

VICENTE HAO CHIN JR.

SELF-TRANSFORMATION
SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

MAGASABB POTENCIÁLUNK FELFEDEZÉSE
A HATÉKONY ÉLET ÉRDEKÉBEN

MAGYAR TEOZÓFIAI TÁRSULAT

A mű eredeti címe:

Vin Hao Chin Jr.

The Process of Self-Transformation

Exploring Our Higher Potential for Effective Living

Theosophical Publishing House,
Wheaton, Ill. USA., Chennai, India, 2015

A szerző engedélyével fordította:

Szabari János, 2019

Lektori munkák: Nagyiday Adrienne

© Magyar Teozófiai Társulat, 2020

Minden jog fenntartva.

ISBN 978-615-5038-12-9

Felelős szerkesztő: Martinovich Tamás

Felelős kiadó: a Magyar Teozófiai Társulat elnöke

Nyomdai munkák: ROTALUX Kft.

Felelős vezető: Nyíró András

TARTALOM

Előszó	5
Előszó az átdolgozott kiadáshoz	7
1. fejezet Az élet, amivel szembe kerülünk	9
2. fejezet A személyiségátalakítás folyamata	20
3. fejezet Az emberi természetünk	31
4. fejezet Az emberi berögződések természete	41
5. fejezet Az ember tökéletesíthetősége	47
6. fejezet Az öntudatosságról	54
7. fejezet A tudás szemben a tudatossággal	65
8. fejezet Irányelvek az öntudatosság kidolgozásához	72
9. fejezet További útmutatások a kidolgozáshoz	84
10. fejezet Az ellazulás állapotának elérése	97
11. fejezet Az érzelmi fájdalom természete	106
12. fejezet Példák kidolgozási foglalkozásokra	124
13. fejezet A félelem kezelése	133
14. fejezet Esettanulmányok	144
15. fejezet Hatékony kapcsolatok	152
16. fejezet Szeretet és törődés	166
17. fejezet Az aggodás kezelése	182
18. fejezet Az egészség és a fizikai test	185
19. fejezet A berögződések kezelése	192
20. fejezet A válaszolás szemben a reagálással	201
21. fejezet Az értékek tisztázása és egységesítése	205
22. fejezet Egységbe rendezés és képességépítés	218
23. fejezet Transzcendencia	228
24. fejezet Annak látni a dolgokat, amik	234
25. fejezet A meditáció	240
26. fejezet A vallások alapvető egysége	254
27. fejezet Az élet egysége	259
28. fejezet A hétnapos program	264
29. fejezet A következő lépés	269
30. fejezet A személyiségátalakítás és az ifjúság	274

31. fejezet Személyiségátalakítás és oktatás	278
1. melléklet Ajánlott olvasnivalók	286
2. melléklet Önmagunk felmérése	293
3. melléklet Segítővé válás	298
Fogalommagyarázat	301

ELŐSZÓ AZ ÁTDOLGOZOTT KIADÁSHOZ

Az emberi problémák gyökerei az emberi lények elméjében és személyiségében húzódnak. Amíg vannak belső ellentmondások és töredezettségek az egyének pszichéjén belül, addig lesz boldogtalanság az emberekben, ahogyan konfliktusok és viszályok is közöttük.

Ősidők óta akár keleten, akár nyugaton a bölcsek tudták, hogy léteznek utak az emberi lélekben levő belső ellentmondások feloldásához és az egész emberi potenciál és teljesség kivirágztatásához. Ezeket az utakat évezredek alatt kipróbálták és leellenőrizték, és a történelem legnemesebb emberi lényeit termelték ki.

Ez a könyv ennek az emberiség kortalan bölcsességének a modern újra fogalmazása, kiegészítve olyan különleges eszközökkel, amik segíteni fognak az egyének átalakulásának felgyorsításában. Eredetileg egy három napos tanfolyamon mutattuk be, amit „személyiségátalakító szemináriumnak” neveztünk. Észelve a módszereinek és megközelítéseinek a hatékonyságát, kiterjesztettük egy négy napos ifjúsági táborra 13-25 éves fiatalok számára, amit „Arany Kapocs Ifjúsági Tábornak” neveztünk. Majd a táborokban résztvevő fiatal emberekre tett hatása miatt megalapítottuk az Arany Kapocs Iskolát, amely azóta egy olyan intézménnyé vált, ami felsőfokú tanfolyamokat kínál, és amit most Arany Kapocs Főiskolának neveznek. A személyiségátalakítás alapelvei a főiskola filozófiai alapjainak részévé váltak.

Az Arany Kapocs oktatási rendszer most öt főiskolát ölel fel a Fülöp-szigetek különböző részein.

A személyiségátalakító tanfolyamok tovább bomlottak a szülőséggel, vezetéssel, békesség oktatással, vállalati kul-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

túra fejlesztésével, házastársi kapcsolatokkal, stresszoldással, trauma gyógyítással, család gyógyítással, hatékony kapcsolatokkal, meditációval és spirituális életre való neveléssel kapcsolatos tanfolyamokra és szemináriumokra. Ezek mind a személyiségváltoztatás ugyanazon alapelveiben gyökereznek.

Ez a személyiségátalakítási megközelítés a Fülöp-szigeteki Teozófiai Társulat termékeny talajában csírázott ki, amely egy világszervezet egyik ága, amely támogatja az emberiség egységét, a jellemépítést, a spiritualitást, valamint az igazság és az emberi tökéletesség keresését. Ezeket dogmáktól mentesen és a szabadság valódi szellemében hirdeti. Így az ebben a könyvben található személyiségátalakítási szemléletmód olyan gazdag környezetben növekedett, ami különböző spirituális hagyományok, filozófiák és tudományok tapasztalataiból és meglátásaiból húzott hasznot.

Ennek a szemléletmódnak egyik fontos eleme az, hogy természetében integratív. Összevegyíti az időtlen alapelveket és értékeket az emberi élet gyakorlati igényeivel. Nem egyszerűen csillapítószer, hogy könnyítsen az élet jellemző fájdalmain, nem is próbálkozás, hogy elsősorban a társadalom jelenlegi igényeihez és értékeihez alkalmazkodjon. Ez a megközelítés azon a meggyőződésen alapul, hogy a boldog és teljes életnek nem szabad összeütközésbe kerülnie az emberi lények legmélyebb értékeivel, beleértve a spiritualitást és a transzcendenciát.

A szerző hálás a Quest Books-nak a kezdeményezésért, hogy jelentessünk meg egy átdolgozott kiadást. A könyv egyes részeit kibővítettük, és felhasználtuk Richard Smoley rendkívül segítő megjegyzéseit, akinek a szerző a köszönetét fejezi ki.

Vicente Hao Chin Jr.
2015. május

ELŐSZÓ

Ezt a könyvet eredetileg kézikönyvnek szántuk a személyiségátalakító szemináriumok segítői számára, amelyeket a kollégáim és én magam sok éve vezetünk Ázsiában, Ausztráliában, Európában, valamint Észak- és Dél-Amerikában. A szemináriumi résztvevők kérésére, hogy legyen írásos anyag a szemináriumhoz, elkészült a könyv az általános olvasó számára, a segítőknél szóló anyagok pedig különálló kézikönyvben találhatók.

A személyiségátalakító szemináriumok rendkívül bátorító visszajelzést kaptak a résztvevőktől sok országban. Ezen emberek széles spektruma vett részt, köztük cégvezetők, szakértők, oktatási szakemberek, szülők, fiatalok, közösségfejlesztő munkások, állami alkalmazottak és rendvédelmi dolgozók. Sokan úgy érzik, hogy nagyon fontos a jelenlegi élethelyzetük számára, de új dimenziókat is nyit meg az életben, amelyeken korábban soha nem gondolkodtak el komolyan. Gyakran hallunk olyan szívből jövő visszajelzést, hogy „Bárcsak tanultam volna ezt, amikor fiatalabb voltam!”

Sok iskola és egyetem kéri, hogy tartsunk szemináriumokat az ügyintézőknek, oktatói karnak és a hallgatóknak. Vallási szervezetek, civil szervezetek, szakmai csoportok és magánvállalatok is kéri a szemináriumokat, a résztvevők életére gyakorolt pozitív hatása miatt.

Bár azok, akik nem vettek részt a szemináriumon, meg tudják tanulni a szemináriumon bemutatott folyamat

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

alapelveit ennek a könyvnek az elolvasásával, arra bátorítjuk őket, hogy vitassák meg a könyvet csoportokban vagy segítőkkel, hogy biztosítsák az itt javasolt különböző gyakorlatok teljes megértését, különösen az öntudatosság létrejöttét, amely kritikus a teljes program szempontjából. Ahol megvalósítható, javasoljuk az olvasónak, hogy vegyen részt a személyiségátalakító szemináriumon.

Az érdeklődők felkereshetik a személyiségátalakító program honlapját a

www.selftransformation.net-en,

vagy írhatnak a

Self-Transformation Program,

Philippine Theosophical Institute,

1 Iba Street, Quezon City, Philippines

címre. Az e-mail cím:

philtheos@gmail.com.

Ennek a könyvnek az első tervezetéhez hasznos megjegyzéseket és javaslatokat fűzött Bebot Rodil, Dr. Caren Elin, Les Vincent, Lionel Rodrigues, Vicki Jerome, Letty Lim, Lourdes Esmero, Diana Dunningham Chapotin és Barbara Coster, akiknek köszönetemet fejezem ki.

Vicente Hao Chin Jr.
Quenzon City

1. FEJEZET

AZ ÉLET, AMIVEL SZEMBEKERÜLÜNK

A megszületésünk pillanatától a halálunk napjáig az élet állandó egyensúlyozási tevékenység a személyes szükségletek kielégítése és a külső kényszerítésekkel való foglalkozás között. Két problémával kerülünk szembe az életben: a személyessel és a társassal.

A személyes probléma

Személyes szinten mindannyian szembekerülünk a boldogtalanság, a félelem, az aggodás, a társadalmi nyomás, a fizikai és érzelmi fájdalom, a betegség, a halál és ezer más dolog problémáival, amelyek fenyegetik az élet nyugalmát, értelmességét és boldogságát. Senki nem vonhatja ki magát e fenyegetések alól. Egy konfliktusos életbe születünk bele, és az emberiség többsége olyan szülőkhöz születik, akik nem tudják, hogyan kell az élet konfliktusait kezelni. A gyerekek a szüleik hibás módszereit tanulják meg ezeknek a konfliktusoknak a kezelésére, bizonytalanul, védekezve nőnek fel, és elvesznek az élet dzsungelében.

Vannak-e időtálló módszerek arra, hogy hatékonyan foglalkozzunk ezekkel a problémákkal? Igen, vannak. Az idők kezdete óta voltak bölcsek, akik felfedezték és átadták a későbbi generációknak a tartós megoldásokat az élet dilemmáira. Ezek a bölcs lények különböző kultúrákból,

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

fajokból és történelmi időszakokból származnak. Amikre rájöttek, az nem titok. Nem tartották meg a felfedezéseiket maguknak. Viszont sajnós, ezek a meglátások nem olyan jól ismertek a világ számára, mint amilyeneknek lenniük kellene. Az oktatási intézményeink alig fordítanak rájuk figyelmet, ami sajnálatos tény, figyelembe véve, hogy hány iskolai évet fordítanak aritmetikára, nyelvtani szabályokra, történelmi információkra, társadalmi törvényekre, tudományos ismeretekre, és így tovább, amiknek nagy részét még akkor sem használjuk, amikor már felnőttek vagyunk.

Például hány iskola tanítja meg a gyerekeinek, hogyan kezeljék a félelmet? Én egyetlen egy olyant sem ismerek, amely szisztematikusan megtenné. Éppen ellenkezőleg, szinte minden iskola eszközként használja a félelmet, hogy rákényszerítse a tanulóit a szabályok követésére. Ahelyett, hogy felszabadítanak a gyerekeket a félelem alól, hozzájárulnak a gyerekek félelmeinek felhalmozódásához. Ennek eredményeként a gyerekek úgy nőnek fel, hogy pszichológiai csomagot cipelnek, ami hozzáadódik a boldogtalanságukhoz, egészségtelen életmintájukhoz.

Hány iskola tanítja a tanulóinak, hogyan kezeljék az aggodást? Ismét nem ismerek egyet sem. Viszont az aggodás csapás az emberiségre. A félelem és az aggodás az emberiség két legegészségtlenebb felismerhető mechanizmusa, amely hozzájárul az emberi szenvedéshez. Ezek táplálják a bizonytalanságot, amik pedig az agresszivitást táplálják, amely végül megszüli az erőszakot.

Viszont elég ismeret van arról, hogyan kezeljük a félelmet és az aggodást ahhoz, hogy emberek milliárdjai legyenek képesek kevesebb teherrel és kisebb szenvedéssel élni. Az, hogy az összes ország oktatási rendszere nem ölel fel ilyen alapvető meglátásokat a tantervébe, szomorú kommentár a közös bölcsességünkről. Az emberek ma többet

VICENTE HAO CHIN JR

törődnek a pénzkereséssel, mint annak megtanulásával, hogyan éljenek. Az emberek jobban el vannak foglalva az-
zal, hogyan versenyezzenek, mint hogy hogyan legyenek kiválóak. Túlságosan elfoglaltak védvonalak felépítésével, hogy megvédjék biztonságérzetük hiányait, és nagyon kevés idejük van arra, hogy felfedezzék emberi lényekként a magasabb potenciáljaikat.

Sok éven keresztül vezettem tanulócsoportokat a Teozófiai Társulaton belül olyan témákban, mint a spiritualitás, transzperszonális tudat, meditáció, karma és sors. Kezdetben nem tudtam orvosolni, de azt vettem észre, hogy bár ezeket a gondolatokat őszintén befogadták, ez a tudás nem vált az emberek mindennapi életének szerves részévé, néhány ember hozzáállásában és viselkedésében viszont nyilvánvaló volt. Például az előadók és a résztvevők beszélgettek a spirituális élethez szükséges kvalifikációról, amikbe beletartozik a dühösség és az önzés megszüntetése, viszont nem voltak olyan összejövetelek, amiket a düh és az önzés tényleges kezelésének szántak volna.

Világosan létezett egy szakadék az ideális és a tényleges között. Az ideálisról való megbeszélések gyakran megnyugtattak bennünket, azt gondolva, hogy abba az irányba haladunk, viszont a tény az, hogy nem. Elégedettek vagyunk, hogy azt tanulmányozzuk, hogy tudunk róla, de furcsa módon nem aggódunk, hogy nem aszerint élünk.

A személyiségátalakító szeminárium ebből a szükségletből nőtt ki, hogy áthidaljuk az ideális és a tényleges közötti szakadékot. Ha a szeretetről beszélünk, pontosan mit értünk rajta a házastársunkkal, a gyerekeinkkel, barátainkkal, munkatársainkkal való kapcsolatunkban? A szeretet szóbeli kijelentés? A törődés viselkedés-szintű kifejezése? Vagy egy belső tudatállapot? Esetleg mindez? Hogyan valósítjuk meg ezeket mindet? Milyen akadályok vannak megvalósításuk során?

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Azt mondják, a puding próbája az evés. Ezért fel kell tennünk a kérdést tanulmányaink eredményeiről, és eszményeink kinyilatkoztatásairól. Valóban belső béke jellemzi a mindennapi életünket? Megszabadultunk a félelemtől és az állandó aggodástól? Könnyen megsértődünk, amikor valaki meggondolatlanul valami rosszindulatú dolgot mond ránk? Lehangoltta válunk? A körülöttünk levő emberek érzékelik vagy érzik, hogy törődünk velük?

A személyiségátalakító szeminárium megtanítja, hogy lehetséges egy embernek a derűség és az értelemteljesség állapotainak irányába növekedni az élet elkerülhetetlen konfliktusaival való hatékony foglalkozás képességével. Az ember megszabadulhat a félelem, a harag és a sértődés bilincseitől, és ráébredhet a valódi szeretet és törődés lehetséges voltára. A személyiségátalakító szeminárium azt állítja, hogy lehetséges felfedezni az emberi élet magasabb potenciáljait – mint a spiritualitás, az intuíció és a transzcendencia – anélkül, hogy feladnánk a körülményekből adódó kötelességeket, amikbe beleszületünk és belenövünk.

A társas probléma

A társas problémával elkerülhetetlenül szembe kell kerülnie az egyénnek. Az ember nem tud elmenekülni előle. Még ha az ember a hegyek közé vonul is, hogy elhúzódjon az emberek elől, az ilyen visszahúzódás önmagában egy kísérlet az emberi kapcsolatok problémájának kezelésére, legyenek azok egyének közöttiek, társadalmiak vagy globálisak.

Egyének közötti

Ha eltűnődünk rajta, azt fogjuk találni, hogy gyakorlatilag minden boldogtalanságunk kapcsolati problémák-

VICENTE HAO CHIN JR

nak köszönhető. Ahogyan egyik barátom mondta: „Tudom, mi a pokol. A pokol – az emberek”. Amikor üzletemberekről olvasunk, akik öngyilkosságot követnek el üzleti kudarc vagy csőd miatt, ezt nem a pénz miatt teszik, hanem a megalázástól való félelmükben. A pszichológusok megfigyelték, hogy az első számú félelem az elutasítástól való félelem (amibe beletartozik a kudarcból való félelem és a nyilvánosság előtti beszédnél való félelem). Jobban félünk az elutasítástól, mint a haláltól és a fájdalomtól.

Amikor belenézünk a személyek közötti kapcsolatokban levő konfliktusokba, a haragba, a félelembe és a sértődöttségbe, azt találjuk, hogy ezek az egyéni beidegződéseinkben, magatartásunkban és jellemünkben gyökereznek. Például a félelem az idősebbek, az iskolák vagy a média kondicionálásának az eredménye. Így a félelemmel való foglalkozáshoz a cél nem a félelem, amit vizsgálunk kell, hanem azok a beidegződések, amiket megszereztünk. Ezután kell átalakítani magunkat, és nem más embereket.

Társadalmi

A társadalmi környezet az állandó emberi problémák egy másik forrása. Ide tartoznak a bűncselekmények, a zsarnokság, a szabadság elvesztése, az igazságtalanság, a korrupció, a versengés és a társadalmi zavarok egyéb formái. Sok gondolkodó kutatta az ideális társadalom természetét, kezdve Platón *Köztársaságá*-tól Thomas More *Utópiá*-jáig. Két és félezer év ilyen irányú kutatás nem tette a világot ideálisabb helyé. Sok területen rosszabbá vált.

Eközben a társadalom jogi szerkezete egyre összetettebbé vált. Minden évben új törvények ezreit iktatják be a nemzeti országgyűlésektől kezdve a legkisebb városi tanácsokig. Ezek bonyolítják az életet, és azt találjuk, hogy még mindig nagyon messze vagyunk az utópiától, amit

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

keresünk. Van egy alapvető ok, amiért nem tudjuk létrehozni azt az ideális társadalmat. Ez az ok bennünk, emberi lényekben van. Saját valódi jelenlegi természetünk miatt nem lehetséges az ideális társadalom.

Több mint 20 éve Auroville-be látogattam, a látnoki közösségbe Dél-Indiában, amit Sri Aurobindo, a híres jógi tiszteletére alapítottak. Egy idegenvezető vitt bennünket körbe. A lakosok száma több ezer volt, és a világ különböző országaiból érkeztek. Mielőtt elfogadták volna őket bennlakóknak, próbát kellett tenniük, amely – mint megtudtam – majdnem egy évig tartott. A bennlakók házai mellett Auroville-nek volt iskolája, kicsi üzemei és üzletei. De az egyik helyen az idegenvezető olyat mondott, ami megdöbbsentett: *ingyenes üzlet* volt. Olyan volt, mint bármely más bolt, csak éppen ha az ember látott valamit az üzletben, amit akart, elvihette – ingyen. Az egyetlen kérés az volt, hogy ha az embernek volt bármi a házában, amire nem volt szüksége, azt adományozza az üzletnek. Megkérdeztem az idegenvezetőt, mióta létezik az üzlet.

– Két és fél éve – válaszolta.

– Mi a különbség a mostani és a kezdeti üzlet között? – kérdeztem.

– Nos, ma több termék van az üzletben, mint kezdetben volt.

Manilára gondoltam, a városra, ahonnan származom, és megértettem, hogy egyáltalán nem lenne lehetséges ott ilyen üzletet működtetni. Amikor megkérdezem a hallgatóságot különböző helyeken, hogy mi történne, ha egy ilyen boltot nyitnának a városukban, mindig csak nevetnek: „Egy napig tartana, és minden eltűnne belőle.” Egyesek még azt is mondják, hogy csak egy óráig tartana.

Mi a különbség a mi városunk és Auroville között? Miért nem tudjuk megtenni azt, ami lehetséges Auroville-

VICENTE HAO CHIN JR

ben? A válasz: az emberek. Azok, akik csatlakoznak Auroville-hez, feltételezésem szerint olyan egyének, akik túlhaladtak a világ átlagpolgárának kapzsi, mohó magatartásán. Ők belátják, hogy az együttműködés és a kölcsönös törődés a kulcsok a társadalmi stabilitáshoz és harmóniához. Megértettem, hogy tényleg, ha meg akarjuk változtatni a közösségünket, akkor az egyénekkkel kell kezdenünk, akik ezeket a közösségeket alkotják. Ahol nem történik egyéni átalakulás, a közösség alapvetően stagnáló marad, függetlenül a káprázatos technológiai fejlődéstől.

Több mint 15 évvel az első látogatásom után visszamentem Auroville-be, hogy megnézzem, az ingyenes üzlet létezik-e még. Mit gondolnak, mit láttam? Két új ingyenes boltot.

Valamikor az első auroville-i látogatásom után a világ szemtanúja volt a kelet-európai kommunista országok és a Szovjetunió összeomlásának. Nagyon rövid idő alatt szinte mindegyik ország megszabadult a kommunizmustól, és visszatért a szabad vállalkozási rendszerhez. Természetes módon a széleskörű megfigyelés az volt, hogy hetven évnyi kísérletezés után a kommunizmus becsődölt. Marx tévútnak bizonyult.

De e magyarázatok között a kommunizmus bukásáról, úgy tűnik, egy dolog észrevétlen maradt: elfeledjük, hogy a kommunizmus sikeresen erősödik világszerte. Számos olyan közösség jött létre, amelyek évszázadok óta fennmaradtak kényszerítés vagy fenyegetés nélkül. Az ilyen közösségek tagjai szemmel láthatóan boldogok, hogy ilyen kommunista jellegű közösségekben élnek, mert amikor akarják, bármikor szabadon elhagyhatják azokat, megtorlás vagy megbélyegzés nélkül. Valójában boldogabbnak tűnnek, mint a többi ember. Kik ezek a csoportok?

Ezek a kolostori és vallási rendek a világ különböző valásaiban: a buddhista szerzetesek, a trappista szerzetesek,

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

a jezsuita rend, a karmeliták, és így tovább. Ezek a közösségek Marx híres mondását valósították meg évszázadokkal Marx születése előtt: mindenkitől a képességei szerint, mindenkinek a szükségletei szerint. Az ilyen közösségek rátermett és egészséges tagjai komolyan dolgoznak további anyagi ösztönzők nélkül, a gyenge és beteges tagok pedig törődést kapnak, még akkor is, ha nem nagyon tudnak részt venni a közösségük munkájában. Kevés panasz merül fel az ilyen egyenlőtlenségek ellen, és nem hallunk bírósi ügyekről az ilyen igazságtalan kiegyenlítés ellen.

A Szovjetunió a maga hatalmas katonai és rendőrségi erejével miért nem tudta megvalósítani Marx kommunista alapelveit, és miért tudták ezek a vallási közösségek, akárcsak egy biztonsági őr segítségével, hogy kikényszerítse maguk között a fegyelmet?

Ismét annak a következtetésnek a levonására kényszerülünk, hogy a különbséget az emberek jelentik. Nem a szabályok, nem a törvények azok, amelyek az alapvető különbséget jelentik. Az emberek azok. A szocialista országok állampolgárai ugyanúgy, ahogyan a kapitalista országoké is, általában önző, nyereségvágyó és pénzsóvár egyének, akik esetleg hajlandók a törvényeket is megszegni, csak hogy kielégítsék igényeiket és vágyaikat. Másrésről a spirituális közösségek emberei bizonyos mértékig meghaladták a laikusok önző, kapzsi hajlamait.

Az üzleti életben a versenytársak készek megsemmisíteni egymást. Miért? Miért nem tudnak megegyezni az „élni és élni hagyni”-ban? Ez ismét a kölcsönös megbízhatatlanságnak és bizalmatlanságnak köszönhető, annak a két beállítottságnak, amelyek társadalmi problémák tömegének a gyökerénél húzódnak. Amíg ezek a negatív szemléletmódok velünk maradnak, addig a valódi társadalmi harmónia megfoghatatlan álom marad.

VICENTE HAO CHIN JR

Globális

Az írott történelem nagyjából ötezer éve alatt a háború csapás volt az emberiségre. Néhány nagyon kevés kivételtől eltekintve senki nem szereti a háborút. Egyetlen anya sem szeretné a gyerekeit a csatamezőre küldeni. A háborút a barbársággal társítjuk attól az időtől kezdve, amióta az emberi lényeket inkább az amigdaláik (az emlős agy), mint a homloklebenyeik irányítják. Azonban ahogyan egyre civilizáltabbakká váltunk egyre kifinomultabbakká és kevésbé barbárrá váltunk, viszont egyre inkább képessé a gonoszságra, mint korábban. A háborúk szívszaggyártóvá váltak. Íjak és nyilak helyett aknákat, biológiai fegyvereket, mérgezgázokat és nukleáris fegyvereket használunk, amelyek mindegyike nem csak az úgynevezett ellenséget öli meg, hanem az ártatlan civileket is, nőket és gyerekeket, akiknek semmi közük a vezetők politikai vagy katonai programjaihoz.

Albert Einsteint egyszer megkérdezték, milyen fegyverrel fogják vívni a III. világháborút. Azt mondta: „Nem tudom. De tudom, mit fognak használni a IV. világháborúban. Köveket.”

Megoldják-e a megállapodások és a szerződések a háború problémáját? A XX. század leckéi azt bizonyítják, hogy a legjobb esetben vannak szélcsendek a viharok között. Az első világháborúra széles körben az utolsó háborúként tekintettek. De alig 20 év múlva egy rosszabb világháború tört ki, bevetve az emberiség által ismert legfélelmetesebb fegyvereket, a V2 bombákat és az atombombát.

A II. világháború során összesen 56.4 millió ember halt meg. Feltételezzük, hogy 1945-ös vége óta a világ most már több mint fél évszázada békében él. Igaz ez? Nem. Az elmúlt fél évszázadban – a Stockholm Nemzetközi Béke-kutató Intézet szerint – több mint 20 millió embert öltek

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

meg háborúk és összecsapások miatt a világ különböző részein.

A világméretű konfliktusok megoldását nem a fegyverkezésben találjuk meg, amik elrettentési célokat szolgálnak. Nem is a megállapodásokban és szerződésekben találjuk, noha azok nagyon hasznosak a belső béke megteremtéséhez. A megoldást egyedül a közös felnőttségünkben találjuk meg, amikor a világ lakosságának jelentős százaléka meghaladja a nemzetközi bizonytalanság, a félelem és a bizalmatlanságból gyökerező személyes és társadalmi beidegződéseket, és amikor a tudatosság magasabb szintjére ébred, amely az emberiséget egy oszthatatlan családnak látja, függetlenül a bőrszíntől, vallástól, nemzettől vagy fajtól.

A személyiségátalakítás folyamata

A személyiségátalakítási folyamat egy megközelítési mód a belső változáshoz, ami az élet egyének közötti és közösségi problémáinak megoldásához egyaránt szükséges. A folyamat nem új. Megtalálható a bölcsesség-hagyományokban szerte mind a régi, mind az új világban. A kutatás folytatódik, hogy megerősítse a személyiségátalakítás folyamata alapelveinek érvényességét.

1955-ben az ebben a megközelítési módban alkalmazott gyakorlatokat egy szemináriummal fejlesztették tovább, amit személyiségátalakító szemináriumnak neveztek el. Azóta emberek ezreinek, fiataloknak és időseknek adták át sok országban, mint például a Fülöp-szigeteken, Ausztráliában, az Egyesült Királyságban, Szingapúrban, Malajziában, Indiában, az USA-ban, Brazíliában, Izraelben és más országokban. A résztvevők visszajelzései nagyon pozitívak voltak. Egyesek azt mondják, hogy nem csak folytatni kívánják a folyamatot, hanem azt is megta-

VICENTE HAO CHIN JR

nulni, hogyan kell vezetni a szemináriumot. Segítőknél szóló képzési tanfolyamokat számos országban tartottunk.

2. FEJEZET

A SZEMÉLYISÉGÁTALAKÍTÁS FOLYAMATA

Az ebben a könyvben leírt személyiségátalakító program egy megoldás a személyiség teljessé tételéhez, ami a hatékony élet alapjául szolgál. Ugyanakkor nélkülözhetetlen alapot biztosít a hosszútávú, egyének közötti, társadalmi és globális békéhez, valamint szükséges felkészülést jelent a spirituális életre.

A személyiségátalakítás négy aspektusból áll: (1) az ember személyes valóságtérképének felülvizsgálata, (2) az ember értékeinek tisztázása, (3) az önuralom és (4) a transzcendencia. Mindegyik aspektus az egész elengedhetetlen része. Amikor egyik is hiányzik, az átalakulási folyamat nem válik teljessé.*

A konfliktus és a viszálykodás belső forrásai továbbra is jelen vannak. A negyedik aspektus, a transzcendencia a legtöbb embernél az életbe később lép be. De a kezdeteit

* A személyiségátalakításra az „egyik pontból egy másikba való fokozatos haladás a teljesség felé vezető úton” általános értelmében utalok. Ezt nem szabad összekeverni a *folyamat* és a *kidolgozás* fogalmakkal, amiket ennek a könyvnek a későbbi fejezeteiben, különösen az öntudatosság kidolgozásáról szólóban tárgyalunk. Az utóbbi csupán a teljes személyiségátalakítási folyamat egyik része.

VICENTE HAO CHIN JR

meg lehet találni, amikor tisztáztuk az értékeinket és a kifejlesztettük az önuralmat.

Személyes valóságtérképünk felülvizsgálata

A beidegződéseink termékei vagyunk, amelyek olyan ingerekre adott egyedi válaszmintázatok, mint a hangok, tárgyak, egyének, foglalkozások, állatok, emlékek vagy helyzetek. Ebben a könyvben a „beidegződés” szó viselkedések csoportjára és gondolkodásmintákra vonatkozik, amelyeket – gyakran kritikátlanul – tapasztalatból szerzünk, beleértve a hiteket és beállítottságokat is. Így itt szélesebb értelemben használjuk, mint ahogyan a pszichológia általában teszi (klasszikus és tevékeny beidegződés). A kulturális beállítottságok és vallási hitek például részei az ilyen beidegződöttségeknek olyan mértékig, ahogyan azokat a közösség beleültette az egyén fejébe. Ahogyan viselkedünk, ahogyan érzünk, ahogyan gondolkodunk, a beállítottságunk, kedvelt és nem kedvelt dolgaink, a hitünk és világnézetünk – mindezek a beidegződöttségek gyümölcsei. Felvesszük és megszerezzük ezeket a beidegződöttségeket, felnövekedésünk során, kezdve az anyai méhtől. Ezek alkotják világlátásunkat, a valóságtérképünket. A beállítottságaink és félelmeink, a főiskola, amit választunk, a férj vagy feleség, akit kiválasztunk, a kedvenc ételeink, a kedvelt szórakozásaink – ezek csak annak a hosszú okozati láncnak az eredményei, amik az alap beidegződöttségből származnak. Ezek pedig meghatározzák az életünk, boldogságunk vagy boldogtalanságunk minőségét és értelmét. Ezek határozzák meg a sorsunkat.

Sajnos a beidegződöttségek nincsenek jól megtervezve. Rendszertelenül és gyakran öntudatlanul szedjük magunkra azokat, és veszélyes reakciómintákat kapunk eredményül, mint a félelem és előítélet, amelyek az életet

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

boldogtalanná és hiábavalóvá teszik. Az ilyen beidegződöttségek határosak a tiszta babonasággal, és lehet, hogy az embernek nincs is tudomása róluk.

A főiskolai végzettségű Edna vállalati titkárként dolgozott egy exportra gyártó vállalatnál. A férjének is stabil munkahelye volt. Mégis, minden hónapban körbejárta, hogy pénzt kérjen kölcsön, vagy a vállalatot kérte meg, hogy adjon előleget. Egyike voltam azoknak, akiket rendszeresen megkeresett kölcsönért, és nem tudtam megállni, hogy ne kérdezzem meg: „Neked és a férjednek nincs elég megtakarítása a jövedelmekből?” „Nincs” – felelte. „Miért?” Elmagyarázta: „Az anyám, aki velünk él, dühös, amikor bármennyit is megtakarítunk akár otthon, akár a bankban. Azt mondja, hogy amikor megpróbálunk félretenni, akkor valamilyen szerencsétlenségre készülünk, és be is fogunk vonzani egy ilyen szerencsétlenséget. Azt mondja, hogy a megtakarítás balszerencse.”

