Azt gondolom, felelős vagyok azért, hogy a világban háborúk zajlanak, amennyiben az a világom része.

A világom természetesen elenyészően csekély az egész világhoz képest. Jó tudni, hogy porszem a sivatagban. Amennyit egy ember összegyűjthet az életében: információt, tudást, tapasztalatot, az az egész emberiség tapasztalatának egy elenyészően csekély része. Úgy kell gondolnunk a saját életünkre, mint valami meglehetősen töredékes dologra. De azon belül, ami elér bennünket, az rólunk szól. Másképp nem is történhetne meg velünk. A tükre azoknak a folyamatoknak, amik bennünk zajlanak.

Az emberi elme úgy van megszerkesztve, hogy sokkalsokkal többet tud és érzékel, mint amennyit tudatosítani képes egy adott pillanatban. Amikor baleset ér bennünket, akkor az arról szól, hogy valami fel nem ismert, önmagunkkal szembeni harag dolgozik bennünk. Hiszen nagyon sokszor meghallod a közeledő autót, észreveszed, és egyszer csak nem. Pedig az elméd tudja, hogy ott jön az az autó.

Az emberi érzékelés és elme működése hihetetlenül gazdag és bonyolult, tehát ennél sokkal kevésbé feltűnő jelenségeket is képes észlelni, mint azt, hogy jön egy autó nagy sebességgel, ne menj oda. Tehát ha valami ilyesmi történik: ráütsz a kezedre a kalapáccsal vagy lezuhan veled a repülőgép, akkor az önmagaddal szembeni fel nem ismert haragod működik ebben az eseményben. A háború ugyanez.

Lezuhant gépekben csak haragos emberek vannak?

A nem lezuhant gépekben is. Ugye tudunk olyan történeteket, mikor valaki pont arról a gépről valami miatt lemaradt? A kérdés inkább az, hogy ő miért maradt le, nem pedig az, hogy miért zuhant le az a repülőgép. Az ember tudat alatt látja a múltat, a jövőt. Ha képes lenne tudatosítani a képességeinek csak egy töredékét, akkor nem fordulnának elő ilyen dolgok. Egyszerűen arról van szó, hogy el vagyunk szokva attól, hogy használjuk jövőbelátó képességünket. És ezért bizony bajok történnek. De miért nem használjuk? Azért nem használjuk, mert ennek kiiktatása segítségére van az önutálatunknak. Annak a rejtett, nem tudott célunknak, hogy bajunk essék.

Úgy gondolom, ha mindenki arra törekszik, hogy boldog legyen és sok öröme legyen az életben, és képes saját magával úgy bánni, hogy ezt el is érje, akkor ebből olyan világ lesz, amiben mindig minden ember boldog lesz és örömét leli az életében.

Nem tudom, hogy akarunk-e egy ilyen világot. Én igen. Abban a világban, amit én elképzelek, minden ember személyes világában boldog lesz és jól érzi magát. Igen, ez erről szól. Na most, ha minden egyes ember jól van és boldog, ha minden egyes ember jól érzi magát, akkor nekem ez elég.

❶ Nagyon leegyszerűsödik a döntés egyébként borzasztóan nehéz feladata pusztán attól, hogy valakinek célja van. Még jobban leegyszerűsödik, ha ez a cél a boldogság és az öröm. Ha ez a célod, akkor azonnal fogod tudni, hogy mi az, amit érdemes megtenned és mi az, amit nem. Mi az, amit érdemes elkerülni és mi az, ami felé közeledni érdemes.

❷ Hiszen az életünket mi magunk csináljuk.

5.1
GONDOLAT, VALÓSÁG, GONDOLAT

- Mire való a gazdagság és a jólét?
- Tudatváltás
- Régi és új gondolkodás közötti átmenet
- Mit jelent a tudatváltás?

5.1 GONDOLAT, VALÓSÁG, GONDOLAT

Mire való a gazdagság és a jólét?

A gazdagság és a jólét arra való, hogy emberi módon lehessen élni. Vannak minimális feltételei annak, amit én emberi életnek gondolok, ez pedig azt jelenti, hogy minden egyes személy azt csinálja, amit jónak lát. Emberi élete annak van, aki azt teszi, amit jónak lát – minden pillanatban. Ő él emberi életet. Ezt nem teheti meg, ha a napjának nagyobb részét azzal tölti, hogy tele tudja rakni a gyomrát, fedél legyen a feje fölött és ne fagyjon meg télen. Ha az életének egy jelentős részét ezzel tölti, akkor ő nem él emberi életet. A jómód arra való és arra jó, hogy emberi életet lehessen élni.

Azt gondolom, hogy az emberi élet, az emberhez méltó élet mindenki számára lehetséges ezen a Földön. Csak másképp kell gondolkodnunk, mint ahogy szoktunk. Ennyi az egész. Képzeljünk el egy olyan világot, ahol mindenki azt teszi, amit jónak lát, amiről úgy gondolja, hogy jó. Ha művész akar lenni, művészkedik és alkot, ha lustálkodni akar, lustálkodik, és ha horgász akar lenni, akkor horgászik. Teszi, amit jónak lát. Ha beszélgetni akar, beszélget, ha álmos, alszik, és így tovább... Teszi minden percben, amit jónak lát. Ehhez jómód szükséges. Meg vagyok róla győződve, a Föld természeti erőforrásai és az emberi lelemény együtt lehetővé teszik azt, hogy minden egyes ember a föld kerekén minden nap jól tudjon lakni, fedél legyen a feje fölött, ne fagyjon meg télen. Ezt a Földön lévő erőforrások lehetővé teszik. A gondolkodással van a probléma.

Képzeljünk el egy világot, ahol ha valaki valamit csinál, azt jókedvéből teszi. Amihez kedve van. Nyilván akad majd olyan, aki kereskedni akar, mert szeret kereskedni. Vagy űrhajót épít, mert szeret űrhajót építeni. Vagy fantasztikus növényeket termeszteni, mert szeret fantasztikus növényeket termeszteni, más pedig hárfázni szeret vagy verseket írni. Akkor beszélhetünk emberi életről, ha ez megvalósul. Ehhez nem a javak, a hatalom, a katonai erő valamiféle más elosztására van szükség. Az ezen semennyit nem segít. Arra van szükség, hogy máshogy gondoljanak az emberek saját magukra, az életükre és a lehetőségeikre. Ehhez tudatváltás szükséges.

Tudatváltás

Amihez tudatváltás szükséges. A paradoxon vagy bonyodalom a dologban az, hogy a tudatváltáshoz a jómód egy bizonyos foka szükséges, mert az egzisztenciális bizonytalanság, a kenyérharc, milliók, százmilliók éhenhalással járó versenye mellett nem lehet tudatot váltani, mert ez meghatározza, hogy mit lehet gondolni és mit nem. Ahhoz, hogy ez a tudatváltás létrejöjjön, amit ez az előadássorozat is elősegíteni kíván, ahhoz a jómód egy viszonylag magas foka szükséges. Azért szól ez az előadás-

sorozat arról, hogyan érd el a jómódot, hogyan legyen több pénzed, hogy lehetőséget kapj arra, hogy aztán már másképp gondolkozz. Ehhez már most másképp kell gondolkodnod, legalábbis anyagi ügyekben, és ha már eljutottál egy pontra, akkor utána észre fogod venni, hogy a többi könnyebben megy majd. Az első a legnehezebb lépés.

Első lépésként el kell hinned, lehetséges számodra, hogy olyan jómódban élj, amilyenben csak akarsz. Ezt kell elhinned. Amit eddig elmondtam, abban vagy fél tucatnyi módszer van, amit ha alkalmazol, akkor ezt el tudod érni. Csak el kell hinned. Ennyi az egész.

Hogy kell tudatot váltani?

Tudatot váltani úgy kell, hogy észreveszed, az életedben az történik, amit gondolsz. Észre kell venned azt is, hogy az tőled függ, hogy mit gondolsz, tehát gondolhatsz mást is, mint amit eddig gondoltál. Ennyi.

Régi és új gondolkodás közötti átmenet

A régi és az új tudat közti átmenet az krízisharc?

Ugye, a krízis időszakát éljük, nem úgy, mint máskor. Én úgy gondolom, hogy mindig éppen krízis van. Történelmi krízis, magánéleti krízis, gazdasági válság, ha nincs, akkor politikai krízis van, és így tovább... Nem hiszem, hogy valaha más lett volna. Ennek a krízis- vagy problémacsomagnak azt a részét venném elő, ami abból fakad, hogy beindult egy tömeges méretű folyamat. Az emberek a korábbinál sokkal inkább – én azt tapasztalom, hogy a mi civilizációnkban az emberek egyre inkább vagy egyre nagyobb mértékben – hajlamosak olyasmiket gondolni, hogy nemcsak az van, amit látnak és amit a kezükkel megfoghatnak, hanem jelentősége van annak is, amit nem látnak. A nem látható dolgok egy jelentős csoportja, amit gondolatnak és érzelemnek hívunk. Az a felismerés egyre nagyobb körben elterjed, hogy az, ami a látható, megfogható, ekképp bárki számára megtapasztalható világban történik, az attól függ, hogy mi történik a nem látható világban a gondolkodás, az érzelmek, az emberi kapcsolatok és a kommunikáció szintjén. Valami másik, nem látható, nem megfogható valóságtól függ, hogy mi van a fizikai világunkban. Ez a felismerés egyre jobban elterjed. Vannak kezdeti formái, megpróbálom a sorsom megérteni abból, hogy mondjuk az előző életeimből milyen következmények háramlanak a mostanira. Keresek szakembert, aki képes feltárni vagy bemutatni valamilyen formában valamelyik előző életemet, és akkor ebből következtetéseket lehet levonni. Ez is csak olyan dolog, ami a fejünkben van valahol. Emlék, ha úgy tetszik. Az a gondolkodásmód, hogy valami nem látható, határozza meg, ami a láthatóban történik, egyre inkább elterjed és gondolkodási krízist jelent. Olyan helyze-

tet teremt, meghasonlottságot, amikor sokan érezzük, van ebben valami, valahol van valami, de annyira ellentmond a mindennapi tapasztalatunknak, hogy nem tudjuk összeegyeztetni vele. Egyszerre érezzük, hogy lehet ezekben a lila dolgokban valami, annyira elterjedt, meg a rengeteg könyv, ezek irtó érdekesek, és a filmek is, amelyek ezt a témát feszegetik. Érezzük, hogy van itt valami, de a mindennapi élettapasztalatainkkal nem összeegyeztethető. És ez belső konfliktust okoz.

Ebből a belső konfliktusból, mint bármely konfliktusból, kétféleképpen lehet kijönni: vagy hagyjuk az egészet a fenébe vagy továbbmegyünk az új irányba. Ha az új irányba megyünk tovább, akkor annak rengeteg veszélye van és sok meglepetés érhet bennünket. Ha maradunk a régi módon, akkor ugyanolyan marad a világunk, mint volt. Úgy halunk meg, ahogyan megszülettünk. Szóval nagy változás nem lesz, csak a felszínen.

Ha az új irányba indulunk el, ott nagyon érdekes és furcsa dolgok tapasztalhatók. Az első lépések nehezek és veszélyesek, ezt hadd áruljam el ezzel kapcsolatban. Illúzió azt gondolni, hogy valaki fölismer egy ilyen természetű igazságot, mint amilyenről itt most szó van és utána neki majd egyre jobb lesz. Hosszú folyamatról van szó, amiben sok visszaesés van és általában sok-sok nehéz élmény.

Én nem javaslom, tulajdonképpen nem ajánlgatom, nem akarom eladni senkinek ezt az új gondolatot, mert ha ezen az úton elindul bárki, akkor keserves meglepetésekben is lehet része. Ugyanis szükségképpen szembetalálkozik önmagával, úgy, ahogyan van, és az nem mindig öröm.

A nehézség ez a veszély?

Hát, milyen nyelven mondjam? Például azt jelenti, ha ki akarsz szállni azokból az automatizmusokból, amik szerint az életed élted – itt rengeteg szó volt erről, a nevelés, a környezeted hogyan befolyásolt, és így tovább –, akkor az első dolog, ami ilyenkor történik, hogy az összes elrendezetlen ügyed rád omlik. És nem lehet tudni, hogy azok micsodák. És nem úgy omlik rád, hogy szomorú leszel, hanem a valóságos életedben jelenik meg mint veszteség, kudarc, fájdalom, csőd stb.

És szomorú is leszel.