Teljesen megdöbbsentem a válaszában. Megkérdeztem tőle: „Úgy érted, hogy a ti megtakarításaitok balszerencsét hoznak rátok, de a mi megtakarításaink jó szerencsét, mert kölcsön tudjátok tőlünk kérni?” Néhány pillanatig eltűnődött ezen, majd rám nézett. „Mostantól elkezdek pénzt megtakarítani, még ha az anyám haragudni is fog rám.”

Ednának és férjének végül lett egy második háza, egy vállalkozása és elég pénze, hogy minden gyereküket magán-iskolába küldjék. Miből lett mindez? A megtakarításaikból. Ha nem helyesbítette volna a valóságtérképét, akkor egész életében ettől-attól kért volna kölcsönt.

Gyerekként nincs választási lehetőségünk ezekben a beidegződésekben. Az idősebbek, a környezetünk, mint az iskola, a TV és a média belénk vésik azokat. Amikor

VICENTE HAO CHIN JR

nem vizsgáljuk felül azokat, továbbra is szerencsétlen áldozataik maradunk egész életünkre.

Az átalakítási folyamatnak ezért felül kell vizsgálnia mindezeket a beidegződöttségeket, és ezt a világképünkkel kell kezdeni, azzal, ahogyan értjük, miről szól egyáltalában az élet. Például a világképünket az élet céljáról nagyban a szüleink határozzák meg – egy üzlet nyeresége és vesztesége, a problémák a munkahelyen, félelem a bűnelkövetéstől, az, hogy minden vasárnap a templomba kell menni, és így tovább. Amit látunk és hallunk a szüleinktől és az idősebbektől napról napra, téglákat és köveket tesz ahhoz az építményhez, amit olyan ablakokkal építünk meg, amikben torzított üveglapok vannak, amiken keresztül torzítva látjuk az életet, és eredménytelenekké válunk benne. A megoldásaink nem működnek, mert nem tudjuk megérteni a problémákat. Mivel nem tudunk az élet problémáival elbánni, panaszkodunk, hogy az élet kegyetlen, igazságtalan, ijesztő vagy zsarnoki. Utána pedig védekezően viselkedünk vagy visszahúzódunk, és gyáva vesztesekké válunk, vagy megkeményítjük magunkat azzal, hogy agresszívvé vagy szájhősökké válunk.

A beidegződéseknek ezt az átszínezett és összezsugorított hálózatát nehéz meglátni, és nehéz megsemmisíteni. Az átlagember úgy éli le az életét, hogy cipeli magával – szinte öntudatlanul – az ilyen életmóddal és viselkedéssel kapcsolatos beidegződések mintázatait, annak a megszokásnak megfelelően, amik csecsemőkora óta belevésődtek.

Mélyebb értelemben véve alszunk. Úgy mozgunk, mint a robotok és az automaták, engedelmesen cipeljük a pszichéinkben levő zűrzavaros programozást. A megvilágosodáshoz vezető első lépés annak tudatosulása, hogy mechanikusan mozgunk előre meghatározott, beidegződött minták szerint. Amikor Buddhát, a Megvilágosodottat megkérdezték, „Mi a különbség közötted és a többi ember

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

között?”, azt válaszolta, „Nincs különbség közöttem és a többi ember között azon túl, hogy én ébren vagyok”.

Az ember valóságterképének ez a folytonos felülvizsgálata egy soha véget nem érő folyamat. Amikor azonban egy ember elkezd a személyiségátalakítási folyamatot, ennek az ismeretnek bizonyos elemei alapvetők ahhoz, hogy a változás megtörténjen. Ezeket a 3. fejezetben fogom érinteni.

Az értékek tisztázása

Miután felülvizsgáltuk az ember elképzeléseit az életről, utána két dolgot kell tisztázni: az alapelveket, amiket az ember tevékenysége alapulni fog és a prioritásokat. Ezt jelenti, hogy az értékeket, amik az ember életét vezetik, tisztázni kell. Az értékek célok vagy alapelvek, amelyekre érdemes törekedni, vagy fáradságot megérők. Érdemes belső békével rendelkezni, ezért a belső béke érték. Háromféle értékről beszélhetünk.

Egyetemes vagy kulcs értékek

Ezek az értékek felölelik minden emberi lényt, akár az értékek belső természete miatt, akár mert a valódi természetük emberi. Például az igazságot, mint objektív valóságot (megkülönböztetve az igazságosságtól) önmaga miatt keressük, mert nincs értelme a valótlanságra törekedni, hacsak az ember nem pszichológiailag kiegyensúlyozatlan. Az igazság belső természete teszi azt egyetemes értékke. Vannak olyan értékek is, amikre egyetemesen törekszünk azok emberi természete miatt. A boldogságra például minden emberi lény törekszik, mert pszichológiailag és biológiailag ilyen módon vagyunk felépítve. Szándékosan senki nem törekszik a boldogtalanságra. Még a mazochisták is a kielégülésre törekednek.

Társadalmi és kulturális értékek

Ezek az értékek kortól és helytől függően változnak. Ezek felülvizsgálata rendkívül fontos ahhoz, hogy az ember megszabaduljon a beidegződöttségeitől. Sokra ezen értékek közül öntudatlanul teszünk szert, ezek vitathatatlanok, és hajlamosak uralni az ember szemléletmódját és gondolkodását. Sokféle módon az emberek olyan sok mindent azonosítanak kultúrájuk értékeivel, hogy az értékeik megváltoztatása olyan, mint önmaguk megváltoztatása. Az ember értékeinek megváltoztatása egy döntés, amivel szembe kell nézni, mert sok társadalmi, kulturális és vallási érték pszichológiai és spirituális akadályt jelent az egészséges növekedés előtt. Néhány azok közül, amit vallási értéknek neveznek, ebbe a kategóriába tartozik, míg mások az egyetemes érték kategóriájába tartoznak.

Személyes értékek

Ezek az értékek azok, amelyek az egyén számára jelennek értéket, és emberről emberre változnak. Az egyik ember értékeli a magányt, egy másik pedig nagyra becsüli a társaságot. Az egyik ember a legnagyobb hangsúlyt a családi ügyekre teszi, egy másik a karrierre. Fontos megérteni, hogy a belső béke és a társadalmi harmónia nem érhető el, amikor a kulturális, a társadalmi és a személyes értékek ellentmondásban vannak az egyetemes értékekkel. Így a személyiségátalakításban az egyik alapelv az, hogy a személyes értékeket hozzá kell igazítani az egyetemes értékekhez, de ahhoz, hogy így tegyünk, meg kell értenünk az egyetemes értékek érvényességét és érdemességét.

A következő fejezetekben az értékek tárgyalását az önuralom után helyeztük. Bár az értékeknek logikailag meg

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

kell előzniük az önuralmat, tapasztalatból megtanultam, hogy az emberek nehéznek találják az egyetemes értékek beillesztését az életükbe, hacsak nem foglalkoztak már a bennük levő konfliktusokkal.

Az önuralom

Ha van róla sejtésünk, hogy mire érdemes törekedni az életben, tudunk-e valóban törekedni arra? Fel tudunk-e mászni álmaink hegyére, és nem csak álmodozni arról? Vagy ez túl nehéz? Túl sok akadály van?

Mindenekelőtt látnunk kell, hogy az alapvető akadály a vízióinkra való törekvésben mi magunk vagyunk. Nem a körülmények vagy más emberek azok, amit nehezé tesz az utazást. Mi vagyunk önmagunk legrosszabb ellenségei. Miközben megvan bennünk a potenciál az életünk átalakítására és legmagasabb eszméink elérésére, gyakran belesünk annak az alapvető tévedésnek a csapdájába, hogy a külső körülményeket hibáztatjuk kudarcainkért. A kudarcok belülről származnak.

Az önuralom fontos kulcs a személyiségátalakítási folyamatban. Ez a legfontosabb lépés, ami a változáshoz vezet. Ezzel bepillantást nyerhetünk saját természetünkbe, a pszichénk és testünk belső dinamikájába. Az önuralom gyökerénél két fontos gondolatot találunk: az öntudatos-ságot és a mentességet az ártalmas beidegződésektől. Az első a kulcs a másodikhoz. A második pedig kulcs a felszabaduláshoz.

Az önuralom eléréséhez meg kell vizsgálni a személyiség bizonyos aspektusait, mint:

- a harag,
- a félelem,
- a sértődés és a gyűlölködés,
- az automatikus reakciók,

VICENTE HAO CHIN JR

a hangulatok, a fásultság, magányosság,
a szükségletek,
az önzés.

Ebben az önuralomról szóló fejtegetésben a kapcsolatokban való hatékonyság témája érdemel különleges figyelmet. A berögződésekkel való foglalkozáson túl elengedhetetlen dolog megtanulni a hatékony kapcsolatok alapvető megközelítéseit. Ezért a 15. fejezetet ennek a témának szántuk.

Transzcendencia

A személyiségátalakítás csúcsa felsőbb természetünk – valódi természetünk – felfedezése. Ez a felismerés megsabadít bennünket a személyiség, vagy az általunk használt tudathordozó eszközök börtönéből. Ahogyan fentebb említettük, a személyiség alapvetően a berögződöttségek terméke, mi pedig gyakorlatilag az ilyen berögződöttségek rabjai vagyunk. A kulcs a szabadsághoz annak a felismerése, ami túl van a személyiségen. Amikor a misztikusok a felszabadulásról, vagy *moksha*-ról, a felébredettségről, önmagát megvalósítottságról beszélnek, akkor erre a transzcendentális szabadságra utalnak. Ez az utazás megérdemli a törekvést, mert különben ebben a börtönben dagonyázunk tovább.

A személyiségátalakításra a valódi motiváció a belső elégedetlenség, az „isteni elégedetlenség”, amiről a misztikusok beszélnek. Ez az a sóvárgás, amely nem a berögződésekből emelkedik ki, hanem inkább egy belső természet virágba borulása, amely túlhaladja a külső személyiséget. Azért isteni, mert inkább a szellemi természetünkből árad ki, mintsem a berögződött vágyainkból és ambícióinkból. Amikor a motivációnk annyi, hogy csak jobbá váljunk, vagy fejlesszük magunkat, vagy sikeresek vagyunk vagy hatéko-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

nyabbak legyünk, akkor a lendület az átalakuláshoz rövid életű lesz. Abba fog maradni, amikor nem érezzük tovább a problémák nyomását, ami önmagunk fejlesztésére ösztökölt, még akkor is, ha igazából nem is fejlesztettük magunkat.

A transzcendencia a tudatosságnak egy kiterjedt szintjét jelenti, és azt a tapasztalást, amely túlmegy a cselekvés, érzelem és gondolkodás mindennapi szintjein. A teljes potenciálunk felismerése, amivé válhatunk. De túl is visz bennünket a pusztá önuralmon, az élet és a kozmosz természetének teljesebb megértéséhez. Ezen keresztül befejezhetjük, hogy ennek a világketrecnek a rabjai legyünk, amelyben jellemzően vagyunk.

A transzcendens tudat a valódi integráló tényező bennünk. Amikor felébred, tudatára ébredünk egy belső iránytűnek, amely vezeti az életünket, és ezután képesek vagyunk meghatározni, mely berögződéseink hasznosak, és melyek nem. Ez a tudat tudomást szerez a konfliktusokról is, és ez a belső döntőbíró abban, hogyan kell megoldani az ilyen konfliktusokat. A felébredését megelőzően a személyiség sorsát a külső berögződöttségek határozzák meg, és a konfliktusokat az a berögződöttség (például a félelem, a vágy, a hit, a sértődöttség) oldja meg, amelyik az erősebb. Amikor azonban ez a magasabb tudat felébred, gyengíteni tudja ezeknek a berögződöttségeknek az irányítását.

A valódi belső béke a bennünk levő transzcendencia felébredésében gyökerezik. Ezt a meglátást jól bizonyítják évezredek bölcseinek független tapasztalásai. Ez azonban nem jelent visszahúzódást. A transzcendencia nem elutasítást vagy lázadást jelent. Egyszerűen túlnövünk megértésünk jelenlegi korlátjain. Továbbra is értékeljük és alkalmazzuk korábbi megértésünk hasznos dolgait, de ennek a szélesebb megértésnek az új fényében. Pontosan

VICENTE HAO CHIN JR

úgy, mint amikor kinőjük a gyerekkori játékainkat, nem utasítjuk vissza azokat, ha akarunk, játszunk velük, ha akarunk, nem játszunk, de már nem játszanak központi szerepet az életünkben. Inkább úgy látjuk azokat, amilyenek valójában, mintsem kincseknek, amiket foggal-körömmel meg kell védenünk, ahogyan akkor tettük, amikor gyerekek voltunk, amikor nem akartuk elengedni őket, vagy akár csak kölcsön adni sem másoknak.

A személyiségátalakítási folyamat, amit ebben a könyvben írunk le, a személyiségátalakítás négy aspektusát fedi le: (1) a személyes valóságtérkép felülvizsgálata, (2) az értékek tisztázása, (3) az önuralom és (4) a transzcendencia. A legtöbb ember számára az első háromnak van a legnagyobb jelentősége. Ez természetes. A negyedik szint, a transzcendencia olyan valami, aminek spontán módon kell a felszínre jönnie. Nem olyasmi, amit erőltetni lehetne. Az első hármon való dolgozás azonban táplálni fogja és elő fogja idézni a negyedik felemelkedését.

Spiritualitás és személyiségátalakítás

Sok ember kérdezi, hogy szükséges-e dolgozni fizikai, érzelmi és más pszichológiai tényezőkön ahhoz, hogy spirituális életet folytassunk. Igen, kell. Az okoknak egyeneseknek és nyilvánvalóknak kell lenniük, de valamilyen okból sok ember, aki törekszik arra, amit spirituális életnek gondolnak, gyakran azt választja, hogy figyelmen kívül hagyja a világi létével való foglalkozás szükségességét. Tulajdonképpen az elfojtás és megtagadás útját választják, amely mind rövid, mind hosszú távon a transzcendens élet akadályává válik. A konfliktusok vagy a gyengeségek a személyiségben a tudatot ezekre a szintekre húzzák le. Ezekkel a dolgokkal a ragaszkodáson keresztül azonosulunk.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Két fajta előkészület szükséges a spirituális életre. Az első a tisztítás, a második a struktúra-építés. A tisztítás a személyiségben levő ártalmas berögződések kitisztítása, mint a félelem, a bűntudat, sértődöttség és a hajlam a haragosságra. A struktúra-építés megerősíti az embert abban, hogy képes legyen az életben előforduló összetett körülményekkel foglalkozni.. A bátortalanság gyenge pszichológiai struktúrát jelent. A magabiztosság egészséges struktúra. Az akarat elsőbbsége a szokásokkal szemben egészséges. A krónikus lustaság nem, az azt jelenti, hogy a külső eszközök nem jól illeszkednek az ember magasabb természetébe.

A spiritualitás nem elszakadás a fizikai vagy pszichológiai tapasztalatoktól. A spirituális élet nem különül el a világi élettől. Amikor az egyik oldalon gyengeség van, az hatással van a másik oldalra.

A személyiségátalakításnak ezért kettős tolóereje van: a külső személyiség átalakítása és tisztítása, valamint a belső Én felébresztése és erősítése. Ez a kettős tolóerő feltételez egy harmadik aspektust: a felsőbb Én és az alsóbb én közötti harmonikus együttműködést, az alsóbbat a felsőbb alá rendelve.

3. FEJEZET

AZ EMBERI TERMÉSZETÜNK

A személyiségátalakítási folyamatban a valóságtérkép következő megnyilvánulásait tekintjük át:

- Az ember természete,
- A berögződések hatása az emberi életben,
- A berögződés megváltoztatásának képessége és a sorunk formálása – saját kezdeményezés,
- Az ember tökéletesíthetősége.

Más témák, mint a karma, a halál utáni élet, az újraszülés és az élet egysége szintén fontosak egy ilyen áttekintésben, de ezeket nem tárgyaljuk ebben a könyvben.

Az ember természete

Az emberi természet tanulmányozása a kulcs a személyiségátalakítási folyamathoz. Ez sok meglátás, alapelv, módszer és megközelítés alapja, amiket a szemináriumon tanítunk. Ezért fontos, hogy megértsük az emberi természetet, és képesek legyünk ellenőrizni érvényességét saját megfigyelésünk és tapasztalatunk alapján. Hasonlóképpen jártasnak kell lennünk abban, hogy felfogásunk az emberi természetről megfeleljen a világ szellemi hagyományai tanításainak.

A tudatnak különböző szintjei vannak, ahogyan a 3.1 ábra mutatja. Az emberi természetet, beleértve a saját reakcióinkat a külső eseményekre, jobban meg tudjuk érteni, amikor megismerkedünk a tudat ezen rétegeivel.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A fizikai test

A fizikai testet a sűrű fizikai test – a fizikai test szilárd, folyékony és gáznemű összetevői – alkotja, valamint az éterikus testmás, a „bioplazmatikus test”, aminek a kisugárzásait Kirlian-fényképezéssel lehet láthatóvá tenni. Ez a sűrű test pontos másolata, de a normális szem számára láthatatlan éterikus anyagból épül fel (bár az emberek elenyésző kisebbsége látja ezeket a kisugárzásokat). Ebből a testből eredő izzó fény az, amit hagyományosan az emberi aurának neveznek.

Az éterikus testmás a *csi*-nek vagy *práná*-nak nevezett energia keringetésének eszköze. Ez az energia ugyanaz, mint Wilhelm Reich *orgone* és von Reichenbach *bárodilyikus* vagy *odikus* erője. W. Killner brit orvos ezeket a kisugárzásokat az *emberi atmoszférának* nevezte, és a kutatásait egy ugyanilyen című könyvben írta le (később átcímmezte *The Human Aura*-nak).^{*} Dr. Thelma Moss, aki számos kutatást végzett ezzel az erővel Kirlian-fényképezésen keresztül, ezt bioenergiának nevezi.^{**}

Ennek az éterikus testmásnak és az általa átvitt energiának az ismerete nagyon fontos bizonyos jelenségek megértéséhez, amely az emberiséget évszázadokon keresztül fejtörésre készítette. Ez áll amögött, amit magnetikus gyógyításnak, kézzel történő gyógyításnak vagy *pránikus* gyógyításnak neveznek. Az Anton Mesmer által népszerűsített mesmerizmus csak ennek az energiának a kezelésén keresztül lehetséges. Ebbe beletartoznak azok a változtatá-

^{*} W. Killner, *The Aura* (New York: Samuel Weiser, 1973).

^{**} Thelma Moss, *The Probability of the Impossible* (New York: New American Library, 1974), 23 ff.

VICENTE HAO CHIN JR

sok az éterikus testmásban és az életenergia mozgásában, amit *Mesmer testi magnetizmusnak* nevezett. A mesmerizmust gyakran tévesen azonosnak tekintik a hipnózissal, de az utóbbi csak egy pszichológiai jelenség, ami lehetővé teszi a hipnotizőrnek, hogy közvetlen utasításokat adjon a tudatalattinak a tudatos én cenzúrázása nélkül, míg a mesmerizmus az életenergia irányítása vagy manipulálása, amely nem csak a testre, hanem az elmére is hat.

A tudat síkjai	Szanszkrit megfelelő	Egyéniség vagy belső Én
Szellemi	<u>Atma</u>	
Transzcendens/spirituális	<u>Buddhi</u>	
Felső mentális	<u>Arupa manas</u>	
Alsó mentális	<u>Rupa manas</u>	
Érzelmi	<u>Kama</u>	
Fizikai – Éterikus testmás – Sűrű test	<u>Linga sharira</u> <u>Sthula sharira</u>	
		Személyiség vagy külső én

3.1 ábra Az emberi tudat szintjei.

Az emberi tudat szintjei két különálló csoportba oszthatók:
az egyéniségre és a személyiségre.

Ezen éterikus testmás és annak energiája feletti kontroll megmagyaráz olyan jelenségeket, mint a tetszhalál, amely során fakírokat temetnek el napokra élelem és oxigén nélkül, és életben maradnak, a telekinézis, vagyis fizikai tárgyak elmével való mozgatásának képessége, a pszichikus sebészet, amely során a fizikai testet pusztá kézzel nyitják meg, és sebhelyek nélkül zárják be.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Ez az energia áll olyan dokumentált jelenségek mögött is, amint amikor emberek maradnak életben és egészségesen anélkül, hogy évtizedekig ételt és italt vennének magukhoz, mint a németországi Konnersreuth-i Therese Neumann és az indiai Giri Bala.* Ez az alapja a *chi kung* (*gigong*) gyakorlatnak és gyógyításnak, az akupunktúrának és a shiatsu terápiának.

Érzelemtest

A keleti hagyományban *kama*-nak nevezett érzelemtest a tudat egy másik rétege vagy síkja, amely közeli kapcsolatban áll a pszicho-éterikus struktúrával. Ez az érzelmek székhelye, és elkülönült testté válik a személy halála után.

Alsó mentális szint

Az alsó mentális szint a konkrét gondolatok szintje, mint amikor egy meghatározott tárgyra, mint egy adott székre, vagy lóra, vagy személyre, vagy szóra gondolunk. Ezen a szinten a gondolatoknak van formájuk, színük, alakjuk, nevük és hangjuk is. Ezért a szanszkritban ezt a tulajdonságot gyakran nevezik *rupa manasznak* vagy *forma-elmének*. A teozófiai irodalom erre *konkrét* elmeként hivatkozik.

Felső mentális szint

Az elvont vagy fogalmi gondolkodás a tudat felsőbb mentális szintjén történik. A gondolatok forma nélküliek, ezért *arupa manasznak*, vagy *forma nélküli elmének* nevezik. Például, amikor megértjük a végtelenség lényegét, nem gondolunk tárgyak meghatározott képeire. A végtelenség

* Paramahansa Yogananda, *Autobiography of a Yogi* (Los Angeles: SelfRealization Fellowship, 1974), 368 ff., 461–72.

VICENTE HAO CHIN JR

megértéséhez nincs szükségünk a sötét tér elképzelésére (bár szinte automatikusan megteesszük). Ha elképzeljük a külső teret csillagokkal és bolygókkal, akkor az a konkrét elme működése.

Transzcendens szint

A transzcendentális szinten helyezkedik el a spirituális, elmélkedő vagy misztikus tudat világa, amit *buddhinak* vagy *prajna*-nak neveznek keleten. A valódi intuíció ebben a szférában jelenik meg. Az intuíció nem azonos az érzéken túli érzékeléssel (ESP), mint a telepátia vagy a tisztánlátás. Az utóbbi csoport a személyiséghez, míg az intuíció az egyéniséghez tartozik.

A tudat többi síkjához hasonlóan a transzcendens síknak sok alsíkja és aspektusa van. A megvilágosodás ezen a síkon történik. Az ilyen megvilágosodásnak sokféle szintje van, amiket keleten különféle *samadhik*-nak vagy *satorik*-nak neveznek. Ezt a témát ismét érinteni fogjuk, amikor majd egy későbbi fejezetben a transzcendenciát fogjuk vizsgálni.

A szellem vagy a felsőbb Én

A szellem vagy a felsőbb Én megtapasztalására Avilai Szent Teréz *egységként* hivatkozik, megkülönböztetve azt a megvilágosodástól. Ez a misztikus élet csúcsa. Ez a buddhizmus nirvánája. Aki elérte ezt az állapotot, azt önmegvalósított egyénnek nevezik, vagyis olyannak, aki elérte az ember valódi természetének legmélyebb megértését. A teozófusok erre az ember *atma* természetének megvalósításaként hivatkoznak.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Az ember kettős természete

Az előző részben leírt hat sík (vagy hét, ha a fizikait kettősnek tekintjük) két fontos csoportra osztható fel: az egyéniségre és a személyiségre, vagy a felsőbb (belső) Én-re és az alsóbb (külső) én-re. Mindkét csoport egy háromszöggel jelképezhető, egy felfelé mutatóval, a másik pedig annak fordítottja (lásd a 3.2 ábrát). Mindkét csoportnak határozott jellemzői vannak, amiknek a megértése életbevágó a személyiségátalakításhoz.

Felsőbb (belső) Én 	- Belső akarat - Alapelvek és magasabb értékek motiválják - Felső elme, korrektség és objektivitás jellemzi
 Alsóbb (külső) én	- Berögződések - Önközéppontú - Szükségletek, vágyak, félelmek stb. hajtják

3.2 ábra A felsőbb Én és az alsóbb én.

A felsőbb (belső) Én és az alsóbb (külső) én bizonyos meghatározott jellemzőkkel rendelkeznek.

Az alsó háromszög, vagyis a személyiség a berögződések terméke, és elsődlegesen ezekre a berögződésekre válaszolva viselkedik. A vágyak és a szükségletet hajtják, és így önközéppontú. A személyiség olyan fogalmakban gondol-

VICENTE HAO CHIN JR

kodik, hogy milyen előnyökhöz juthat valamiből, vagy milyen fájdalmat tud elkerülni. A felső háromszög, vagyis az egyéniség ettől különböző. A felsőbb elme objektíven látja a dolgokat, és ezért korrekt és személytelen.

Kinek a győzelmét szeretnénk?

A felső elme és a személyiség közötti különbség megértéséhez válaszolja meg ezt a kérdést: ha a gyereke egy verseny résztvevője volna, mit szeretne, ki nyerje a versenyt? (Álljon meg egy pillanatra, hogy megválaszolja a kérdést, mielőtt tovább olvasna.)

Gyakorlatilag mindenki azt válaszolná, hogy „az én gyerekem”. Ebben semmi szokatlan nincs. Viszont nem azt akarja, hogy a legjobb versenyző nyerjen, függetlenül attól, hogy az a gyereke-e? (Álljon meg egy pillanatra, hogy meggondolja ezt a kérdést.)

A legtöbb ember azt fogja mondani, hogy „Igen, azt akarom, hogy a legjobb versenyző nyerjen”. (Néhányan elég becsületesek ahhoz, hogy bevallják, még mindig a gyerekek győzelmét akarják, még akkor is, ha nem a gyerekek a legjobb.)

Most próbáljunk meg ismét válaszolni: ha az ön gyereke versenyző lenne egy versenyen, mit szeretne, ki nyerje a versenyt? (Ismét álljon meg végig gondolni.)

Sokan azt fogják válaszolni, „Azt akarom, hogy a legjobb versenyző győzzön”, sokan pedig csendben fognak maradni.

Azok, akik azt mondják, hogy „a legjobb versenyzőnek kell győznie”, nem akarják ugyanakkor azt is, hogy az ő gyerekek győzzön?

Szinte mindenki bólintani fog válaszul erre a kérdésre. Más szavakkal, bármi is az ön válasza, szintén mindig lesz egy második válasza is. Ez azért van, mert kettős természete-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

tünk van. A két természetből érkező válaszok pedig gyakran összeütközésben vannak egymással.

A felsőbb Én és az alsóbb én közötti konfliktus

Itt egy fontos meglátáshoz jutottunk, amely az egyik kulcs a személyiségátalakítási folyamathoz. Nekünk, emberi lényeknek kettős természetünk van. A két különböző válasz ebből a két különböző természetből, a felsőbb Én-ből és az alsóbb én-ből érkezik. Az alsóbb én vagy a személyiség a gyerekének a győzelmét akarja, mert alapvetően önző és a vágy által hajtott. A felsőbb elme azonban személytelen és ezért inkább képes a dolgokat anélkül látni, hogy befolyásolná a vágyak színes üvegei. Azonnal meglátja az igazságot, hogy a legjobb versenyzőnek kell győznie.

Azok az emberek, akiknek az alsóbb én-je az uralkodó, hajlamosak azért tevékenykedni, hogy a gyerekeik győzzenek. Akár még a bírók megvesztegetésével vagy megszarolásával is próbálkozhatnak. Azok az emberek, akiknek a felsőbb elméjük az uralkodó, képesek örömmel elfogadni, hogy nem a gyerekük nyer. Azonnal meglátják (vagy ráéreznek), hogy az a tisztességes és igazságos, hogy a legjobb versenyző fog nyerni, még ha az nem is az ő gyerekük.

A felsőbb Én és az alsóbb én hajlamaival kapcsolatos fenti megfigyelésből levonható rendkívül fontos következtetés ez: azok az emberek, akiket az alsóbb személyiségük ural, jelöltek a kiábrándultságra, a csalódottságra és boldogtalanságra, és ők képesek igazságtalanságokat is elkövetni a céljaik elérése érdekében. Ők a feszültséggócok forrásai ebben a világban.

Másrészt akiknek a felsőbb Én-je az uralkodó, azok az emberek, akik el tudják fogadni a valóságot, ahogyan van.

VICENTE HAO CHIN JR

Tisztában látják, mi helyes és mi nem, és nem boldogtalanok a következmények miatt, amikor azok a helyes alapelveken nyugszanak. Ezek az emberek hajlamosak boldogabbnak, békésebbnek és elégedettebbeknek lenni, mint azok, akiknek az alsóbb én-jeik az uralkodók.

További olvasnivalók

Bizonyos könyvek segítséget nyújtanak a fent körvonalozott emberi természet további tanulmányozásában. Arra biztatom önöket, hogy ismerkedjenek meg a tudat különböző síkjainak teozófiai bemutatásával, és ehhez a következő könyveket ajánlom:

Annie Besant: *Az ősi bölcsesség*
(Magyar Teozófiai Társulat)

H.P. Blavatsky: *Kulcs a teozófiához.*
(Magyar Teozófiai Társulat)

Az elmúlt évszázadban sok különböző osztályozás készült az emberi tudat szintjeiről, és történt egy próbálkozás ezek összehasonlítására, ami megtalálható Ken Wilber: *Integral Psychology*-jában (Boston: Shambhala, 2000). Ebben a könyvben sok diagram van a tudat rétegződéséről olyan íróktól és csoportoktól, mint Aurobindo, Piaget, a szufizmus, a kabbala, a vedanta és a buddhizmus.

A teozófiai írásokban az elmúlt száz évben bizonyos változások történtek az emberi tudat síkjainak osztályozásában és nevezéktanában. A korai irodalmakban, különösen H.P. Blavatsky írásaiban az alsóbb személyiség négy princípiuma a *kama*-t (érzelmeket), a *prana*-t (életenergiát), a *linga sharira*-t (az éterikus testmást) és a *sthula sharira*-t (a fizikai testet) tartalmazta. A későbbi irodalmak a hangsúlyt a tudathordozókra vagy síkokra helyezik, és a pránát egy energiának tekintik, amely a tudathordozókon keresztül áramlik.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

H.P. Blavatsky használta az *asztrális test* fogalmat is a *linga sharira*-ra való hivatkozáskor. A későbbi írók, mint Annie Besant és C.W. Leadbeater az *asztrális test* fogalmat az érzelmi testre vagy a *kama rupa*-ra való hivatkozásra használták. A zűrzavar elkerülése érdekében az *asztrális test* fogalmát ebben a könyvben nem használtuk.

4. FEJEZET

AZ EMBERI BERÖGZŐDÉSEK TERMÉSZETE

Annak felismerése, hogy a személyiségünk a berögződések terméke, rendkívül fontos, és egy másik kulcsot jelent a személyiségátalakítási folyamathoz. Az elsődleges berögződések, amik leginkább fogékonyak a belső és külső konfliktusokra, a következők:

- Félelem reakciók,
- Előítéletek, rokonszenvek és ellenszenvek,
- Neheztelések és ragaszkodások,
- Vitatkozási mechanizmusok, mint a feszültség, az ingerültség és a harag.

A viselkedés-pszichológia az egyén életében levő berögződések megsemmisítő erejének felismeréséből jött létre. B.F. Skinner, a viselkedéstan jól ismert képviselője azt állította, hogy képes lenne bármilyen típusú embert – papot, katonát, bűnözőt, üzletembert stb. – létrehozni, ha rábíznák a csecsemőkorától kezdve a felnőttéig.

Bár a viselkedéstan komolyan alkalmatlan az emberi psziché megértése keretének, de megerősíti a berögződés központi szerepét az egyén gondolkodási, magatartási, válaszolási mintázataiban és szokásaiban.

A berögződések mélyen a tudatalattiban helyezkedhetnek el, és ez az, ahol a legtöbb kárt (vagy jótétéményt) okozhatják. Lehet, hogy egy embert megijesztett egy

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

macska, amikor még fiatal volt. Ha ezt a félelmet a tudatos elme nem dolgozta fel megfelelően, akkor befészkezi magát az ember tudatalatti elméjébe. Számára attól a pillanattól kezdve minden macska ijesztő lesz .

Amikor vezetni tanulunk, először tudatosan döntünk, hogy rálépünk a fékre, amikor egy piros lámpát vagy az úton átkelő ember látunk. Ismételve ezt a tevékenységet belénk rögződik, hogy lépünk rá a fékre, amikor piros lámpát látunk. Ezt meg tesszük még akkor is, amikor közben valaki mással beszélgetünk. Meg tesszük szándék vagy gondolkodás nélkül. Valójában azt mondhatjuk, hogy az autóvezetők nem is döntenek a fékre lépésről, a berögződésük automatikusan cselekszik.