És persze, ezektől szomorú is leszel. Nem érzelmi és gondolkodási visszaesést okoz, hanem bizony komoly terheket jelenthet sok-sok egyéb vonatkozásban is. Azért, mert az elintézetlen ügyeket el kell intézni. Emiatt. Ez például egy olyan pont, ahol elég sokan megfarolnak. Láttam sok-sok ilyet, ezen a ponton visszalépnek.

Tehát ahhoz, hogy egyszer jobb legyen, most lényegesen rosszabb lesz.

Nagyon leegyszerűsítve megtörténhet ez is. Nem lehet tudni. Mindenkinek más és más a személyes adóssága.

De az biztos, hogy most rosszabb lesz, mint korábban.

Nem biztos, lehet, hogy jobb. Előfordulhat bármi.

De az esetek nagy többségében inkább így.

Igen, igen. Az elintézetlen ügyeinket bizony akkor el kell intézni. Pszichológus nyelven ez azt jelenti, hogy a tudatalattinkban lévő elintézetlen harag, féltékenység, fájdalom, visszautasítás mind-mind megkéri a jogait mint külső valóság, tehát nem mint érzelmi dolog vagy gondolkodási ügy, hanem mint külső valóság jelenik meg.

Nem tudom, miért mondod, hogy nem érzelmi dolog, hiszen mint érzelmi dolog is rád zuhan, és az is elég.

Lehet belőle válogatni, persze, az is. Igen. Szóval jár ilyen nehézséggel. A másik probléma például, hogy el lehet tévedni. Ezen az úton nagyon-nagyon el lehet tévedni. Valaki elindul a nem láthatóban cserkészni és elkezdi a látható világot aszerint berendezni, amit ott éppen gondol és tapasztal, hát bizony megtörténhet, hogy meghal, narkós lesz, alkoholista lesz, megbolondul, mindenféle. Ez a másik, egy olyan birodalom, amit csak most kezdünk felfedezni. Persze sokan fölfedezték már évekkel, évezredekkel ezelőtt, és minden történelmi korban akadt néhány ember, aki ezeket a dolgokat tudta. De ha te személyesen elindulsz, hát bizony könnyű eltévedni. Ez a másik. Ha eltévedsz egy idegen, új valóságban, igen, van ilyen veszélye is. Azért mondom, mert nem akarok senkit ebbe az irányba presszionálni, mert nem tudom a felelősséget vállalni azért, ami ővele történik.

Mondj pozitívat is, ne őrjítsél meg! Mi a jó, meg hogyan...

Ja, hogy milyen eredménnyel kecsegtet? Hát kérem szépen: jómód, béke, alkotás, szabadság, boldogság. Ilyenek. Mégpedig nem a túlvilágon, a mennyország itt van, bennetek vagyon – ahogy ezt már egy ismert szerző elmondta – azaz itt, a mostani életedben.

Mit jelent a tudatváltás?

Mit jelent ez a tudatváltás nagy tömegeknek? Milyen világot eredményez? Hogyan készüljünk fel rá? Mi a szerepünk benne?

Ha egy ember gondolja azt, és mivel gondolja, meg is szerzi a tapasztalatot, hogy például a Föld gömbölyű és a Nap körül kering, akkor az esetek nagy részében pórul jár. Alkalmasint máglyán végzi vagy egyéb kellemetlenség történik vele. Köztünk

szólva elég csacsi dolog máglyán végezni, ez nem egy nagy pálya. Ha sok millióan gondolják ezt, akkor olyasfajta valósággá válik, ami lehetővé teszi műholdakról az időjárás megfigyelését, a holdraszállást, ilyesmiket. Erről van szó.

Ugyanaz a gondolat.

Ugyanaz a gondolat. Tehát nagy jelentősége van annak, hogy szám szerint hány ember gondolja azt, hogy ő felelős az életéért. Mindennek, ami történik vele, ő az oka. A következményeket is ő viseli. És hogy mi történik vele, az attól függ, hogy mit gondol. Tehát minél többen gondolják ezt, annál többen ismerik fel, mert megtapasztalják, hogy ez valóban így van. Ennek a következményei beláthatatlanok. Megtörténhet például az, hogy mindenki jól érzi magát az életében és boldog helye lesz a világban. Ugye nyilvánvaló, hogy boldog, elégedett, kiegyensúlyozott, alkotó embernek nem jut eszébe bombákat hajigálni, meg gyilkolászni, meg efféle? Azt mondom, nagyon sokat számít, hány ember gondolja ezt. Ha ezt gondolja, akkor meg is fogja szerezni azt a tapasztalatot, ami igazolja őt. A hitet nem lehet elhatározni, nem lehet eldönteni, hogy hiszek valamiben. A hitet fölépíteni lehet.

Hogyan készüljünk föl rá, mi a szerepünk benne?

Nekem az a meggyőződésem, hogy ilyen folyamat zajlik a világban. Az emberi gondolkodás új utakat keres és ezért új valóságot teremt. Hogy ez a valóság olyan lesz-e, amit szeretünk, tetszik, örülünk neki, elégedettek vagyunk vele, olyan valóság lesz-e, ami szörnyű, visszataszító, szenvedéssel teli, vagy olyan, ami gyönyörűséges, boldogságos, ez rajtunk múlik, személy szerint: kin-kin magán, tehát azon is, aki ezt most hallgatja. Ennek nem kis jelentősége van az én megítélésem szerint. Fölkészülni úgy lehet rá, hogy ki-ki kicsiben kipróbálja a saját életében. Igen, úgy van, hogy ha mákszemnyi hited lenne, akkor csodákat tennél. De nincsen. Hitet nem lehet kapni vagy vásárolni. A hitet fölépíteni lehet, és a hitnek tényeken és tapasztalaton kell alapulnia. Fokról-fokra épül fel. Kezdd el kicsiben. Csak annyit, hogy írd le minden reggel tízszer, hogy a jövedelmed a felével magasabb, mint most. Csak ennyit próbálj ki! És legyél nyitott azokra a lehetőségekre, amik megérkeznek. Csak ennyit. Kezdd el ennyivel! És ha megtapasztalod, hogy ez így van, akkor foghatsz eggyel nagyobba. Ennek nincs felső határa.

❶ A gazdagság és a jólét arra való, hogy emberi módon lehessen élni.
❷ Emberi élete annak van, aki azt teszi, amit jónak lát — minden pillanatban. Ő él emberi életet.
❸ A jómód arra való és arra jó, hogy emberi életet lehessen élni.

❹ Tudatot váltani úgy kell, hogy észreveszed, az életedben az történik, amit gondolsz. Észre kell venned azt is, hogy az tőled függ, hogy mit gondolsz, tehát gondolhatsz mást is, mint amit eddig gondoltál.

❺ Az a felismerés egyre nagyobb körben elterjed, hogy az, ami a látható, megfogható, ekképp bárki számára megtapasztalható világban történik, az attól függ, hogy mi történik a nem látható világban. A gondolkodás, az érzelmek, az emberi kapcsolatok és a kommunikáció szintjén. Valami másik, nem látható, nem megfogható valóságtól függ, hogy mi van a fizikai világunkban. Ez a felismerés egyre jobban elterjed.

❻ Tehát nagy jelentősége van annak, hogy szám szerint hány ember gondolja azt, hogy ő felelős az életéért. Mindennek ami történik vele, ő az oka. A következményeket is ő viseli. És hogy mi történik vele, az attól függ, hogy mit gondol.

5.2
A LÉLEK CÉLJA A SZERETET

- Miért a szeretet?
- Szeretet a mindennapokban
- A krisztusi szeretet
- Mire való a szeretet?
- Önmagunk szeretete
- Mire jó a szeretet?
- A szeretet szabadsága
- A jólét szeretete

5.2 A LÉLEK CÉLJA A SZERETET

Miért a szeretet?

Az egyetlen, mindent átható láthatatlan energia a szeretet. Ez tartja össze a világot, ez működteti a dolgokat, lehel életet az élettelen anyagba. Ezt az állítást tudom-e igazolni? Nem tudom. Szeretni azért fontos, mert a magunkra, mindenre, a világra vonatkozó szeret nélkül nagyon sokat bukdácsolunk. Az nem egy jámbor, pusztán morális óhaj, hogy szeresd felebarátodat, mint tenmagadat. Nem arról van szó, hogy ez csak a templomban érvényes, meg abban a régi történetben. Arról van szó, hogy ez a lehető leghatékonyabb, legésszerűbb és gazdasági szempontból is a legeredményesebb hozzáállás a dolgokhoz. Akiben nagyon sok fölhalmozódott elutasítás van, az nyilván elutasítja magától a világot. Ennélfogva a világ javait is. A szeretet nem egyszerűen egy morális parancs. Nem csak az, és nem is lehet megparancsolni. A szeretet valami nagyon józan, racionális dolog, ami segít abban, hogy az ügyeink jobban menjenek.

Képzeljük el, hogy a környezetünkben élő emberek közül többet szeretünk. Nem jobban érezzük magunkat? Ha a környezetünkben létező jelenségek közül többet elfogadunk, nem elfogadhatóbb a világ, amiben létezünk? Most nem a morális parancs az érdekes, és hogy ki hogy érti, Jézus mit mondott erről, hanem arról van szó, hogy az életed akkor boldogabb, ha több szeretet van benned, meg több elfogadás. Egyszerűen az életed jobb lesz attól, hogy több embert szeretsz, mert akkor olyan emberek között vagy, akikkel szeretsz együtt lenni.

Szeretet a mindennapokban

Azt szoktuk mondani, hogy szeretem a rántott gombát, szeretem a gyerekemet, szeretek utazni, ilyesmiket. Ezek mind szeretetek. Az bennük a közös, hogy vannak dolgok és személyek, történések, amelyek iránt vonzalmat érzek, tehát igyekszem őket előidézni az életemben. Éppen úgy, ahogy vannak más személyek és történések, amelyek nem jók. Ezeket nem szeretem, és igyekszem tőlük eltávolodni, arra törekszem, hogy minél ritkábban forduljanak elő. Más dolog szeretni a hagymalevest és más dolog szeretni az anyukánkat. Olyan, mintha az első esetben csak a tested kívánná. A kielégülés, amit kapsz, valami fizikai gyönyör, míg az anyukám, a gyerekeim szeretete nem fizikai kielégülést okoz, hanem valami másfélét, lelkit, ha úgy tetszik. Ugye azt gondoljuk, hogy ha valakiről úgy gondoljuk, szeretjük, örülünk annak, ha valami jó történik velük. A szeretet kritériuma az, hogy felhőtlenül örülünk annak, ha jó történik vele. Ez nem gyakori jelenség. Sok embert szeretünk, mégis irigykedünk rá, ha új bútort vesz vagy kicseréli az autóját. Itt a szeretetünk némiképp horpadozik. Vagy azt látjuk, hogy boldog párra talált, míg magunk magányosan szomorkodunk és próbáljuk megfejteni a boldog pár titkát. Igazából akkor szeretünk valakit, hogyha mindenféle hátsó, rossz érzés nélkül tudunk örülni annak, ha neki jó és vele valami jó történik.

Kérdés az, hogy miért olyan nehéz szeretni, amennyiben a szeretet kritériuma az, hogy minden hátsó gondolat és rossz érzés nélkül örülünk annak, ha neki jó. Miért olyan ritka ez? Leginkább talán a közvetlen családtagjainkkal tudunk így érezni, a felmenőink és a gyerekeink iránt. A párunk iránt már ez nem ilyen könnyű. Kérdés az, hogy miért. Nem is beszélve a többi emberről, utastársakról, padtársakról, lakótársakról, munkatársakról és egyéb társakról. Velük szemben még sokkal nehezebb átélni. Azt hiszem, hogy az egyik oka annak, hogy ez nagyon nehéz, hogy sok-sok fájdalmas tapasztalatot gyűjtöttünk össze, mire felnőttünk azzal kapcsolatban, hogy akiket szeretünk, tényleg szerettünk, azok bánthatnak, rossz érzéseket okozhatnak.

Ugye, elvileg a szüleinket feltétlenül szeretjük a megszületésünk pillanatában, annál is inkább, mivel rájuk vagyunk szorulva, tehát nem tudjuk fönntartani az életünket nélkülük. Ám néhány hónap után már bekövetkeznek olyan élmények, amik arról szólnak, hogy onnan nem csak jó dolgok jöhetnek, hanem rosszak is. Ezek színezik a közvetlen szeretetviszonyainkat. Később talán már be is épülnek a félelmek. Rengeteg ember van, aki nagyon fél szeretni. Az a meggyőződése, valahol a tudatküszöb alatt, hogy akkor bajba kerül. Kiszolgáltatottá, függővé válik. A szeretettől nagyon lehet félni! Attól, hogy valakit nagyon meg találunk szeretni. Sok-sok fájdalmas tapasztalatunk van arról, hogy ha szeretünk valakit, akkor rossz dolgok is jöhetnek felénk.