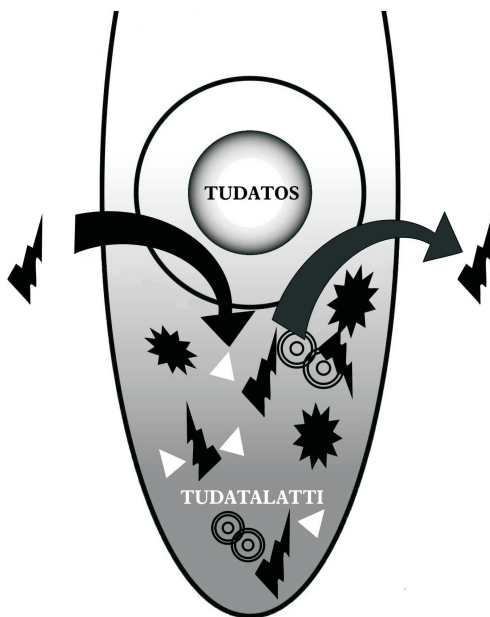
Nyomógombok

Minden berögződés egy nyomógomb a tudatalatti elmében. Amikor egy adott típusú serkentés észlelése történik, az annak megfelelő típusú berögződés gombja megnyomódik, elindítva egy automatikus reakciót. Egy egyszerűsített ábra segít bemutatni, hogy a nyomógombok hogyan halmozódnak fel (lásd 4.1 ábra).

Egy érzelmileg fájdalmas tapasztalás részben a tudatos elmén, részben pedig a perifériális tudaton megy keresztül. A tudatos elme közvetlenül tudja érezni és feldolgozni a fájdalmat, de a perifériális tudat hajlamos elutasítani és elkerülni azt. Az eseménynek az a része, amelyet nem teljesen tapasztal meg a tudatos elme, átcsúszik a tudatalatti elmébe egy feldolgozatlan és megoldatlan fájdalomként, és nyomógombbá válik. Energiatorlódássá válik, ami állandósítja magát az új fájdalmas energiának köszönhetően, amit további tapasztalások hoznak létre, amelyek ismét csak nincsenek teljesen feldolgozva. A kezdeti nyomógomb miatt megvan a hajlam, hogy elkerülje az ugyan-

VICENTE HAO CHIN JR

ilyen típusú további tapasztalásokat, így erősítve meg a korábbi megoldatlan fájdalmat és kitérő viselkedéseket.



4.1. ábra Nyomógombok.

A nyomógombokat a tudatalatti elmében energiatorlódások alakítják ki, amelyek nem tudnak szabadon áramlani. Amikor egy emlék, egy szó vagy egy kép „elsüti” vagy „megnyomja” ezeket, egy automatikus reakciót indítanak be, ami lehet fájdalmas is, vagy kellemes is.

Ha a racionális képesség gyenge, akkor a fájdalmas tapasztalás állandósulásának regresszív hatása lehet, ami visszahúzza a pszichét egy önvédelmi begubózásba. Ha erős, akkor a visszahúzódó reakció kiegyenlíthető ellentétes tevékenységekkel vagy olyan döntésekkel, amiket a tu-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

datos akarat hoz meg, bár egy ilyen kiegyensúlyozó tevékenység nem törli el a nyomógombot.

A perifériális tudat természetét – beleértve a tudat felettiét vagy a transzcendens tudatét is – alaposabban a 6. fejezetben járjuk körül.

A berögződések mindent átható befolyása

A berögződésekkel rendelkező tudatalatti elmét néha második elmének is nevezik. Ez gyakorlatilag független a tudatos elmétől. Tulajdonképpen annyira önvezérelt, hogy a tudatos elmének óriási erőfeszítésébe kerül, hogy visszaszerezze az irányítást a tudatalatti elme reakciómintázata fölött.

Amikor szeretjük a csokoládé fagyit, vagy nem szeretjük a bajszos embereket, vagy dühösen reagálunk, ha kövérnek neveznek bennünket, akkor nem a tudatos elméből reagálunk. Ezek a berögződésekkel teli tudatalatti elme reakciói. A tudatos elmém nem akarhatja, hogy féljek a macskáktól, mert látom, milyen szelídek és helyesek a barátom vagy a nővérem ölében, de a tudatalatti elmém felülírja ezt a tudatos felismerést, és a félelem átveszi a hatalmat az egész szervezetem felett.

Érzelmi fájdalom esetében, amelyben a fájdalmas tapasztalásban érintett energiának nem engedélyezett, hogy természetes módon áramoljon, a berögződött válaszok belefagynak a tudatalatti elmébe. Az energia torlódásként megmarad a pszicho-fiziológiai rendszerben és automatikusan kiváltódik minden alkalommal, amikor egy inger aktiválja azt. Ez feltételezhetően igaz minden fajta berögződésre, de azt, hogy tudjuk-e általánosítani és kiterjeszteni ezt a hipotézist minden esetre, majd az idő megmutatja.

A berögződés hatása mindent átjáró és jelentősen befolyásolja az ambíciókat, a vallási nézeteket, az életfilozófiát,

VICENTE HAO CHIN JR

karriert, a viselkedést a kapcsolatokban, sőt, még a legkisebb dolgokat is, mint hogy a zoknit először a jobb lábunkra vagy a bal lábunkra húzzuk fel.

A világnézetünket számtalan hatás alakítja. A legfontosabbak:

- szülők, vagy a bennünket felnevelő emberek,
- tanárok,
- televízió és mozi,
- előkelők,
- könyvek és magazinok,
- élettapasztalatok.

Amíg ki nem fejlesztjük az öntudatosságot, alig tudjuk megválasztani a berögződéseinket. A legtöbbjük ugyanis egyszerűen megtörténik velünk. Ez különösen így van olyan embereknél, akiknek a belső Én-jét vagy belső természetét állandóan elfojtja a félelem. Ha azonban növekedési környezetbe kerülünk, bőséges lehetőséggel az ön-felfedezésre, akkor fiatal korban jelentősebb szerepet játszhatunk a potenciális berögződések elfogadásában vagy elutasításában. Ez egy felvilágosult oktatási szemléletmód alapvető teendője.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A berögződéseinken való uralkodás megszerzésének képessége

A berögződésekben felmerülő konfliktusok a következőket tartalmazzák:

- *A személyiség egyik része a személyiség egy másik részével szemben:* Vannak összeférhetetlen berögződések a tudatalatti elmében (a külső én-ben), például az utazni vágyás és a félelem a repüléstől.
- *A felsőbb elme a személyiség egy részével szemben:* Konfliktus van a felsőbb elme által érzékelt alapelvek vagy tények és az alsóbb személyiség érdekei vagy szükségletei között.

Az első esetben a konfliktust az egyik berögződés elfojtásával oldjuk meg. A második esetben a megoldás a belső Én megerősítése és a külső én berögződésének megváltoztatása a felsőbb elme értékeivel való összhangba hozással.

A belső természet megerősítése a kulcs a külső én feletti uralomhoz. Nem egyszerűen megpróbáljuk a külső szokásait új alapokra helyezni, hanem inkább a külső én-t a belső Én parancsainak kiszolgálójává tenni.

A személyiségátalakítási folyamat harmadik része, az önuralom a nem kívánatos berögződések semlegesítését és az egészségesek kialakítását szolgálja. Az ilyen változások az ember értékeinek és prioritásainak tisztaságán alapulnak.

5. FEJEZET

AZ EMBER TÖKÉLETESÍTHETŐSÉGE

Ebben a fejezetben felfedezzük minden emberi lény tökéletesíthetőségét. Minden egyén olyan, mint a magok, amik rendelkeznek a belőlük zárt növény teljes potenciáljával. Az ember potenciáljának harmonikus fejlődése önmegvalósítást eredményez. Ez az állapot a világ ősi és a modern spirituális és misztikus gyakorlatainak csúcspontja.

Tökéletlenül születünk meg (a tökéletesség magjával mélyen eltemetve), tökéletlen szülőktől, egy tökéletlen társadalomba. Ezeknek a tökéletlen alapoknak az eredményeként újra és újra elfuseráljuk az életünket, fizikai és pszichikai sebeket szerzünk, és gyakran érezzük az élet szomorúságát és fájdalmát.

Szerencsére elég bizonyíték van arra, hogy az életet nem szükséges ilyen módon élni. Vannak emberek – nagyon sokan –, akik rátaláltak az élet magasabb valóságára, felfedezték a kulcsokat a szomorúság megszüntetéséhez, és akik megvalósították az emberi lény mélységes potenciálját, ami az emberi tökéletesség.

Az ember tökéletesíthetősége nem azt jelenti, hogy istenné válunk, ahogyan egy tökéletes kutya sem válik istenné. Továbbra is kutya, de olyan, amely elérte a kutyaág legmagasabb potenciáljait. Viszont az emberi tökéletesség azt igenis jelenti, hogy felébresztettük a bennünk levő potenciálokat, amiktől emberfelettinek nézhetünk

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

ki. Vannak olyan történelmi személyiségek, mint Gandhi, Krisztus, Buddha, Tyana-i Apollonius, St. Germain gróf, Assisi Szt. Ferenc és mások, akikre tisztelettel és hódolattal tekintenek, mert elérték a lehetőség és érettség olyan szintjét, amely kiemelik őket a hétköznapi emberek közül.

A modern pszichológia bizonyos mértékig felismerte ezt a jelenséget. Abraham Maslow az ilyen emberekre önmegvalósított egyénként utal (bár a tökéletesség keleti felfogása Maslow ezen elképzelésén túlmegy). Carl Jung ezt a megérési folyamatot „egyéniesülésnek” nevezi, amely során az egyén túlhaladja az én-t, és megvalósítja az Én-t.* Roberto Assagioli ezt „pszicho-szintézisnek” nevezi, amelyben a tudat különböző aspektusai a valódi Én akaratát tükrözik.** Más pszichológusok szintén felismerték az érettségnek ezeket a szintjeit, amelyek ezt a tökéletesség felé való felemelkedést jelzik, mint például Carl Rogers „teljesen működő” embere, Gordon Allport „funkcionális autonómiája” és Alfred Adler „teremtő egyénisége”.

Minden esetben – akár a misztikus, akár a pszichológiai nézőpontból tekintjük – egy ilyen önmegvalósított egyén elérkezett a valóság mélyebb megértéséhez, tisztában van az élet értékeinek hierarchiájával, elérte az önuralmat, és meghaladta az emberi tudat normális szintjeit. Megszabadították magukat a szomorúságoktól és boldogtalanságtól, ami a fizikai test öröksége.

* C. G. Jung: *Selected Writings* (London: Fontana Paperbacks, 1983).

** Roberto Assagioli: *Psychosynthesis* (New York: Viking Press, 1971).

Az önmegvalósított emberek tulajdonságai

Maslow minden más pszichológusnál kiterjedtebb tanulmányokat folytatott ezekről az érett és teljes egyéniségekről. Úgy látta, hogy az embereket a szükségletek hierarchiája jellemzi: alap, biztonság, valahová tartozás, önbecsülés, önmegvalósítás. Hangsúlyozta az emberek természetes hajlamát, hogy a magasabb szükségletek szintjére emelkedjenek, és az ilyen emberek növekvő közömbösségét alsóbb szükségleteikkel szemben, mint a szociális vagy fizikai szükségletek. Azokat a szükségleteket, amelyek az önmegvalósítási szinten fordulnak elő, meta-szükségleteknek nevezi, és olyan értékekre való törekvést alkotnak, mint az igazság, a szépség és a harmónia.

Az alábbiakban összegyűjtöttem az önmegvalósított egyén tulajdonságait Maslow írásai alapján.* Ezek a spirituális hagyományokban szereplő önmegvalósított embereknel felismert jellemvonásokhoz tartoznak.

- Az önmegvalósított emberek „*a valóság hatékonyabb érzékelésével rendelkeznek és azzal kényelmesebb kapcsolatban állnak*”. Ez azt jelenti, hogy az emberek és a környezet érzékelésében minimális torzításuk van, szemben a gyenge idegzetűekkel, akik gyakran tévednek a megismerésben. Az önmegvalósított emberek jártasabbak a valóságban, és az kevésbé fenyegeti őket.
- Képesek úgy *elfogadni önmagukat*, ahogyan vannak, beleértve a hiányosságaikat és a gyengeségeiket, ugyanilyen módon *elfogadnak másokat*.

* Abraham Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper and Row, 1970), 153–174.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

- A *spontaneitás* magas foka jellemzi őket. Nem gátolják őket merev szabályok, és nem is láznak a lázadás kedvéért.
- Nem *énközpontúak*. Inkább az önmagukon kívüli problémákkal vagy okokkal vannak elfoglalva. *Küldetés-orientáltak*.
- Élvezik a *magányt* és a *visszavonultságot*, *elkülönülnek* és *higgadtak maradnak* olyan eseményeknél, amik másokat idegesíthetnek.
- Autonómok és nem függenek a kultúrától és a környezettől. „Saját fejlődésüktől és *saját potenciáljaik és rejtett forrásaik* folyamatos növekedésétől függenek”.
- Folyamatos *eleven nagyrabecsülés* jellemzi őket. Újra meg újra áhítatot, csodát és örömet találnak a mindennapi világukban.
- *Misztikus tapasztalásaik* vagy *rengeteg érzelmük* van, amik során extázist, áhítatot és csodát élnek át.
- Mélyen *együttérzők* általában az emberi lények iránt.
- *Mély személyes kapcsolatokat* építenek ki másokkal.
- *Életszemléletükben demokratikusak*. Nem tesznek különbséget osztály, faj vagy bőrszín alapján.
- *Magas szintű etikával* rendelkeznek, világosan érzékelik, hogy mi helyes és helytelen.
- *Egészséges, nem rosszindulatú humorérzékük* van.
- Kreatívek. Frissen, őszintén, közvetlen módon szemlélik a dolgokat.

VICENTE HAO CHIN JR

Gordon Allport hasonlóképpen felsorolta azokat a tulajdonságokat, amik jelzik az érettséget, párhuzamosan Maslow-éival.*

Alan Watts a *Psychotherapy East and West* című munkájában ezt írta:

A pszichoterápiának és a felszabadulás módjainak két közös érdeke van: először a tudat, az ember saját létezése belső érzésének az átalakítása, másodszor pedig az egyén kiszabadítása a berögződések formái alól, amiket a társadalmi intézmények írnak elő neki.**

Maslow, Jung és Assagioli elméleteit idézve vigyázunk kell, hogy ne tegyük egyenlővé ezeket a misztikus hagyományokban levő tökéletesség elképzelésével. A buddhista, indiai, de még a keresztény hagyományokban is a tökéletesség elképzelése messze meghaladja azt a nagyszerű érettséget, amit Maslow leírt. Keleten a tökéletessé vált lények nemcsak megszabadultak a fájdalom és a szomorúság ciklusától (*dukha*), hanem el is érték a tudás és a tudatosság olyan szintjét, ami közelebb viszi őket, vagy jobban összehangolja őket a létezés forrásával, amit az emberek Abszolútnak, Istennek, Valóságnak vagy Isteni Életnek neveznek. Ezek az emberek meghaladták a földi vágyakat, és megszabadultak a szükségyszerűség vagy reinkarnáció ciklusától. Sok ilyen hagyományban ezek a nagyszerű lények uraivá váltak a természet ismeretlen törvényeinek is, és így képesek csodának tekintett dolgokat végrehajtani, mint Pio Atya, Paramahansa Yogananda és Therese Neumann esetében történt.

* Gordon W. Allport, *Personality and Social Encounter* (Boston: Beacon Press, 1964), 162.

** Alan W. Watts, *Psychotherapy East and West* (New York: New American Library, 1963), 18.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Az emberi tökéletesség keresése a miszticizmus sok klasszikus művében visszatükröződik, nemcsak a keleti hagyományokban, hanem a zsidó-keresztény-iszlám hagyományokban is. A hinduk az ilyen személyekre úgy utalnak, mint akik *rishik*-ként vagy *jivanmuktak*-ként, felszabadult lelkeként érték el azt a célt. A *mahatma*, Mester vagy nagy lélek fogalmat kiterjedten használja a teozófiai irodalom. A buddhisták a megvilágosodottság különböző szintjeinek elérése szerint hivatkoznak rájuk *arhatok*-ként, *bodhisattvák*-ként és *buddhák*-ként. Az Ószövetségben Melchizedek Rendjéhez tartoznak.* Az Újszövetségben „tökéletes igazakként” utal rájuk.** Avilai Szt. Teréz e felfelé emelkedés alapján a könyvének *A tökéletesség útja* címet adta. Al-Jili, egy muzulmán szufi *Al-insan al kamil*, vagyis *A tökéletes ember* címen írt egy könyvet. Az ilyen személyiségek nem csak elérték egy magas szintet a spirituális teljesítmény terén, hanem az emberi élet sok alapvető rejtélyét és problémáját is megoldották.

Bizonyos értelemben a *szent* szó hasonló módon ilyen teljesítményre utal, de sokan azok közül, akiket szentté avattak, lehet, hogy csak a katolikus egyház mártírjai voltak, mintsem önmegvalósított lények.***

A magasabb tudat felébredése

A tökéletességhez vezető út mindig együtt jár a tudat magasabb szintjének felébredésével, ami nem a meglévő állapotok, horizontális, lineáris kiterjedését jelenti.

* Zsoltárok 110:4; Zsidókhoz 5:4–6, 6:20, 7:1–3, 20–23.

** Zsidókhoz 12:23; Efézusbeliekhez 4:13; 1 Korinthusbeliekhez 2:6–8; Máté 5:48.

*** Karl Rahner, et al., *Sacramentum Mundi: An Encyclopedia of Theology*, vol. 3 (New York: Herder and Herder, 1970), 401.

VICENTE HAO CHIN JR

Az 5.1 ábra bemutatja, hogy a természet valamennyi birodalmában megjelenik a tudatnak egy további szintje, amely megkülönbözteti azt az előző birodalomtól.*

A TUDAT SZINTJE	Ásvány [□]	Növény	Állat	Ember	Tökéletes ember
Atma					
Buddhi					
Felső elme					
Alsó elme					
Érzelmi					
Fizikai/ éterikus					

5.1 ábra A természet birodalmai.

Figyeljük meg, hogy a természet minden úgynevezett birodalmában egy alapvető különbség közöttük egy magasabb természetű tudatminőség hozzáadódása az előzőhöz.

* Átvéve C. W. Leadbeater: *Látható és láthatatlan ember* című könyvéből (Magyar Teozófiai Társulat, 2004), 4. tábla.

6. FEJEZET

AZ ÖNTUDATOSSÁGRÓL

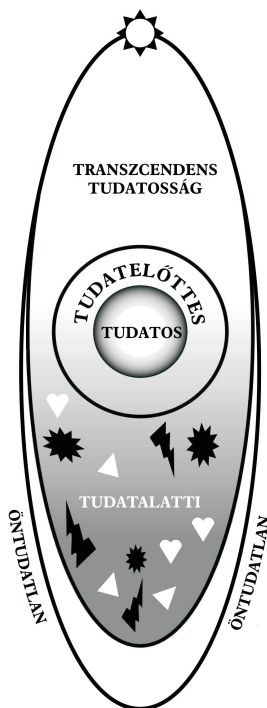
Az öntudatosság a kulcs a személyiségátalakítási folyamatban. Párosulva az ősrégi meglátásokkal a *chi-* vagy *pránikus* energiáról, az öntudatosság meg tud gyógyítani érzelmi sebeket és eloszlathatja az irracionális félelmeket. Finomabb aspektusaiban a tudatosság az alapvető összetevő a meditációban és a kapu a transzcendens tudathoz.

A tudat megértéséhez egy alternatív módot mutat a 6.1 ábra. Ezt Roberto Assagioli *Psychosynthesis*-éből vettük át. Ez az elképzelés analóg a 3. fejezetben található felső és alsó háromszöges diagrammjával (3.1 ábra), de a tudatnak különböző aspektusaira világít rá.

A 6.1 ábra közepén levő kör a jelenlegi tudatot jelképezi, és ezt körbeveszi a tudatelőttes szint. Az előtudatos elme az információknak és emlékeknek az a tárháza, amely könnyen elérhető a tudatos elme számára. Ez nem a tudatalatti elme, és nem is a jelenlegi tudat területén található. Az előtudatos elmét tekinthetjük annak a tudatnak is, amely a tudatos és a tudatalatti elmék között helyezkedik el.

A tudatalatti elme képviseli azt a területet, amelyben az információk és az emlékek tárolódnak a hozzájuk kapcsolódó érzelmi energiákkal. A tudatalatti elme egy része könnyen hat kölcsönösen a tudatos elmére. Más részei nem olyan könnyen érhetők el, még ha hatnak is a személy viselkedésére.

VICENTE HAO CHIN JR



6.1 ábra Az emberi tudat

Az emberi tudatnak vannak bizonyos fontos aspektusai a tudatos figyelem területe, az előtudatos, a tudatalatti és a transzcendens tudat. A nyomógombok vagy berögződött reakcióminták a tudatalattiban találhatók.

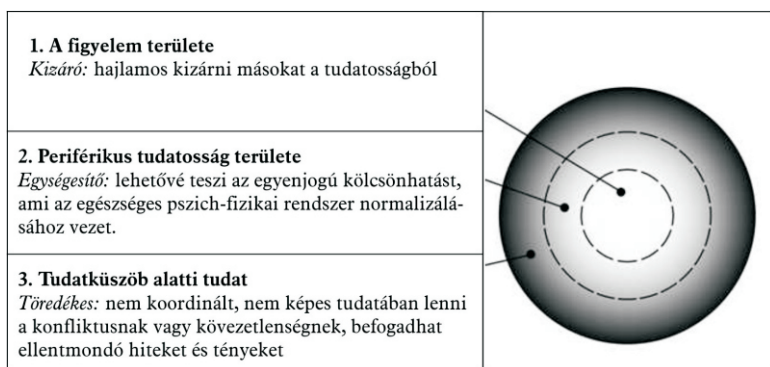
A transzcendens tudat vagy tudatfeletti az a szint, amely azonos a misztikus, spirituális vagy intuitív tudattal. Túlhaladja a konkrét és az elvont gondolkodási szinteket. A sugarakat kibocsátó kör a 6.1 ábra tetején jelképezi a valódi Én-t, ami megfelel a szellemnek vagy *atmának*. Ne feledjük, hogy ez egy kétdimenziós ábra, és a valódi Én-t

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

nem szabad úgy érteni, hogy függőlegesen a tudat tetején helyezkedik el.

Az ember tudata vagy figyelme normálisan valamilyen tárgyra vagy elgondolásra összpontosul. Amikor így van, hajlamos megfedkezni a többi dologról, amiket érzékel vagy tapasztal a tudat periferiájában, mint például a környezet hangjai, vagy akár egy tudatalatti, érzelmi reakció valamire. (A *tudatalatti* itt a tudat normális területe alattit jelenti, nem pedig a *tudattalant*. A tudatalatti szintet több rétegűnek kell tekinteni, a figyelem periferiájától kezdve a mély tudatalattiig.)

Amikor a figyelem valamire összpontosul, a többi érzékelés áthelyeződik a tudatalatti elmébe, így az ember nem vesz észre egy ajtócsapódást, amikor egy regényt olvas. (De vissza lehet arra emlékezni hipnózisban.) A figyelemnek ez a területe kiterjeszthető vagy hozzárendelhető a félig-figyelmes tudat egyik rétege, amely központi szerepet játszik az öntudatosságban. A 6.2 ábra ezeket a különbségeket mutatja:



6.2 ábra A tudat szintjei

VICENTE HAO CHIN JR

Ahogyan a 6.2 ábra mutatja, a tudat (a tudatalatti és a tudatfeletti tartománnyal ellentétben) három szintre osztható:

1. **A figyelem területe:** Ez a tudat területének az a része, amely tárgyakra összpontosít. Tulajdonsága az, hogy kizáró, hogy bármit kizár, ami kívül esik a figyelmén.

2. **A periférikus tudatosság területe:** Ez a rész olyan, mint a figyelem területének félárnyéka. Rendelkezik az egységesítés tulajdonságával, tehát tudatában van az ellentmondásoknak és konfliktusoknak abban, amit érzékel vagy tapasztal, és így egyengeti az egységesítés útját. Ezt a következő részben fogjuk teljesebben megvizsgálni.

3. **A tudatküszöb alatti tudat területe:** Ez a terület alkotja azt a részt, amely nem tartozik az előző két területhez, de még mindig része a tudat aktív szférájának (szemben a tudatalatti szférával). Megvan az a tulajdonsága, hogy töredezett módon tárolja a tartalmát, vagyis magába fogad anélkül, hogy tudatában lenne az ellentmondásoknak vagy konfliktusoknak. Így a tartalmi rendszertelenül és egységesítés nélkül maradnak. Reakció-mintázatait szinte kizárólag a tudatalatti elme berögződései befolyásolják, ezért automatikusak.

A tudatküszöb alatti tudat területe olyan egyének elméjének uralkodó része, akiből hiányzik az öntudatosság. Ezen a területen keresztül történik az, hogy a tudatalatti ösztönzések és hajlamok megvalósulnak vagy tevékenységbe fordulnak, amikor ébren vagyunk, tudatossá téve bennünket az ilyen tevékenységekről. (A tudatalatti elme közvetlenül létrehozhat tevékenységeket, amikor alszunk, de nem vagyunk tudatában azoknak, mert nem haladnak át e három terület valamelyikén. A tudatküszöb alatti tudat területének bevonása az, ami tudatossá tesz az automatikus reakciókról, amelyek a tudatalattiból emelkednek ki.)

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Tudatában lenni egy tevékenységnek azonban nem jelenti azt, hogy a tevékenység önuralommal vagy öntudatossággal jön létre. Azok a tevékenységek, amelyek csak a tudatnak a tudatküszöb alatti részén mennek át, nem integrálódnak az elme többi részével. Így, ha automatikusan félelemmel reagálok egy kígyó képére, a reakció nem integrálódik azzal a tudással vagy felismeréssel, hogy egy kép nem veszélyes, és nem szükséges félni tőle, vagy elkerülni azt. Az ezen a területen keresztül lezajló tevékenységek ezért berögződések, automatizmusok és gyakran irracionálisak lehetnek.

A periférikus tudatosság területe

A második réteg, a periférikus tudatosság területe a legkritikusabb szerepet játssza az öntudatosság fejlesztésében. Ez a réteg az, amely tudatosít bennünk egy belső konfliktust, egy automatikus hajlamot, egy rokonszenvet vagy ellenszenvet, egy elfogultságot vagy egy viselkedésmódot. Lehetőséget ad nekünk, hogy áttekintsük és felülvizsgáljuk a tudatalatti elme ezen automatikus hajlamainak vagy válaszainak bölcsességét (a tudatküszöb alatti tudat területén keresztül). Ennek a rétegnek a kiterjesztésével az ember felelősebbé válik a tevékenységek és reakciók után, összehasonlítva a tudatossá válást megelőző időkkal. Az ember jelentős értelemben jobban felébredetté válik, és képesebbé választani. Ez nagyobb szabadságot jelent.

Az átlagember esetén ez a periférikus tudatosság homályos és szűk. A neurózisok sok típusa esetén rendkívül szűk, és számtalan elmebetegnél ténylegesen nem működik. Az elmebetegek gyakorlatilag saját berögződött reakciómintázataik foglyai. Nincs meg a szabadságuk, hogy értelmesen és tudatosan válasszanak, mert alig vannak tu-

VICENTE HAO CHIN JR

datában bármilyen lehetőségnek. Éppen csak automatikusan, ezért akaratlanul reagálnak.

A periférikus tudatosság területe kiterjeszthető vagy elmélyíthető meditáción és az öntudatosság napi gyakorlásán keresztül. A periférikus tudatosság nagyobb és szétterjedtebb területébe beleérthetjük a testi reakciók, a félelem reakciók, a bosszúságok, a motivációk, a rokonszenvek és ellenszenvek, a gondolatok, a vélemények és a beállítottságok tudatosságát.

A periférikus tudatosság e területének *tartalmát* a figyelem területe szerint szinte azonnal *feldolgozzuk*, míg a tudatküszöb alatti tudat külső területén a tartalommal a berögződések szerint *automatikusan* foglalkozunk nagyon kevés vagy semennyi tudatossággal. Ez a pont fontos az önuralomhoz, mert a konfliktusokkal vagy a következtetésekkel hatékonyabban lehet foglalkozni, amikor tudatában vagyunk azoknak, mint amikor nem.

A periférikus tudatosság aktív és kiterjesztett területe fontosságának egy másik oka az, hogy mivel a konfliktusokra azonnal figyelmet fordítunk, azok nem járulnak hozzá a tudatalatti elmében levő összegyűlt pszichológiai csomaghoz. A konfliktusokkal akkor foglalkozunk és oldjuk meg azokat, amikor felbukkannak. Nem fojtjuk el vagy kerüljük ki azokat. Ha megoldatlanok, egy ilyen megoldatlan állapotot inkább tudatosan felismerünk, mintsem beletolnánk a tudatalatti elmébe. Ez a képesség különlegesen fontos tényező egy egyén pszichológiai egészségének fenntartásában.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Az érzelmek és az öntudatosság

A pszichológiai tanulmányok megerősítik, hogy az érzelmek általában együtt járnak pszichológiai reakciókkal vagy állapotokkal. Így amikor félünk, a testeink *soha* nincsenek ellazulva, hanem feszültek. Ez a feszültség azt jelenti, hogy van egy *energiaingadozás*, és annak az energiának valahol történő *bezáródása*.

Amikor nincs öntudatosság, az energiának ez az ingadozása és bezáródása hosszú ideig folytatódhat, még akkor is, amikor már többé nincs veszély. Ez a visszatérő pszichológiai szenvedések eredete, mint a félelemé, a szomorúságé, a bosszankodásé és a sérülésé. Amikor egy életveszélyes tapasztalás okozza, az ingadozás és a bezáródás olyan pszichológiai problémákhoz vezethet, mint a poszttraumás stressz zavar. Amikor azonban van öntudatosság, ez az ingadozási tevékenység lapossá csökkent, és a bezáródás vagy befagyás által okozott feszültség ellazul, így lehetővé válik a bezáródott energia természetes felszabadulása.

Ez egy alapvető kulcs az érzelmi problémák és berögződések megoldásához, amelyek az emberi boldogtalanság és szenvedés ellenállhatatlan okai. Beletartozik az energia dinamikájának a megértése, amely közreműködik az érzelmi problémákban.

Az energia

Mi az az energia, amely bezáródik a testben? Ugyanaz az energia, mint a *chi*, amely a testben az akupunktúrák meridiánokon keresztül halad. Amikor fenyegetettek vagyunk, ez a *chi* felbuzog, és a szervezet belekapaszkodik, amíg a fenyegetés vagy veszély fennáll. Ennek a reakció-

VICENTE HAO CHIN JR

nak nagy valószínűséggel biológiai gyökere van, olyan, ami az állatoknál is megtalálható.

Pszichológiai berendezkedésünk miatt hosszan időzünk a fenyegetésnél még akkor is, amikor az már nincs jelen. Így az energia bezáródása vagy befagyása hajlamos továbbra is fennállni. *Egy mélyebb szintre csúszik a rendszerben alvó, de készenléti állapotban.* Így amikor a fenyegetés újra megjelenik, akár ténylegesen, akár emlékében, az energia bezáródása és befagyása azonnal és automatikusan megismétlődik.

Ennek a folyamatnak a megértése a kulcs a nem kívánatos irracionális érzelmi reakciók eltávolításához, mint a félelem, a harag, a sértődöttség és a féltékenység. Amikor lehetővé válik, hogy ez az eltárolt energia természetes módon áramoljon, a félelem vagy harag automatikus reakciója eltűnik. Ez az a folyamat, ami során az irracionális reakciók eltűnnek, amin egy személy keresztülmegy az öntudatosság kidolgozásakor, amit később fogunk részletezni.

A hasi légzés

Mi a szerepe a mély lélegzésnek az öntudatosságban? A hasi légzés hatékonyan aktiválja a *chi*-t a test különböző részeiben, beleértve azokat, amelyek a félelmekhez és a megrázkódtatásokhoz kapcsolódnak. *Amikor az energia ingadozását öntudatosság kíséri, akkor nincs bezáródási vagy befagyási tevékenység, így lehetővé téve az energia áramlását a természetes kiáradási pontjaihoz, mint az ujjak, a lábujjak, a fejtető, a száj és a szemek.*

A *chi* áramlását tűszúrásokként, zsibbadásként, remegésként, nyomásként, fájdalomként vagy melegséggént tapasztaljuk meg. A kezek és az ujjak például olyan érzetet éreznek, amit az emberek elektromossággként vagy bizser-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

gő érzésként írnak le. Amikor az energia erős, az érzés zsibbadássá vagy remegéssé válik.

Egy olyan embernek, aki keresztülmegy ezen a folyamaton, meg kell engednie, hogy az energia természetes módon áramoljon, amíg kiegyenlítődik, és visszatér normál állapotába. Ez eltarthat 10 perctől egy óránál tovább is, a bezáródott energia erősségétől függően. Ha az energia nagyon nagy, a mély lélegzeteket egy óra után abba kell hagyni (az ember általában fáradtnak vagy kimerültnek érzi magát akkorra), és a lélegzés normális sebességét vissza kell állítani.

Fontos, hogy ennek a szakasznak a végén nem szabad fájdalmat vagy nyomást – mint a fejfájás – érezni. Ha így történik, a lélegzést folytatni kell, amíg a fájdalom vagy a nyomás lecsendesedik. Ez szolgál bármilyen sürgősségi alattomos fájdalom megelőzésére, amely órákig, vagy akár napokig is elhúzódhat, amikor megoldatlanul hagyjuk a folyamat közben.

A kimunkálás

Amikor a *kimunkálásról* vagy valaminek a *kidolgozásáról* beszélek, akkor a hasi légzéssel együtt járó öntudatos cselekedetre utalok, amelyet az ember pszichéjében és testében levő meghatározott befagyott energiákra alkalmazunk, mint egy-egy félelem, sértődöttség, sérülés, fájdalom, emlék, trauma, depresszió, és így tovább.

A kimunkálást elvégezhetjük magunk is, ha jártasak vagyunk benne. Azoknál, akik nem ismerik, egy másik személy segítségével kell elvégezni, olyanéval, aki gyakorlott a kimunkálásban. Ezt a folyamatot teljes részletességgel írjuk le a következő fejezetekben.

VICENTE HAO CHIN JR

A tudatosság hatásai

A tudatosság kiterjesztésének bizonyos közvetlen hatásai vannak az emberre. Az alábbiakban felsoroljuk az öntudatosság napi gyakorlásának néhány jótéteményét.

Test

- A tudatosság lehetővé teszi, hogy hatékonyabban foglalkozzunk a fájdalommal. A fájdalom a test védekező mechanizmusa. Nem ellenség, hanem szövetséges. Amikor tudatosság van, a fájdalmat szerencsétlenség érzése nélkül tapasztaljuk meg.
- Lehetővé teszi, hogy jobban kapcsolatba kerüljünk a test szükségleteivel, és hatékonyabban válaszoljunk azokra. Az öntudatosság segít, hogy meglássuk a berögződött vágyakat vagy érzéseket, amikkel bizonyos típusú ételek vagy italok iránt érzünk, és ezáltal tudatosan tudjuk azokat kezelni.
- Meg tudja előzni a tartós feszültséget vagy stresszt.

Érzelem

- A tudatosság hatékonyan tudja kezelni a lesújtó érzelmeket, mint a félelem, a harag, a bosszankodás, a sértődöttség és a depresszió.

Gondolkodás

- A tudatosság tisztaságot okoz a gondolkodásban.
- Tisztázza az értékeket.
- Segít, hogy objektívebbé váljunk az ítéleteinkben.
- Segít, hogy figyelő gondolkodást fejlesszünk ki, tehát gondolkodást tudatossággal, nem csupán koncentrációval.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Kreativitás

- Mivel tudatában vagyunk berögződöttségeinknek, előítéleteinknek és feltételezéseinknek, az elménk képesebbé válik új irányok felfedezésére, így növelve a kreativitást.

Intuíció

- Az elme rétegeinek tudatosságán felül (beleértve az érzelmeket és a gondolatokat) tudatosabbá válunk az érzékelés magasabb szintjével kapcsolatban, ami az intuíció. Elkezdünk a külsőségek mögé látni. Az érzékelés sokkal egységesebbé válik, magába olvasztva a mélyebb spirituális értékeket.

Transzcendencia

- Egy ilyen intuitív érzékelés a spirituális vagy misztikus élet kezdete.

7. FEJEZET

A TUDÁS A TUDATOSSÁGGAL SZEMBEN

Sok ember, aki átmegy az öntudatosság kidolgozásán, gyakran nehéznek találja, hogy különbséget tegyen a tudás és a tudatosság, a tudás és a tapasztalás között. Gyakran feltételezik, hogy amikor tudják, hogy dühösek, ez azt jelenti, hogy tudatában vannak dühösségüknek. Ez nincs szükségszerűen így. Megfigyeltem ezt a nehézséget még azok között is, akik sokszor végig csinálták a kidolgozást, és akiknek beszélünk a tudás és a tudatosság közötti különbségről. Ezért hosszasan beszélnünk kell erről az aspektusról.

A tudás egy tapasztalás átültetése, egy másik szinten való jelképezés. Egy olyan dolog feljegyzése, amely megtörtént, ezért mindig a múlthoz tartozik. A tudatosság a jelené. Nem átültetés, hanem inkább megtapasztalás.

A tudás valamiről magába foglalja annak *megnevezését* és *besorolását* az elmében levő bizonyos előre elrendezett kategóriák szerint, a *vele kapcsolatos* információcsoport alapján. Amikor először látok egy tárgyat, mondjuk egy mobil telefont, tudni akarom, hogyan nevezik, mi a feladata és mire használják. Megnyomkodhatom a gombokat, felhívhatok valakit, és izgalmat érezhetek az új tapasztalás miatt. Miután ezt megtanultam, az elmém eltárolja a memóriabankjában. Következő alkalommal, amikor ugyanilyen tárgyat látok, a tárolt információ fel-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

idéződik, és felismerem a mobil telefont. Az ismétlődő jártasság ezt az információcsoportot egy finomabb, fogalmi szintre helyezi, így amikor meglátok egy mobil telefont, az elmém szinte tudatalatti módon felismeri azt anélkül, hogy vissza kellene emlékezniem a nevére és a részletes funkcióira. Ez igaz a dolgokra, mint a székek, tollak, házak, felhők és millió más dolog, beleértve az embereket és a szubjektív tapasztalásokat, mint a harag és a fájdalom. Amikor ilyen módon felismerjük azokat a dolgokat, akkor a memória adatbankot egy fogalmi szintre vonjuk, de nem tapasztaljuk meg a tárgyat, ahogyan kezdetben tettük. Ezért ez a felismerés közvetett és jelképes. Nem a tárgy megtapasztalása, hanem egy felismerés, mivel azonos a memóriában levő adott adatcsoporttal. Ez a felismerés automatikus, és olyan gyorsan megtörténik, hogy a továbbiakban észre sem vesszük a dinamikáját.

Az elmének ez a képessége különösen hasznos. Viszont ugyanez a képesség is az, amely végül annak a képességnek az akadályává válik, hogy megtapasztaljunk dolgokat a jelen pillanatban. Ekkor keverjük össze a tudást és a megtapasztalást.

Amikor mérges vagyok, valószínűleg felismerem annak a tüneteit magamban, mint például, hogy kiabálok az emberekkel. *Tudom*, hogy mérges vagyok, de nem szükségyszerűen vagyok tudatában mérgeességi állapotomnak. Lehet, hogy nem vagyok tudatában például, hogy összeszorítom a kezemet, a fejem fizikailag meleg, az állkapcsom szoros vagy feszült, és a szívem gyorsan dobog. Mindezek a harag megtapasztalásának részei ebben a pillanatban. Egy mérges ember általában nincs tudatában a harag e tapasztalati elemeinek, amelyek éppen automatikusan történnek.

A harag ezen aspektusaival való kapcsolatba lépés a tudatosság kezdete. Ahogyan mondtam, ezek nem cél nélkü-

VICENTE HAO CHIN JR

liek. A tudatosság visszaidézi az uralmat a berögződött reakciómintázatok fölött a pszichében, amik konfliktusokat és problémákat okoznak.

A tudatosságnak vannak fokozatai. A hatóköre változik attól a mértéktől függően, amennyit a tudat felőlel egy tapasztalás aspektusaiból. Például a harag esetén lehet, hogy tudatában vagyok a hangosságomnak, de nem az összeszorított öklömnek. Vagy lehet, hogy tudatában vagyok az összeszorított öklömnek, de annak a mentális-emocionális elfogultságnak vagy előítéletnek nem, amely az elmém-ben keletkezett, és kiváltotta a haragot. Minél nagyobb a periférikus tudatosság területe, annál jobban tudatosak vagyunk. Ez a periférikus tudatosság azonban nem olyasmi, amit könnyen ki tudunk terjeszteni akarattból. Ez a tudat egyik tulajdonsága, amit neveléssel és gyakorlással idézünk elő. A tudatos lélegzés, az öntudatosság kidolgozása és a meditáció azok a gyakorlatok, amelyek segítenek kiterjeszteni a periférikus tudatosságot.

A tudatosság egy közvetlen jelenség meg tapasztalása, és az elme nem értelmezi. Egy kellemetlen „fájdalom” már értelmezés, egy második szintű tapasztalás. Az első szintű tapasztalás egy érzet tudatossága, amit az idegek hoznak létre, amelyek jeleket küldenek az agyba. Nyers formájában a tapasztalás éppen ez: egy érzet, amely a testben egy bizonyos helyről árad ki. Pszichológiailag nem is kellemes, nem is kellemetlen, még akkor sem, ha a test automatikusan reagál az idegektől jövő üzenetre.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Van-e fájdalمام?

A „Van-e fájdalمام?” nevű gyakorlat illusztrálja az előző részben tárgyalt elképzelést. Azt javaslom, végezze el a gyakorlatot, amint olvassa, így a további tárgyalásnak lesz értelme. Csupán 1-2 percet vesz igénybe.

Először csípjük bele erősen a felkarunk belső részébe. Valószínűleg ez kellemetlen, és lehet, hogy nem fogjuk szeretni a gyakorlatot. Utána csináljuk ezt meg másodszor is, de ekkor eltérő módon. Először érintsük meg a bőrünket csípés nélkül. Térjünk át a mély lélegzésre, miközben érezzük az ujjainkat a karunk belsején. Ezután lassan nyomjuk az ujjainkat össze a csípés irányába, de ne erősen. Érezzük az érzetet. Legyünk tudatában bármilyen tapasztalásnak, ami az ujjak összenyomásához kapcsolódnak. Ezután nyomjunk kicsit erősebben. Csináljuk lassan. Érezzük, hogy az érzet áttérjed-e a kar többi részébe. Ha igen, érzékeljük teljesen. Lassan nyomjuk erősebben és erősebben, és végül olyan erősen nyomjuk, ahogyan csak tudjuk, miközben még mindig érzékeljük a teljes érzetet. 2-3 másodpercnyi erős csípés után engedjük el. Amikor befejeztük, dörzsöljük meg a bőrt, ahol megcsíptük magunkat, és így nem fog megkékülni.

Mi a különbség az első és a második csípésünk között? Az első eset valószínűleg fájdalmas volt, és valószínűleg nem szerettük. Mi történt a második alkalommal? Pocsékul vagy levertnek éreztük magunkat?

Sok ember, aki végig csinálta ezt a gyakorlatot, azt mondta, hogy az első csípés „fájdalmas” volt, de a második nem volt az. Figyeljük meg ezt a paradoxont. A második csípésnél tulajdonképpen megtapasztaltuk azt, aminek a feltételezések szerint „fájni” kellett volna, mégis furcsa, de igaz, nem volt olyan fájdalom, amit általában ismerünk. Tapasztaltunk egy érzetet, és a módot, ahogyan az szétter-

VICENTE HAO CHIN JR

jedt a bőr vagy a kar más részeire. Nem kerültük el az érzetet, viszont az nem volt kellemetlen. A tudatosság elvisz bennünket a tapasztalásnak inkább egy első szintjére, mint a tapasztalás második vagy harmadik szintjére (mint például a kellemetlenség pszichológiai reakciójára), vagy a pusztá tudásra a tapasztalással kapcsolatban.

Tudatosság a meditációban

Amikor meditációt végzünk, az előző részben tárgyalt megfigyelések még fontosabbá válnak. A tudatosság a gondolatokban különbözik a gondolatokról való gondolkodástól. Az utóbbi tartalmazza a felismerést, megnevezést és osztályozást, felcímkézzük a gondolatokat „zavarokként” vagy „betolakodásként”. A gondolatokról való gondolkodás a gondolatok megtapasztalásának második szintje, ami különbözik attól, hogy tudatosak vagyunk a gondolatokról. A gondolatokról való gondolkodás beskatulyázza azokat típusokba és olyan kategóriákba, mint akart és nem akart, kívánatos és nem kívánatos. Ezek mind a memória adatbankjából származnak. Ez nem közvetlen tudatosság. Talán most már jobban érzékeljük, miért utal J. Krishnamurti az ilyen közvetlen, nyers tudatosságra „spontán tudatossággként”. Ez egy ítélet, preferencia, elemzés, megkülönböztetés vagy akár megnevezés nélküli tudatosság.

Ez az előítéletektől mentes tudatosság nem ugyanaz, mint egy csecsemő üres tudatossága, aki még nem tanult meg megnevezni vagy osztályozni. Az utóbbi egyfajta nyitott állapot, amely felszív, és segít új idegi kapcsolódásokat kifejleszteni. Az előbbi megtapasztalását a tudatnak egy belső szintje veszi magába, amely nem logikus, hanem inkább intuitív. Rendelkezik egyfajta saját bölcsességgel, amely túlhaladja a következtető és elemző elmét. Ez az,

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

amit a buddhisták *prajna*-nak neveznek, és ez a keresztény misztikusok elmélkedő tudata. Ezért ez a véleményéhez nem ragaszkodó tudatosság nem pusztán a dolgok beolvasztása. Szellemi értéke van, amely különbözik az intellektuális tudástól. William James az ilyen szellemi érzékelésekre úgy hivatkozik, mint „az igazság mélységeibe való belső meglátások állapotai, amiket a csapongó értelem nem mér fel. Ezek megvilágosodások, kinyilatkoztatások, teli jelentőséggel és fontossággal, amik teljesen összefüggéstelenek, bár megmaradók, és szabályként a tekintély érdekes érzékét hordozzák magukban.”* Gyakran nem ismerjük fel ezt, mert az intellektuális felismerés az egyedüli tudás, amit általában megértünk.

Tudatosság és a túlhaladás

Amiben tudatosok vagyunk, azt túlhaladjuk. Amikor tudatosok vagyunk a fizikai fájdalomról, akkor túlhaladjuk a fájdalmat, miközben megtapasztaljuk azt. A tudatosság túl van, vagy több, mint a fájdalom. Úgymond, egy nagyobb holon,** amely tartalmazza a fájdalmat, de nem korlátozódik arra, vagy nem kizárólag azonos azzal. (Lásd a holonok megtárgyalását a 27. fejezetben.)

Amikor tudatosak vagyunk az érzelmi lehangolódásról, akkor túlhaladjuk azt. Ugyanez az alapelv vonatkozik a gondolatokra, berögződésekre, elképzelésekre, észlelésekre és az én-re. Ezért a valódi tudatosság a kulcs a szabadsághoz. Lehetővé teszi, hogy kiszabaduljunk a tudat tapasztalatának vagy struktúráinak szféráiból, amik be-

* William James, *Varieties of Religious Experience* (Grand Rapids, MI: Christian Classics Ethereal Library), 236.

** A *holon* filozófiai fogalom, olyan valami, ami egyidőben egy egész is, és egy rész is. – a ford.

VICENTE HAO CHIN JR

börtönöznek bennünket. Az öntudatosság olyan, mint egy bebörtönzött ember, aki átváltozik egy láthatatlan, kiterjedő köddé, amely át tud hatolni a börtön falain. A végső tudatosság ezen a ködön túl van. Nem is terjed ki, és nincs is bebörtönözve. Nincs börtön, és nincs bebörtönzött rab.

8. FEJEZET

IRÁNYELVEK AZ ÖNTUDATOSSÁG KIDOLGOZÁSÁHOZ

Az öntudatosság, párosítva a hasi légzéssel, az alapeszköz az egészségtelen berögződések eltávolításának elvégzéséhez. Az öntudatosság kidolgozását megtehetjük saját magunk egyedül (önkidolgozás), vagy megtehető egy másik ember segítségével. Végül is, az öntudatosság kidolgozását nekünk magunknak kell elvégezni. Kezdetben azonban nagyon hasznos, ha a folyamaton egy segítő vagy vezető segítségével megyünk végig.

A hasi légzés

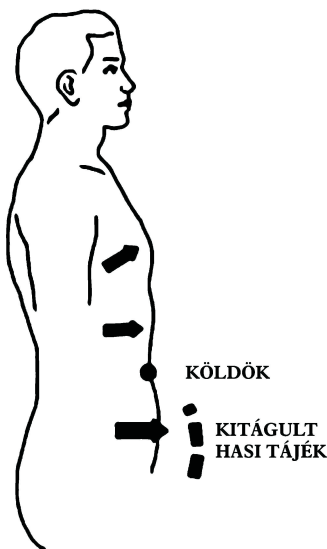
A hasi légzés az öntudatosság kidolgozásának fontos része. Felerősíti a *chi* áramlását az egész rendszeren, különösen a meridiánokon keresztül, mert aktiválja a *tan t'ien* (japánul *hara*) központot a hasi területen, amire azt mondják, hogy a *chi* tárháza. Az ilyen légzésen keresztül bármilyen létező elzáródást világosabban érzünk az átmeneti nyomás miatt, amit a *chi* felerősödött mozgása hoz létre. Az öntudatosság lehetővé teszi, hogy a csatornák kitáguljanak és ellazuljanak, ezáltal az elzáródás felszabaduljon és áramolni kezdjen.

A hasi légzésnek ez a folyamata (lásd a 8.1 ábrát):

- Tegyük a tenyerünket a hasunkra, kb. 5 cm-rel a köldök alá.

VICENTE HAO CHIN JR

- Mozgassuk a tenyerünket előre és hátra kitágítva és összehúzva a hasunk izmait.
- Ezután tágítsuk ki a hasunkat és lélegezzünk be az orrunkon keresztül, majd tágítsuk ki a rekeszizmot és a mellkast.
- Amikor kilélegzünk, a szájunkon keresztül fújjuk ki a levegőt, és húzzuk össze a hasi izmokat.
- Tartson 5 másodpercig a belégzés, és másik 5 másodpercig a kilégzés. Egy mód az 5 másodperc megtartására, ha magunkban nyugodt ütemben számolunk: „1001, 1002, 1003, 1004, 1005”.



8.1. ábra Hasi légzés

A hasi légzés a hasi terület kitágítását jelenti, amikor belélegzünk.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A hasi légzés valójában a természetes légzési mód. Ha megnézzük a babákat lélegezni, amikor alszanak, észrevesszük, hogy a hasuk az, ami emelkedik és süllyed.

Ha egyszer megtanultuk a hasi légzést, készen állunk a következő lépésre, ami a letapogatás. A letapogatásnak háromszoros célja van. Először, lehetővé teszi, hogy tudatára ébredjünk a létező felületi feszültségnek vagy elzáródásnak a testünkben, és hogy ezeket a feszültségeket ellazíthassuk. Másodszor, a feszültség vagy elzáródás és a valódi ellazítás közötti különbség tudatára ébreszt. Ez a tudatosság nem csak fontos a kidolgozásban, de életbevágóan szükséges is a mindennapi életben. Végül pedig a letapogatás felkészít bennünket az erőteljesebb érzelmi kidolgozásra, amely később következik.

A továbbiakban ismertetett iránymutatások két részre oszthatók: önmagunk kidolgozására és mások kidolgozására. Az eljárások azonosak, de vannak különleges szempontok, amikor egy másik személyt dolgozunk ki. Amikor önmagunkat dolgozzuk ki, tudjuk, mi történik velünk, de amikor másokat dolgozunk ki, akkor csak azt tudjuk, amit a másik ember elmond nekünk, vagy amit látunk az arcán és a testén kifejeződni.

Önmagunk kidolgozása: ön-letapogatás

Önmagunk letapogatásának eljárása a következő:

- Üljünk kényelmes testhelyzetben, legyen mindkét talpunk a földön, mindkét kezünk tenyérrel felfelé az ölünkben. Végezzünk hasi légzést legalább ötször, mielőtt elkezdenénk a letapogatást. Folytassuk a mély hasi légzést az egész gyakorlat alatt. Csukjuk be a szemünket (bár csinálhatjuk nyitott szemmel is, ha valaki úgy szereti).

VICENTE HAO CHIN JR

- A hatodik belélegzésnél tudatosítsuk magunkban a fejtetőt. Érezzük, bármilyen érzet is van ott. Vizsgáljuk meg, érzünk-e bármilyen ránehezedést, feszültséget, nyomást vagy fájdalmat. Végezzünk el két lélegzési ciklust, miközben tudatában vagyunk a fejtetőnek.
- Ha nyomást, feszültséget vagy fájdalmat érzünk a fejtetőben, akkor tudatosítsuk az érzet természetét. Kicsi az érzet területe, vagy nagy? Lüktető vagy állandó nyomásról van szó? Kör alakú terület, vagy egy vonal? Ha egy vonal, milyen széles? Azzal, hogy megfigyeljük ezeket a tulajdonságokat, inkább *érzékeljük* a feszültséget, mint *gondolkodunk* a feszültségről.
- Amint belélegzünk, érzékeljük a feszültséget vagy nyomást. Amint kilélegzünk, érezzük a tarkónkat, a vállainkat, a hátunkat, a karjainkat és a kezünket. (A tudatosság sorrendje, miközben be és kilélegzünk, függeni fog a *chi*-nek a testben való áramlási irányától. Így, ha az elzáródás a torokban van, akkor a kilégzéskor az embernek a száját és az állkapcsát kell tudatosítania.)
- Ne próbáljuk meg harcolni a feszültséggel, vagy megváltoztatni azt. Csak tudatosítsuk, vagy érzékeljük teljességében, ahogyan ki és belélegzünk. Csináljuk ez addig, amíg a nyomás vagy a fájdalom el nem oszlik.
- Lehet, hogy ránehezedést érzünk a vállainkon vagy a karjainkon. Tudatosítsuk az ilyen nehezedést. Ez akár még zsibbadássá is válhat, vagy bizsergő érzetté az ujjainkban. Tudatosítsuk ezt is, amikor kilélegzünk.
- Ha a fejünk nem érez semmilyen feszültséget vagy kellemetlenséget, lépünk tovább a homlokra és a

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

szemekre. Kövessük ugyanezt a fenti eljárást, ha bármilyen nyomást vagy feszültséget érzünk. Ha nem, lépünk tovább az arcra és az állra. Utána tapogassuk le a nyaki és válli területeket, a mellet, a gyomrot, a hasi területet, a karokat és kezeket, a hátat, a csípőt és végül a combokat és a lábakat.

- Ha bármilyen kellemetlenséget érzünk a test bármely részén, dolgozzuk ki azt a területet.
- Miután kidolgoztunk bármilyen feszültséget, elnehezedést, fájdalmat vagy zsibbadást, tapogassuk le ismét a testünket, és vizsgáljuk meg, van-e bármilyen feszültség vagy kellemetlen érzés bárhol is. Ha van, menjünk végig a folyamaton ismét.
- Ha a letapogatásunk előtt voltak izomfájdalmaink, foglaljuk bele az ilyen fájdalmakat is a letapogatásunkba.
- A letapogatási rész akkor teljes, ha tökéletesen ellazultnak érezzük magunkat. Ha voltak feszültségek vagy fájdalmak, amiket felszabadítottunk a letapogatás során, akkor utána esetleg fáradtnak érezzük magunkat.

Érzelmi kidolgozás

Amint a letapogatást megfelelően elvégeztük, készen állunk az érzelmi konfliktusok kidolgozására. Ez alapvetően ugyanez a letapogatás, csak most egy személyre vagy eseményre fogunk gondolni, ami felmérgeztett, megbántott vagy felzaklatott bennünket. Ha még nem vagyunk nagyon jártasak a letapogatásban, akkor az a legjobb, ha az érzelmi kidolgozást egy segítő vagy vezető segítségével végezzük.

Az önmagunk kidolgozásának eljárása a következő:

VICENTE HAO CHIN JR

- Üljünk kényelmesen, ahogyan a letapogatásnál, végezzünk hasi légzést legalább ötször.
- Tapogassuk le a testet, hogy ellazult-e, vagy sem. Ha nem, akkor menjünk végig a letapogatási eljárás on, amíg az egész test teljesen ellazulttá nem válik.
- Miután a test ellazult, gondoljunk egy személyre vagy eseményre, amely feldühített, megbántott vagy felzaklatott. Ne feledjük folytatni a hasi légzést az egész eljárás alatt.
- Ha a visszaemlékezett esemény egy megoldatlan érzelmi dolog, akkor valószínűleg érzünk valamit a testünkben, amikor mélyen lélegzünk. Ez lehet ránehezedés vagy fájdalom a mellkasban, nyomás a fejben, fájdalom a hátban, vagy valamilyen kellemetlen érzés a test más részeiben. (Ha semmit nem érzünk, ez nem jelenti szükségszerűen, hogy a dolog megoldódott bennünk. Az önmagát megvédő én átvette az irányítást, megakadályozva bennünket, hogy megérintsük a tudatunk mélyebb rétegeit.)
- Ha érzünk valamit, akkor dolgozzuk ki, ahogyan a letapogatás során tettük. Csináljuk addig, amíg az elzáródás normalizálódik. Ez eltarthat öt percig, vagy 60 percig, de általában nagyjából tíz perc alatt feloldódik.
- Miután a ránehezedés vagy nyomás elmúlt, vizsgáljuk meg az egész testet, maradt-e bármilyen feszültség. Dolgozzuk ki a feszültséget vagy kellemetlen érzést, amit észreveszünk.
- Amikor a test teljesen ellazult, emlékezzünk vissza ismét ugyanarra a személyre vagy eseményre. Ha ismét van kellemetlen reakció, dolgozzuk ki ismét a fentiek szerint.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

- Miután elértük az ellazulást, és megvizsgáltunk bármilyen maradék feszültséget, ismét emlékezünk vissza az eseményre. Csináljuk ezt mindaddig, amíg már semmilyen reakció vagy kellemetlen érzés nincs.
- Ha a kidolgozást becsukott szemmel végeztük, akkor most nyissuk ki a szemünket. Ha még mindig érzünk bármilyen kellemetlen érzést, dolgozzuk ki ismét.
- Tapogassuk le az egész testünket, hogy van-e bármilyen feszültség, mielőtt befejeznénk a folyamatot. Az egész testünknek ellazultnak kell lennie, még akkor is, ha esetleg fáradtnak érezzük magunkat.

A fenti eljárást elvégezve kimerültnek vagy fáradtnak érezhetjük magunkat az első kör után. Ha úgy érezzük, szeretnénk pihenni, akkor tegyük meg, miután elértük a teljes ellazulást. Ha nem érezzük túl fáradtnak magunkat, folytassuk egy második körrel, egy harmadikkal, vagy mindaddig, amíg nem marad többé semmilyen kellemetlen reakció az emlékekre.

Segítés másoknak önmaguk kidolgozásában

Az előző rész iránymutatása az ön-kidolgozásról szólt. Most fordítsuk a figyelmünket a másoknak nyújtott segítség iránymutatásai felé, hogy kidolgozhassák önmagukat.

Amikor másoknak segítünk önmaguk kidolgozásában, ez általában azt jelenti, hogy a másik személy még nem járatos a módszerben. Általános dolog, hogy a személy nem érti az utasításokat, vagy nem követi azokat pontosan. Ellen is állhat az utasításoknak, különösen, ha fájdalom is fellép. Ezért segítőként vagy vezetőként fontos szerepet játszunk a kidolgozás sikerességében. Tudnunk kell, ho-

VICENTE HAO CHIN JR

gyan tegyük fel a megfelelő kérdéseket, és érzékenynek kell lennünk a személy testbeszédére, hogy felismerjük, mi történik belül. Tudnunk kell, hogyan irányítsuk a légzési és kidolgozási eljárást, hogy segítsük a *chi* áramlását és feltorlódás-mentessé tegyük a rendszert. Abban is elég gyakorlottnak kell lennünk, hogy ne rémüljünk meg a szemmel láthatóan erőteljes érzetektől vagy fájdalmaktól, és tudnunk kell kezelni azokat. Azok az emberek, akik tudják, hogyan dolgozzák ki önmagukat, nem szükségszerűen készek mások kidolgozására. Képzésre és tapasztalatra van szükségük.

Figyelmeztetés

Ha ön részt vett a személyiségátalakító szemináriumon, akkor óva intették más emberek érzelmeinek kidolgozásával kapcsolatban, hacsak megfelelően nem készült fel erre, és nem kérték fel, hogy végezze ezt a munkát. Egyes emberek olyan erőteljes érzelmi reakciókon mehetnek keresztül, mint komoly fóbiák, traumatikus emlékek és erős büntudat, és gyakorlott segítőre van szükség, hogy kezelje ezeket a kivételes eseteket. Először az önmagunk kidolgozásában szerezzünk több tapasztalatot. Vagy, ha erre lehetőségünk van, vegyünk részt szemináriumokon, ahol segítő asszisztensként szolgálhatunk egy tapasztaltabb segítő vezetése alatt.

Egy másik személy letapogatása

Egy másik személy letapogatásának eljárása ugyanaz, mint az ön-letapogatás irányvonalai esetén, kivéve, hogy most egy másik személy kidolgozását segítjük.

- Ülünk le szemben az alannyal anélkül, hogy megérintenénk egymást. Az alany talpainak a földön

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

kell lennie, mindkét kezének az ölében, tenyerei-
vel felfelé. Kérjük meg az alanyt, hogy végezzen
hasi légzéseket, legalább ötször. Figyeljük meg,
hogy helyesen csinálja-e. Ha nem, akkor kérjük
meg az alanyt, hogy úgy fújja ki a levegőt, hogy
érezhessük a kilégzett levegőt, ha a kezünket kb.
fél méterre tesszük az alany arcától.

- Kérjük meg az alanyt, hogy tudatosítsa a fejtetőt
és a fej hátsó részét. Álljunk meg 10 másodpercre.
Majd kérdezzük meg, hogy érez-e bármilyen kel-
lemetlen érzést ott. (Bizonyosodjunk meg, hogy
az alany érti a „kellemetlen érzést”. Megkérdez-
hetjük: „Van bármilyen feszültség, ránehezedés,
nyomás vagy fájdalom a fejed tetején vagy hátsó
részén?”) Álljunk meg ismét, és várjuk a választ.
- Ha az alany azt mondja, hogy érez valamit, példá-
ul „Van fájdalom a fejemben”, akkor kérdezzünk
rá, „Melyik részen?” Tegyük lehetővé, hogy az
alany teljesen megtapasztalja az érzetet azzal,
hogy konkrét kérdéseket teszünk fel, segítve a sze-
mélyt, hogy tudatosítsa az érzet méretét, vékony-
ságát vagy vastagságát, keménységét vagy puha-
ságát, erősségét, élességét vagy tompaságát, és így
tovább. Segítő kérdések: „Mekkora a fájdalom te-
rülete? Milyen a fájdalom alakja? Éles vagy tom-
pa?”
- Ha a fájdalom lecsillapult, akkor kérdezzünk rá
más területekre. Ha a személy önként azt mondja,
hogy van egy érzet vagy fájdalom egy meghatáro-
zott területen, mint a mellkasban, akkor menjünk
tovább, és dolgozzuk kis a mellkasi fájdalmat.
- A letapogatási szakasz folyamán végig figyeljünk
bármilyen változásra az alany arcának vagy test-
mozgásának kifejeződésében. Ezek lehetnek an-

VICENTE HAO CHIN JR

nak valamilyen jelei, hogy a személy mit érez belül. Néhány példa arra, hogy mire kell figyelni, a szemöldökök összehúzása, dobolás az ujjakkal, vagy az ajkak összeszorítása. Ezek általában feszültséget vagy kellemetlen érzést jeleznek. Ezek cáfolják a szóbeli állításokat, hogy az alany már el-lazult.

- Ne feledjük, hogy amikor elzáródás vagy fájdalom van egy területen, kérjük meg az alanyt, hogy érezze azt teljességében, amikor belélegzik, és érezze a környező területet, amikor kilélegzik. A kivétel ez alól, amikor az elzáródást, ránehezedést vagy zsibbadást a kezeiben vagy a lábaiban érzi, akkor az alany érezze azt, amikor kilélegzik. (Ahogy korábban említettük, a tudatosság sorrendje a belégzés és kilégzés során a *chi* testben történő áramlásának természetes irányától függ.)
- Amikor egy belső küzdelmet veszünk észre, emlékeztessük az alanyt, hogy ne harcoljon a feszültséggel, vagy változtasson azon, csak legyen tudatában annak, vagy érzékelje azt teljesen, miközben be- és kilélegzik. Tegye ezt mindaddig, amíg a ránehezedés vagy a fájdalom természetes módon lecsillapodik.
- Amikor az alany azt érzi, hogy a nyomás vagy kellemetlen érzés felszívódott, kérjük meg az alanyt, hogy ismét vizsgálja meg a teljes testét, és nézze meg, van-e még bármilyen egyéb kellemetlen érzés. Ha van, akkor dolgozza ki ismét. Figyeljünk arra, hogy amikor az alany kijelenti, hogy már el-lazult, azért meg kell vizsgálnunk, vajon ez igaz-e, megfigyelve az arckifejezését és a testtartását.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

- Csak amikor a személy teljesen ellazultnak érzi magát, akkor vagyunk készen a letapogatási szakasszal.