Még mélyebben pedig az van, hogy senkit nem tudunk jobban szeretni, mint saját magunkat. Az a maximum. Amilyen mértékben szeretjük azokat, akik körülvesznek bennünket, és nem csak emberekről van szó, mindaz, ami körülvesz bennünket, az életünket, olyan mértékben szeretjük magunkat. Ebből következik, ha az önmagunk iránti szeretet valóban teljes, akkor mindenki és minden iránt egyetemes szeretetet érzünk. Nagyon fontos megérteni, hogy az önmagunk iránti szeretet táplálása az minden iránti szeretetünk táplálását jelenti egyúttal. Önmagunk tagadása, szeretetlenségünk önmagunk iránt szeretetlenséget áraszt ki a világba, a környezetünkbe.

A krisztusi szeretet

Van a szeretetnek egy magasabb, elvontabb értelme, a korlátlan szeretet, a feltétel nélküli szeretet vagy krisztusi szeretet, amely független attól, hogy a másik ember mit tesz és milyen, független attól, hogy mit tesz velünk. Ez egy jóval magasabb szint, mint amiről az imént szó volt. Én nem is nagyon tudom, hogy Jézuson kívül akad-e vagy akadt-e emberi lény, aki képes erre. Mindenesetre a kereszténység ezt kívánatos állapotnak vagy tudatszintnek írja le, amelyre mindannyiunknak törekednie kell. Viszont egyikőnk sem érheti el, ennélfogva van egy beépített ellentmondás a dologban. Törekedni a lehetetlenre szükségképpen kudarcra vezet. Amennyiben te keresztény vagy és nem vagy képes a krisztusi

szeretetre, tehát visszadobni kenyérrel, nem haragudni a más vallásúakra, stb, stb... a lehetetlenre törekedni..., ha te erre nem vagy képes 100%-ig, akkor nyilvánvalóan bűntudatod van oly mértékben, amilyen mértékben erre nem vagy képes. Bűntudatod önleértékelést okoz, az önleértékelés pedig önsorsrontáshoz vezet. Ha magadra veszed azt a morális nyomást, hogy neked a keresztényi szeretetben, tehát ebben a teljes, egyetemes szeretetben kellene létezned, akkor nyilvánvalóan érzékeled, hogy a te szereteted nem bír ilyen hatalmas lenni, ilyen egyetemes és mindent átfogó, mint Krisztusé. Ha elfogadod, hogy neked úgy kellene érezned, és úgy kellene létezned, hogy visszadobod kenyérrel és szereted ellenségedet, mint tenmagadat, és így tovább; tehát ha magadra veszed, hogy így kellene létezned – nyilvánvalóan bűntudatod keletkezik. Hiszen ezt a követelést nagyon-nagyon nehéz teljesíteni. Ha pedig nem teljesíted, akkor érezheted magad bűnösnek.

Nagy gond, hogy a szeretet kívánalmát, a szeretet egyetemes érvényességét ilyenolyan okokból könnyűszerrel lehet bűntudatkeltésre használni. A bűntudat azért rongálja az önértékelést, mert akinek bűntudata van, úgy gondolja magáról, hogy valamilyen tekintetben rossz ember. Úgy néz magára, mint valamilyen tekintetben (vagy teljesen) rossz emberre. Nyilvánvalóan nem tudunk magasra értékelni valakit, akit ugyanakkor rossznak tartunk. A bűntudat csökkenti az önértékelést és önsorsrontáshoz vezet, mert mi jár annak, aki rossz ember? Józan ésszel! Aki rossz ember, aki gonosz, annak az jár, hogy mindenféle baja legyen az életben. Ha magunkra úgy gondolunk, mint rossz, bűnös emberre, akkor ezzel magunkra vonjuk ezt, bajt, rosszat okozunk magunknak „akaratlanul" a saját életünkben.

Javaslok mindenkinek egy kísérletet próbaképpen, a szeretet erejét megvizsgálandó. Kezdj el ápolni egy növényt otthon. Szánj rá minden nap 5-10 percet. Közelről nézegeted, esetleg hangosan dicséred, meghallgatod, hogy mit akar mondani, már aki képes a növények szavát meghallgatni. Csak ki kell nyitni a fülünket. Biztosra veszem, hogy ez a növény sokkal gyorsabban és egészségesebben fog fejlődni, mint egy ugyanolyan növény, amelyikkel ezt nem teszed. Egyszerűen próbáld ki! Nagyon egyszerű kísérlet. Tedd egymás mellé a kettőt, az egyiket szeresd, a másikat ne! A szeretetednek adj olyan formát, hogy ápolgatod, gondozgatod, beszélsz hozzá, megdicséred, odafigyelsz rá. A másikkal pedig ne törődj! Ugyanabban a földben, ugyanolyan növény – ez holtbiztos, próbáld ki! –, és az a növény fog jobban fejlődni, amelyikkel foglalkozol. Figyelmet adsz neki, az energiádból, figyelmedből, ha úgy tetszik, szeretetedből részesíted. Azt kérdezed, hogy ez mire jó? Arra jó, hogy a közvetlen környezeted ezáltal egészségesebb lesz, a figyelmedtől jobban fog működni. Ez nyilvánvalóan úgy hat vissza rád, hogy neked is jobb lesz.

Személyes, egyéni szinten a szeretet – figyelem. A figyelem rendkívül fontos dolog. Mindannak, amiről szó volt, központi gondolata a figyelem. Amire a figyelmed fordítod, az megnő. A figyelmed előjelétől függ, hogy milyen módon. Ha a figyelmed negatív, utálod, akkor undokabb lesz, rosszabb. Ha a figyelmed pozitív, örülsz neki, szereted, gondoskodsz róla, akkor pedig pozitív módon, számodra kedvezően.

Szeretet egyenlő figyelem. Ha félek, a félelmem tárgyára figyelek. Aggódom, arra figyelek, hogy mi rossz érhet, az nem szeretet, vagy igen?

Pontosítok. A szeretet egyenlő pozitív figyelem. Ez fontos, tényleg. És nem egyszerűen pozitív figyelem, hanem aktív, pozitív figyelem. Nem reakció arra, amit ő tesz vagy nem tesz, hanem attól függetlenül, önindította, pozitív figyelemről van szó. Ez nagyon fontos.

Mire való a szeretet?

Mi szükség a szeretetre? A szeretet az az erő, energia, ami összetartja, működteti és növeli a világot. Az az energia, amely az entrópia ellen dolgozik. Az az energia, ami lehetővé teszi, hogy az élet, ha csak egy picivel is, de mindig erősebb legyen a halálnál. A szeretet az az energia, amitől a leégett erdő néhány év múlva újra kinő. Ha egy erdő leég, üszkös maradványokkal van beborítva a föld. Ezek az üszkös növények, nyalábok nem tartalmaznak sok életet. Az anyag oldaláról nézve teljesen lehetetlenség, hogy a semmiből valami keletkezzék, az élettelenből élő. Hiába próbáljuk nyomon kísérni molekuláról molekulára, sejtről sejtre, biológiai reakcióról kémiai vagy biológiai reakcióra, hogyan is történik az, hogy az élettelenből élő lesz. A semmiből valami, az energiából anyag. Az erőt, ami ezt létrehozza, én a szeretet címszó alá sorolom. A szeretet az az energia, ami lehetővé teszi, hogy a legnagyobb gödörből is ki tudjunk mászni. Összefoglalóan azt mondhatnám, hogy az az egyetemes energia, ami az életet jelenti, ami az entrópia ellen dolgozik.

Az emberek közötti szinten mi a szeretet?

Emberek közötti szinten sem más. Akkor szeretsz valakit, ha feltétel nélkül elfogadod. Ez nagyon ritka, mert általában feltételekhez kötöd a szeretetedet. Ha az illető gyakran meglop és megaláz, egy idő után nem fogod szeretni, hiába szeretted annak előtte. Természetes, hogy így üzemelünk, hogy feltételekhez kötjük a szeretetünket. Abban az értelemben természetes, hogy mindenki ezt csinálja. A statisztikai átlag értelmében, ez a gyakori. Az, hogy így kellene-e lennie vagy nem, nem tudom. Az bizonyos, hogy az az ember, aki nem köti feltételhez a szeretetét, boldogabb, mint aki feltételhez köti. Ez egészen bizonyos.

5.2 A LÉLEK CÉLJA A SZERETET

Hogyan lehet ezt megtanulni?

Magunkkal kezdjük.

És utána?

Ha már magunkkal végeztünk, akkor jöhetnek a többiek is.

Hogyan?

Ha magunkat képesek vagyunk feltétel nélkül szeretni, tehát bármit tettünk, bármit teszünk, bárhogyan üzemelünk, akkor is, függetlenül attól, hogy másoknak erről mi a véleménye, milyen visszajelzést kapunk, hogy bántanak-e miatta, örülnek-e neki. Ha mindettől függetlenül meg tudjuk csinálni, utána meg tudjuk csinálni egy másik emberrel is.

Kivel?

Bárkivel.

Miért pont vele?

A következőképpen szokott ez lenni. Azokat a legkönnyebb szeretni, akik jó meszsze vannak. Nagyon könnyű szeretni politikusokat, ők ebből élnek. Nagyon könnyű szeretni színészeket, sztárokat. Ők távol vannak, velük nem találkozunk, így a magatartásuk, viselkedésük nem zavar meg bennünket abban, hogy szeressük őket. Személyes ismerőseinket már nehezebb szeretni. Itt is az a szabály, hogy a távolabbiakat könnyebb. Könnyebb szeretni valakit, akivel ritkábban találkozol, mint azt folyamatosan szeretni, akivel mindennap együtt vagy. Úgy szokott kinézni, hogy vannak szeretettel vagy gondolatban szeretettel körülvett barátaid, ismerőseid. Már nehezebb folyamatosan szeretni szeretteinket, a családtagjainkat, akikkel naponta találkozunk. Persze, szereted őket, de ez nem nyilvánul meg vagy viszonylag ritkán. Persze, szereted a gyerekedet, de legtöbbször „neveled", utasítod, elvársz tőle dolgokat, nem azzal töltöd az időt, hogy szereted. Amúgy szereted, egyébként. Anyukádat is, hasonlóképpen. Nagyon sok konfliktusod szokott lenni velük általában. A családtagok körében nagyon kevés az egyetemes, mindenre kiterjedő elfogadás, szeretet. Hát persze, hisz ők belelógnak az életedbe. Legnehezebb a párodat szeretni. Azt az embert, akivel, akikkel együtt élsz, nehéz elfogadó módon szeretni, de ami megnyilvánul, az többnyire nem ilyesmi. És a legeslegeslegnehezebb saját magadat szeretned. Ezért mondtam, ha magaddal meg tudod csinálni, utána bárkivel képes vagy rá.

Az emberek szeretnek szülők maradni. Megszokták, már megtapasztalták magukat ebben a szerepben, mondjuk két évtized alatt, és nem bírják abbahagyni, mert közben elfelejtették, hogy kell a maguk külön, gyerekektől független életét csinálni. Ez tipikus eset. És ez elég sok bajt okoz. Egy felnőtt embernek már nincs szüksége szülőre. Akkor felnőtt valaki, ha már nincs

szüksége a szülőkre. De azt sokan nagyon nehezen viselik, hogy nincs szükség rájuk. Nem is nagyon értem, hogy miért olyan fontos rengeteg embernek, hogy rá szükség legyen. Mindenesetre az az óhaj, hogy szükség legyen rá, ez tartja benn a szülőt abban, hogy szülő legyen a gyereke számára, mert ha nincs rá szükség, akkor rosszul érzi magát, előttem ismeretlen okokból. Nem kezd bele egy másik életbe, amely már gyerektelen, hiszen megszokta, hogy gyereke van. Hiába lett az a gyerek közben 90 kiló és 42 éves.

Szerintem elég egyszerű, hogy miért.

Miért?

Azért, mert magához mincsen közel úgy, ahogy gondolja, hogy a gyerekéhez közel van. Nem engedi közel magát magához, a maga szükséglete háttérbe szorul. Valódi önismeret, érettség, szabadság stb.