Az érzelmi kidolgozás segítése

Egy alany érzelmi kidolgozása segítésének az eljárása a következő:

- Menjen keresztül az alany a letapogatáson, hogy biztosítsuk a teljes ellazultságát. Ha valamilyen kellemetlen érzés felmerül a letapogatás során, dolgozzuk ki, amíg az alany ellazulttá válik. Ne lépünk át az érzelmi letapogatásra, amíg az alany nem teljesen ellazult. A teljes ellazulás lehetővé teszi, hogy az alany érzékennyé váljon a kellemetlenség megjelenésére. (Azonban, ha a személynek már vannak gondolatai valamilyen fájdalmas emlékről, és már érzékeli a fizikai kellemetlenséget, amikor elkezdjük ezt a munkafolyamatot, akkor folytassuk az érzelmi kidolgozással, mivel nincs más választásunk.)
- Kérjük meg az alanyt, hogy becsukott szemmel emlékezzen vissza egy személyre vagy egy eseményre, amely bosszantotta, vagy feldühítette, vagy bántotta őt. Álljunk meg 20 másodpercre.
- Kérdezzük meg az alanyt, van-e bármilyen kellemetlen érzés a testében. Folytassuk a testben levő kellemetlen érzés kidolgozásával, amíg a kellemetlenség normalizálódik.
- Amikor az alany válaszol, figyeljünk a homályos, elképzelést tükröző vagy határozatlan válaszokra. Egy olyan kijelentés, mint „Fájdalmat érzek” nem annak a *leírása*, amit éppen tapasztal, hanem egy *elképzelés* arról, amit érez. Kérdezzük meg: „Hol

VICENTE HAO CHIN JR

érzed ezt a testedben?” Ügyes kérdésekkel inkább segítünk az alanynak, hogy *tudatossá* váljon a tapasztalásról, mint hogy megmondaná nekünk, mit *gondol* a tapasztalásról. Ez két nagyon különböző dolog. Ezért például a mérettel, a keménységgel vagy vastagsággal kapcsolatos kérdések segítenek a személynek, hogy *tudatában legyen*, mint sem *gondolja* vagy *elképzelve* azt, amit tapasztal.

- Folytassuk, amíg minden kellemetlen érzés normalizálódik.
- Ha az alany még nem túl fáradt, ismételjük meg az eljárást, megkérve az alanyt, hogy emlékezzen vissza az adott eseményre ismét. Ha még mindig van valamilyen kellemetlen érzés, ránehezedés vagy fájdalom, nem számít, mennyire enyhe, akkor menjünk végig ismét az eljárás on, amíg a kellemetlenség normalizálódik. Ismételjük a kidolgozási ciklust mindaddig, amíg már semmit sem érez, amikor visszaemlékezik az eseményre.
- El fogunk jutni egy olyan pontra, amikor a személynek már nincs elutasító reakciója az emlékre. Egyes esetekben az alany azt állíthatja, hogy hiányzik neki, vagy szereti azt az adott embert, akire korábban gyűlölettel gondolt (például egy apára).
- Kérjük meg az alanyt, hogy nyissa ki a szemét, és gondoljon még egyszer a másik személyre. Ha még mindig van kellemetlen reakció, menjünk végig a kidolgozáson még egyszer.

9. FEJEZET

TOVÁBBI ÚTMUTATÁSOK A KIDOLGOZÁSHOZ

Ebben a fejezetben található magyarázatok azoknak szólnak, akik más embereknek segítenek végig menni az öntudatosság kidolgozásán. Ahol a témába vág, a magyarázatok azokra is vonatkoznak, akik az ön-kidolgozást csinálják, tehát akik önmagukat dolgozzák ki egy másik ember segítségével.

Fizikai aspektusok

Felsoroljuk a kidolgozási szakasz néhány fizikai aspektusát:

- Ülünk szemben az alannyal. A térdeink nem érinthetik az alany lábát. Ezért, ha szükséges, ülünk egy kicsit oldalvást az alanyhoz, hogy közelebb lehessünk, és jobban hallhassuk.
- Kerüljük el az alany megérintését. Bár az érintés a megfelelő időben segíthet átadni az empátiánkat, különösen, ha az alany erős érzelmi tapasztaláson megy keresztül, az érintés ugyanakkor tartózkodóvá teheti, vagy kínos helyzetbe hozhatja az alanyt. Bizonyos kultúrákban az érintés nagyon illetlen dolog.
- Nézzünk az alanyra, és állandóan figyeljük, mi történik. Lehetnek alkalmak, amikor nekünk kell

VICENTE HAO CHIN JR

kidolgozni magunkat, hogy mi történik bennünk. De ennek nem szabad megakadályozni bennünket, hogy éberen figyeljük, mi történik az alanyban. Emiatt kerüljük el, hogy bármit jegyezteljünk, miközben egy másik személyt dolgozunk ki.

Szóbeli kommunikáció

A kommunikáció fő módja a munka folyamán szóbeli. Néhány emlékeztető ezzel kapcsolatban:

- A hangunk, viselkedésünk és hangszínünk fontos szerepet játszik a kidolgozásban. A hang az, amittől a bizalom érzése átadódik. Amikor rosszkedvűek vagyunk, a hangon keresztül átadódik az ilyen rosszkedv. Legyünk tudatában a saját feszültségeinknek, és hogy nem beszélünk-e éles hangon, ami az ellazultság hiányát jelzi.
- A kidolgozás során a kérdéseknek, amiket felteszünk, nem szabad túlságosan tolatkodóknak lenniük, például, ha túl sok kérdést teszünk fel túl gyakran. Az alanyt ez elvonja az öntudatosság megteremtésétől. A kérdéseknek arra kell alapulnia, aminek a szükségességét az adott pillanatban érezzük.
- Ugyancsak nem szabad túl kevés kérdést feltennünk, az emlékeztetőt közölnünk. Egy olyan alany, aki nem nagyon jártas az öntudatosság kidolgozásában, valószínűleg inkább elkezd tűnődni vagy visszaemlékezni, mint hogy elérje az öntudatosság állapotát. A kérdéseink vagy emlékeztetőink arra szolgálnak, hogy visszavigyék a testben levő pszicho-éterikus érzetek tudatosságához.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

- Tegyük fel „mi” kérdéseket, és ne kérdezzünk „miért” kérdéseket. A „mi” kérdések egy tapasztalás tényszerű leírására kérdeznek rá, a „miért” kérdések elviszik az alanyt a gondolkodási és indoklási tevékenységbe, amik hajlamosak elvonni az alanyt az öntudatosságtól.
- Másoknak segítve a kidolgozásban, kerüljük a sugalmazó figyelmeztetéseket, kivéve a lélegzésre és a tudatosságra emlékeztetőket. Például ne javasoljuk az alanyt, hogy „legyél ellazult”. Kerüljük az olyan javaslatokat, amiknek a célja, hogy biztosítsa a személy pozitív érzését, mint „Jobban fogod érezni magadat”, vagy „Ezután jól fogod magadat érezni”. A kidolgozás célja segíteni a személynek, hogy tudatossá váljon ítélet hozatala nélkül.

Az összejövétel időtartama

Az, hogy a kidolgozó összejövétel mennyi ideig tart, a körülményektől függően változik. Íme néhány jó tanács:

- A kidolgozó összejövétel időtartama a 15 perc és a két óra között változhat, az alanytól függően. Egyesek képesek átmenni a folyamatokon nagyon gyorsan. Mások találhatnak energiát a testben, ami fel és alá mozog anélkül, hogy kiáramlana akár még egy óra után is.
- Figyeljünk oda, hogy az egyes szakaszok végére ne maradjon semmilyen kellemetlen érzés, feszültség vagy fájdalom. Ha az alany még mindig gombócot érez a gyomorszájánál, menjen végig az eljáráson ismét, amíg a gombóc fel nem oldódik vagy el nem távozik. Ne türelmetlenkedjünk, ne

VICENTE HAO CHIN JR

próbáljuk siettetni. Az ilyen sietség néha ellehetetleníti a folyamatot.

- Ha az alany még mindig merevséget vagy feszültséget érez hosszú idő után is, és ha ajánlatos abbahagyni, kérjük meg a személyt, hogy lélegezzon normálisan, és ne mélyen, miközben végig csinálja az öntudatosságot. Az energia csökkenése csökkenteni fogja a tapasztalt feszültséget, viszont mégis lehetővé teszi, hogy bármilyen megmaradt feszültség átfolyjon az alany tudatosságán.
- Ha feszültség van a test egyes részeiben, amely úgy tűnik, hogy nem áramlik hosszú ideig, például a fejben, a nyakban, a vállakban vagy a karokban, akkor javasolhatjuk az alanyoknak, hogy nyomogassa a test bizonyos részeit, hogy segítse az energia áramlását. A legjobb, ha megkérjük az alanyt, hogy ezt egyedül tegye, bár hasznos lehet, ha megmutatjuk, hogyan csinálja.

Feszültségpontok nyomogatása: Ha vannak olyan részek a testben, amelyek fájdalmat, elnehezedést vagy feszességet jeleznek, azokat ujjainkkal nyomogatva és közben hasi légzést végezve gyakran nagyon segíthetünk az elzáródás feloldásának meggyorsításában.

Például amikor fejfájás jelenik meg a homlokon, vagy a fejtetőn, vagy a fej hátulján, próbáljuk meg nyomogatni a tarkó oldalán levő homorú területeket. Általában kemény rögeket érzünk, amik megnyomva fájdalmasok. Lélegezzünk be, és érezzük a fejfájást, amikor pedig kilégzünk, nyomjuk meg a rögeket vagy a fájdalmas területeket a tarkón az ujjainkkal. Nyomjuk erősen, és mozgassuk az ujjainkat körkörösén. Az ilyen masszírozó mozdulatok segítenek a feloldásban. Csináljuk ezt sok légzési ciklus alatt, amíg a fájdalom elmúlik. Ezután

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

nyomjuk meg a szemöldökök belső széleit, miközben kilélegzünk, ha kíváncsiak.

Amikor a fájdalom a fejtető oldalán van, találjuk meg ezeket a fájdalmas területeket, és nyomogassuk az ujjainkkal kilégzés alatt.

Amikor a fájdalom az egyik halántékban van, akkor keressük meg a fájdalmas részt a halánték négy sarka (fent, lent, elől, hátul) egyikén, nyomjuk meg az ujjainkkal körözve, miközben kilélegzünk.

Amikor a fájdalom vagy a kellemetlen érzés a vállakban van, akkor keressük meg a pontokat a vállon, amik fájdalmas érzetűek, amikor megnyomjuk azokat. Nyomjuk erősen az ujjainkkal (ismét körkörösén mozgatva az ujjakat), miközben kilélegzünk. Érezzük a fájdalmat, és ne álljunk ellen nekik. A fájdalomnak való ellenállás megakadályozza a *chi* természetes áramlását. Ezek a fájdalmas területek megfelelnek a test akupunktúrás pontjainak.

Két olyan terület van, amit nem szabad nyomkodni az ujjainkkal. Az egyik maga a gerinc, a másik pedig a mellkas.

Energiaáramlás

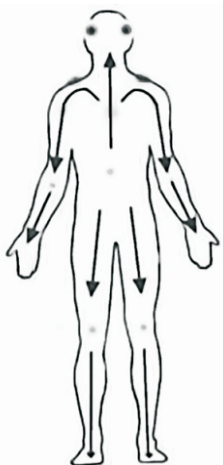
Amikor az alany hasi légzést végez, az elzáródások a rendszerben nagyobb nyomást kapnak a *chi* áramlásától, és feszültséget, szorulást vagy fájdalmat lehet érezni azokon a területeken, amik elzáródtak. Az ilyen szűkületek megakadályozzák, hogy az energia szabadon áramoljon. A tudatosság megakadályozza azoknak a részeknek az összeszorulásait. A 9.1 ábra mutatja az áramlás fő irányait a kidolgozás során, de vannak kisebbek is.

A szerepünk a természetes energiaáramlás megvalósításában az, hogy segítsünk az alannak, hogy tudatosítsa az elzáródás területét, amint azt a feszültség, a szorulás vagy a

VICENTE HAO CHIN JR

fájdalom jelzi. Ebben a tevékenységben használjunk több megközelítést, hogy azonosítsuk és tudatosítsuk az elzáródott területeket:

- Kérdezzünk rá a méretre: Nagy vagy kicsi? Melyik részről melyik részre?
- Kérdezzünk rá az alakjára: Lapos? Gombóc? Vonal? Négyzet? Téglalap?
- Kérdezzünk rá a helyére: A bőr felszíne közelében? Mélyen?
- Kérdezzünk rá a szerkezetére: Kemény vagy puha? Éles vagy tompa fájdalom?



9.1. ábra Az energiaáramlás irányai.

A letapogatás során egyes területeket a testben, mint a vállakat, a mellét vagy a hátat feszesnek, nehéznek vagy fájdalmasnak érezhetünk. A légzési eljárás után ezek hajlamosak eloszlanak és kiáramlani, általában a végtagokon keresztül.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Kérjük meg az alanyt, hogy tudatosítsa az érzet széleit: például, ha az a mell szorító érzése, akkor kérjük meg az alanyt, tudatosítsa a szorítás külső széleit, amik lehetnek a mell egyik oldalán a felkar közelében.

Kérjük meg az alanyt, hogy tudatosítsa a területet, amiről azt gondoljuk, hogy az energiának természetesen kellenie odaáramlani. Ha a feszültség a fejtető körül van, akkor kérjük meg az alanyt, hogy tudatosítsa a tarkót és a vállakat, mert ezek az energiaáramlás természetes csatornái a fejtől. Ha a feszültség a felső karban van, akkor kérjük meg az alanyt, hogy tudatosítsa az alkart és a kezet.

A feltorlódott energia áramlásának megszokott kivezető nyílásai a karok, a kezek és az ujjak, a combok, a lábak és a lábujjak, valamint a fejtető.

Voltak olyan esetek, ahol emberek arról számoltak be, hogy az energia a füleiken, orrukon vagy mellbimbóikon keresztül távozott, de ezek ritkák. Olyan alkalmak is voltak, amikor a dugulások félúton a testben eltűnni látszanak anélkül, hogy az alany észrevenné, hogy az energia átment-e a fenti kivezető csatornák bármelyikén.

Többféle érzetet érzünk, amikor az energia kiáramlik. Ezek közé tartoznak:

- bizsergő érzés, általában a végtagokban. Ez jelzi erős energia szabad áramlását. Néha úgy írják le, mintha tűvel szurkálnák őket.
- zsibbadás, általában akkor fellépő érzés, amikor az energia rendkívül erős. Tegyük tudatossá ezeket a zsibbadó részeket, és ez természetes módon fel fog oszlani.
- melegség, általában a végtagokban. Ez az energia normális áramlását vagy felszabadulását jelzi.
- hidegség, általában a kezekben vagy a lábakban. Ez azt jelzi, hogy az energia áramlik ugyan, de valamilyen pontnál blokkolva van, például a csukló-

VICENTE HAO CHIN JR

nál vagy az alkarban, és a kéz ezért hideg. Ebben az esetben segítünk, ha megkérjük az alanyt, hogy tudatosítsa a testnek a hideg rész *melletti* részeit. Például, ha a kezek azok, amik hidegek, akkor kérjük meg az alanyt, hogy tudatosítsa a csuklóját.

- izom-összehúzódás. Vannak ritka esetek, amikor az energia annyira erős, hogy a kéz izmai összehúzódnak és megkeményednek, és a kéz ökölbe szorul, mintha erősen szorítana valamit. Az alkar és a kéz masszázsa segít normalizálni ezt az állapotot.

Elzáródások

Amikor a hasi légzést tudatossággal kezdi el, az alany feszültséget, szorítást vagy fájdalmat érez azokban a területekben, ahol elzáródások vannak a rendszerben. Az elzáródások helye változni fog az érzelmi probléma természete és eredete szerint.

Például azok az érzelmek, amik kifejeződésük elfojtásával együtt járnak, gyakran hoznak létre elzáródásokat a torokban, az állkapcson vagy a szájbán. Így, ha egy gyerek elfojtja a sírást, miközben megbüntetik a szülei, vagy egy ember elfojtja, hogy őszintén elmondja a véleményét, az elfojtást gyakran egy gombócként érzi a torkában. Néha az állkapcsok lefagyásaként érzi, mintha az állkapcsok lezárának vagy megdermednének.

Másrészt a félelmet a gyomorszájban lehet érezni. Amikor egy félelemre emlékezünk vissza, az gombócként jelenhet meg a gyomor környéként. Ez lehet kemény vagy puha, nagy vagy kicsi. A kidolgozás során a méret és a textúra változni fog. A félelmet lehet érezni a végtagokban is, például a lábokban, amikor a magasságtól való félelemről van szó.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A szemekben és azok körül fellépő érzetek gyakran a múltban elfojtott könnyeket jeleznek. A dühöt a fej számos területén érezzük, például a homlokban vagy a fej hátulján. A háti területen érzett fájdalom az energia áramlásának a fejből történő tökéletlen áramlását jelzi. A bűntudatot a mell közepén érezzük. A megbántódásokat és sértettségeket gyakran a mell közepén, bal vagy jobb oldalán érezzük. Olyan érzést keltenek, mint nyomás a szíven, ami némi nehézséget eredményez a lélegzésben. A nyomások vagy súlyos felelősségérzetek a vállakon vagy a háton érezhetők.

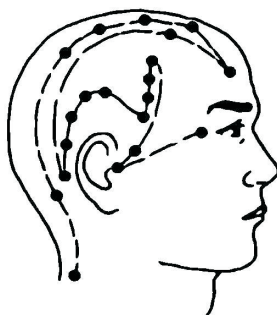
Az elzáródásokat néha csak a test egyik oldalán érezzük, mint például a fej bal oldalán és a bal karban. Ahelyett, hogy ez az agy féltekéivel lenne kapcsolatban, inkább úgy tűnik, hogy a meridiánokkal kapcsolatos, amelyek a test egyik oldalán futnak, a fejtől lefelé. A kutatás állandóan folytatódik, és a segítők, akik a kidolgozásban részt vesznek, arra bátorítjuk, hogy járuljanak hozzá tapasztalataikkal és megfigyeléseikkel, hogy mélyíthessük ismereteinket a kidolgozásról.

A fájdalom

Amikor az elfojtott érzelmek erősek, az elzáródásokat fájdalomként érezhetjük, amikor elkezdjük a hasi légzést. A fájdalmat érezhetjük a test bármely részén, kezdve a fejtől a végtagokig, az érzelem és az elzáródás természetétől függően. Amikor például a fejben van, a segítőnek vezetnie kell az alany tudatosságát, hogy lehetővé váljon az áramlás az elzáródásnál. Ha a fájdalom a homlokban, vagyis a szemöldökök fölött van, akkor vezessük úgy az alanyt, hogy tudatosítsa a halántékokat és a fej oldalait, majd a tarkót és a vállakat.

A meridiánok akupunktúrák kezelése

A meridiánok vagy csatornák akupunktúrájában való jártasság, amiken keresztül a *chi* áramlik a testben, segítséget jelent, mert ekkor azonosítani tudjuk az áramlás irányát, és segíteni tudunk az alanyunk, hogy tudatosítsa a következő meridiánt az elzáródás megakadályozásához. Például a 9.2 ábra mutatja az úgynevezett *gyomor-meridián* pontjait, amelyek a fej oldalairól futnak a tarkó felé. Amikor fájdalom van a fejnek e területein, akkor a segítő nyújtson segítséget az alanyunk, hogy tudatosítsa a tarkót a kilégzési ciklus során.



9.2. ábra Meridián pontok.

Ez az ábra mutat néhány akupunktúrák meridiánt a fejben, amik jelzik, hogy a *chi* energia hol hajlamos áramlani vagy blokkolódni.

Az akupunktúrában 14 fő meridiánt használnak, és vannak kisebb meridiánok is, összekötő kapcsokként a meridiánok között. Az elzáródás érzeteinek átvitele nem követi pontosan egy meghatározott meridián pontjait. Az

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

érzet az egyik meridiánról egy másikra átadódhat meridián pontok kihagyásával is.

Érzelmi hatások a segítőre

Egyes segítők azt találják, hogy amikor segítenek kidolgozni egy másik személyt, lelkileg érintettnek érzik magukat, amikor a másik személy sír, vagy fáradtnak érzi magát egy idő után. Amikor érzelmileg érintettek vagyunk, nem találjuk magunkat képesnek, hogy felkészüljünk arra, mi történik az alannal. Valójában még azt is felismerhetjük, hogy jobban ránk fér a kidolgozás, mint az alanya. Hogyan kerüljük el, hogy érintetté vagy fáradttá váljunk, amikor valakinek segítünk?

Egy másik ember bánata vagy érzelmei által érintetté válni azt jelzi, hogy egy nyomógomb beindult bennünk. Ez azt jelenti, hogy dolgoznunk kell valamin a későbbiekben önmagunkon. Eközben tudatában kell lennünk, hogy mi történik velünk az adott pillanatban, még akkor is, amikor egy másik embernek segítünk.

Amikor fáradtnak érezzük magunkat egy emberrel való munkaszakasz után, azt jelenti, hogy nem voltunk ellazultak és nyugodtak a munka során, nem voltunk tudatában, hogy megfeszítettük a test egyik részét egész idő alatt. A képesség, hogy gyorsan különbséget tegyünk a feszültség és az ellazultság között, ezért olyan szükséges tulajdonság, amit minden segítőnek ki kell fejlesztenie.

Tudatosság és eltűnődés

A segítőnek oda kell figyelnie, hogy az alany nem kezd-e eltűnődni vagy képzelegni, különben a memória traumája felerősödik. Időben feltett megfelelő kérdésekkel a fizikai érzésekről a segítő segít az alannak fenntartani a testi energiák tudatosságát, és ezáltal lehetővé tenni,

VICENTE HAO CHIN JR

hogy az energia természetes módon áramoljon. Ez lehetővé teszi az alany számára, hogy biztonságosan és folyamatosan felszabadítsa és elengedje a felgyülemlett érzelmeket és energiákat.

Segítő és haszontalan viselkedésformák

Íme, néhány fontosabb emlékeztető:

- Ahogyan korábban említettük, amikor segítünk az alanynak kidolgozni önmagát, adjuk neki teljes jelenlétünket és rá összpontosított figyelmünket. Kerüljük el jegyzetek készítését a kidolgozás folyamán, kivéve a kidolgozás sorrendjének leírását egy test ábrára.
- Legyünk tudatában saját fizikai testünknek, miközben az alany végigmegy saját érzelmein és érzetein. Ez segíthet nekünk, hogy érzékeljük vagy érezzük annak természetét, amit az alany érez.
- Amikor az alany érzelmi fájdalomra megy keresztül, és sírni kezd, néha segít, ha megérintjük az alany karjait vagy vállát. Figyeljünk oda, hogy vegyük figyelembe ennek alkalmazhatóságát. Amikor nem vagyunk biztosak, kerüljük el.

Kidolgozás házastársak, rokonok vagy barátok között

Az öntudatosság kidolgozásában – különösen az érzelmi kidolgozásban – a párok, rokonok vagy közeli barátok, akik megpróbálnak segíteni egymásnak kidolgozni, bizonyos nehézségekkel nézhetnek szembe. Például, amikor a kidolgozás alatt levő dolog közvetlenül vagy közvetve érinti a saját kapcsolatukat, akkor az egyik fél részéről lehet olyan érzés, hogy az adott dolog nincs kibeszélve, és hogy a kidolgozás a dolog elkerülését jelenti. A megbán-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

tottságot vagy haragot érző személy esetleg nem is akarja a kidolgozást elvégezni. A legjobb az lehet, ha először megbeszéljük a dolgot, és csak utána végzik el a kidolgozást, hogyha azt mindkét fél segítőnek érzi. Az akadálytalan kölcsönös kidolgozáshoz nem szabad negatív érzelmi dolgoknak lenni a partnerek között.

Testmozgások

Néha a kidolgozás során az alanyok teste himbálózik vagy megrándul. Például, egyik ember, aki a sötétben való félelmét dolgozta ki, elkezdett körbe-körbe himbálózni. A himbálózás egyre gyorsabbá és erőteljesebbé vált. Kb. öt percig tartott, és fokozatosan elcsendesült.

Egy másik esetben az alany a testét előre-hátra hintáztatta. Azután hirtelen előre rándult, a fejét hátra vetette, az arckifejezése pedig azt mutatta, hogy fájdalmat érez. Később a csípőjét himbálta nagyon gyorsan egyik oldalról a másikra, mintha táncolna. Ez mintegy tíz percig folytatódott. Amikor megkérték, hogy tudatosítsa a területet, amit himbált, vagyis a feszültséget a testében, a himbálózás gyengülni kezdett, végül pedig leállt.

A himbálózás vagy a hintázás a testben levő energia-ki-egyensúlyozatlanságok megnyilvánulása. Amikor tudatosítva megengedik ennek megtörténtét, akkor végül lecsillapodik és megszűnik.

10. FEJEZET

AZ ELLAZULÁS ÁLLAPOTÁNAK ELÉRÉSE

Egyik fontos kifejlesztendő képesség a személyiség-átalakítási folyamatban a *funkcionális ellazulás állapota elérésének képessége bármikor, amikor nincs szükség feszültségre*. Ez felszabadítja a tudat energiáját, hogy a tudatosság rendelkezésére álljon ahelyett, hogy leszívna azt a pszicho-fizikai feszültség.

A feszültség a mindennapi élet szükséges része, és úgy mozgunk és végzünk fizikai tevékenységeket, hogy megfeszítjük az izomrendszert. Az izmok akkor is megfeszülnek, amikor aggodás, düh vagy bármilyen más negatív érzelem vesz rajtunk erőt, és a *chi* energia kiáramlik, előkészítve a pszicho-fizikai rendszert cselekvésre. Ezen állapotok során a pszicho-fizikai rendszer nem ellazult, vagyis nincs a pihenés vagy ellazulás nulla szintjén.

Amikor azonban a körülményekből adódó nyomás enyhül, és nincs több megfigyelhető aggodalom vagy düh, sok ember akkor sem tér vissza a pihenés vagy ellazulás állapotába. Továbbra is feszültség van testük egy vagy több részében. Általában az ember még csak nincs is tudatában ennek a folytonos, krónikus feszültségnek, ami fáradtságot és stresszt okoz.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A funkcionális nulla szint

Meg kell tanulnunk, hogyan érzük el a feszültség *funkcionális nulla szintjét* pillanatról pillanatra változó alapon. „Funkcionálisnak” nevezik, mert nem a teljes feszültségmentesség *valódi* null-szintje. Valamennyi feszültségre szükség van, hogy fennmaradjon az éberség gyakorlati szintje, mint amikor dolgozunk, beszélünk vagy járunk.

Ez a funkcionális szint a tevékenység típusától függ, amivel el vagyunk foglalva. Például, ha asztalitenisz játékot játszunk, akkor a funkcionális nulla szint fenntart egy minimális feszültségi állapotot, és így gyorsan válaszolni tudunk az érkező labdákra. A lábak rugószerű hajlékonysággal és gyorsasággal behajlanak. Az ütőt tartó kar a mell magasságáig emelkedik, készen a jobbra vagy balra történő mozgásra. De nem szabad, hogy *feszültebbek* legyünk, mint ami funkcionálisan szükséges, különben akadályozni fogja a fogadókészségünket. Egy merev kar és test – ami túlzott feszültséget jelez egy asztalitenisz játék során – lelassítja a válaszolási időt az érkező labdára. Az ilyen merevség nem a funkcionális nulla szintet jelenti egy asztaliteniszező játékosnál. Valójában az ember a játékban kevésbé hatásossá vagy hatékonyá válik.

A szükségtelen feszültség akadályozó hatását sok játékban és tevékenységben megtaláljuk: a golfban a nem kívánatos merevség vagy feszültség akadályozza a golfütő lendítését, az úszásban gyorsabban kimeríti az úszók szükséges energiáját, beszélgetésben a kulcsok és ceruzák babrálása hatással van a hallgató figyelmére, a táncban a rossz izmok feszültsége garantáltan a kecsesség elvesztéséhez vezet. Mindezekben a tevékenységekben azonban a feszültség és ellazulás kombinációjára van szükség ahhoz, hogy az optimális energia a kívánt eredményt hozza létre, a kombinációk pedig eltérők minden tevékenység esetén.

VICENTE HAO CHIN JR

Egy asztaliteniszező játékos funkcionális nulla szintje különbözik egy széken ülő és újságot olvasó egyén funkcionális nulla szintjétől. Az utóbbinál a lábakat nem kell behajlítani, és a maximális függeségre feszíteni. Teljesen ki lehet nyújtani és el lehet lazítani a lábakat. A karok teljesen pihenhetnek, kivéve azokat az izmokat, amik az újság tartásához kellenek. Ha a lábak megfeszülnek, miközben az ember újságot olvas, akkor az egyén nincs funkcionálisan nulla szinten. Ez egy *szükségtelen* feszültség.

Az öntudatosság segít az embernek elérni a feszültség és az ellazulás optimális kombinációját, amely a funkcionális nulla szintet jeleníti meg pillanatról pillanatra változó alapon. Az asztaliteniszező játékos homlokának és vállainak ellazultnak kell lenniük. Az ütő markolásának éppen elegendőnek kell lennie, és nem túl erősnek. A lábak nem ugrálnak, csúszkálnak és táncolnak ideges várákozásban. E szükségtelen mozgások vagy feszültségek bármelyikét észreveszi az ember, ha tudatos, és amint észreveszi, ezek természetes módon megszűnnek. Amikor újságot olvasunk, észrevehetjük, hogy a lábaink szükségtelenül feszültek. Ezt érzékelve lehetővé válik, hogy a lábak visszatérjenek az ellazultság természetes állapotába. Ezek a példák alkalmazhatók az emberi tevékenység bármely állapotára.

A funkcionális nulla szint nem pusztán a feszültség nélküliség állapota. Ez az érzelmi nyugalom állapotának elérése is a mindennapi életben. A nyugodt állapot lehetővé teszi az érzékenységet saját érzelmeinkre és mások érzelmeire.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Virtuális nulla szint

A feszültség *virtuális nulla szintje* különbözik a feszültség funkcionális nulla szintjétől. Ez egy emberi lény számára a feszültségmentesség maximális szintje. Ezt meditációban, vagy a hatha jógában a halál-pózban érhetjük el. Ezen a szinten gyakorlatilag minden akaratlagos izom pihenő állapotban van. Nincs energiahullám, ami készen állna bármilyen várt válaszra. Meditációban az ellazulásnak erről az állapotról a lélegzés nagyon csekély szintje tanúskodik, ami szinte észrevehetetlen, jelezve a test alacsony oxigén és *chi* igényét. Ez bizonyíték az egyénben a biológiai, érzelmi és mentális tevékenység alacsony szintjére. Ebben az állapotban az agyhullám-tevékenység akár alfa, akár delta, akár théta hullámokat jelez.

Ezt a szintet azért nevezik *virtuálisnak*, mert nem szükségszerűen a feszültségmentességnek az abszolút szintje. Ez utóbbi nem is lehetséges, mert ez olyan állapot, aminek semmi haszna. A biológiai és pszichológiai életnek aktivításra van szüksége. Még a halálban is sok ember sértetlenül viszi a sírba élete feszültségeit.

Pszichológiai nulla szint

A feszültség funkcionális nulla szintje lehetővé tesz egy másik állapotot, a *pszichológiai nulla szintet*, a tudatosság olyan állapotát, amelyben a gondolatok nem reagálók, és nincs hajlamuk a vélemények, rokonszenvek, ellenszenvek és ítéletek formálására. Ebben az állapotban az elme nincs elfoglalva gondolatokkal. A pszichológiai nulla szint nem haszontalan vagy rendellenes állapot. Éppen ellenkezőleg, olyan, ami lehetővé teszi a tudat belső vagy finomabb állapotainak, hogy közvetlenül kölcsönösen hasson a valóságra. Az intuitív funkció aktív, és lehetővé

VICENTE HAO CHIN JR

válík a valódi személytelen tevékenység, nem csak a személyes reakció.

Ahogy a funkcionális nulla szint lehetővé teszi a hozzáértés magas fokát az emberi tevékenységben, úgy a pszichológiai nulla szint megnyitja a lehetőséget a mélyebb emberi megértésre, amely kiválóbb helyzetértékelést és válaszadást eredményez, különösen, amikor önuralommal párosul. A helyzetértékelés inkább intuitív szinten történik, mint logikai szinten. Az intuitív szinten képesek vagyunk a külső megjelenés mögé tekinteni, mert már nem nyelik el vagy zavarják meg a berögződött – akár érzelmi, akár mentális – válaszok. Így a fizikai fájdalom már nem tűnik elfogadhatatlannak vagy elkerülendő valaminek. Inkább látszik egy érzetnek, aminek biológiai rendeltetése van, pszichológiailag pedig nem szeretendő és nem is elutasítandó. Érezhetünk „fájdalom” érzetet, de nem éljük azt meg pszichológiai szenvedésként. Nincs az emberek személyes kedvelése, sem nem kedvelése, ami egy berögződött – következőképpen felszínes – válasz az emberekre. Ehelyett a valóságnak egy eltérő minősége kel életre az emberekről, amely mély, hiteles és együttérző.

E három nulla szint közül az első a funkcionális nulla szint felfedezése. Az öntudatosság kidolgozása a legkövetlenebb lépés ennek a szintnek a folyamatos eléréséhez. Az öntudatosság kidolgozása felszabadít bennünket az energia feltorlódásától és a nyomógomboktól, amik szükségtelen feszültségeket okoznak. Csak amikor rendszerességi alapon elérjük a funkcionális nulla szintet, akkor válík lehetségessé a másik két szint.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Négy megközelítés a mindennapi öntudatossághoz

Bemutatunk négy megközelítést a mindennapi öntudatosság gondozásához. Próbáljuk meg ezeket a mindennapi viselkedésünk szerves részévé tenni. Ezeknek a szokásoknak az első hatása a legyengült tartós feszültség és stressz. Végül pedig előidéznak egy minden pillanatra jellemző tudatosságot, aminek átalakító hatása van az ember életére.

Hasi légzés

Tegyük ezt a normális légzésünkkel a sekély mellkasi légzés helyett. A hasi légzés ellazítja az egész testet, és megnyugtatja az érzelmeket. Próbáljunk meg tudatosan ilyen módon lélegezni olyan gyakran, ahogy csak tudunk. Végül ez öntudatlan szokássá fog válni.

Gyomorból történő beszéd

Egy feszült egyén hajlamos magas hangon beszélni, egy pánikban levő embernek pedig akár visító hangja is lehet. Másrészt, egy nagyon ellazult személynek öblös, zengő hangja van. Amikor felébredünk egy nagyon pihentető alvásból, mély hangunk van. A feszültségi állapot visszatükröződik a hangunk minőségében. Az egyik hajlamos követni a másikat. Egyik mód az alacsony feszültségi szint fenntartására ezért, ha gyomorból beszélünk. Ez úgy történik, hogy a rekeszizomból és a hasból hozzuk létre a hangokat a gége megfeszítése nélkül.

A gyomorból való beszéd gyakorlásához próbáljuk meg a „h” hanggal kezdődő szavakat kimondani, de a „h” hang nélkül: *hat, hét, harminc, hetven, hőember stb.* Legyünk tudában bármilyen akadályozó erőfeszítésnek a torok terü-

VICENTE HAO CHIN JR

tén. A gége csak rezonáljon a levegő útjára. Amikor megszereztük ezt a képességet, akkor gyakoroljuk azzal, hogy rendszeresen ilyen módon olvasunk.

Gondolkodás a gerincből

Észrevették már, hogy a fejünk és a testünk különböző részeiből tudunk gondolkodni, és hogy ezek a gondolkodási módok összefüggenek a feszültség-szintünkkel?

Három gondolkodási mód létezik. Az első a gondolkodás a homlokból, a második a gondolkodás a fej hátuljából, a harmadik pedig a gondolkodás a gerincből. Gyakran látunk embereket összevonni a szemöldöküket, kifejezve ezzel szorongást, vagy aggodást, vagy haragot. Ebből következően általában állandó ráncokat hoznak létre a szemöldökeik között. Ha ezt szándékosan tesszük, észreveszünk, hogy van egy megfelelő feszültség a fejben, különösen a homlokban és a fejtetői területen. Ez a gondolkodás első módja. Azok az emberek, akik állandóan ilyen módon gondolkodnak, fogékonyabbak a fejfájásra és a korai öszülésre. Próbálják most ki: vonják össze a szemöldöküket, miközben valamit néznek. Tudatosítsák a fejtetőjüket és a tarkójukat. Észreveszik a feszültséget? Ha igen, tartsák ki a feszültséget, hogy emlékezzenek rá, milyen érzés. Ezután a tudatosság állapotában oszlassuk el a feszültséget, lazítsuk el a fej izmait.

Miközben még mindig tudatában vagyunk a fejünknek, nézzük meg ugyanazt a tárgyat ismét, most tudatában bármely lehetséges feszültségnek. Figyeljük meg, *honnán* gondolkodunk. Hol van a jelenlegi tudatunk központja? Ez elvezet a gondolkodás második módjához: a fej hátsó részéből való gondolkodáshoz. Észrevehetjük, hogy bár az első mód a homlok területére látszik összpontosulni, ez a második mód valahogyan eloszlik a fejben. Azt is észreve-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

hetjük, hogy tudatosabbak vagyunk a koponya aljáról a tarkónál. És azt is észrevehetjük, hogy ellazultabbak vagyunk a kiválasztott tárgyat nézve.

Maradjunk ennél a gondolkodásmódnál két vagy három percig. Ismerkedjünk meg az első és második mód közötti különbségekkel. Figyeljük meg, hogy a fejtető, vagy a homlok, vagy a szemöldökök izmai feszültek-e. Érezzünk bármilyen érzetet a fejük oldalainál, a halántékoknál, vagy a fej más részein.

A harmadik gondolkodási mód az, amelyben a tudatosságunk kiterjed a gerincre. Amikor ezt csináljuk, figyeljük meg, hogy gyakorlatilag az egész testnek tudatában vagyunk, beleértve a végtagokat is. Ebben a módban tudomást szerzünk a gondolkodással összekapcsolódó minden feszültségi állapotról. Figyeljük meg, hogy van egy minimális feszültség a nézés és gondolkodás e módjában. Ez az öntudatosság. Ugyanakkor megtapasztalhatjuk az események, beszélgetések és helyzetek mélyebb érzékelését és megértését.

Próbáljuk meg ezt a harmadik gondolkodásmódot a normális módunkká tenni, miközben sétálunk, másokkal beszélgetünk, olvasunk, TV-t nézünk, egy járművön utazunk, a környezetünket figyeljük, más szavakkal, amikor gyakorlatilag bármi olyannal foglalatostkodunk, ami során észlelünk vagy tudomást szerzünk valamiről az elménkel. Gyakoroljuk ezt, amilyen gyakran csak eszünkbe jut, amíg második természetünké nem válik.

Egy kis várakozás a cselekvés előtt

Van egy negyedik megközelítés a mindennapi tudatosság táplálásához, ami természetes módon elő fog jönni az előző három gyakorlásából. Ez pedig egy kis várakozás a cselekvés előtt. Ez a várakozás valójában a tudatosság vára-

VICENTE HAO CHIN JR

kozása, és nem szükségszerűen idő értelmében. Lehet, hogy csak a másodperc töredékéig tart, vagy néhány másodpercig.

Amint a következő szavakat készülünk elolvasni, tart-suk meg a tudatosság várakozását. Tudatosítsuk a fejün-
ket, a testünket, az érzéseinket, a gondolat reakcióinkat és
a beállítottságunkat ebben a pillanatban. Lássuk, vajon a
vállaink és karjaink feszülnek-e, miközben tartjuk ezt a
könyvet. Tudatosítsuk az okot, amiért folytatjuk e sorok
olvasását.

Mielőtt beszélni kezdenénk valakihez, tartsuk meg a
tudatosság várakozását. Mielőtt felvennénk a telefont,
tartsuk meg ezt a várakozást.

Thich Nhat Hank buddhista szerzetes ennek a várako-
zásnak egyik változatát ajánlja a „telefon meditációjával”.
Azt javasolja, hogy amikor a telefon csöng, az első csenge-
tésnél vegyünk egy mély levegőt. A második csengetésnél
tegyünk mosolyt az arcunkra. A harmadik csengetésnél
vegyük fel a telefont.

Ezt a négy eszközt tudatosan kell gyakorolni olyan
gyakran, ahogyan csak lehetséges, amíg természetünk ré-
szévé nem válnak. Ha ezt szorgalmasan fogjuk csinálni,
néhány hónap elteltével biztosan észre fogjuk venni a vál-
tozást életünkben.

11. FEJEZET

AZ ÉRZELMI FÁJDALOM TERMÉSZETE

A pszichológiáról és a fiziológiai pszichológiáról szóló könyvek azt mondják, hogy az érzelmeket fizikai változások kísérik a testben, mint a nyálképződés csökkenése, a bőr izzadásának növekedése és az epinefrin vagy az adrenalin kiválasztása. Amit általában nem említene, az a *chi* felkeltése, amit ebben a könyvben korábban tárgyaltunk. A *chi* felkelése együtt jár fiziológiai aktivitással, például az adrenalin aktivitása, a vérnyomás növekedése, vagy az izmok megfeszülése az, amit érzelemnek nevezünk, akár kellemes, akár kellemetlen is az. Ezt kiválthatja egy észlelés (látás vagy emlékezés), vagy egy arckifejezés (rosszalló tekintet vagy mosoly). Amikor nem indul be energiaáramlás, nincs érzelem.

Ebben a fejezetben belenézünk az érzelmi fájdalom természetébe, de nem mindenfajta érzelem természetébe. Az öröm, mint érzelem, például nem probléma, és emiatt hagyhatjuk, ahogy van, bármilyen beavatkozás vagy kidolgozás nélkül, hacsak nem vagyunk képesek megélni az örömet, vagy ellenállás van bennünk az öröm megtapasztalásával szemben.

Egy kígyó látványa miért okozza az energia megindítását – amit érzelemként félelemnek mondunk – az egyik emberben, és miért nem egy másikban? A fiatal Zsuzsinak beszéltek a mérges kígyókról, és azok veszélyességéről.

VICENTE HAO CHIN JR

Most megpillant egy kígyót. Jelenleg úgy hiszi (úgy tudja), hogy életveszélyben van. Az egész teste menekülésre készül, beindítva az adrenalin (és a *chi*) termelését, és elszalad egy biztonságos helyre. A most biztonságban levő Zsuzsi – aki magán kívül van – a figyelmét más dolgok felé fordítja, és nem veszi figyelembe az energia áradását, ami még mindig folyamatban van. Valaki beszél hozzá egy teljesen más témában, és az elméje teljesen elterelődik a félelmes élménytől. Az energia áramlása leáll, így az befagy valahol a rendszerben. Ez a befagyott energia ott marad egy blokként vagy feltorlódásként, amíg fel nem szabadul. Ott maradhat tíz napig, tíz évig, vagy élete végéig.

A következő alkalommal, amikor Zsuzsi meglát egy kígyót, a biológiai rendszere kiküldi a „küzdj vagy menekülj” energia vagy *chi* választ, megnyomva, vagyis nyomást gyakorolva a befagyott energiára, ami eltorlaszolja a rendszerét. Ez beindítja a csapdába esett energiát, amit ő kellemetlen energiamozgásnak érez a testében. Ez lehet egy erős érzet, lehet gyenge, a befagyott energia mennyiségétől függően, ami most beindul. Ez az energia, amit érez, a félelem. *Nem a „küzdj vagy menekülj” biológiai válasz az, amit az adrenalin vagy a chi heves áradása kísér, ami magát a félelmet létrehozza. Ennek a befagyott energiának a beindulása az, amit félelemként érez.* Ezt a megindult energiát megkegyezésnek érzik a gyomorszájban, hirtelen elgyengülésnek, vagy az energiaáramlás legyengülésének a végtagokban. Ezt lehet bizsergő érzetnek vagy melegségnek is érezni. Amikor elég erős, akkor zsibbadtságot, vagy akár merevséget okoz az izmokban.

Amikor a testben nincsenek energia blokkok vagy elzáródások feszültség, krízis, vagy veszély idején, a természetes energia áramlik, és megemelkedett éberségként vagy felkészültségként érezhető, mint egy asztalitenisz já-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

tékos megnövekedett energia-állapota játék közben, ami nem félelem.*

Amikor félelmet érzünk, az azt jelenti, hogy valamilyen korábbi kellemetlen tapasztalat felhalmozott egy energia-tárolót a test meghatározott részeiben, amely nem áramlott ki, amikor keletkezett. Az energia elzáródását a fenyegetés észlelése serkenti. *Ezért az érzelmi fájdalom ennek az energia-torlódásnak szorongató megjelenése, amit egy emlék, egy helyzet, vagy egy inger indít be.* Amikor ez a feltorlódás felszívódik, az érzelmi fájdalom eltűnik.

Az érzelmek megjelenése természetének ez a megértése több ezer kidolgozási tapasztalaton alapul olyan emberekkel, akiknek a félelme vagy haragja vagy megbántottsága eltűnt, miután a feltorlódott energia áramlása lehetővé vált, vagy felszabadult a kidolgozás során. Az ilyen felszabadulás normális esetben 30 percen belül megtörténik, bár néhány esetben sokkal hosszabb ideig tart.

Most pedig nézzük meg a kellemetlen érzelmek természetét, és lássuk, hogy az öntudatosság kidolgozása hogyan old fel sok érzelmi terhet nagyon gyorsan.

Alap és származékos érzelmek

Különböző típusú kellemetlen vagy fájdalmas érzelmek vannak. Néhány példa: sértettség, neheztelés, harag, ingerültség, dühöngés, őriöngés, mérgesség, aggodás, félelem, büntudat, irigység, féltékenység, szomorúság, de-

* Az elvégzett kísérletek, amelyek során adrenalin injekciót az alanyokba a szimpatikus idegrendszer imitálására, azt mutatják, hogy az alanyok nem éreznek érzelmeket. Lásd: S. Schachter és J. E. Singer: „Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state”, *Psychological Review* 69 (1962), 379–399; idézve David G. Myers: *Psychology*, 4. kiadás, (New York: Worth Publishers, 1995), 456.

VICENTE HAO CHIN JR

presszió, mélabú, búskomorság, elhagyatottság, szorongás, pánik, szégyen, kényszeredettség, elkeseredés, bosszszankodás, gyötrődés, bánat, undor, ellenszenv, lelkifurdalás, bánkódás és kétségbeesés.

Sokféle kellemetlen érzélem van, de ezek közül csak néhány elsődleges érzélem. A többi érzélem ezeknek az elsődleges érzelmeknek a származékai. Ha tudjuk, hogyan kezeljük az alap érzelmeket, lehetővé válik, hogy hatékonyan elbánjunk a másodlagos, származékos érzelmekkel.

Ahogy jenenleg meg tudjuk határozni, hat elsődleges negatív érzélem van. Ezek a félelem, a harag, a sértettség, az undor, a búskomorság és a büntudat. Ezek az elsődleges érzelmek nem vezethetők vissza egy másikra. A lista nem azt jelenti, hogy végleges, és nem tartalmazza a pozitív érzelmeket, mint az öröm, mert jelenleg csak azoknak az érzelmeknek a hatékony kezelésével foglalkozunk, amelyek akadályozzák az emberi növekedést és teljes kifejlődést.*

A félelem

A félelem biológiai reakció, ami önvédelem céljából be van ágyazva a rendszerünkbe . Ebben a reakcióban osztozunk az állatokkal. Az emberi lényekben azonban a félelem-reakció az összetettség és a bonyolultság olyan mélyebb szintjére fejlődik, amely származtatott másodlagos érzelmek széles változatosságát szüli meg.

* Különböző pszichológusoknak különböző listáik vannak az alap érzelmekről. Kezdve a kettőtől (boldogság és szomorúság), egészen a tizenegyig (harag, utálat, bátorság, levertség, vágy, félelem, gyűlölet, remény, szeretet és szomorúság). A lista a pszichológus által választott kritériumok szerint változik. A különböző listákat lásd A. Ortony és T. J. Turner: „What’s basic about basic emotions?” című művében, *Psychological Review* 97 (1990), 315–331.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A csecsemőkkel végzett kutatások azt mutatják, hogy csak két természetes félelmük van: félelem az erős hangoktól és a félelem a leeséstől. Minden más félelem, beleértve a kígyóktól, a sötétől, az idegenektől, a magasságtól és az emberektől való félelmet, szerzett. A félelem az emberi boldogtalanság egyik fő oka, és komoly akadály a növekedés előtt, így a személyiségátalakítási kidolgozás különleges figyelmet fordít rá.

A következő felsorolás leírja a félelem másodlagos származtatott érzelmeit:

Aggódás: A pszichének az a mechanizmusa, ami arra sarkallja az embert, hogy csináljon valamit. Az ösztönző energia a félelem – általában félelem valamilyen következménytől. Mivel félelem, az ember hajlamos elkerülni, hogy elgondolkodjon róla. Így az aggódás könnyen állandósítja magát körkörös módon: a félelem nem-tevékenységet okoz, a nem-tevékenység aggódást okoz. A 17. fejezetet ennek a fontos negatív érzelmenek szenteljük, és annak, hogy hogyan kezeljük.

Szorongás: Olyan félelem, aminek a tárgya nem meghatározott vagy ködös, míg az aggódás valami meghatározott és azonosított miatt van. A szorongás ismételten kidolgozatlan félelmek eredménye, amik felhalmozódtak a tudatalattiban. Homályos érzés egy küszöbön álló szerencsétlenségről, de olyanról, amivel nem lehet foglalkozni, mert nem meghatározott. A szorongás feloldásához először át kell azt alakítani meghatározott aggodalmakká, utána pedig az ember alkalmazhatja az aggódás kezeléséről szóló iránymutatásokat.

Pánik: Egy megsemmisítő félelem, ami az embert zavarodottá és zavarossá teszi, hogy mit is csináljon. Ez sok félelem, aggódás és szorongás felhalmozódott eredménye, amik nem lettek megoldva, vagy jól kezelve. Néha *pánikro-*

VICENTE HAO CHIN JR

hamokat eredményez, azokat a megmagyarázhatatlan érzéseket, amiknek esetleg nincs is közvetlen okuk.

Fóbia: Félelem-reakció, amely vagy nem arányos a tényleges veszéllyel, mint például az ugrálás vagy sikoltás egy patkány vagy egy csótány megpillantásakor, vagy irracionális, mint a remegés egy pók fényképének megpillantásakor.

Trauma: Pszichológiai seb, ami folyamatosan szorongást okoz. Szigorúan fogalmazva, a megszerzett félelmek valójában különböző erősségi fokú traumák. A trauma azonban patológiai esetté válik, amikor periodikus szorongásokat okoz, mint a rémálmok, az erőteljes reagálás olyasmire, ami az egyik traumára emlékeztet, vagy ami súlyosan zavarja az ember mindennapi életét és munkáját.

Irigység: Ez összetett érzelem, ami sok dolog keveréke: alacsony önbecsülés, megbántottság és félelem. Nem vagyunk irigyek olyan emberek sikereire vagy teljesítményeire, akikkel tudunk azonosulni, tehát akiket szeretünk, és akikkel törődünk. Az ő teljesítményük másodkézből a miénk is. Másrésztől olyan emberek teljesítményeit, akikkel nem tudunk azonosulni, különösen azokét, akikre neheztelünk, fenyegetésnek érezzük a saját önbecsülésünk számára.

Szégyenkezés: Egyszerre tartalmaz arcvesztést, zavardottságot és kínos helyzetet. A szégyenkezést esetleg nem is valaki más okozza, mint amikor az ember elcsúszik és elesik emberek előtt. Ezért nincs ok, hogy bárkire is haragudjon (kivéve talán önmagára). A szégyenkezés visszahúzódként, elrejtőzéseként nyilvánul meg, és nem akar az emberek színe elé kerülni. A gyökerénél az a félelem van, hogy az emberek mit gondolhatnak vagy mondhatnak róla.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Szégyen: Hasonló érzés. Félelem a visszautasítástól, vagyis annak az érzése, hogy mások elutasítják. Ennek a gyökere az egészségtelen önbecsülés.

A félelem nem csak másodlagos vagy származtatott érzelmek szülője, hanem bizonyos pszichológiai állapotoké vagy személyiségi jellemzőké is. Ezek közé a következők tartoznak:

Bizonytalanság: Egy nehezen megfogható és állandó pszichológiai állapota annak, aki nem képes szembe szállni az észlelt – akár fizikai, akár pszichológiai, akár társadalmi – veszélyekkel. A félelemben gyökerezik, és valamelyest különbözik olyan érzelmek áramlásától, mint az aggódás vagy a pánik. Ez a félelmek tudatalatti felhalmozódásának következménye. Az az ember, aki bizonytalanságot él át, alig van tudatában a bizonytalansághoz kapcsolódó érzelmeknek, mindazonáltal ezeknek a félelmeknek megfelelően viselkedik. Amikor azonban a félelem különböző formái az öntudatosság kidolgozásán keresztül megoldódnak, a bizonytalanság érzése eltűnik.

Alacsony önbecsülés: Olyan állapot, amit a szegényes önértet, a bizonytalanság és a szeretet és megbecsültség iránti vágy jellemez. Ez már nem érzelem, hanem beállítottság, vagy pszichológiai állapot. Lesújtó tapasztalatokban gyökerezik, amik nem lettek megfelelően kidolgozva, és mélyen belesüllyedtek a tudatalatti elmébe.

A harag

A haragnak biológiai gyökerei vannak. A test felizgott állapotában nyilvánul meg, amely kész küzdeni vagy támadni. A fizikai és éterikus (*chi*) energia behívódik az ember készletéből, és beleömlik a rendszerbe, hogy válasszon a veszélyre. Az állatok a fogukat vicsorítják és be-

VICENTE HAO CHIN JR

görbítik a hátukat, a szőrük felborzolódik és vadul néznek.

Az emberek között a harag olyan összetettségi és bizonyultsági szintre jutott, ahol már nem a fogakkal és karokkal való harcolás a kérdés. A társadalmi normák féken tartják az ilyen felizgulások külső kifejeződéseit, ami állandó elfojtást és egy másik fajta elzáródás kiépülését eredményezi a rendszeren belül.

A harag nem haragként kezdődik. Megelőzi a bosszúság. De maga a bosszúság sem bosszúságként kezdődik. Megelőzi a nyugtalanság vagy nemtetszés finom érzése, ami gyakran észrevétlen marad. Mivel pedig a nyugtalanság észrevétlen, ezért megoldatlan, és hajlamos felépülni bosszúsággá vagy haraggá, miközben a nyugtalanság serkentője folyamatosan jelen van.

Amikor a harag nem oldódik meg, és kiépül, dühöngésé vagy őrzöngéssé válik. Abban az állapotban már nem vagyunk kontroll alatt. Elértük azt az állapotot, amit a pszichológusok *mentális akadályozottságnak* neveznek, a viselkedésünket pedig inkább a düh irányítja, mint a józan ész. Ez hajlamosít az erőszakra, és ha fegyver van nálunk, megsebesíthetünk vagy megölhetünk egy másik személyt, akit egyébként szeretünk.

A haragnak vannak fokozatai, de az ingerültség nem tartozik ide. Lehetünk ingerültek anélkül, hogy haragudnánk. A következő felsorolás leírja a harag néhány leszármazottját:

Frusztráció: Annak az érzése, hogy nem vagyunk képesek tenni valamit egy nemkívánatos állapot ellen. Általában vele jár a bosszúság és a harag, és agresszióhoz vezet.

Bosszankodás: Egy személlyel vagy helyzettel kapcsolatos nemtetszés mérsékelt szintje, és türelmetlenség vagy harag kíséri.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Dühöngés: Erőszakos és kontroll nélküli harag. A felhalmozódott harag eredménye, és olyan, mint egy vulkánkitörés.

Mérgesség: Erős érzelem, amit rosszindulat vagy néha gyűlölet kísér. Jogos felháborodás érzéseként nyilvánul meg.

Sértettség

A sértettség érzését a pszichológusok általában nem tekintik az alapvető érzelmek közé tartozónak. Viszont a megfigyeléseink az öntudatosság kidolgozások során azt jelzik, hogy ez a többitől különböző érzelmi reakció. Nem a félelem egyik formája, nem is harag vagy bosszankodás. A sértettség olyan érzés, amelyben az önértékelést vagy önbecsülést támadás éri. Pszichológiai reakció, amely különbözik a haragtól vagy félelemtől, amiknek a gyökerei közelebb vannak a biológiai eredethez. A sértettség érzését lehet analógiának tekinteni az önvédelem és a túlélés biológiai hajtóerejével, csak ebben az esetben a pszichológiai én, a személyiség érzésének megvédéséről van szó.

A sértettségre adott energetikai válasz a visszahúzódás, és annak fizikai fókuszpontja a mell területén van. Bizonytalan érzés, időnként egy nyilalló érzéshez hasonlít a mellkasban, a szív körüli területen.

Amikor egy férj vagy feleség figyelmen kívül hagyja a párját, vagy olyasmit mond vagy csinál, amivel a másik személyt magától értetődőnek tekint, a házaspár lehet, hogy nem mérges lesz, hanem sértődött. Amikor a sértettséget nem kíséri harag, az érintett személy csak duzzoghat vagy visszahúzódhat, és egyedül érzi a sértettségét. Olyan ez, mint a megsebesülés, és a sebnek idő kell a begyógyulásához.

VICENTE HAO CHIN JR

A sértettséget azonban gyakran kíséri az igazságtalanság áldozatává válás érzése, ezért időnként együtt jár a felháborodással és a bosszankodással.

Íme, a sértettség érzése néhány származottjának leírása:

Megbántottság érzése: Az az érzés, hogy mások lekicsinyeltek. A reakció általában haraggal jár együtt.

Önsajnálát: Önkényeztető melázás a sértéseken és csapásokon.

Búskomorság: Az önsajnálatból keletkezhethet, ami esetleg a sértettségéből származik.

Neheztelés: Bosszankodással vagy haraggal kevert sértettség. Haragudhatunk egy bizonyos gyerekre, de nem szükségszerűen neheztelünk a gyerekre, hacsak nem vagyunk személyesen érintve vagy megsértve.

Gyűlölet: A neheztelésnek erőteljes szintje. Ebben az esetben haragról van szó, nem egyszerű bosszankodásról.

Csüggedtség

A csüggedtségbe olyan érzelmek csoportja tartozik, amiket nehéz osztályozni, de a levertség, a pszichológiai és fizikai energia elapadása jellemzi. Okozhatja valaminek vagy valakinek az elvesztése, reményvesztettség, vagy elszakadás egy teljesítménycéltól.

A csüggedés néhány leszármazottjának leírása:

Levertség: Jellemzői az alacsony energiaszint, a motiváció és az érdeklődés hiánya és az életkedv elvesztése. Inkább kedélyállapot, és lehet, hogy nem valaminek az elvesztése okozza.

Depresszió: A reményvesztettség állapota, amit önlebecsülés, alacsony energia és az alkalmatlanság érzése kísér. Két fajtája van: a normális depresszió, amely átmeneti mélypont, és idővel eloszlik, és a neurotikus vagy pszicho-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

tikus depresszió, amely mély, hosszantartó, és néha öngyilkossági hajlamok kísérik.

Kétségbeesés: A remény elvesztése. Különbözik a csüggedtségtől, de ugyanolyan energetikai mélypont jellemzi.

Bánat: Fogalomként különböző értelmekben használják. Gyakran egy szeretett egyén elvesztése keserű érzésének leírására használják, ami ebbe az érzelmi osztályba (szomorúság) tartozik. De a bánatot néha a keserű lelki-furdalásra való utalásként használják, amit a bűntudat kategóriájába kell sorolnunk (lásd alább).

Idegenkedés

Az idegenkedés erős hajlam valaminek az elkerülésére. Undor vagy visszatetszés, erős ellenszenv vagy irtózás valamitől. Az idegenkedés különbözik a félelemtől, noha hasonló jellemzői vannak. Például az idegenkedés a hernyóktól abból a kellemetlen érzésből származhat, hogy egy hernyó rámászik a karra. A kellemetlen érzés általában a hernyóktól való félelemmé fejlődik. A nyálkás dolgok vagy az ürülék iránti idegenkedés azonban lehet, hogy nem fejlődik félelemmé.

Undor: Bizonyos élelmek iránt hányinger keltő vagy émelyítő érzésként tapasztalható meg.

Bűntudat

A bűntudat olyan érzés, ami egy adott erkölcsi szabály vagy alapelv észlelt megsértésének az eredménye.

Lelkiismeretfurdalás: A bűnösség miatti aggodás erőteljesebb érzése.

Az érzelmek és az energiamozgások

Mind a hat alapvető érzelemnek megvan a megfelelő helye a chi energiának a fizikai-éterikus rendszerben történő mozgása és feltorlódása értelmében.

A *félelmet* egy fenyegető eseménytől gyakran a gyomorszájnál vagy a napfonatnál jelentkező energiamozgásként vagy elzáródásként érezzük. Amikor ténylegesen szembenézünk egy fenyegetéssel (magasság, kígyó stb.), a reakciót gyakran a végtagokban érezzük, remegés, elgyengülés vagy lefagyás érzéseivel.

A *haragot* szinte mindig a fejben érezzük, bár ezt követheti a test más részeiben érzett fájdalom vagy elnehezedés, mint a hátban, amikor az agresszív energia áramlása megakad azokon a területeken.

A *sértettséget* a mellkasban érezzük, általában balra, kb. 5 cm-re a mellcsonttól balra. Nyilalló fájdalomként vagy kemény, megszilárdult gombócként érezhetjük. A mellkason érzett nyomás a légzést nehezebbé teszi.

A *levertség* vagy *csüggedtség* elgyengültség érzését hordozza, a pszichikai és a fizikai energia hiányát. A depresszió, ami a levertség végletes formája, elősegíti az öngyilkosság gondolatait, mert nincs energia – ezért nincs motiváció – ellenállni, küzdeni, harcolni a fenyegetéssel.

Az *idegenkedést*, amikor nem kapcsolódik félelemhez, hányingerként vagy kellemetlen fizikai érzetek más formáiként érezzük, mint amikor égnek áll a hajunk a gondolatra, hogy egy hernyó mászik a bőrünkön.

A *bűntudatot* a mell közepén, a mellcsont alsó részénél érezzük. Ránehezedeusként is érezzük.

Mindezeknek a reakcióknak az esetében fellép egy energia-diszharmonia: elzáródás, vagy visszahúzódás. Az energia természetes áramlásának visszaállítása az érintett területen és magában a rendszerben hatékonyan eltávolít-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

ja a bajt. Bár ez a kijelentés leegyszerűsített megközelítésnek tűnhet olyan komoly rendellenességekre, mint a traumák és fóbiák, vagy a depresszió, igazolhatjuk magunknak kísérletezéssel és kutatással, mielőtt félresöpörnénk. A személyiségátalakító szemináriumok sok éves tapasztalata és a szemináriumi segítőkkel történt konzultációk ismételten megerősítették ennek a megközelítésnek a hatékonyságát az egyének érzelmi fájdalmainak könnyítésében.

Az érzelmek és az öntudatosság

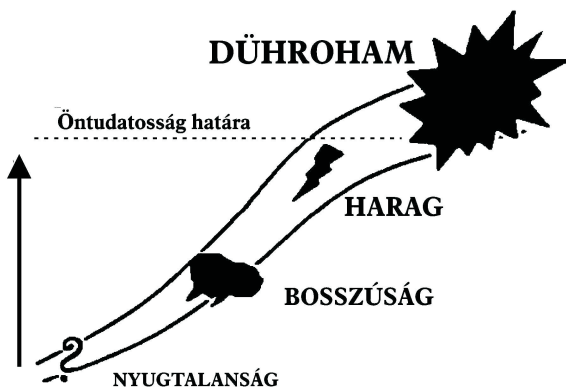
Az előző rész tárgyalásában azt találjuk, hogy minden csoporton belül az érzelmek csak fogalmukban vagy fokozatukban különbözhetnek egymástól, de fajtájukban nem. Például a félelemnek sok fokozata van, kezdve az egyszerű nyugtalanságtól valamilyen dolog miatt, egészen ugyanazon dolog teljes fóbiájáig. Az öntudatosság megakadályozza egy nyugtalanító érzés kiterjedését annak elfojtása nélkül. Azt is lehetővé teszi, hogy egy érzés természetes módon visszasüllyedjen egyensúlyi vagy nyugalmi állapotba.

Vegyük példaként a harag érzését (lásd: 11.1 ábra).

A harag közepes szintű érzelem, ami a bosszúságból és nyugtalanságból nő ki. Ahogyan korábban elmagyaráztuk, a harag nem ugrik elő azonnal haragként, kivéve, amikor egy berögződött nyomógomb ki van fejlődve. Mindig megelőzi a bosszúság. A bosszúságot pedig mindig megelőzi a nyugtalanság vagy a feszültség. Amikor nem vagyunk tudatában egy nyugtalanságnak, akkor az haraggá növekedhet. Amikor pedig nem vagyunk tudatában a haragnak, az dühkitöréssé vagy őrjöngéssé válhat. Ezen az utolsó szinten az emberek „mentálisan gátoltakká” válnak. Már nem értelmesek, elveszítik a kontrollt ön-

VICENTE HAO CHIN JR

maguk felett, ezért mondják gyakran, hogy „a harag átmeneti elmezavar”. A felgyülemlett energia az, ami kitör a rendszerből. Az energia azt követeli, hogy olyan erőszakos módokon szabaduljon fel, mint tárgyak dobálása, valaki megütése, a fal ököllel csapkodása, vagy kiabálás. Amikor elfojtjuk, remegést érzünk a testben, a vérnyomás pedig valószínűleg felugrik.



11.1. ábra A harag kifejlődése.

A harag a nyugtalanságtól indul a bosszúságon keresztül, és ha nem foglalkozunk vele, akkor kontrol nélküli dührohammá fejlődhet.

Az ábrán van egy vízszintes vonal „Öntudatosság határa” felirattal. Ez azt jelenti, hogy lehetséges öntudatosnak lenni, amikor nyugtalanságot, bosszúságot, vagy akár haragot érzünk. Amikor azonban átlépjük a vonalat a dührohamba vagy őrjöngésbe, akkor már nincs öntudatosság, és egy ilyen felbőszült ember veszélyessé válik, nemcsak másokra, de önmagára is. A háborgó energia annyira erős, hogy vagy a kívülágban szabadul fel, ami más emberek

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

bántalmazását eredményezi (vagy önmagát, amikor például az ember ököllel üti a kemény falat), vagy belül elfojtódik, ami szívrohamot, agyvérzést vagy gutaütést okozhat.

Amikor az öntudatosság jelen van, az energiának lehetősége van szabadon áramlani, és így nem épül fel egy erőteljesebb formába. A nyugalanság valószínűleg feloldódik a saját szintjén anélkül, hogy szükségszerűen bosszankodássá fejlődne. Ugyanígy a bosszankodásnak sem kell haraggá válnia. A harag pedig nem fordul dührohamba. Az öntudatosság tehát hatékonyan tudja kezelni a nyugalanságot, a bosszankodást, és még a haragot is, akár megakadályozva annak kiterjedését, akár lehetővé téve az emelkedő energia biztonságos felszabadulását.