Igen, igen, most pont ezen igyekszünk változtatni. Lehetséges, hogy a szembenézés hiánya vagy az önmagunkkal való szembenézéstől való félelem az egyik ok.

A kérdés másik oldala, miért jó gyereknek maradni? Ugyanilyen okból. Bár az egyik oldala a kiszolgáltatottság, hiszen, aki gyermek, az valamilyen értelemben, ha másképp nem, érzelmileg ki van szolgáltatva a szülőnek. Viszont a nyeresége is óriási. Ugyanis nem felelős saját magáért. Emiatt a nyereség miatt nem akar felnőni. Nem felelős teljesen azért, ami az életében történik. Áttolja a felelősséget érzelmileg, anyagilag valahogyan a szüleire, akár gondolatokkal is. Például, aki a pszichológiában vagy a pszichoterápiában egy kicsit is jártas, az birtokában van annak az információnak, hogy az a mód, ahogyan vele a szülei viselkedtek és kommunikáltak, az nagymértékben meghatározza azt, hogyan fog felnőttkorában élni és működni. Ennek az információnak a birtokában sokan a szüleikre hárítják a felelősséget, hogy hogyan is élnek. Hiszen, lám, így nevelt az anyám. Így nevelt az apám, hogyan is lehetnék másmilyen, mint amilyen szerencsétlen hülye vagyok. Pedig lehetne. Felelősségáttolás.

Ami tehermentesítést jelent.

Tehermentesítést, igen.

Megosztom az életem terhét és kicsit átteszem oda.

Igen. Teherátcsoportosítás. Ha a szülő a felnőtt gyermekét nem tudja elengedni, éppúgy az élete része, mintha még gyermek lenne. Szükségesnek érzi, hogy minden lépéséről tudjon, hogy aggodalmaskodjon és gondoskodjon róla, akkor nem szeretetről van szó, hanem arról, hogy beépült az életébe mint szükséglet a vele való együttlét, a róla való tudás és a gondoskodásigény. Nem bírja abbahagyni, hogy szülő legyen. Egyébként húsz év elég sok mindenre rászoktatja az embert. Valóban nehéz leszokni.

5.2 A LÉLEK CÉLJA A SZERETET

Holott itt arról van szó, hogy egy gyakorlat beépült, és szükséglettté vált. Nagyon kevesen gondolják végig, hogy saját gyerekünk születésétől a felnőttségig terjedő időszak az 20-25 év, ami egy életnek a negyede, harmada. Tehát érdemes azon is elgondolkodni, hogy mihez kezdünk aztán. Az emberek, úgy vettem észre, szeretnek szülők maradni, másfelől szeretnek gyermekek maradni. Ezt is úgy hívják, hogy szeretet.

Az emberek között nagyon ritka az egyetemes szeretet. Inkább arról van szó, hogy szeretlek, ha bizonyos feltételeknek megfelelsz, nevezetesen, hogy várakozásaimat beteljesíted. Akkor szeretlek, ez a leggyakoribb. Sokszor hívjuk szeretetnek azt, és ez is egy kínos dolog, amikor a másikra szükségünk van. Mondjuk, ha nincs jelen, akkor hiányzik. Vagy ha nem tesz meg valamit, akkor az nekünk hiányzik. Ezt is szeretetnek hívjuk, pedig itt pusztán arról van szó, hogy szükségünk van a másikra. Ez birtoklás, valamilyen személyes hiányunk ellenszere a másik ember, az ő lénye, az ő viselkedése, ahogyan van a számunkra. Ezt én a magam részéről nem nevezném szeretetnek, bár a köznyelvben így hívják.

Még egyszer tehát, szeretetről akkor beszélünk igazán, én akkor szeretek valakit, ha bármit is tesz, elfogadom. Függetlenül attól, hogy mit tesz velem vagy mással hogy üzemel. Ez nagyon ritka. Nagyon ritka. Ha valaki a szeretetnek erre a fokára, erre a minőségére akar szert tenni a saját életében, akkor annak az a módja, hogy gyakorolja. Gyakorlásképpen pedig a következő gondolatot ajánlom mindenkinek a figyelmébe. Mikor olyan jelenséggel találkozunk valamelyik közeli szerettünknél, amit nehéz elfogadnunk vagy elutasítunk, ingerel, dühbe jövünk tőle, haragot kelt vagy szomorúságot, akkor szándékosan gondoljuk azt, hogy „éppen ezért szeretem". Ez a kis gondolat, hogy „éppen ezért szeretem", napokon belül változást hoz a viszonyunkban. Sokkal könnyebb lesz elfogadni. Azt mondjuk, hogy éppen azért szeretem, mert lusta, lassú, önző vagy kihasznál, mindegy. Magunkban, amikor a jelenséget tapasztaljuk, mondjuk azt, hogy éppen ezért szeretem! Nagyon erős gyakorlat. Rettentetően egyszerű, de nagyon erős.

Az egymás iránti szeretetnek vannak feltételei, be kell tartani a játékszabályokat, illetve várakozásoknak kell megfelelni. A szabadság abban áll, hogy dönthetünk abban a kérdésben, hogy megfelelünk-e ennek vagy nem, vagy lemondunk a másik ember szeretetéről, hogyha az elvárásainak nem kívánunk megfelelni. Nem tekintem szeretetnek azt, amit a köznyelv úgy hív, hogy szeretet, amit onnan tudunk, hogy ha a másik ember nincs jelen vagy nincs aktívan jelen az életünkben, akkor hiányzik. Ebben az esetben arról van szó, hogy bennünk van valami hiány, amit az ő lénye, létezése képes betölteni. Itt inkább éhségről van szó

és birtoklásról. Felmerül viszont az a kérdés, hogy az ember lénye nem szükségképpen tartalmazza- e a hiányt?

És bizonyos szempontból nem tagadható, hogy az ember csupa hiányból áll. Ha fizikai, biológiai, testi oldalról nézzük, akkor azt látjuk, hogy sok olyan testi fegyvere, képessége hiányzik, ami bármilyen valamire való állatnak van: fog, karom, URH-adó a fejében, mint ahogy a denevéreknek van, szárnyak stb... Ilyen értelemben az ember rengeteg hiánnyal bír. Ez vezetett oda, hogy fönnmaradása érdekében ezeket a fegyvereket, fizikai eszközöket megteremtette magának a környezete tárgyaiból. Nincs szárnya, csinál repülőgépet. Nincs vastag bundája, épít házat. Pszichológiai oldalról a hiány az az állandó érzés, hogy kilóg a világból. Helyet kell csinálnia magának, nem természetes, ahogyan beleilleszkedik a világba. Ez pszichés szinten mindenféle dolgokat von maga után, amikor megvan az a vágy benne, hogy illeszkedjék a környezetébe. Spirituális oldalról pedig olyan módon hiányos, hogy teste van, testi szükségletei elviszik azoktól a magasabb rendű szükségleteitől, amit mint spirituális lény elégíthetne ki. Tehát jogos a felvetés, hogy az ember maga csupa hiány. A másik oldalról azt is el lehet mondani, hogy csupa teljesség. Megvan benne ez is, megvan benne az is. Van fizikai teste, van lelke, vannak gondolatai. Ilyen értelemben több, mint akár az angyalok vagy akár egy mosómedve. Mindegyiknél több, mert bír olyasmivel, amivel a többi lény nem.

Abból a szempontból értékelem le azt a szeretetet, ami valamilyen fajta éhségből, szeretetéhségből, birtoklásvágyból fakad, hogy az nem a szeretet teljessége, hanem a szokványos emberi szeretet. Az a gond, ha azt képzeljük, hogy ez önzetlen. Az ilyenfajta szeretet sosem az, valójában nem a másikra irányul, hanem saját magunk szükségletének, vágyának a kielégítésére.

Másra kellene irányulnia?

Nem. Különféle ingerek is szerepet játszhatnak abban, hogy mely jelenségek és személyek felé fordulunk pozitívan, melyeket utasítjuk el. Leggyakrabban ezek öntudatlan szokások. Például bizonyos típusú magatartást a szüleid szerettek, jutalmazták, ezért ezt eltanultad tőlük és szeretni fogod, másokat viszont nem. Ismertem olyan családot, amelyik több generáción keresztül bűnözésből élt. Amikor a gyerek úgymond jó útra tért, a család nagyjából úgy reagált, mint ahogy egy normál, középosztálybeli család reagál arra, ha a gyerek bűnöző lesz. Eltért attól, amit ők megszoktak. Nem szerették ezt. Iszonyúan mérgesek voltak rá, kitagadták, és így tovább, és így tovább. Nagyjából úgy bántak vele, mint egy hibbanttal. Mert ott ez volt a szokás, ebből éltek. A családi hagyomány vagy a szokások ebből a szempontból nagyon befolyásoló tényezők, mármint abban, hogy mi az, amit elutasítasz és mi az, amit közel engedsz magadhoz.

5.2 A LÉLEK CÉLJA A SZERETET

Szeretetet ébreszthet a másik ember gyengesége, szenvedése, mert ilyenkor fölényben érzed magad. Könnyű szeretni, mert nem fenyeget az a veszély, hogy a szereteted révén felülkerekedik rajtad. Párkapcsolatokban, közismert tény, az a nyertes, aki kevésbé szeret, aki kevésbé ragaszkodik. Az kerül hatalmi pozícióba. Milyen szeretet ez? A szerelmi tánc nagyon fontos eleme a pozíciók szabályozása, bemutatása, demonstrálása annak, hogy ki az, akinek inkább szüksége van a másikra. Akinek inkább szüksége van a másikra, ebben a viszonyban az a gyengébb. Akinek kevésbé van szüksége a másikra, az van hatalmi pozícióban. Mi emberek egymás közt ezt is szeretetnek hívjuk.

Szerelem is, meg nem is? Játszmák, pozícióharcok is?

A szerelem egy nagyon érdekes tünemény. Ismereteim szerint a szerelem az egyetlen olyan állapot, ami lehetővé teszi az emberi lény számára minden különösebb tudás, tanultság, anyagi erő, bármi, minden egyéb feltétel nélkül azt, hogy átláthasson abba a világba, ahonnan látszik, hogy a világ és az élet tökéletes és nagyszerű. A szerelem állapotában ezt bárki képes megélni. Ilyen módon a szerelem egy kitüntetett állapot. A szerelem állapotában úgy kapcsolódnak össze az emberek, hogy leomlanak köztük a határok. Bizonyos értelemben az ember megfeledkezik magáról. A szerelem kitüntetett állapot, aminek megvan a célja és az értelme. Az, hogy lehetővé teszi, hogy fölfedezzük, milyen tökéletes a világ. Aki megtapasztalta, pontosan tudja, hogy ekkor szinte minden jó és rendben lévő nagyszerű és boldogságos. Ez az ember normál állapota, amit nagyon kevesen és nagyon ritkán érnek el, de ez nem változtat azon a tényen, hogy ez lenne az ember normál állapota. Ehhez képest minden eltérés betegség. Az ember normál állapota a boldogság.

A szerelem.

A szerelemben ezt képesek vagyunk átélni. Ez a normális állapot – a normalitásnak nem a statisztikai értelmében, tehát, hogy mi felel meg az átlagnak, hanem a kívánatos értelmében. A normálist ideálisnak becézzük, akkor talán jobban érthető. A kívánatos állapot, ami egyúttal lehetséges. Nem valami álomról van szó, amit nem lehet megvalósítani, hanem arról, amiről azt gondolom, hogy lehetséges. Ha valamikor már voltál boldog, akkor nyilvánvaló, hogy van valami, ami képes téged teljesen boldoggá tenni. Ezt a valamit mindenféle ügyek állandóan elfedik. Volt szó arról, hogy ebben mi a neveltetés, a környezet, a kultúra, a személyes korlátok szerepe. De ha már átéltél boldogságot, akkor tudod, hogy a boldogság valami olyasmi, ami benned lakik. Ehhez képest az teljesen más kérdés, hogy te mit gondolsz arról, milyen külső körülmények hozzák, hívják elő belőled ezt az állapotot. Ez nem változtat azon, hogy ez valami olyasmi, ami benned lakik.