Kifejezésre juttatás szemben a felszabadítással

Néha olyan könyveket olvasunk, amik tanácsolják egy érzelem, mint a harag kifejezésre juttatását, hogy az ember kigyógyítsa magát a lesújtó érzésből. Sok kurzus használja ezt a megközelítést a harag felszabadítására. Egyszer azt olvastam, hogy az egyik japán gyárban a vállalat biztosított egy szobát, amelyben egy párna volt egy karóra felkötve. A párnára egy arc volt rárajzolva. Amikor a munkások dühösek vagy frusztráltak voltak a főnökeikre, bemehettek ebbe a szobába, és ököllel üthették a párnát, hogy így vessék le a mérgüket.

Megoldja ez a módszer a frusztráció vagy a harag problémáját? Ugy gondolom, hogy nem. Átmenetileg felszabadíthatja a veszélyesen felgyülemlett energiát, de nem oldja fel a belül levő frusztrációt vagy haragot.

A gyűlölet kifejezésre juttatása nem szükségszerűen csökkentheti magát a gyűlöletet. Valójában a kutatások azt mutatják, hogy a kifejezésre juttatás erősítheti a gyűlöle-

VICENTE HAO CHIN JR

tet. Az egyik tanulmányban száz elbocsájtott mérnököt interjúoltak meg. Néhányuknak olyan kérdéseket tettek fel, amik lehetővé tették, hogy kimutathassák a gyűlöletüket. Amikor később az egész csoportnak adtak egy kérdőívet a vállalattal kapcsolatos hozzáállásukról, azt találták, hogy azokban, akik kimutatták a haragjukat, több gyűlölet volt, mint azokban, akik nem öntötték ki a mérgüket.*

Az öntudatosság kidolgozása erőszakmentes megközelítés az eltárolt energia felszabadítására. Az energia felszabadítása véglegesen megoldja az érzelmi szorongást vagy fájdalmat. Önmagában nem oldja meg a külső konfliktust, ami a belső szorongást okozza, de a bedugult energia felszabadítása eltávolítja a nyomógomb-reakciókat, amik hajlamosak vakká tenni az embert az objektív valóságra, és megakadályozni, hogy az ember hatékonyan megoldja a problémát. Tulajdonképpen – ahogyan később a „Hatékony kapcsolatok” című fejezetben látni fogjuk – az öntudatosság nélkülözhetetlen alapkő az emberekkel való foglalkozás hatékonysága számára. Enélkül az odafigyeléssel vagy kommunikációval kapcsolatos technikák nem működnek nagyon jól.

A szorongás mérése

Az öntudatosság kidolgozására kényelmes mérési eszköz a szorongás szubjektív egysége (SUD = subjective unit of distress), amit S. Wolpe fejlesztett ki. Ez egy nullától tízig terjedő skála, amelyen egy alany értékeli a szorongás erősségét, a nulla a szorongás vagy fájdalom hiányát, a

* E. B. Ebbesen, B. Duncan, és V. J. Konecni: „Effects of content of verbal aggression on future verbal aggression: A field experiment”, *Journal of Experimental Social Psychology* 11 (1975), 192–204; idézve: David G. Myers, *Psychology*, 4. kiadás, (New York: Worth Publishers, 1995), 446.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

tíz pedig a különösen erős szorongást vagy fájdalmat jelenti.

Ez a mérőeszköz két okból is hasznos. Először, elmondja a segítőnek, hogy az alany még mindig kényelmetlenül érzi magát. Ha az alany azt mondja, hogy „három”, akkor a segítő megkérdezi, „Hol érzed ezt a hármat? Tapogasd le a testedet, és lássuk, hogy érzed a kényelmetlenséget.” Másodszer, segít az alanynak megtudni, vajon történt-e javulás a szorongás belső érzésében. Néha az alanyok a fejlődést magától értetődőnek veszik, és nem ismerik fel, hogy az ellazulás jobb állapotát érték el.

Egy szeminárium kezdete előtt informálisan beszélgettem egy intézet kb. hat dolgozójával, és úgy éreztem, hogy többé-kevésbe ellazultak, abból ítélve, ahogyan kommunikáltak velem. Ezért meglepődtem, amikor az egyikük azt mondta, hogy a 0-10-es skálán 9-re tette magát, két másik pedig 7-re. Rájöttem, hogy a külső értékelésem nagyon különbözött az alanyok belső szorongás-értékelésétől. Igaz viszont, hogy a 9-re értékelt munkatárs volt az, aki később összeomlott egyik kollégájával folytatott kisebb vita miatt. Amit nekem nem sikerült a személyes kommunikációból összeszednem, azt a SUD fel tudta tárni.

Hogyan használjuk a SUD-ot?

Amikor egy alany már az öntudatosság-kidolgozó összejövétel elején is szorong, akkor a segítőnek meg kell kérdeznie, „Egy nullától tízes skálán, ahogy a nulla a teljes ellazultság, a tíz pedig a rendkívül erős szorongás, hová tennéd magadat ebben a pillanatban?” Amikor az alany valóban szorong, legalább ötös szintű választ várhatunk.

Ha az alanyban nincs szorongás kezdetben, akkor a segítőnek csak azután kell rákérdeznie a SUD-ra, amikor az

VICENTE HAO CHIN JR

alany visszaemlékezett egy olyan személyre, aki feldühítette vagy megsértette őt.

A kidolgozás után, amikor az alany már elérte az ellazultság állapotát, a segítőnek ismét rá kell kérdeznie a SUD-ra, általában a válasz nulla és kettő között lesz. Ha kettő, az alany még mindig érez némi kényelmetlenséget. A segítőnek ekkor meg kell kérdeznie, hol érzi, és ha szükséges, annak kidolgozásával kell folytatnia.

A segítőnek többször rá kell kérdeznie a SUD-ra a kidolgozási szakaszban, amikor csak a segítő úgy érzi, hogy az információ hasznos lesz.

12. FEJEZET

PÉLDÁK KIDOLGOZÁSI FOGLALKOZÁSOKRA

A letapogatás és az érzelmi kidolgozás eljárásának jobb megértéséhez az alábbiakban bemutatok két példa-foglalkozást. Figyeljenek arra, hogy a kidolgozás során használt szavakat gondosan megválogattuk, hogy elkerüljük a sugalmazásokat, két eset kivételével: először, hogy emlékeztessük az alanyt, hogy lélegezzon mélyeket, és másodszor, hogy megkérdezzük, hogy érez a belélegzési és kilélegzési ciklusok során érzeteket. E két kivételen túl a segítőnek pusztán „mi” kérdéseket kell feltennie.

Letapogatás

A legtöbb letapogatási szakaszban jelen vannak kisebb fájdalmak vagy ránehezedések, mint pl. a vállfájás. Egyes esetekben azonban ez a szakasz megérinthet érzelmi dolgokat is. Az alábbi valóságos eset példa egy letapogatási szakaszra, amelyben felleptek érzelmi dolgok. A foglalkozás előtt nem történt megbeszélés a személyes problémákról. Az alany a kérdést utána sem beszélte meg, kivéve azt, amit a példa végén megemlített. A szünetek közötti idő hozzávetőleges, mivel a későbbiekben emlék alapján lett lejegyezve, nem pedig hangfelvétel alapján leírva. A zárójelekben levő dőltbetűs megjegyzések magyarázatok a folyamathoz.

VICENTE HAO CHIN JR

A foglalkozás után az egyedüli dolog, amit az alany megemlített, az volt, hogy úgy érezte, mintha kiabálna, amikor a blokkolást érezte a torkában. Nem mélyedt el az ok vagy a körülmény részleteiben.

SEGÍTŐ: Ülj kényelmesen, legyenek a tenyereid az öledben, a lábaid pedig a földön. Lélegezz mélyeket a hasadból legalább ötször, becsukott szemmel. (60 másodperc szünet.) Most, miközben folytatod a hasi légzést, tapogasd le a testedet, és vizsgáld meg, érzel-e bármilyen feszültséget vagy kényelmetlenséget. Érzel bármit a fejed tetején és a hátulján? (10-20 másodperc szünet.)

ALANY: (*Lassan megrázza a fejét.*) Nem.

S: Mi van a homlokoddal és a szemeiddel? (10 másodperc szünet.)

(*Az alany felemeli a kezét, és megérinti a mell közepét, a szegycsont alsó részénél.*)

S: Érzel valamit a melledben? (*Az alany lassan, igenlően bólint.*)

S: Mit érzel a melledben?

A: Fájdalmat...

S: Milyen nagy?

A: Mint egy gombóc...

S: Kemény vagy puha?

A: Kemény.

S: Amikor mélyen belélegzel, érezd ezt a fájdalmat a melledben, amikor pedig ki-
lélegzel, érezd a melled széleit, beleértve a
karjaidat és a kezeidet.

*Az energia arra törek-
szik, hogy a karok felé
áramoljon, ezért hang-
zik el ez az utasítás.*

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

(*Néhány másodperc szünet.*) Ne küzdj a fájdalommal. Csak érezd azt teljesen. Ne próbáld megváltoztatni. Csak legyél teljesen tudatában. (*Szünet.*)

(*Az alany kissé összevonja a szemöldökét, és szorosan összeszorítja az ajkait.*)

S: Ha a tested úgy érzi, szeretne sírni, teljesen rendben van, ha sírsz.

(*Elkezd folyni a könny az alany szeméből. Az ajkai kb. 30 másodperc múlva elkezdenek lazulni.*)

S: Mit érzel most?

A: (*Lassan bólint.*) Most jobb, de fáj a fejem.

S: Hol fáj a fejed?

A: Itt. (*Megériinti a feje hátuljának baloldali részét, kb. azt a területet, ahol a koponya-falcsont és a nyakszirtecsont találkozik.*)

S: Amikor belélegzel, érezd a fájdalmat azon a területen. Amikor kilélegzel, érezd a tarkódat, beleértve a vállaidat és a hátadat. (*Egy perc szünet.*)

A: A fájdalom csillapodott. Ismét a mellemben érzek fájdalmat. (*Minden ujját a mellkas bal oldalára helyezi, 5 cm-re a mellcsont közepétől.*)

S: Nagy terület? Vagy egy kis terület?

A: Kicsi, mint valamilyen tűszúrás.

S: Amikor belélegzel, érezd ezt a fájdalmat. Amikor kilélegzel, érezd a mellkasod bal oldalát, beleértve a karodat és a kezedet.

A: (*Kb. egy perc múlva.*) A torkom... mintha valami blokkolná.

S: A torkod melyik részét?

(*Az alany megériinti az ádámcsutka és a kulcs-csont közötti területet.*)

Ez a biztosíték segítő, mert sok ember székelyli a sírást.

VICENTE HAO CHIN JR

S: Amikor belélegzel, érezd a fájdalmat azon a területen. Amikor kilélegzel, érezd a tarkódat, beleértve a vállaidat és a hátadat. *(Egy perc szünet.)*

A: A fájdalom csillapodott. Ismét a mellemben érzek fájdalmat. *(Minden ujját a mellkas bal oldalára helyezi, 5 cm-re a mellcsont közepétől.)*

S: Amikor belélegzel, érezd az elzáródást ezen a területen. Amikor kilélegzel, érezd a torkod körüli területeket, beleértve a szádát is. *(Szünet.)*

Ez az utasítás ismét az alany energia-áramlásának irányát követi.

A: Ez elzsibbadt. *(Megérinti az állkapocs területét.)*

S: Érezd a zsibbadást, amikor kilélegzel. *(Szünet.)*

S: *(Egy perc múlva.)* Mit érzel most?

A: *(Bólint.)* A zsibbadás kisebb... a blokk a torkomban még mindig ott van, de kisebb...

S: Folytasd a mély lélegzést, érezd a torkodat, amikor belélegzel, és érezd a szádát, amikor kilélegzel. *(Szünet.)*

S: *(Egy perc múlva.)* Mit érzel most?

A: Most minden rendben van. A torkomban nincs semmi.

S: Már nincs blokk?

A: Már nincs.

S: Mi van a száddal?

A: Rendben. Már nincs zsibbadás.

S: Mi van a melleddel?

A: *(Kb. 20 másodperc múlva.)* Az is rendben. Minden rendben.

S: Már nincs ránehezedés?

A: Már nincs.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

S: Mi van a fejeddel?

A: Rendben van, nincs fájdalom.

S: Megvizsgálnád most az egész testedet, hogy lássuk, van-e még valamilyen rész, ahol kényelmetlenség vagy feszültség van? (Szünet.)

A: (Kb. 30 másodperc múlva.) Igen, ellazultnak érzem magamat.

S: Teljesen ellazultnak?

A: Igen.

S: Fáradtnak érzed magad?

A: Igen.

S: Normális, ha fáradtnak érzed magadat egy kidolgozás után. Most kinyithatod a szemedet.

Fontos, hogy vizuálisan is megvizsgáljuk, az alany valóban ellazult-e. Figyeljük meg, hogy a test laza, kipi-hent-e, vagy még mindig feszülő.

Ebben az esetben bár a cél csupán a letapogatás és a testben levő elzáródások felszabadítása volt, az alany valójában már kidolgozott egy érzelmi ügyet is, még akkor is, hogy nem volt tudatában valamilyen emléikkel vagy tapasztalással való kapcsolatnak.

Egy érzelmi ügy kidolgozása

Az alábbiakban bemutatunk egy lerövidített beszámolót egy sokkal hosszabb kidolgozási foglalkozásról, ami kb. egy és negyedóraig tartott. Ezt egy érzelmi hullámváz hozta létre, amit az alany érzett, miközben a letapogatást végezte. Keserőséget és sértettséget érzett egy személy iránt, akiről azt gondolta, hogy már régen megbocsájtott neki, mert a másik érintett személy már meghalt.

VICENTE HAO CHIN JR

S: Térj át mély, hasi légzésre ötször. *(Szünet, amíg az öt hasi légzési ciklust teljesíti, lazult állapotból indul majd kb. egy percnyi csend.)* *Amennyire lehetséges, eljünk ki.*

S: Most arra szeretnék megkérni, hogy gondolj egy személyre, aki megbántott, felmergesített vagy megsértett téged. *(Szünet és várakozás.)*

(Az alany elkezd erősen zokogni, és könny folyik le az arcán. Úgy tűnik, minden belégzés után visszafojtja a lélegzetét.)

A segítő csendben marad, amíg az alany sír.

S: Most arra kérek, gondolj ugyanarra a személyre vagy eseményre ismét, és mondd el, mit érzel.

Ez ugyanannak az ügynek a második ciklusa.

A: *(Megérinti a halántékait.)* Itt fáj...

S: Amikor belélegzel, érezd a fájdalmat a halántékaidban. Amikor kilélegzel, érezd a tarkódat, a vállaidat és a hátadat.

(Az alany végigcsinálja a kidolgozást pár perc alatt, ismét csendben.)

A: Most elmúlt, már nincs fájdalom.

S: Megvizsgálnád újra, maradt-e még bármilyen feszültség valahol?

A: Most ellazultnak érzem magamat.

S: Most ismét megkérlek, hogy gondolj megint ugyanarra a személyre, és mondd el, mit érzel.

Ez ugyanannak az ügynek a harmadik ciklusa.

A: *(Kb. két légzési ciklus után.)* A fejemet nehéznek érzem, és szorító érzés van a torkomban.

S: Akkor érezd a nehézséget a fejedben, amikor belélegzel, és a szorítást is a torkodban, amikor pedig kilélegzel, érezd a testedet és a karjaidat, valamint a szádát.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

(Az alany ismét végig megy a kidolgozáson néhány perc alatt.)

A: Most rendben van, a nehézség és a nyomás elmúlt.

S: Megvizsgálnád, van-e még valamilyen kényelmetlenség a tested bármely részében?

A: *(Kis szünet után.)* Ellazultnak érzem magamat.

S: Gondolj ugyanarra a személyre és eseményre ismét, és mondd el, mit érzel. *Ez ugyanannak az ügynek a negyedik ciklusa.*

A: *(Néhány pillanat múlva lassan megrázza a fejét.)* Nem érzek már semmit.

S: Vizsgáld meg, teljesen ellazult vagy-e.

A: Igen, teljesen ellazult vagyok.

S: Elfáradtál? Szeretnéd, ha folytatnánk?

A: Igen, folytathatjuk.

S: Most arra szeretnék megkérni, gondolj egy másik eseményre, ami ezzel a személyvel kapcsolatos, és mondd el, mit érzel. *Ez a második esemény első ciklusa.*

A: *(Kis szünet után.)* Nehézséget érzek itt. *(Rámutat a szív területére, a mellcsont bal oldalán levő területre.)*

S: Akkor érezd ezt, amikor belélegzel, és érezd a melled oldalát és a karjaidat, amikor kilélegzel.

(Az alany csendben van néhány percig.)

S: Mit érzel most?

A: Teljesen rendben van most a mellem, de elnehezülést érzek a fejemben.

VICENTE HAO CHIN JR

S: Folytasd tovább, és érezd az elnehezülést a fejedben, ahogyan korábban csináltad, amikor be- és kilélegzel.

A: *(Néhány perc múlva.)* Most minden rendben, nincs több nehézség.

S: Gondolj ismét ugyanarra az eseményre, *Ez a második esemény második ciklusa.* és mondd el, mit érzel?

A: *(Miután néhány pillanatig csendben van.)* Ismét elnehezülést érzek a fejemben.

S: Akkor folytasd tovább, és érezd azt, amikor be- és kilélegzel.

A: *(Néhány perc múlva.)* Elmúlt. Már nincs elnehezülés.

S: Kérlek, gondolj ismét az eseményre. *Ez a második esemény harmadik ciklusa.*

A: *(Néhány pillanat múlva lassan bólint.)* Nem, már semmit nem érzek. Ellazultnak érzem magamat.

S: Kérlek, gondolj egy másik eseményre, *Ez a harmadik kidolgozandó esemény.* ami ugyanezzel a személlyel kapcsolatos.

(Az alany arca megváltozik, és ismét keserűen zokog. A segítő nem kérdez semmit mindaddig, amíg az alany sír.)

S: Lélegezz be és ki ismét mélyen, és érezd teljesen, bármilyen érzet is legyen a testedben.

(Az alany lélegzik, és egy időre csendben van.)

S: Mit érzel most?

A: Minden rendben van. Már nincs ránehezedés a mellemben.

S: Gondolj ismét erre a harmadik eseményre, *Ez a harmadik esemény második ciklusa.* és mondd el, mit érzel?

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A: (*Pár pillanat csend után.*) Úgy érzem, minden rendben. Nem érzek semmit ezzel kapcsolatban. Ellazultnak érzem magam.

S: Megkérlek, hogy nyisd ki a szemedet, és gondolj az ezekben az eseményekben szereplő személyre, és mondd el, mit érzel iránta.

A: (*Pár pillanatnyi csend után.*) Megbékéltem vele. Azt gondoltam, hogy már túljutottam ezen a fájdalomon, mert olvastam egy könyvet a megbocsájtásról, és már megbocsájtottam neki. De most jövök rá, hogy még mindig bennem volt ez a mély fájdalom.

Az érzelmi ügyek lehetnek sekélyesek vagy nagyon mélyek. A tartomány és a változatosság rendkívül széles lehet. A tapasztalat a legjobb tanító, amikor meg kell érteni, hogyan kezeljük a különböző helyzeteket. Idővel megtanuljuk, hogyan szólítsuk meg a legtöbb körülményt abban a pillanatban, amikor felmerülnek. Ezek a képességek hamarosan szinte második természetünké válnak.

13. FEJEZET

A FÉLELEM KEZELÉSE

A félelem alapvetően biológiai reakció valamilyen fenyegetésre. A tünetei többek között a feszültség, a gyengeség, az üresség a gyomorban és a remegés. Amikor egy fenyegetés nem váltja ki ezeket a tüneteket, akkor az ember vagy közömbös a fenyegetésre, vagy bár aggódik, de nem fél.

A vonalat, ami elválasztja az egyszerű *aggódást* a *félelemtől*, nehéz lehet meghúzni, és egyénről egyénre változhat. Az aggodás lényegében egy *együttérző impulzus*, amely csökkenteni vagy megelőzni igyekszik a fájdalmat és szenvedést más emberekben. A felső hármasságból, a belső Én-ből ered, nem én-középpontú. Ezzel szemben a félelem *önvédelmi reakció*, amit *személyes szorongás* kísér. Az aggodás nem okoz személyes boldogtalanságot, a félelem azonban igen.

Egy másik tényező, amely megkülönbözteti a félelmet az aggodástól, az a mérték, ameddig egy ilyen reakció (mint pl. a feszültség) eltorzítja az ítélőképességet vagy a fenyegetésre adott válasz észszerűségét. A félelem általában eltorzítja egy szituáció érzékelését, míg az aggodás inkább lehetővé teszi, hogy objektívek maradjunk.

Az emberek tudják, hogy van némi kockázat a repülőgéppel utazásban, de mégis repülnek, és az egész repülés alatt egyes emberek ellazultak, jól érzik magukat, és könnyen elalszanak. Még akkor is, amikor egy légörvény

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

megrázza az egész repülőt, nyugodtak maradnak, és még viccelhetnek is vele. Természetesen aggódnak a biztonságuk miatt, de nem félnek.

Velük szemben vannak azok az emberek, aki ugyanazt a kockázatot ismerik a repülőgéppel utazásban, de a repülön töltött egész idejük alatt lefagyva érzik magukat. Napokkal a repülés előtt lámpalázuk van, vagy feszültség a vállaikban, ha csak az eljövendő repülésre gondolnak. Aggódnak a biztonságuk miatt, mint a többi ember, de ráadásként megjelenik a félelem-reakció.

Ez a félelem-reakció az, amivel foglalkozni kell. Az ilyen félelem eltorzítja a külső valóság érzékelését, befolyásolja az ítélőképesség megbízhatóságát, boldogtalanságot okoz, és erősíti az én önvédelmét, ami hajlamos megakadályozni a szellemi felébredést.

A félelem erőssége

Az, hogy hogyan kezeljük a félelmet, két tényezőtől függ: a félelem erősségétől és a belső akarat erősségétől.

Mérsékelt félelem

Amikor a félelem jelentéktelen vagy mérsékelt, képesek lehetünk könnyen legyőzni egy ilyen akadályt, hacsak az akarat nem annyira gyenge, hogy nem történik erőfeszítés a legyőzésére. Ebben az esetben az akaratot kell megerősíteni.

Erős félelem

Azokban az esetekben, amikor a félelem erős, az automatikus félelem-reakciók semlegesítésén kell dolgozunk. Az ilyen erős reakciók valóságos akadályt jelentenek a hatékony és bölcs cselekvés számára. A félelem reakciója alapvetően irracionális, és könnyen uralni tudja a

VICENTE HAO CHIN JR

viselkedésünket. A félelemnek ennek a szintjén az öntudatosság kidolgozása talán a leghatékonyabb mód arra, hogy a félelmet teljesen eltüntessük.

A félelem irracionalitása

A félelem olyan reakciókat vált ki, amik dacolnak a józan ésszel. Például Estela annyira félt a pókoktól, hogy még csak ránézni sem tudott egy pók képére. Amikor a *P* betű említésre került, félelemmel reagált, mert eszébe jutott, hogy a *pók* szó *P*-vel kezdődik. A józan ész azt mondja, hogy egy fénykép nyilvánvalóan nem ártalmas, nem is említve a *P* betűt. Viszont a pszicho-érzelmi rendszer máshogyan rögződött be.

Jenny művelt szakember, aki kitüntetésekkel kapott a munkájáért. Fél a kígyóktól. Amikor fiatal volt, nem tudta leírni a *K* betűt, mert az egy kígyóra emlékeztette. Amikor egy olyan szót kellett leírnia, amiben *K* volt, akkor először leírta az összes többi betűt, és megkérte a nővérét, hogy írja bele a *K* betűt. Amikor a család elment együtt vacsorázni, és az apja nudlit rendelt, nem ette meg, mert a kígyókra emlékeztette. Attól félve, hogy az apját megbántja, ha nem eszik, megengedte az apjának, hogy tegyen nudlikat a tányérjára, de azonnal áttette azokat a nővére tányérjára, amikor az apja nem látta. Egyes olvasók viccesnek találhatják ezeket a történeteket, de ezeknek az embereknek a számára a félelem komoly dolog.

A félelmek befolyásolhatják az élet nagyobb döntéseit, mint például a karrier megválasztását (az, aki fél a vértől, soha nem választja azt, hogy orvosnak tanuljon), vagy elfordíthatnak az életet megváltoztató lehetőségektől (mint például a külföldi tanulástól a repülőgépektől való félelem miatt). A félelem veszélyesen tehetetlenné tehet, mint azt a hölgyet, aki megkövült egy tűznél, ahelyett, hogy kisa-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

ladt volna az épületből vagy másoknak tudott volna segíteni.

Életbevágó, hogy meg kell szabadulnunk a félelem minden formájától. A félelemmentesség állapota nem azonos a bátorsággal. A bátorságra akkor van szükség, amikor félünk. Amikor nincs félelem, nincs szükség bátorságra. Azok az emberek, akik nem félnek, nem szükségképpen vakmerő egyének. Ettől még lehetnek rendkívül körültekintők, óvatosak és tudatában lehetnek a lehetséges kockázatoknak. Az ember lehet, hogy nem fél a magasságtól, de ez nem jelenti azt, hogy óvatlanul ki fog állni egy magas épület szélére.

A szemináriumokon gyakran megkapom a kérdést: „De mi van az Istentől való félelemmel?” Az ilyen félelmet is el kell távolítani? Nem a Biblia mondja-e, hogy „a félelem az Úrtól a bölcsesség kezdete”? Az eredeti, félelemként fordított szó a héberben a *yare*, ami jelenthet félelmet, de jelent áhítatot vagy tiszteletet is. A Jakab király féle fordítás a *félelem* szót használja, ami valószínűleg a régi zsidók tényleges, Jehovával szembeni magatartására utal, akit haragvó és féltékeny istennek írnak le.

Viszont egy pillanatnyi gondolkodás nem csak azt mutatja, hogy a félelem a bölcsesség egyik jelzője, hanem azt is, hogy egy ilyen magatartás pszichológiailag egészségtelen és szemben áll a későbbi keresztény tanítással Isten szeretetéről, mint az első parancsolatról. (Máté 22:37-8.).

Rendkívül nehéz, ha nem lehetetlen egyszerre félni és szeretni valakit vagy valamit. Arisztotelész megfigyelte ezt több mint 2000 éve, amikor ezt írta: „Senki nem szereti azt az embert, akitől fél.” Mindig elkerüljük azt, amitől félünk. Ha félek a pókoktól, elkerülöm azokat. Ha félek az apámtól, elkerülöm őt. Ha félek az Úrtól, felé fogok menni? Én nem.

VICENTE HAO CHIN JR

Szakadéknyi különbség van a félelem és a tisztelet között. Amikor tisztelünk vagy méltányolunk bizonyos embereket, akkor nem félünk tőlük. Figyelünk rá, nehogy megharagítsuk őket, de nem kerüljük el őket. Ezért a korábban idézett verssor mögött helyesebb gondolat az, hogy „az Úr iránti *tisztelet* a bölcsesség kezdete”.

A félelem azonban nem áll meg az elkerülésnél. Shakespeare ezt írta: „Idővel meggyűlöljük, amitől gyakran félünk” (*Antonius és Kleopátra*). Azok az emberek, akik félnek a csótányoktól, automatikusan hajlamosak megölni azokat. Ez a társadalmi erőszak sok fajtájának a valószínű gyökere, amiket megfigyelhetünk közöttünk.

A félelem fajtái

A félelmeket fizikai félelmekként, közösségi félelmekként és az ismeretlentől való félelemként osztályozhatjuk.

Fizikai félelmek

A fizikai félelmek beazonosítható tárgyaktól vagy környezetektől való félelmek, mint a kígyók, a csótányok, a villámlás, halott emberek, koporsók, magasságok, mély vizek, és így tovább. Általában múltbeli kellemetlen vagy traumatikus tapasztalatokból erednek. A kiépült és feltorlódott energia nem áramlott normálisan, ezért kellemetlen fiziológiai reakciót hoz napvilágra, amikor csak meglátjuk vagy visszaemlékezünk a félelmünk tárgyára.

Közösségi félelmek

A közösségi félelmek emberekkel kapcsolatosak. Ahogy már korábban említettem, az emberi lények legnagyobb félelme az elutasítástól való félelem, amibe beletartozik a megszégyenítés és kritizálás, valamint annak tárgyává válás, amiről az emberek beszélnek. A nyil-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

vános beszédétől való félelem, ugyanígy a kudarcától való félelem is ebbe a kategóriába tartozik. Jegyezzük meg, hogy a kudarcától való félelem közösségi félelem – félelem attól, hogy mit fognak mondani az emberek, ha az ember megbukik egy bizottság előtti vizsgán, vagy nem ér el egy eladási célt, vagy sikertelen az üzletben. Ismertek olyan egyének, akik öngyilkosságot követnek el, amikor megaláztatással szembesülnek. Számukra a halál kevésbé fájdalmas választás, mint a megszégyenülés.

Az emberektől való félelem kellemetlen reakció, ami eredhet elmúlt lesújtó érzelmekből, amikor az egyént rendreutasították, kritizálták, megszégyenítették vagy ki-nevették. A gyökerénél akkor befagytak energiák, amiket az egyén továbbra is hordoz. Ezek az energiák életre kelnek, amikor annak a lehetőségét, hogy megszégyenítik, ismét tudat alatt érzékeli, és a félelem-reakció előjön. Az emberektől való félelem kezelésének módja ezért a félelemmel kapcsolatos feltorlódott energiák kidolgozása, és szabad áramlásuk lehetővé tétele.

Félelem az ismeretlentől

Az ismeretlentől való félelemhez tartozik a haláltól, a szellemektől és a pokoltól való félelem. Ezek a félelmek összetettebbek, mert hitek, befagyott energiák és felkészületlenség a keveréke. Ebbe az osztályba sorolhatjuk a dolgok vagy emberek elvesztésétől való félelmet is.

Vegyük példaként a haláltól való félelmet. A haláltól való félelem lehet a halál fájdalmától való félelem, vagy a megsemmisüléstől való félelem, vagy a pokolra jutástól való félelem, vagy a szeretett emberektől történő elválástól való félelem, vagy ezek kombinációjának következménye. Ez valamelyest összetettebb, mint a tárgyaktól vagy az emberektől való félelem. Az ilyen félelem számos különböző

VICENTE HAO CHIN JR

ok következménye lehet, amiket az alábbiakban ismertettünk.

Tudatlanság: Az emberek azért félnek a haláltól, mert az mindennek a végét jelenti. A legjobb mód ennek a félelemnek a leküzdésére megismerkedni azzal, amit a halálról tudunk a kutatásokból. Az, hogy van élet a halál után, szinte biztos tény. Olyan sok bizonyíték van erre, hogy csak bele kell néznünk a halálközeli élmények kutatásainak, a reinkarnációs kutatásoknak és a pszichikus kutatásoknak a dokumentumaiba, hogy meggyőződünk erről.

Ennek a félelemnek egy másik megnyilvánulása az a téves hit, hogy a halál fájdalmas. A tanatológisták (a halált tanulmányozók) kutatásaiból felismertük, hogy a meghalás folyamata nem fájdalmas. Valójában gyakran figyelnek meg nyugalmat azok között, akik a halálba mennek át. Ha egyáltalán van fájdalom vagy szenvedés, az nem magából a halálból ered, hanem valamilyen betegségből, amiktől az egyén szenved. A halálközeli élmények tanulmányai valójában azt mutatják, hogy a halál megszabadítja az embert a szenvedéstől.

Felkészületlenség: A haláltól való félelem egy másik forrása a felkészületlenség. Mi fog történni, ha az embert váratlanul baleset éri, és meghal? Vajon egy káoszt hagy a családjára? Tudnak-e ők az ember adósságairól, bankszámláiról és más fontos dolgokról? Az emberek gyakran nem gondolnak ezekre a dolgokra, mert rettegnek a halál gondolatától. Viszont minél kevésbé készülnek fel erre, annál jobban félnek a haláltól. Ezért tanácsos elrendezni a dolgokat és a dokumentumokat most, és így bármi is történik, útmutatásokat hagyunk valakire, aki képes lesz hatékonyan eljárni azokban a dolgokban, amikre figyelni kell.

Befejezetlen kapcsolatok: Az ismeretlentől való félelem, különösen a haláltól való félelem harmadik forrása az, amit befejezetlen kapcsolatoknak nevezhetünk. Egyes

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

emberek félnek megválni emberektől, amikor a kapcsolatuk beteljesületlen vagy befejezetlen. Amikor nem fejezték ki a szeretteik iránti törődésüket és ragaszkodásukat, nehéz nekik elképzelni, hogy megválnak a szeretteiktől. Amikor az emberek nem fordítottak elég időt és figyelmet idősödő szüleikre, akkor rettegnek a gondolattól, hogy a szülők meghalhatnak. Ha erről van szó, akkor időt és törődést kell adniuk azoknak, akiket szeretnek. Ezt a szeretetet ki kell fejezni valamilyen módon, és nem szükségszerűen verbálisan. Lehet rendszeres meglátogatás. Lehet egy hosszú és kellemes beszélgetés. Lehet gondolatokkal teli ajándékokkal vagy levelekkel.

Trauma vagy fobia: Egyes embereknek traumájuk vagy fóbiájuk van a haláltól, ami a halál gondolatának egy berögződött reakciója valamilyen múltbeli kellemetlen tapasztalat miatt. Ez feloldható az öntudatosság kidolgozásával.