Kívánatos lenne, hogy mindig ebben az állapotban legyünk, és azt gondolom, hogy ez lehetséges is. A kérdés az, hogy mit kell ahhoz tenni, hogyan kell átformálni magunkat, hogy ez az állapot tartós legyen. Ott szoktunk eltévedni, hogy azt gondoljuk, a boldogságunk a feltételekben rejlik, azokban a külső eseményekben, amelyek véletlenszerűen történnek meg. Úgy képzeljük, hogy ezek az események okozzák a boldogságot, mintha őbennük lakna az a képesség, hogy boldoggá tegyenek. Holott ez csak az „előhívó", hogy egy fotós analógiával éljek. Ez az „előhívó". Az a kérdés, hogy más események miért nem hívók, illetőleg miért más, kevésbé boldogságos részeidet hívják elő. Hiszen minden egyes emberben minden lehetséges érzés- és reakciótípus potenciálisan megtalálható. Az, hogy egy adott helyzet, adott környezet belőled mit hív elő, rengeteg meghatározottságtól függ. De ezek között ott vannak a te tudatos döntéseid is, ha már képes vagy felfedezni, hogy befolyásolhatod azt, ahogyan egy adott eseményre reagálsz. Ha nemcsak függsz tőle, hanem képes vagy befolyásolni a saját reakcióidat, akkor ugyanaz az esemény teljesen más reakciót hív elő belőled, mint korábban.

Lehet ezekről a dolgokról egészen mást gondolni ugyanolyan érvényességgel. Lehet azt képzelni, hogy ilyesmi nincs, ez puszta képzelődés, és így tovább. Ezek a gondolatok és a mögöttük rejlő értékrend alkalmasabb arra, hogy aki ezeket elfogadja, jobban érezze magát az életében. Nem arról van szó, hogy ez vagy az a gondolat igazabb-e, mint a másik, hanem arról, hogy melyik alkalmas arra, hogy az életedet jobbá tegye, és mások életét is. Ez a kiindulópont. Nem hiszem, hogy a világnézetek, vagy értékrendek közül az egyik igazabb, mint a másik. Vagy nekem inkább igazam van, mint annak, aki homlokegyenest az ellenkezőjét állítja. Nem erről van szó. Az a kérdés, hogy melyik okoz több jót az életben.

Önmagunk szeretete

Vissza az önszeretethez. Az önszeretetet általában el szoktuk ítélni. Azt gondoljuk, hogy az önzés, másoknak árt. Amelyik szeretettel szeretem magam, leegyszerűsítve a köznapi gondolkodást, azt a szeretetet másoktól vonom el. Mintha a szeretet valami konstans vagy véges mennyiség lenne az emberben, és amennyit magára fordít, azt másoktól veszi el; tehát az ember, aki magát szereti, az rossz ember és önző. Ehhez képest vigasztalóbb gondolat, hogy a jólét úgy függ össze az önszeretettel, hogy nyilvánvaló, egy olyan embernek, akit szeretsz, mindenféle jókat akarsz, segítesz neki, hogy mindenféle jó és kellemes dolog érje. Ha ez a boldog választott te saját magad vagy, az nyilvánvalóan növeli a jólétedet, jómódodat, boldogságodat. Ha szereted és gyengédséggel gondolsz magadra, úgy viszonyulsz magadhoz, mint egy olyan emberhez, akit szeretsz, és úgy működteted magad, hogy neked minél jobb legyen.

5.2 A LÉLEK CÉLJA A SZERETET

Mire jó a szeretet?

A szeretet először is örömre jó. Arra, hogy örüljünk. Szeretni jobb, mint nem szeretni. A szeretet arra jó, hogy kis ízelítőt kapjunk az egyetemes szeretetből, kis szeletkét, mozaikot vagy darabkát abból, ami összetartja és működteti a világot.

És a szeretet arra jó, hogy fölébressze bennünk az önszeretetet. Itt kapcsolódik az egész a jólét témájához. Az önszeretetnek nagyon sok korlátja van. Nagyon sok olyasmit hittünk el magunkról, ami rossz bennünk, ezt meg is valósítottuk, és így a valóság vissza is igazolja. Ha az emberek valóban szeretnék magukat, akkor a Földön nem lenne sem háború, sem nyomor. Ezeket a borzalmas dolgokat az önszeretet hiánya idézi elő. Egy ember, aki szereti magát, az elmenne lövöldözni, hogy esetleg lelőjék? Nyilvánvalóan nem. Belemászna olyan helyzetbe józan ésszel, ha szeretné magát, hogy tönkremenjen? Minden ilyen dolognak az önszeretet hiánya az oka. Ráadásul az a kínos a dologban, hogy nem szerethetünk mást jobban, mint magunkat. Ennélfogva minél szerencsétlenebb valaki, annál kevésbé képes szeretni. Aki nem szereti magát, az szerencsétlenné válik. Durcás lesz, haragos. Mi az, hogy szerencsétlen? A szerencsétlen ember boldogtalan. Aki nem érzi jól magát a bőrében. Úgy gondolja, hogy vele nem stimmel valami vagy sok minden nem stimmel. Ebben az esetben depressziós lesz, és ha olyan mértéket ölt az érzés, hogy benne csupa rossz van, el tud menni odáig, hogy meg is öli magát, hiszen nyilván haragszunk arra, aki nagyon gonosz és rossz. Az öngyilkosságot az okozza, hogy az emberben olyan mértékben elhatalmasodik az a tudat, hogy ő rossz, hogy ettől nem tud másképpen megszabadulni, mint hogy az életétől is megszabadul.

De lehet úgy is nézni, hogy kint a világban rettenetesen sok rossz dolog van, ezért a világot gyűlöljük, próbáljuk megváltoztatni, illetve elpusztítani. Az ilyen eset az öngyilkos terroristáé. Aki arra áldozza az életét, hogy elpusztítsa a világban lévő gonoszt és rosszat, mert úgy gondolja, hogy ha kevesebb gonosz van a világban, akkor több benne a jó. Ami óriási tévedés. Van egy belső iránya az öngyűlöletnek, olyankor magunkat bántjuk és van egy külső iránya, olyankor a világot és a környezetet. Ezt nevezem szerencsétlennek. A boldogtalanságot. Ugye az elég világos, hogy boldog ember nem lesz öngyilkos, valószínűleg nem tervez terrorista merényletet. Aki elégedett magával, a világ folyásával, és az életével, az nem csinál ilyet. Egész tömegekre jellemző a harag, az elégedetlenség, a frusztráltság, a gyűlölet. Ezt természetesen ki is használják politikai erők. Szóval az első dolog, hogy fölébreszd magadban az önszeretetet. Ennek nagyon kézenfekvő módja, hogy kijelented: szeretem magam. Mondd most ki, szeretem magam. Azt érzed, ez csak részben igaz. Azt érzed, hogy valami rosszaságot művelsz, ha ezt mondod. Önző vagy, egoista, elébe helyezed magad másoknak, nálad fontosabb embe-

reknek vagy ügyeknek. Pedig úgy van, hogy senki ember számára nem lehet fontosabb másvalaki. A legfontosabb személy saját maga mindenkinek. Aki ezt nem látja be, az tévedésben van és pórul jár. Szükségképpen csalódás fogja érni.

Második lépésben tarthatunk egy kis önvizsgálatot. Megnézhetjük, hogy mikor nem szeretem magam. Mik azok, amiket nem szeretek magamban, az úgynevezett „rossz tulajdonságaim". Amikor ezekből csinálunk egy kis listát, ez a lista fogja tartalmazni azt a hatalmas területet, ahol nem szeretjük magunkat. Ahol nem szeretjük, ott rosszul bánunk magunkkal, és rosszat fogunk a saját fejünkre idézni. Ha nem szeretsz valakit, miért akarnál annak jót? Amilyen mértékben szereted magad, olyan mértékben akarsz magadnak jót. Tényleg. Az első lépés a jólét irányába önmagad szeretete. Nem kell feltétel nélkül, de fogadd el magad olyannak, amilyen vagy. Ne kezdj a rossz tulajdonságaiddal harcolni, hanem vedd őket tudomásul. Vedd tudomásul azt is, hogy minden tettednek, gondolatodnak, érzelmednek következményei vannak. Ha rosszat teszel, annak következményei lesznek, amik visszaáramlanak rád a karma törvényei szerint. Ez úgy szól, hogy amit másnak teszel, előbb vagy utóbb megtörténik veled. Csak ennyit kell tudni. Teljesen szabad vagy. Nyugodtan rosszalkodhatsz, bármit tehetsz, de következményei lesznek. Ne harcolj magaddal, az úgynevezett rossz tulajdonságaiddal, hanem szeresd őket. Nem kell őket szabadon engedni. Arról szó sincs. Csak szeresd, fogadd el!

Szeretni sem kellene. A rossz tulajdonságainkat nem kell szeretni.

Nem kell szeretni, el kell fogadni. Akkor szereted, ha elfogadod magad. Igen, van bennem irigység, van féltékenység vagy gyűlölet, harag, van rosszakarat, időnként vágyom arra, hogy elvegyem, ami a másé, és így tovább, és így tovább. Fogadd el. Akkor szereted magad, ha ezeket elfogadod.

Elfogadás, nem kell küzdeni ellenük, de közben lehet őket gyógyítani, ugye?

Igen, a tudatosítás megváltoztatja ezeket.

Tudatosítom őket, elfogadom, és szabad döntést hozhatok felőlük, hogy akarok-e élni velük.

Hogy realizálod-e, igen, abban dönthetsz. Természetesen. De ha realizálod, akkor fogadd el!

A szeretet szabadsága

Tehát az önszeretet a kulcs. Önszeretet nélkül nincs jólét. Az önszeretetre úgy tudsz szert tenni, hogy kimondod: „szeretem magam". Ha elfogadod az összes tulajdonságodat és cselekedetedet negatív ítélet nélkül. Tehát nem utálod magad miattuk, nem

harcolsz velük, tudomásul veszed, hogy ez is te vagy. Tökéletes vagy, még akkor is, ha erről nem tudsz.

A szeret szabad dolog. Ez azt jelenti, hogy nem kötelező. Nem kell magad elutasítani azért, mert nem szeretsz mindenkit. És nem kell szeretni a rossz időt. Szabadon döntesz arról, hogy kit vagy mit szeretsz, és kit vagy mit nem. Ha a szeretet nem szabad, akkor nem szeretet.

A jólét szeretete

Ha jólétre vágysz, akkor szeresd a jólétet. Ezt pontosan úgy értsd, ahogy mondom. Mindenkinek a jólétét. Ha örülsz annak, hogy valaki jól él, valaki más, akkor közelebb vagy a saját jólétedhez. Amikor irigykedsz, akkor saját magadat lökdösöd távolabb a jólétedtől. Nagyon fontos, hogy szeresd a jólétet. Nemcsak a sajátodat, mindenkiét. Ha szereted a jólétet, ő is szeretni fog téged. Ha szereted a pénzt, ő is szeretni fog téged. Ez kölcsönviszony. Minél inkább elfogadod bárkinek a jólétét, gazdagságát, örömét, boldogságát anélkül, hogy rossz érzés ébredne benned, annál inkább közelebb vagy a saját jóléted teljességéhez. Ekkor közelebb engeded magadhoz a jólétet.

Mi közöd van neked mások jólétéhez?

Ha neki jó, akkor eggyel több embernek jó. Bárki jóléte segíti a tiedet úgy, hogy gyarapítja a jólétet a világon. Ezt nagyon sokan megállapították már, a gazdagok, a jómódúak bizonyos területekre koncentrálódnak a földgolyón. Elfogadják egymás jólétét. Ennélfogva az övék is növekszik. Az ilyenek természetesen egymást keresik.

❶ Ismereteim szerint a szerelem az egyetlen olyan állapot, ami lehetővé teszi az emberi lény számára minden különösebb tudás, tanultság, anyagi erő, bármi, minden egyéb feltétel nélkül azt, hogy átláthasson abba a világba, ahonnan látszik, hogy a világ és az élet tökéletes és nagyszerű. A szerelem állapotában képes ezt megélni bárki.

❷ Az ember normál állapota a boldogság.

❸ Nem arról van szó, hogy ez vagy az a gondolat igazabb-e, mint a másik, hanem arról, hogy melyik alkalmas arra, hogy az életedet, és mások életét is jobbá tegye.

❹ Amilyen mértékben szereted magad, olyan mértékben akarsz magadnak jót.

5.3
AZ ÉLET CÉLJA A BOLDOGSÁG

- Az életnek van célja
- Mi a te személyes életcélod?
- A boldogság keresése
- A boldogság megtalálása

5.3 AZ ÉLET CÉLJA A BOLDOGSÁG

Az életnek van célja

A lélek célja nem a szeretet. A lélek maga a szeretet. Ha célja van, akkor az ennek a szeretetnek a megtapasztalása a testben.

Tehát az életnek van célja, és jómagam kamaszkoromban – mint oly sokan mások is – sokat gondolkoztam, és beszélgettünk arról, hogy mi lehet az élet értelme. És 15 éves koromban rájöttem. Úgy történt, hogy egy trolibuszon utaztam, egyik barátomhoz készültem beszélgetni, akkor is ezen tűnődtem, és amikor leléptem a troli lépcsőjéről, akkor rájöttem. Az élet értelme az, amit én adok neki. Az életed értelme az, amit te adsz neki. A célja is ennek megfelelően az, amit te adsz neki.

Választhatod azt, hogy az életed célja a boldogság. Nem tudom, mi szólhatna ez ellen. Mondjuk, az élet célja mások boldogsága, de ez is azért fontos, mert neked jó érzést okoz. Vagyis azért szeretsz boldoggá tenni másokat, mert te attól boldog vagy. Akármilyen célt tűzöl ki magad elé, amögött mindig az a cél húzódik meg, hogy te jól érezd magad. Amennyiben persze az a célod, hogy rosszul érezd magad, az már egy másik eset. Lehet ilyen is. Akkor haragszol magadra, nem szereted magad, és ezt a nem szeretést fejezed ki. A lényeg, hogy az élet értelme az, amit adsz neki. A boldogság, a személyes boldogság a célja, én azt gondolom.

Mi a te személyes életcélod?

Hogyan lehet rálelni a személyes életcélra? Az a meggyőződésem, hogy minden egyes emberi lény valamiért megszületett erre a világra. Élete boldogságához szükséges, hogy ezt a célt megvalósítsa és a hozzá vezető utat bejárja. Úgy tűnik számomra, hogy a legtöbben nincsenek tudatában annak, hogy létezik ilyesmi. Ha gondolnak erről valamit, az inkább a helyes magatartással és a szép érzésekre vonatkozó igényekkel van kapcsolatban, ami nem feltétlenül esik egybe a belső, rejtett, öntudatlan céllal. Javaslok egy módszert, amivel rá lehet lelni személyes életcélunkra. Az első lépés, hogy az öröm felé kell keresni. Mindenképpen abban az irányban van, ami neked örömet okoz.

A második, hogy kihívásnak kell lennie. Amikor feléje mész, az nem egy sima ügy. Nem lehet megcsinálni rutinból, meg kell küzdened magaddal és a külvilággal. Egy cselekedet hatékonyságát viszont nem az érte ontott verejték vödörszámával kell megbecsülni. Nem az a lényeg, hogy sokat várakozz és szenvedj miatta. Egyszerűen csak arról van szó, hogy kihívásnak kell lennie.

A harmadik az, hogy másokról szóljon. A többiekről, más emberekről, állatokról, növényekről, a világ állapotáról. Másokról szóljon.

Ha ez a három feltétel teljesül, akkor jó úton vagy, hogy a személyes életed célját kövesd. Ami szívből jön, a legbelső vezetődet, a szívedet kövesd. Egy nagy tanító, Jézus, ismereteim szerint szintén ezt tanította Az emberekben viszont az a félelem él, hogy ha a szívük útját követik, akkor az első keresztfára föl kell rohanni, és ott kell szenvedni, majd meghalni. De ez Jézus személyes útja volt, ahogyan ő követte a saját szívét. Nem kell ettől félni, nem jelent ez feltétlen keresztrefeszítést. Sőt, úgy gondolom, ez akkor, ott megtörtént, nem nagyon kell már ismételni. A legmélyebb érzésedet, a szívedet kövesd és akkor meg is találod. Ha ezt a három feltételt betartod, akkor jó úton vagy, hogy megtaláld.

A boldogság keresése

A boldogsághoz szükséges, hogy az életed célját kövesd. Szükséges, de nem elégséges feltétel. Boldogságügyben nehéz a helyzet, ugyanis az első kérdés rögtön az, hogy mi a boldogság. Ki az, aki azt mondhatja magáról, hogy boldog? Ha látunk is ilyet, mi képesek vagyunk-e arra, hogy ilyen módon cselekedjünk? Az egyik rutinszerű válasz, hogy boldogság nincs. Ez arra jó, hogy le lehessen mondani a beteljesülésről és a teljességről. Ez kényelmes álláspont, mert ha lemondasz a boldogságról, akkor módodban áll úgy cselekedni, ahogy azt mások helyesnek látják. És ez nyugalmat okoz. De boldogságot nem.

Van olyan álláspont, hogy boldogság ugyan van, de nem itt. Hanem a túlvilágon. Sőt, ez néha odáig megy, hogy minél többet szenvedsz itt, annál jobb lesz neked ott. Mintegy túlvilági bankbetétet gyűjtesz. Így is lehet.

Aztán van olyan is, hogy boldogság igenis létezik – ám csak pillanatokra. Mindenki átélte, alig hiszem, hogy van olyan ember, aki ne élt volna át egy-két boldog pillanatot. Legfeljebb elfelejtette, mert nem illeszkedik a világról alkotott véleményébe; tehát létezik boldogság, de nagyon ritka emelkedett pillanat, siker, győzelem, hírnév, sok pénz, szerelem, ilyesmiket szoktak megjelölni külső feltételül. Vannak ilyen pillanatok, ám ezek elmúlnak. A boldogságra nem érdemes törekedni, mert váratlanul tör rá az emberre, mint a nátha vagy a szerelem, és rövid ideig tart.

Én azt mondom, a boldogság az ember normális állapota. Minden, ami ettől eltér, az nem jó. Nem helyénvaló, nem értelmes. Igenis létezik tartós boldogság. A problémát az okozza, hogy milyen módon tudjuk azt elérni és megtapasztalni. Sok különböző eljárás, iskola, rendszer, technika van, ami ezt célozza, ha nem is boldogság néven, hanem megvilágosodásként, átmenésként, mindenféle szavak vannak erre. A lényeg, hogy a földi, anyagi világban emberi lényként élhessük az életünket boldogan. Az a meggyőződésem, hogy ez értelmes cél. A kérdés az, hogyan lehet oda eljutni.

5.3 AZ ÉLET CÉLJA A BOLDOGSÁG

Az első, ami nagyon fontos: a céljainkat érjük el. Céljainkat a döntéseink teremtik. Amikor célt tűzünk ki, döntünk. Amikor elérjük a célunkat, akkor más célt tűzünk ki, újból döntünk. A döntések sorozata alkotja a személyünket. Ennélfogva az ember, aki eléri a célját, olyan ember, aki képes megtapasztalni a beteljesülést. Az első dolog, hogy érjük el a céljainkat.

Az előadássorozat a vagyonszerzésről, a jómódról, a pénzről szól. Ebben a vonatkozásban is tűzzünk ki célt és érjük el. Ez szükséges, de megint csak nem elégséges feltétele a boldogságnak. Aligha lehet olyan ember boldog, aki nem él át beteljesülést. A beteljesülés azt jelenti, hogy a célt elérte. Semmi mást nem jelent, mint annak a tapasztalatnak a megszerzését, hogy képes vagyok a céljaimat elérni. Nem önmagában a cél az érdekes, hanem az, amit veled csinál mindeközben. Mikor ez megvan, akkor egy kicsit nehezebb dolgok jönnek.

A boldogság megtalálása

Amit most mondani fogok, az valószínűleg nem érthető e pillanatban. Ha mégis, akkor bingó! A boldogság elérésének az a módja, hogy észrevesszük, hogy épp boldogok vagyunk.

Ez tudod honnan van? Tolsztoj. Ő mondta, hogy azért nem vagyunk boldogok, mert nem tudjuk, hogy boldogok vagyunk.

Igen, így van. Ezt általában a megvilágosodottak szokták tudni. Tolsztoj is, Jézus is: „a mennyeknek országa bennetek vagyon". Nem kívül, valahol másutt a térben és az időben, hanem belül. Amikor épp boldog vagy, akkor az történik, hogy benned fölébred a boldogság valamilyen külső hatásra, olyan külső hatásra, amellyel kapcsolatban te megengedted, hogy boldog legyél. És akkor az vagy. Azért csak pillanatokra, mert csak kicsit engeded meg. Súlyos feltételeket támasztasz: szerelem, meggazdagodás, meg ilyesmik. Ezért persze csak pillanatokra éled át.

De a boldogság benned van. Hol lenne máshol? Hova tűnik? Ha ott van benned, akkor miért nincs mindig elöl? Miért nem vagy tudatában? Ez a kérdés. Meg lehet nézni, hogy mi idézte elő, akkor összeállíthatod azokat a körülményeket és feltételeket, amelyek következtében a boldogság lesz a reakciód. Különben átteszed a jövőbe és újra feltételekhez kötöd. Erre semmi szükség nincsen. A boldogság mindig épp jelen van, tessék szíves lenni előbányászni. Az előbányászás módja az, hogy észreveszed. Mindig épp most van. Sosincs más.

Amikor azt mondjuk, hogy „ház, kutya, gyerek" – ezeknek a birtokában vagy, akkor majd elkezdesz hárfázni, vagy angolul tanulni, vagy végre kertészkedhetsz. Átteszed a mostról későbbi időpontra és feltételekhez kötöd. Ez tipikusan a kertes ház, boldog család, egészséges, értelmes gyerekek, kutya, nyaraló. De mindenféle más feltételhez is köthetem: ha befejezem ezt a

munkát, akkor majd végre azt teszem, amit szeretnék. Ez csacsiság, mert mindig épp most van, nincs olyan pillanat, amikor nem most lenne.

A célok elérésének legjobb módja, hogy jól elképzeljük, mit szeretnénk. Akkor, amikor ezt kigondoljuk, nem számolunk mellékhatásokkal, amik feltétlenül vannak. Vannak pozitív mellékhatások is, nemcsak negatívak, de ezekkel nem számolunk.

És amikor megvalósul minden jövőbeli tervünk, akkor sem vagyunk boldogok.

Igen, persze hogy nem. Mert a magunkban lévő boldogságot nem engedjük szabadon. Feltételhez kötjük, a jövőbe tesszük, most éppen nincs jelen. A feltételekhez kötésnek pont ez az értelme: jaj, csak nehogy.

Miért kötjük feltételekhez a boldogságot, miért toljuk ki a jövőbe?

Gondolkodási szokás, nevelés eredménye. Megeheted a fagyit, ha megetted az ebédet. Nyilván az történik, hogy utálni fogod az ebédet és szeretni fogod a fagyit.

Mi a jutalma annak, hogy most nem vagyunk boldogok?

Az a jutalma, hogy a bennünk, gondolatainkban lévő lény, aki eldönti, hogy helyesen vagy helytelenül cselekszünk, azt fogja mondani, helyesen cselekszünk. Ez nyugalmat okoz és reményt. A bennünk lévő tanult normák mondják, hogy mi helyes és mi nem. Ezek elvisznek a boldogságtól. Amit adnak, az a nyugalom és biztonság – jó esetben. Úgy visznek el, hogy nem a szívedre hallgatsz, hanem arra, amit tanultál, mi helyes és mi helytelen. Ha házasságban élsz és szerelmes leszel valakibe, aki nem a párod, akkor abba a dilemmába kerülsz, hogy helyesen cselekedj vagy a boldogságod felé menj. Van egy szólás: „ami örömet okoz, vagy bűnös vagy hízlal". Mindenképpen büntetéssel kell járnia. Bűntudattal például. A bűntudat nem egyéb, mint az a nyomasztó érzés, hogy valaki más érdekében mást kellett volna tennünk, mint amit tettünk.

A boldogság sok gyakorlást kíván. A jelenlét gyakorlását. Nem könnyű észrevenni, hogy az élet minden pillanata gyönyörűséges. Nem szokásunk, hogy ezt észrevegyük. De gyakorlással szokássá lehet tenni. Javaslom, vedd észre azt a pillanatot, amiben vagy és nézd meg, mi a jó benne. A boldogság nem másutt van, mint ahol te vagy. Független a külső körülményektől, mert egy benned rejlő képességről van szó. Amikor feltételeket szabsz neki, távolabb lököd magadat tőle.

A boldogság megtalálása? Egyéni utak vannak. Mindenkinek van jelene és születéssel adott lehetősége a boldogságra. A találkozás senki máson nem múlik, mint rajtad. Kényelmesebb lenne, ha másoktól függne, mert akkor másokat felelőssé lehetne tenni

a boldogtalanságunkért. De sajnos ez nincs így. Hiába teszünk mást felelőssé, attól még nem lesz jobb.

Tapasztalataim szerint olykor rálelünk a boldogságra, azután megszűnik. Szomorkodunk és hiányzik. Majd ismét rálelünk. Ha ebben az irányban keressük, amit javasoltam az imént, akkor az történik, hogy egyre hosszabb időszakokra találjuk meg, majd újra elveszítjük. Ez azért van, mert meg kell tanulni, hogyan kell boldognak lenni. Rövidebb-hosszabb ideig lejátszódhat egy olyan folyamat – ettől nem kell megijedni –, hogy megvan és azután eltűnik.

❶ A boldogság az ember normális állapota. Minden, ami ettől eltér, az nem jó. Nem helyénvaló, nem értelmes.
❷ Céljainkat érjük el!
❸ Az ember, aki eléri a célját, olyan ember, aki képes megtapasztalni a beteljesülést.
❹ Aligha lehet olyan ember boldog, aki nem él át beteljesülést. A beteljesülés azt jelenti, hogy a cél el van érve.
❺ A boldogság elérésének az a módja, hogy észrevesszük, hogy épp boldogok vagyunk.
❻ „A mennyeknek országa bennetek vagyon."
❼ A magunkban lévő boldogságot nem engedjük szabadon. Feltételhez kötjük, a jövőbe tesszük, most éppen nincs jelen. A feltételekhez kötésnek pont ez az értelme: jaj, csak nehogy.

5.4
NO MÉG!

- Munkamánia
- Eladni, eladni, eladni!
- Az épeszű tendencia: egyre kevesebb idő alatt egyre több pénzt keresni
- Az egyensúly elérésének eszközei
- Adni és kapni
- Feszültségoldás
- Jó egészséget!

5.4 NO MÉG!

Munkamánia

A pénz sokféle értelemben fontos dolog az életünkben, azt hiszem, hogy ezt nem kell tovább magyarázni. Ám van, amikor a pénzszerzéshez valakit szenvedély köt. Ebben az esetben, bár különböző forrásai lehetnek ennek a szenvedélynek, mégiscsak arról van szó, hogy valamilyen értelemben öncélúvá válik a magatartás. Azért mondom, hogy öncélú, mert nincs vége. A pénzszerzés szenvedélye egy végtelen valami, minden pénznél, vagyontárgynál van még, és még, és még több, tehát tulajdonképpen egy mókuskerékről van szó, amikor az ember ilyen értelemben odaadja magát a pénznek.

Ha valaki tudja, hogy a megkeresni kívánt pénz mire kell neki, milyen szükségletét elégíti ki, örül annak, hogy ha megvan, és aztán lép tovább, az teljesen más eset, mint amiről most beszélek, amikor szenvedéllyé válik. Sok egyéb, értékes területére nyomul be az életnek és azok így szegényebbé válnak. Ilyenek például a személyes kapcsolatok, az őszinte barátság, a családi élet. Nagyon nehéz megoldani ezt, mert a mi kultúránkban bizonyos értelemben annál nagyobb biztonságban van valaki, és annál jobban érezheti magát elvileg, minél több pénze van; minél több pénze van, annál inkább tud segíteni magán és másokon. Tehát egy csomó olyan érv van, ami ebbe az irányba elvihet.

A legfontosabb ezek közül a vásárlás. Amikor elmegyünk egy bevásárlóközpontba, megtetszik és megvásárolunk valamit, akkor az örömöt okoz. Valamilyenfajta kielégülést. Ez egészen elmehet a szenvedélyig. Tulajdonképpen úgy működik, mint valamiféle drog. Mikor hiányzik valami az életedből, és az a valami megfoghatatlan, nem tudod, hogy mi az, ami hiányzik, vagy rossz kedved van, és nem akarsz szembe nézni azzal, hogy mitől van rossz kedved, ha van pénzed, akkor elmész vásárolni és ezzel föl tudod magad dobni attól függően, hogy mit vásárolsz, egy órára egy napra, vagy akár egy évre is. A vásárlás és az ebből fakadó öröm azért olyan általános, mert meggátolja az önmagunkkal való szembenézést. Kiváltja azt. Fájdalmat old. A vásárlás örömet okoz és nagy valószínűséggel okoz örömet, egy drog tulajdonképpen. Sok esetben az a funkciója, hogy meggátolja azt, hogy szembenézz azzal, hogy valójában mit is akarsz magaddal kezdeni, hogy ki vagy. Elkerülni, hogy egy ilyen örök mókuskerékbe belemenj, rettenetesen nehéz, mert aki ezt a dolgot jól csinálja az általában sztár. A mi kultúránkban ideálfigura a nagyon gazdag ember, a sajtómágnás, a milliárdos, és így tovább, ezek az emberek azonosítási figurák, mint a sztárok, tehát szeretnénk olyanok lenni. Ez az egyik dolog, ami ebbe az irányba húz. A másik a vásárlás. Annak sincs vége. A Holdon is lehet területeket vásárolni, hogy ha valaki vásárolni akar, egyszerűen tényleg nincs határa ennek. A vásárlás örömöt okoz, ami átmenetileg megoldja azt a problémát, amit egyébként nem oldasz meg.

Úgy lehet ezt az egészet elkerülni, ha világosak a céljaid. Minél pontosabban tudod, hogy mit akarsz, annál kisebb a valószínűsége, hogy belekerülsz egy ilyen mókuskerékbe. Ha te pontosan tudod, hogy milyen kocsit, milyen házat szeretnél, akkor nem a végtelen pénzszerzés működtet, hanem az a vágy, hogy az életed komfortosabbá tedd például egy jó házzal, egy új kocsival, és amikor megvan, akkor annak örülsz. Persze, azután új célt tűzöl ki, rájössz, hogy jobb lenne a ház zöld cseréppel, vagy ha lenne benne még szauna. Az a lényeg, hogy mindig legyen valami határ, valami korlát a céljaidban, az meggátolja azt, hogy beinduljon egy ilyen végtelen folyamat, és hogy fölemésszen.

Nyomdaiparban dolgozom, és sajtómágnás szeretnék lenni, vagy valamilyen ipari tevékenységet folytatok és Magyarország vezető vállalatává, utána Közép-Európa, Európa vezető vállalatává akarok tenni a cégemet. Bele lehet menni egy ilyen fejlődési spirálba, mókuskerékbe, nagyon könnyen, szinte természetes módon. Nem?

Hogy lehet személyes cél, hogy Európában egy iparág az enyém?

Miért ne lehetne?

Jó, de mi van nekem attól?

Dicsőség, hatalom, rengeteg pénz, befolyás stb.

Igen, dicsőségre vágyom. Ha pontosan el tudom képzelni, hogyan néz ki az, amikor nekem dicsőségem van, mondjuk arra vágyom, hogy egy stadionban 60 ezer ember tapsoljon, amikor azt mondom, hogy jó. Fölépíthetek egy olyan tevékenységsorozatot, aminek az eredményeképpen a végén egy stadionban 60 ezer ember ujjongani fog, hogy ha azt mondom: „bikmakk". Ennek van értelme, ha ez nekem valamiért fontos. Annak, hogy még és még és még és még, annak nincs értelme. Az végtelen. Igazából egy feneketlen kút. Lehet, hogy valamilyen tudatalatti örök éhség fűt, ami beindítja ezt a végtelen processzust. Nem kaptál elég szeretetet, figyelmet, törődést vagy bizonyos anyagi javakat.

...jobb, ha tudok erről és ezt oldom meg...

Igen, jobb, ha tudod ezt, és megoldod, mint ha az egész életedet azzal töltöd, hogy egy feneketlen kutat próbálsz betömni.

Miközben észre sem veszed, miről is van szó valójában.

Eladni, eladni, eladni!

Bármilyen pénzszerző tevékenységet folytatsz, még akkor is, ha alkalmazott vagy, eladsz valamit. Eladod a szaktudásodat, az idődet. Mindig arról van szó, hogy eladod magad. Pénzt mindig azért kapsz, ha valamit eladtál. A lojalitásodat is eladhatod. De

mindenképpen arról van szó, hogy először is magadat kell eladni. Muszáj szembenézni ezzel. Nincs olyan, hogy valaki valamit elad, de önmagát nem tudja eladni. Attól a kereskedőtől nem vásárolsz semmit, aki számodra visszataszító, undok, ellenszenves. Meg kell tanulnod „önmagad eladni" – elfogadtatni magad másokkal. Ha pénzt akarsz keresni, akkor legyél olyan, hogy az más embereknek tetsszen, hogy azt el tudják fogadni, kelljen nekik. Te magad legyél olyan azokban a kapcsolataidban, ahol pénzre számítasz.

Alkalmazottként is pontosan ugyanez a helyzet. Először meg kell tanulnod „eladni magadat". Lehet, hogy ez borzasztóan csúnyán hangzik – eladni magadat – olyan, mintha az ember kötne egy szerződést az ördöggel, hogy eladja neki a lelkét. Egyáltalán nem a lelkedről van szó, hanem arról, hogy képes legyél magad úgy megmutatni, hogy másoknak kelljél.

Rengeteg ember van, akinek fontos, hogy szükség legyen rá. Ez az életében az egyik öröm. Rengeteg ilyen ember van. Rájuk is azért van szükség, mert olyanok, hogy szükség legyen rájuk. Ők valahogy ezt tudják. Nagyon érdekes, hogy pénzügyben ez sokkal nehezebben tudatosul. Mindenesetre az első tétel az, hogy ahhoz, hogy pénzed legyen, mindenképpen el kell adnod valamit. Ahhoz pedig, hogy el tudj adni valamit, először magadat kell tudni eladni. Olyannak kell lenned, akire másoknak szüksége van, abban az értelemben is, hogy ezért képesek anyagi áldozatokat hozni.

Az épeszű tendencia: egyre kevesebb idő alatt egyre több pénzt keresni

Az, hogy neked nagyon sok idődbe és energiádba kerül a pénzszerzés, az rendben van. Ugyanis az a sok idő és energia nem elsősorban arra kell, hogy úgy megdolgozd a környezetedet, hogy az neked annyit hozzon, amennyit szeretnél, hanem igazából arról van szó, hogy magadon dolgozol, hogy alkalmassá válj arra, hogy el tudj fogadni többet, mint korábban. Igazából ez a nehéz a munkában. Én azt javaslom, hogy érdemes egy olyan hozzáállást fölvenni, amikor már a kezdeti korszakon túl vagy, ez általában több év szokott lenni, hogy minél kevesebb idő alatt minél több pénzt tudjál termelni, vagyis hogy a pénzszerző tevékenységed hatékonyságát növeld. Mert időben ugye 24 órán túl nem tudod növelni az ezzel való elfoglaltságodat. Ha az ezzel való elfoglaltságot csökkenteni tudod, akkor módodban áll más dolgokkal is foglalkozni, amik talán az emberi kiteljesedésedhez, vagy a boldogságodhoz, vagy ahhoz, hogy teljes embernek érezd magad, éppúgy szükségesek, mint a vagyon. Ezért azt javaslom mindenkinek, hogy ha már eljutott egy olyan fokra, hogy valamelyest elégedett, tehát nem fenyegeti veszély a táplálkozását, a családját, az öltözködését stb., akkor érdemes elgondolkodni azon, hogy hogyan lehetne még kevesebb idővel és még kevesebb

energiával előállítani ugyanakkora nagyságú vagy még nagyobb jövedelmet.

Az egyensúly elérésének eszközei

Akkor vagy egyensúlyban, ha nyugodt és elégedett vagy – ez rendkívül egyszerűen hangzik, de mégis, tudod magad tesztelni, hogy egyensúlyban vagy. Ha nem vagy nyugodt és elégedett bármelyik pillanatban, akkor nem vagy egyensúlyban. Ez a belső egyensúly elég nagymértékben független attól, hogy mekkora a vagyonod. De az nagyon valószínű, hogy egy bizonyos jómód alatt nem tudod magad tartósan egyensúlyban érezni, vagy csalod magad.

Olyan fenyegetettségek mellett, hogy mondjuk miből fizeted a villanyszámlát vagy miből eszel a jövő héten, egészen rendkívüli emberek képesek csupán fenntartani a belső egyensúlyukat. Ha az üzlet vagy a pénzszerzés szenvedéllyé válik, az megint valamilyen fajta egyensúlyvesztés, hiszen örök elégedetlenséggel jár, mindig van még több, még több, még több, amit el lehetne érni. Ha a belső megelégedettséget ahhoz kötöd, hogy az elérhetetlent érd el, akkor biztosítalak felőle, hogy soha nem leszel egyensúlyban.

Hogyan érheted el a belső egyensúlyodat? Újra csak azt tudom mondani, minél pontosabban tudod, hogy mi a célod, hogy mit akarsz elérni, annál valószínűbb, hogy megtalálod az egyensúlyodat. Nemcsak akkor, amikor eléred a célodat, hanem akkor is, amikor efelé törekszel. Tudd pontosan, hogy mit akarsz. Hogyan akarsz élni, milyen ember akarsz lenni, kikkel akarod magad körülvenni, milyen emberekkel, milyen tárgyakkal, milyen életmódot akarsz élni, hogy szeretnéd tölteni egy évedet, mivel akarsz játszani, milyen szórakozásokat akarsz. Nem csak egyszerűen mész azután, hogy mindegyikből van egyre több és több, meg még olyanabb, meg még olyanabb, hanem magadba nézel, körülnézel, és megfigyeled, hogy valójában az élet összes területén mi az, ahova eljutni szeretnél. Akkor módodban áll, akkor lehetőséged van arra, hogy az egyensúlyokat hosszú távon megtartsd még erős külső hatások ellenére is.

Adni és kapni

Adni és kapni. A két dolognak kinek-kinek az életében egyensúlyban kell lennie, akkor jó. Nekem az a tapasztalatom, hogy adni érdemes. Nemcsak azért, mert az ember akkor hálát vagy viszontszolgáltatást kap, hanem két okból. Az egyik, hogy amikor adsz abból, amid van, akkor minden alkalommal megmutatod saját magadnak, hogy neked van miből adni. Ez erősíti a gazdagságtudatodat. Nyilvánvaló, hogy akinek van miből adnia, az jobban áll, mint akinek nincs. Ha adsz, igazából azt az információt adod magadnak, hogy neked bizony módodban áll adni. Ez az egyik

dolog. A másik az egyetemes törvény: amit elküldesz, az visszajön. Tehát adni, az más értelemben, valami furcsa módon úgy is felfogható, mint befektetés. Amikor adsz akkor érdemes arra gondolni, hogy ezerszeresen visszajön valahonnan. Az univerzum működésében van egy különös és nehezen tetten érhető szabály, hogy mivel egyensúlyra törekszik, amit elküldesz, az visszajön. Mégpedig megsokszorozva, attól függően, hogy milyen szándékkal küldöd el. Ezért tekintsd úgy, amikor adsz, segítesz másoknak, mint egy olyan befektetést, ami hosszú távon gyarapítani fogja a vagyonodat és javítani fogja a helyzetedet, bár ebben a pillanatban épp kiadásnak tűnik.

Kapni is meg kell tanulni, bár ez nagyon furcsán hangzik. Volt egy kísérlet, valaki kiállt az utcára 1000 Ft-os bankjegyekkel, és az arra járóknak próbálta odaadni. Nagyon ritkán sikerült elfogadtatnia. Úgy tűnik, mintha az emberek félnének kapni.

Gyanakvás ébred, hogy mit akar ezzel, milyen ellenszolgáltatást vár, ez valami trükk, a végén rosszul járok. Szorongást érzel, stb. Azt hiszem, elég általános, hogy bizonyos rituális feltételek megléte esetén, szülinap, karácsony, lehet kapni, az ember megengedi magának, hogy kapjon. De ha nincsenek ilyen keretek, akkor nagyon nehezen. Ez azt a problémát veti fel, hogy sokszor nem is veszed észre, hogy mikor kaphatnál, vagy ha észreveszed is, valamilyen suta gesztussal visszautasítod. Márpedig, hogy ha valamit kapnál és visszautasítod, akkor az univerzum számára ez információ, melynek jelentése, hogy hoppá, neked ez nem kell, ha nem tudsz elfogadni, ha nem tudsz kapni, akkor a továbbiakban kevésbé lelkesen próbál majd neked adni valamit. Azt javaslom, hogy állítsd rá magad arra, hogy fogadd el, ami jön. Más eset persze, ha rejtett üzelmek, effélék vannak a helyzetben, de nagyon sok mindent kapunk csak úgy. Ha ezt képesek vagyunk észrevenni és örülni neki, gyanakvás nélkül elfogadni, akkor ez az univerzum számára információ, hogy „lám, ő el tudja fogadni". Igazából az egész élet úgy működik, hogy annyit ad nekünk, amennyit képesek vagyunk elfogadni. De nem egyszerű. Bármilyen meglepő is, nem egyszerű.

Feszültségoldás

Stresszkezelés, feszültségoldás. Amikor valami olyasmibe vágsz bele, ami ismeretlen, új, amikor úgy kezdesz élni, ahogy addig nem szoktál, akkor sokkal több stressz ér, amíg a megszokott állapotban kevesebb. A változásnak a stressz egy szükségszerű, kellemetlen velejárója. Valahogyan kezelni kell, különben betegséghez vezet. Ismertek a menedzserbetegségek, és hogy akik kockázatos üzletekkel és nagy befektetésekkel foglalkoznak, azoknak speciális egészségügyi problémáik szoktak lenni, pontosan azért, mert a tevékenységük olyan stresszel jár, ami előbb-utóbb testi tünetként megjelenik.

Van egy nagyon egyszerű, ősi eljárás, ami azonnal képes megnyugtatni. Stresszes állapotban beszűkül a tudatod, tehát kevesebb információt használsz föl, szűkebben látod a helyzetet, mint ahogyan optimális lenne. A stressz nem jó, szűkíti a cselekvési lehetőségeidet, szabadságodat, látóteredet. Érdemes azonnal stresszoldó eszközökhöz folyamodni. Vannak nyugtatók, gyógyszerek, de azokat általában nem tekintjük egészségesnek. Ami igazán működőképes, az nagyon egyszerű. Amikor azt érzed, hogy nagyon föl vagy ajzva, feszült vagy és ez terhedre van, akkor figyelj a lélegzésedre. Egyszerűen vond vissza a figyelmedet a külvilágból. Nem kell, hogy ennek bármilyen külső jele legyen, nem kell, hogy megváltoztasd a lélegzetedet, csak tudatosítsd, hogy milyen. Ha ezt néhány másodpercig csinálod, meglepő eredményre fogsz jutni. Azt tapasztalod, hogy megnyugodtál. Egészségesebb, mint a kémiai szerek, gyorsabban is hat.

A másik, amit sokan tudnak azok közül, akik stresszes pályákon működnek – az a mozgás. A mozgás nagyon sok stresszből fakadó testi vagy lelki problémát megold. Levezeti ugyanis a feszültségeket. Ezenkívül azt javaslom, hogy gondold végig, mik azok a tevékenységek, helyzetek, amiktől megnyugszol. Ezeket vedd elő és valamilyen módon állítsd a mindennapi életed rendszerébe.

A változásnak a stressz szükségszerű, kellemetlen velejárója.

Stresszes állapotban beszűkül a tudatod, tehát kevesebb információt használsz föl, szűkebben látod a helyzetet, mint ahogyan optimális lenne. A stressz nem jó, szűkíti a cselekvési lehetőségeidet, szabadságodat, látóteredet. Érdemes azonnal stresszoldó eszközökhöz folyamodni.

Jó egészséget!

Hiába van bármid, ha nem vagy egészséges. A működésednek, életednek, hatékonyságodnak a munkádban az az alapja, hogy a testedben hogyan érzed magad. Ezért nagyon fontos, hogy megtartsd az egészségedet. Gondolom, ezt nem nagyon kell reklámozni, ez mindenki számára tökéletesen nyilvánvaló. Ezért csak egy olyan eszközt mondanék itt el, ami lehetővé teszi, hogy komolyabb beavatkozások nélkül, orvosi vagy egyéb beavatkozások nélkül megtartsd az egészségedet. Ez pedig az, hogy figyelj a testedre. Ezt szó szerint értem.

Érdemes időnként elvégezni egy olyan gyakorlatot, hogy a lábujjadtól a fejed búbjáig minden kis porcikádat végignézed, hogy hogy van. Némely részed fájni fog, némely részedet nem érzed, némely rész kellemesen érzi magát. Ezzel nem kell foglalkozni. Nem az a lényeg, hogy elmulassz valamilyen fájdalmat. Pusztán ez a művelet, hogy időnként megteszed, hogy a lábujjadtól a fejed búbjáig szép alaposan a végigmész figyelmeddel

az egész testeden. Ennek nagyon erős egészségmegőrző hatása van. Pusztán a figyelem miatt, odafigyelsz, hogy mi van a testeddel.

Azok az emberek, akik a fejükkel dolgoznak, ezt ritkán teszik meg. A nyakkendő annak a jelképe nagyon sok esetben, hogy valakinek a feje el van választva a testétől. Szóval ott a nyakán van egy ilyen csík. Az ilyen ember általában a fejében van, a testéről megfeledkezik. Mivel nem figyel a testére, ezért beteg lesz. Innentől kezdve orvosok, stb. Én nagyon régen tanultam nagyszerű tanítóktól ezt a módszert. Ezt érdemes csinálni. A lábujjad hegyétől a fejed búbjáig időnként figyeld végig a testedet. Nem a változtatás szándékával, csak figyelmet teszel oda. Hidd el, hogy a tested meg fogja hálálni a figyelmedet!

Ha valamit szenvedélyes lelkesedéssel csinálsz, akkor azon a területen valószínűleg hatékonyabban üzemelsz, mintha unottan és kedvetlenül csinálnád. Ezért szenvedélyes lelkesedést érdemes felébreszteni magunkban bármivel kapcsolatban, amivel foglalkozunk. Hogyan kell fölébreszteni? Hiszen egy csomó olyan tevékenység van, ami unalmas, feleslegesnek tűnik, fárasztó, nem tetszik.

A szenvedélyes lelkesedés igazi vágyból fakad. Ezért a szenvedélyes lelkesedés felébresztésének megint csak az a módja, hogy önmegfigyelést végzel, magadban, nem osztod meg mással, hiszen az igazi céljaink, amik igazi energiát adnak és igazi szenvedéllyel és lelkesedéssel töltenek el, azok a lélek legmélyéről fakadnak. A lélek titkos mélyeiről és sokszor ezek nehezen közölhetők. Nem publikus dolog. Arra kérlek, hogy ass le magadba és keresd meg a vágyaid igazi forrását. Lehet, hogy az a meglepetés ér, hogy amit célul tűztél ki, az valójában nem is a te célod, hanem valami elvárás diktálja csupán, valami megfeleléskényszer. Ekkor például hiányozni fog belőled az energia és az igazi lelkesedés. Ezért javaslom azt, hogy amikor célokat tűzöl ki, feladatokat generálsz magadnak a céljaidból, akkor, mielőtt még ezt megtennéd, nézz magadba és komolyan gondolkodj el azon, hogy valóban ez-e a vágyad. Ha az igazi vágyaidat követed, az rettentő sok energiát szabadít fel. Gondolom, nem kell magyaráznom, hogy ha ugyanarra a dologra hússzor annyi energiád van, akkor az a dolog valószínűleg jobban és hamarabb fog sikerülni.

❶ Amikor adsz abból, amid van, akkor minden alkalommal megmutatod saját magadnak, hogy neked van miből adni.
❷ Az univerzum működésében van egy különös és nehezen tetten érhető szabály, hogy mivel egyensúlyra törekszik, amit elküldesz, az visszajön. Mégpedig megsokszorozva.
❸ Kapni is meg kell tanulni

4. Úgy tűnik mintha az emberek félnének kapni. Gyanakvás ébred, hogy mit akar ezzel, milyen ellenszolgáltatást vár, ez valami trükk, a végén rosszul járok.
5. Márpedig, hogy ha valamit kapnál és visszautasítod, akkor az az univerzum számára egy olyan információ, hogy hoppá, neked ez nem kell. A továbbiakban kevésbé lelkesen fog megpróbálni neked adni valamit, ha nem tudsz elfogadni, ha nem tudsz kapni.
6. Igazából az egész élet úgy működik, hogy annyit ad nekünk, amennyit képesek vagyunk elfogadni.
7. Pusztán ez a művelet, hogy időnként megteszed, hogy a lábujjadtól a fejed búbjáig szép alaposan végigmész a figyelmeddel az egész testeden. Ennek nagyon erős egészségmegőrző hatása van. Pusztán a figyelem miatt, hogy odafigyelsz, hogy mi van a testeddel.
8. Nem a változtatás szándékával, csak figyelmet teszel oda. Hidd el, hogy a tested meg fogja hálálni a figyelmedet!