A félelem kidolgozása

A legtöbb félelem a pszicho-fiziológiai rendszerben feltorlódott energia életre kelésének következménye, ami kellemetlen érzést okoz, amelyet el akarunk kerülni. Ha lehetővé tesszük, hogy ez az energia normálisan áramoljon, lehetővé tesszük, hogy a félelem-reakció eltűnjön. A félelem kidolgozása ezért lényegében ugyanaz, mint az érzelmek kidolgozása. Az eljárás azonban egy kicsit különbözik. Vegyük példának a nyilvánosság előtti beszédétől való félelem kidolgozását.

Azoktól az alanyoktól, akik félnek nyilvánosság előtt beszélni, először megkérdezzük, hogy akarják-e legyőzni a félelmüket az öntudatosság kidolgozásán keresztül. Elmondjuk nekik, hogy bármely lépésnél megszakíthatják a

VICENTE HAO CHIN JR

munkát, és semmi nem fog történni az előzetes engedélyük nélkül.

Ha egyetértenek, akkor először megkérjük őket, képzeljék el, hogy felkérjük őket, esetleg beszéljenek másnap egy hallgatóságnak. Azok, akiknek főbiájuk van a nyilvános beszéd-től, már ekkor pszichológiailag fognak reagálni erre az *elképzelt* gondolatra, hogy *esetleg* beszélniük kell. Ez lehet megnövekedett pulzusszám, feszültség a karokban és a lábokban, ránehezedés a napfonatban, vagy elgyengülés a térdekben.

Amikor ilyen reakciókról számol be az alany, akkor a segítő megkéri, hogy lélegezzon mélyeket, és tudatosítsa a kényelmetlenséget, vagy a ránehezedést, vagy a zsidbaddást. Ezek végül le fognak csillapodni, az alany pedig ellazultság állapotába kerül.

Miután megbizonyosodott róla, hogy az alany ellazult-tá és nyugodttá vált, a segítő megkéri, hogy képzelje el magát egy kicsi csoporttal szemben. Megkérdezi az alanyt, hogy érez-e bármit a testében. Kifejezetten rákérdez azok-ra a testrészekre, amikben előzőleg, az első kidolgozás során érzetek voltak. Ha az alany-nak még mindig vannak érzetei, akkor a segítő megkéri, hogy menjen végig az öntudatosság kidolgozásán ismét, amíg az egész test vissza nem tér a teljes ellazultság állapotába.

Ezután a segítő megkéri az alanyt, hogy képzelje el magát egy nagyobb hallgatósággal szemben. Valószínű, hogy ismét kényelmetlenséget fog érezni. A segítő végigmegy ugyanazon a kidolgozási eljárás-on, amíg az alany eléri az ellazultságot. Vegyük észre, hogy az elképzelt jelenetek a kidolgozás során fokozatos lépéseken keresztül haladnak, az éppen csak fenyegetőtől az erősen fenyegető jelenetek felé.

Amikor az alany ellazultnak érzi magát, miközben elképze-li, hogy egy hallgatósággal néz szembe, a segítő meg-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

kéri, hogy álljon szembe egy teremben (bármely üres teremben), és képzelje el, hogy a dobogón szembe néz egy nagy hallgatósággal. Ha az alany ellazultnak érzi magát, amikor ezt megteszi, akkor a segítő arra biztatja, hogy próbáljon meg kiállni egy valódi csoport elé, és mondjon magáról valamit.

Amikor ezeket a lépéseket megfelelően megteszi, az alany meg fog szabadulni a nyilvános beszéd fóbiájától. (Ez nem jelenti azt, hogy az alany többé már nem lesz ideges, amikor egy csoporthoz beszél. Az idegesség különbözik a fóbiától.)

Az eljárás hasonló a félelem minden típusa esetén, amelyek önkéntelen lesújtó reakciót váltanak ki egy tárgytól vagy elképzelt dologtól. Néhány további példa:

Félelem a sötétségtől

A segítő megkéri az alanyt, képzelje el, hogy sötétben van, majd pedig segít neki ezt kidolgozni. Ezután a segítő átkíséri az alanyt egy terembe, és engedélyt kér, hogy lekapcsolja a világítást, majd újra kidolgoznak bármilyen kényelmetlenséget. Némi lazítás után a segítő engedélyt kér a távozásra, elmondja az alanynak, hogy önmaga dolgozza ki, ha bármilyen kellemetlenséget érez, és akkor jön ki, ha elérte a teljes ellazultságot.

Félelem a magasságtól

Először a segítő megkéri az alanyt, képzelje el, hogy egy magas épületen áll, és dolgozza a kényelmetlen érzést. Ezután a segítő elkíséri az alanyt egy magas, *de biztonságos* helyre, ahol az alany le tud nézni a magasból a földre. Ekkor a segítő végig vezeti az alanyt a reakció kidolgozásán, amíg eléri az ellazultságot. Ezután kipróbálnak más helyszíneket.

VICENTE HAO CHIN JR

A fenti eljárások alkalmazhatók a félelem más típusaira is. Az alapelve ez: *amikor a pszicho-fiziológiai rendszer ellazult állapotban van, amikor szembe kerülünk azszal, amitől féllünk (tehát a tárggyal, képpel vagy emlékkel), akkor nincs félelem.* A lesújtó testi reakció az, ami a félelem megtapasztalását létrehozza. Egy fenyegetés vagy veszély megjelenésének elvi megértése önmagában nem hoz létre félelemet.

A félelem tapasztalásának mélyebb rétegei

A tárgytól vagy emberektől való félelem a félelem legkézzelfoghatóbb vagy legkülsőbb megnyilvánulása, de vannak a félelemnek finomabb típusai, amik kevésbé észrevehetők, viszont ugyanúgy működnek, mint a külső félelmek. Ezek a finomabb formák a tétovázás, az elkerülés és az ellenszenv formájában jönnek elő. Ezeknek a félelmeknek az észleléséhez a tudatosság együttérző és mély szintjére van szükség.

Például, amikor valaki jön felém, tudatosan vagy öntudatlanul elkerülhetem azt az embert, ha bemegyek a mosdóba. Nem tapasztalok kézzelfogható félelmet, viszont elkerülöm az egyént, ami a félelem tünete.

Amikor valaki nem ért egyet a hitemmel vagy véleményemmel, elkezdhet ellenszenvessé válni az adott személy, vagy akár jogos felháborodással reagálhatok. Az ilyen reakciók annak a jelei lehetnek, hogy az egyént fenyegetésként érzékelem.

Ezeknek a finom reakcióknak a tudatossága elvezethet az ilyen automatikus tudatalatti mintázatoktól való megszabaduláshoz. Ebbe tartozik a tapasztalások sokkal finomabb szintjének a kidolgozása. Ehhez a meditatív elme mélységére van szükség – amely tudatában van a gondolat-reakciók különböző szintjeinek.

14. FEJEZET

ESETTANULMÁNYOK

A tapasztalat a legjobb tanító, amikor megjelenik az öntudatosság kidolgozásában. Amint egyre több embernek segítünk a kidolgozásban, úgy válunk egyre érzékenyebbé arra, hogy mi történik, amikor egy ember belső tapasztalásokon megy keresztül. Az ilyen érzékenységgel vezet a segítőt, hogy segítő kérdéseket tegyen fel, amelyek a kidolgozást hatékonyabbá teszik.

Valóságos esetek következő rövid összefoglalásai bemutatják a személyiségi problémák vagy belső konfliktusok különböző fajtáit, amelyekben segítettünk az öntudatosság kidolgozásával. Amikor szükséges volt, a körülményeket az érintett személyek személyiségi jogainak tiszteletben tartása érdekében módosítottuk.

Stressz és neurózis

Willy sikeres szakember volt, aki az elmúlt pár évben főbiákat fejlesztett ki. Többé nem volt képes hazulról társaság nélkül elmenni. Korábban egyedül indult autóval hosszú, több napos városok kívüli túrákra, de most félt egyedül vezetni. Naponta szívgyógyszereket kellett szednie, mert szívdobogása és magas vérnyomása volt. Elkezdett altatókat szedni, mert nem tudott könnyen elaludni. Megvizsgálták orvosok, akik azt mondták neki, hogy semmi bajt nem találtak a szívével vagy a koleszterinszintjével.

VICENTE HAO CHIN JR

Ezután háromszor végigcsinálta az öntudatosság kidolgozását, egy hét szünettel az egyes foglalkozások között. Az első körben, ami egy óránál rövidebb ideig tartott, nyomást érzett a mellében, és úgy érezte, hogy szeretne zokogni. A segítője azt mondta neki, hogy rendben van, ha sír, és el is kezdett zokogni kontrolálatlanul, miközben a teste szaggatottan zihált. Fájdalmat érzett a fejében, ami a végtagokon keresztül szabadult fel. A karjaiban és kezeiben remegést érzett. Miután az energia áramlani kezdett, nyugodtan érezte magát, és azt mondta, hogy fáradt.

Amikor visszajött a következő héten, azt mondta, hogy már nincs szüksége altatókra, hogy elaludjon, és már egyedül is ki tud menni. Amikor másodszor ment végig az öntudatosság kidolgozásán, sokkal kevesebb energia szabadult fel.

A harmadik foglalkozás után boldogan mesélte el az élményét bárkinek, aki meghallgatta, hogy mi történt vele. Leállt a szívgyógyszerekkel, mert már nem volt magas vérnyomása. Tudott egyedül vezetni, és már nem volt szüksége kíséretre. A félelmek, amik kínozták, teljesen eltűntek. Olyan jól alszik, hogy most nagyon korán lefekszik aludni. Elkezdett tornázni is.

Családi kapcsolatok

Elsa kétségbe volt esve az otthoni problémái miatt, amibe beletartozott az állandó veszekedés a férjével és a rendkívüli bosszankodás a nagynénjére, aki velük lakott. Amikor végig csinálta az öntudatosság kidolgozást, megkértük, hogy gondoljon a nagynénjére. Elkezdett sírni, és nyomás érzett a fején és egész testének bal oldalán. Az öntudatossági gyakorlat két ciklusán ment végig.

Négy nap múlva ismét eljött, és azt mondta, hogy drámai változások álltak be az otthoni érzelmeiben. Most tud

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

beszélgetni a nagynénjével, és már nem dühösen reagál a férjére. Nagyon izgatottnak és boldognak látszott, és megosztotta a tapasztalatait egy szakmai csoport tagjaival, amelynek részt vett a munkájában.

Krónikus fájdalom és stressz

Edwinának állandó hát- és vállfájása volt minden nap. Néha képtelen volt felkelni az ágyából, és meg kellett kérnie valakit, hogy emelje fel, és így tudott felállni. Az orvosa azt gondolta, hogy ez gerincferdülés következménye. A munkában rendkívül stresszelte a felelősségének a nyomása. A magas feszültségi szintje elkezdett kihatni a munkája hatékonyságára.

Végigcsinálta az öntudatosság kidolgozást mély hasi légzéssel, és elkezdte a testének az egyszerű letapogatását. Fájdalmat érzett a fejében és a tarkójában. A legfájdalmasabb rész egy hüvelykujjnyi méretű kis gombóc volt a jobb vállában, összekapcsolódva a koponya hátsó részének aljával és a háttal. Amikor ezt először érezte, az arca fájdalomtól grimaszolt. Bizonygatni kellett neki, hogy teljesen rendben van, ha átengedi a fájdalmat, mert megpróbált ellenállni neki. Az öntudatosság kidolgozásának egy ciklusa után a fájdalom lecsillapodott. A második ciklusban a gombóc kevésbé volt fájdalmas. A későbbi ciklusokban a gombóc többé nem jelent meg ott, de a nyomás szétterjedt a vállra.

Miután több, mint nyolc kidolgozási ciklust csinált végig a meghatározott aggodásokra, haragra és sértettségre, ellazult állapotba került, amelyben álmosnak és fáradtnak érezte magát. Miközben pihent, és megengedte magának, hogy elaludjon, azt mondta, hogy erős nyomást érez a halántéki területen, ami befelé, a homloka közepe felé nyomott. Majd az energia a mell bal oldala felé áramlott erős

VICENTE HAO CHIN JR

hóvel. Az energia átlósan áramlott a mell belseje felé, majd a mellbimbón keresztül kiszabadult. Ez nagyon gyorsan történt.

Amikor kb. egy hét múlva ismét találkozott a segítővel, arról számolt be, hogy a hátfájás, amit minden reggel átélt, elmúlt, és könnyen fel tudott kelni az ágyból. Most használja az öntudatosság kidolgozását a mindennapi feszültségeinek kezelésére, és a korábbinál sokkal kevésbé ingerlékeny.

Félelem

Martha kiemelkedő szakember volt, akit tiszteltek a vezetői képességéért és ítélőképességéért. Több főbiája volt, ezek egyike a félelem volt a sötétől. Nem tudott úgy aludni, ha a villanyt lekapcsolta. Fel kellett készülnie a villany lekapcsolására a nappaliban, mert a kapcsoló az ajtó mellett volt, a hálószobája pedig a nappali másik oldalán. Szaladnia kellett abban a pillanatban, amikor lekapcsolta a villanyt.

Beleegyezett, hogy kidolgozzuk a félelmét. Bement egy barátja házának a nappalijába, négyen kísértük, és azt mondtuk neki, hogy le fogjuk kapcsolni a villanyt. Korábban elmondtuk neki a folyamatot, és amikor rémültté vált, megkértük, hogy írja le, mit érez a testében. Leírta a szorulást a gyomrában, és a reszketést a karjaiban és a kezeiben. Amint hasi légzést végzett, és érezte ezt a szorulást és reszketést, a fizikai érzet elkezdett csillapodni. Fokozatosan teljesen ellazulttá vált. Ekkor engedélyt kértünk tőle, hogy az egyikünk elhagyhassa a szobát. Beleegyezett. Amikor ez a személy felállt, hogy távozzon, ismét feszültséget kezdett érezni, de ez alkalommal kisebb intenzitással. Végig csinálta az öntudatosság kidolgozását ismét, amíg az egész teste nyugodttá és ellazulttá vált. Egymás

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

után engedélyt kértünk tőle, hogy egy újabb személy távozzon. Amikor az utolsó ember is távozóban volt, kényelmesen érezte magát a reakcióiban, és beleegyezett, hogy egyedül ott marad a sötét szobában. Megmondtuk neki, hogy elhagyhatja a szobát, amikor csak akarja, de azt javasoltuk, hogy csak akkor hagyja el a szobát, amikor teljesen ellazulttá válik. Ott maradt, és amikor kijött a szobából, a sötétből való félelme eltűnt.

Emlék- és kép-tisztaság

Egy fájdalmas emléket vagy megbántódást gyakran kíséri a visszaemlékezett személy vagy esemény éles és tiszta képe. Általában megfigyeljük, hogy az öntudatosság kidolgozás után, amikor a megbántódás eltűnik, a kép elmosódottá válik, és nehéz visszahozni vagy újra teremteni.

Alma egy dinamikus, rendkívül intelligens ügyintéző volt. Nagyon jól teljesített, de egy dolog ránehezedett az életére. Ez keserű megbántottság volt az apja iránt, aki még mindig vele élt. Amikor elkezdte az öntudatosság kidolgozását, az apjához kapcsolódó fájdalmas események képei nagyon tiszták és élénkek voltak. Elkezdett fájni a feje, és kemény gombócok voltak a gyomorszájánál, amiket kb. 30 perc alatt dolgozott ki. Miután a zsibbadó és remegő érzések lecsillapodtak, megpróbált ismét visszaemlékezni az apjával kapcsolatos eseményekre, és azt mondta, hogy azok az emlékek már nem tiszták. Az apja iránti megbántottsága szintén eltűnt.

Összekapcsolódó energia blokkok

Az egyik érzelmi blokk energiái összekapcsolódhatnak egy eltérő természetű érzelmi emlék energiáival. Az egyik szemináriumon Lynn szerette volna legyőzni a nyilvános

VICENTE HAO CHIN JR

beszédtől való félelmét. Mivel ez a félelmet érintette, és erre egy külön foglalkozást terveztünk, megegyeztünk, hogy először az érzelmi szorongás többi formájával foglalkozunk, a félelemmel pedig a következő napon fogunk foglalkozni.

Lynn végig csinálta az öntudatosság kidolgozást légzésen keresztül, és az első dolog, ami előjött nála, annak az emléke volt, hogyan bántalmazta egy nagynéni, amikor kisgyerek volt. Elkezdett zokogni, nyomás és ránehezedés jelent meg testének különböző részein. A segítővel együtt kb. egy órát dolgoztak ezen, amíg a megbántódás a nagynénje felé felszívódott. A foglalkozás után inkább sajnálatot és megértést érzett a nagynénje iránt, mint haragot és gyűlöletet.

A következő napon a nyilvános beszédtől való félelem legyőzéséről szóló foglalkozás kezdetén Lynn hirtelen azt mondta, hogy már nem fél megszólalni a nyilvánosság előtt. Úgy érezte, hogy a félelem elszállt azokkal az energiákkal, amik akkor távoztak, amikor előző este a nagynénje iránti megbántottságot dolgozta ki.

Trauma

Martha részt vett a személyiségátalakító szemináriumon, és amikor mindenkit megkértünk, hogy végezzen mély hasi légzést, azt mondta, hogy nem tudja megtenni. Egy vastag, súlyos dolgot érzett az egész mellében, amit „tömör blokként” írt le. Segítettünk neki, hogyan végezze a kidolgozást ennek a blokknak az ellenére és miközben csinálta a kidolgozást, zokogott és remegett. A végtagjai elzsibbadtak. Több, mint 40 perc után ellazult állapotba került, és nyomás a mellében teljesen eltűnt. Amikor rákérdeztünk, mit érez, mosolygott, és azt mondta, hogy olyan könnyűnek érzi magát, mintha táncolna.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Megtudtuk, hogy négy évvel korábban két családtagja is meghalt balesetekben, néhány hónap eltéréssel. Összeomlott, és két évig pszichiátriai kezelésre szorult. A vídamsága eltűnt, és nem tudott a két szeretett emberre gondolni sírás, vagy alkalmanként hisztéria kitörése nélkül. Ez kihatott a munkájára is. A kidolgozás után szorongás érzése nélkül tudott gondolni a két családtagra.

A szeminárium következő napján a halálról és az attól való félelmünkről beszéltem kb. 30 percig. A foglalkozás után Martha megszólított, és azt mondta, elképedt, hogy képes volt nyugodtan végig hallgatni a beszélgetést a halálról. Korábban nem tudott beszélgetést meghallgatni a halálról anélkül, hogy ne sírjon és ne zuhanjon össze. Meg volt győződve, hogy már megszabadult a két baleset traumájától.

Fájdalom

George pap volt, aki először vonakodott, hogy részt vegyen a letapogatásban és az öntudatosság kidolgozásában. Csak megfigyelni és tanulni szeretett volna. Amikor elmondtam neki, hogy semmit nem veszít azzal, ha kipróbálja, belegyezett, hogy megpróbálja a kidolgozást.

A letapogatás során a segítő ott ült vele partnerként, és végig ment a test különböző részeinek tudatosításán. A foglalkozás után meglepődtünk, amikor önként jelentkezett, hogy megosztja mindenkivel, amit megtapasztalt.

George az mondta, hogy 13 éve állandó hátfájdalma van, pontosan a jobb válla alatt. Konzultált orvosokkal, és sokszor masszírozták a hátát, de a fájdalom megmaradt. A letapogatási szakaszban követte az utasítást, hogy tudatosítsa a fájdalmat, miközben a hasi légzést végzi. Meglepődött, amikor a fájdalom eltűnt. Elfordította és megrázta a nyakát és a testét, hogy megvizsgálja, ott van-e még, de

VICENTE HAO CHIN JR

többé már nem érezte. A szeminárium három napja alatt a fájdalom nem jött vissza. Azóta nem láttuk Georgeot újra, mivel egy másik országban él, de feltételezem, hogy a fájdalom végleg elmúlt, hacsak nem halmozott fel újabb stresszeket.

Úgy tűnik, a szorongás tartománya, ami normalizálható az öntudatosság kidolgozásával, annyire széles, hogy állandóan új alkalmazási területeket fedezünk fel az évek múlásával. A berögződött nyomógombok normalizálása az energiablokkok természetes felszabadításán keresztül annyira alapvetőnek látszik a pszichológiai szorongás enyhítésében, hogy most fontos kulcsnak tekintjük a hatékony pszichológiai egészséghez.

15. FEJEZET

HATÉKONY KAPCSOLATOK

Az öntudatosságot vizsgáljuk, ami hatékony módszer az önuralom eléréséhez és a belső fájdalmak és konfliktusok feloldásához. Van azonban az érzelmi szorongásnak egy fő forrása, amire figyelmet kell fordítani, ha az ember szeretne tartós belső békét teremteni. Ez pedig az emberekkel való kapcsolatok milyensége.

Azt mondhatjuk, hogy az emberi boldogtalanság fő forrását a másokkal való kapcsolatokban megjelenő problémák jelentik. Amikor elveszítünk pénzt vagy egy autót, zaklatottak lehetünk egy napig vagy egy hétig, de hamarosan elfeledkezünk róla, és folytatjuk az életünket. Amikor azonban problémás kapcsolataink vannak – különösen a hozzánk közelálló emberekkel –, a szorongás tíz vagy akár ötven évig is fennmaradhat. Kihathat a munkánkra, más emberekkel való kapcsolatainkra, és néha életünk értelmére is.

Ellennek nehézségei voltak a férjével, Freddel. Azt gyanította, hogy Frednek viszonya van egy másik nővel, de Fred ezt tagadta. Ez a gyanakvás mélyen bántotta és dühítette Ellent, de minél többet beszélt erről Freddel, Fred annál dühösebbé vált. A dolog olyan volt, mint egy ék közöttük, és egyre jobban és jobban elválasztotta őket. Ellen stresszelt, és ez ránehezedett a hivatali munkájára is. A figyelve számos ismétlődő hibát hívott elő, amiket a mun-

VICENTE HAO CHIN JR

kájában követett el. Otthon a gyerekei nem értették, hogy kis dolgoktól is felhúzza magát, mint pl. ha egy villa hiányzott az ebédlőasztalról. Nehezen aludt el, és elkezdett gyógyszereket szedni. Annyira szorongott, hogy alkalmanként már arra gondolt, véget vet az életének. Fred észrevehetően távol tartotta magát Ellentől. Már nem akart a hétvégeken sehová se menni a feleségével és a gyerekekkel.

Ellen élete nem egyedi. Sok szempontból emberek millióit jeleníti meg, akiknek az élete elveszítette az értelmét a kapcsolatokban levő problémák miatt.

Mivel ez a probléma annyira fontos, és mivel ellopja az emberi boldogságot, a személyiségátalakítás kidolgozásának foglalkoznia kell a szorongás és konfliktus e forrásával. Amit meg kell tanulnunk és ki kell fejlesztenünk, az a belső tulajdonságok és külső képességek csoportja.

Három tényező segíti elő az egészséges és hatékony kapcsolatokat: az öntudatosság, az aktív odafigyelés, és a harmonikus magabiztosság. Ez a fejezet a két másik tényezővel, az aktív odafigyeléssel és a harmonikus magabiztossággal foglalkozik.

A kapcsolat a kommunikációban két irányú folyamat. Egy ember megpróbálja átvinni a gondolatait és érzelmeit egy másik emberhez, és viszont, a másik személy is megpróbálja ugyanezt a dolgot tenni az első személy irányába. Amikor az ilyen kommunikációkat objektíven, nyugodtan, érzékenyen és kedvesen fogadjuk be és küldjük ki, akkor az esélye nagyon nagy, hogy a kapcsolat harmonikus és pozitív lesz. Amikor azonban az ilyen kommunikációt a háttérben húzódó sértettség, félelem, harag vagy megbántottság kíséri, akkor blokkolva, eltorzítva, félreértve vagy agresszív módon lesz átadva. Ezek az érzelmek a pszichében levő feloldatlan nyomógombokból emelkednek ki.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Fontos felismerni, hogy az öntudatosság alapvető előfeltétel a hatékony odafigyeléshez és kommunikációhoz. Amikor a nyomógombok még erősek, van egy automatikus és öntudatlan hajlam, hogy blokkoljuk az üzeneteket, mivel azokat fájdalmasként vagy kellemetlenként érzékeljük. Az ilyen nyomógombok akadályozzák a próbálkozásokat is, hogy kommunikáljunk más emberekkel. Az ember vagy bátoritalanná, vagy agresszívvé válik, amikor kidolgozatlan félelem vagy harag van jelen. Amikor kidolgozta, és az elzáródásokat az áramlás váltja fel, a ráfigyelés valódivá és hatékonyvá válik, az ember gondolataink és érzelmeinek kifejeződései érzékenyek és építő jellegűek lesznek, és inkább segíteni fogják a konfliktusok megoldását, mint azokhoz adódni.

Az aktív odafigyelés

Az aktív odafigyelés az egyik legfontosabb alkotóelem egy hatékony és kiteljesedett kapcsolatban. Még gyógyító hatása is van. Ez a legegyszerűbb és legközvetlenebb mód az emberek közötti problémák megoldására.

A személyiségátalakító szeminárium során megkérjük a résztvevőket, hogy alkossanak három csoportot. Mindenkinnek megvan az esélye, hogy beszélő, hallgató és megfigyelő legyen. A beszélőket megkérjük, hogy mondják el a hallgatóknak életük egyik jelentős vagy emlékezetes élményét. A megfigyelők megfigyelik, mi történik a kettő között. A hallgató tényleg odafigyelt? A beszélőt bátorították a beszédre, vagy elbátortalanították?

A foglalkozás után a résztvevők megosztják egymással az általuk észrevett viselkedéseket, amik hozzájárultak a hatékony odafigyeléshez, és azokat, amik akadályozták az odafigyelést. A segítő felírja a viselkedéseket a táblára négy oszlopba. A 15.1 ábra egy tipikus viselkedéslistát

VICENTE HAO CHIN JR

mutat, amit a résztvevők adtak meg. Amikor a résztvevők végigolvassák az egyes oszlopokat, fontos következtetések válnak nyilvánvalóvá számukra – és valószínűleg önök számára is. Egészítsük ki ezt a saját megfigyeléseinkkel a hatékony és a hatástalan odafigyelésről, és azok hatásairól ránk, mint beszélőkre.

Figyeljük meg, hogy a segítő hallgatói viselkedések örömet, nyugalmat, megerősítést és boldogságot szülnek a beszélőben. Másrészt a nem segítő viselkedések megbántódást, boldogtalanságot, alacsony önbizalmat és elbátoratlanodást kelthetnek.

Tegyük fel magunknak a kérdést, milyen típusú odafigyelés történik éppen most a saját otthonunkban. Ha az első oszlopban felsoroltakhoz hasonló, akkor a családtagjaink valószínűleg boldog emberek. Ha a harmadik oszlopban felsoroltakhoz hasonló, akkor valószínűleg boldogtalan emberek vagyunk. különösen az egymással való kapcsolataink tekintetében. Jegyezzük meg, hogy ez történik minden nap, 365 napot egy évben.

A *valódi* odafigyelésnek olyan varázsa van, ami szinte hihetetlen.

Tony nagyon boldogtalan és nyugtalan fiatalember volt, amikor megkeresett egy találkozó után. El akarta hagyni az otthonát, mert már ki nem állhatta az apját. Az apja állandóan korholta, és Tony hátat fordított és elsétált, valahányszor az apja elkezdte a szónoklatát. Tony sírt, amikor elmondta ezt a helyzetet, mert annyira nehéz volt neki meghozni a döntését az elköltözésről.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Segítő hallgatói viselkedés	Hatása a beszélőre	Nem segítő hallgatói viselkedés	Hatása a beszélőre
Szemkontaktus tartása	Nagyobb önbizalmat ad	Máshová nézés	Elveszíti az érdeklődést, hogy beszéljen
Tisztázó kérdések feltevése	Érzelmek: megtisztelt, bátorított, fontos, jó, boldog, inspirált, motivált, megkönnyebbült szeretett, közelebb került a hallgatóhoz.	Nem jelenik meg az arcán semmi	Érzelmek: megbántott, jelentéktelen, megsértett, nem fontos, nem méltányolt, dühös, haszontalan, szeretne elfordulni.
Bólintások		Ránéz az órájára	
Megfelelő arckifejezések		Nincs szemkontaktus	
Előrehajol		Izeg-mozog	
Megerősíti az elhangzottakat		Játszik a tollával	
Nem zavar meg más dolgokkal		Félbeszakít	
		Saját történetét meséli	
		Tanácsot ad	

15.1 ábra A hatékony odafigyelést befolyásoló viselkedések.

Ez az ábra bemutatja a segítő és nem segítő hallgatói viselkedéseket, és a beszélői reakciókat az ilyen viselkedésekre.

Tony beleegyezett, hogy először kidolgozzuk a haragját és megbántottságát. Elvégezte az öntudatosság kidolgozását, és az egész teste remegett, amikor a nyomógombok energiája felszabadult. Az apja iránt érzett sértettsége kb. 30 perc után oszlott szét. Kimerültnek érezte magát, és pihent egy kicsit. Ezután azt mondtam neki, hogy van egy javaslatom. Bólintott, és azt mondta, bármit is javaslok,

VICENTE HAO CHIN JR

meg akarja csinálni. Azt mondtam neki, hogy a következő alkalommal, amikor az apja elkezd dorgálni, függessze fel, bármit is csináljon, menjen oda az apjához, nézzen rá, és tényleg figyeljen arra, amit az apja mond. Természetesen megdöbbsen azon, hogy ezt javaslom neki, mivel az apja meghallgatása volt az utolsó dolog, amit csinálni szeretett volna. De biztosítottam, hogy megéri ezt megpróbálni legalább két hétig. Azért javasoltam ezt, mert ő már kidolgozta az apja iránt érzett haragját, és mert kidolgozta, valójában jobban készen állt a javaslat kipróbálására.

Két hét múlva találkoztunk. Széles mosollyal üdvözölt, és nevetett, amikor elmondta, hogy mi történt. Amikor az apja ismét elkezdte szidni, Tony abbahagyta, amit csinált, odament az apjához, ránézett, és tényleg odafigyelt az apjára, ahelyett, hogy kiment volna az ajtón és becsapta volna azt. (Vegyük észre, hogy most ezt őszintén meg tudta tenni, mivel már nem volt megbántottsági nyomógomb benne.) Öt napon belül az apja megváltozott. Abbahagyta a prédikálást, és a család többi része elkezdett másképpen érezni iránta. A következő néhány hónap során ellágyult, és közelebb került a gyerekeihez. Tony elhatározta, hogy otthon marad, és nem költözik el. Az apja már nem jelentett problémát az életében. Tony most már tudott beszélni és viccelődni az apjával. A család tagjai egy sokkal szorosabb köteléket fejlesztettek ki maguk között.

A legerőteljesebb mód a mérges emberekkel való foglalkozásra az, ha odafigyelünk rájuk – nem csak a szavaikra, hanem az érzelmeikre és frusztrációjukra is. A meghallgatás nem jelenti azt, hogy egyet is értünk velük, azt jelenti, hogy megértjük őket. Azt jelenti, hogy törődünk velük. (Kicsit eltérő dolog, ha a másik személy dühöngő állapotban van, mert akkor az a személy már nem épelméjű. De a dühöngés sok esetben még így is működik, feltéve, ha nem áll fenn erőszak veszélye.)

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Az odafigyelésnek gyógyító hatása van. Meg tudja gyógyítani a lélek sebeit. Dr. William McGrath ezt írta: „Az összes mentális betegség 90%-a az, amit meg lehetett volna előzni vagy gyógyítani egyszerű kedvességgel.” Ez a kedvesség egyszerű, valódi odafigyeléssel kezdődhet, és akár végződhet is. Dr. Elton Mayo írta: „Egy barát, egy olyan személy, aki igazán megért, aki veszi a fáradságot, hogy odafigyel ránk, amikor a problémánkról beszélünk, meg tudja változtatni a világról alkotott egész képünket.”

A gyerekek akkor érzik, hogy szeretik őket, ha a szüleik meghallgatják őket. Az önértékelésük öntudatlanul is megerősítést kap minden alkalommal, amikor valaki valóban rájuk figyel. Sok család adotttnak tekinti a gyerekeket. Az idősebbek figyelmen kívül hagyják őket, amikor kérdeznek vagy érdeklődnek valamiről. A szülők, akik papírmunkát, vagy mindennapi házimunkát végeznek, vagy újságot olvasnak, arra sem veszik a fáradságot, hogy a gyerekeikre nézzenek, amikor a gyerekek hozzájuk beszélnek. Minden alkalommal, amikor ez történik, a gyerek érzése, hogy ő nem fontos, megerősítést nyer.

Erősen javaslom, hogy a szülők fejlesszenek ki olyan szokást, hogy megszakítják, amit éppen csinálnak, amikor egy gyerek odamegy hozzájuk valamiért, hacsak a tevékenység nem olyasmi, amit nem igazából lehet félbeszakítani (mint amikor valakivel beszélünk telefonon). Az ilyen típusú kommunikáció önbecsülést és magabiztosságot teremt a gyerekekben. Még ha a szülők nem is mondják, hogy „szeretlek”, a gyerek érzi, hogy szeretik.

Amikor a tevékenységet nem lehet félbeszakítani, akkor mondjuk meg a gyerekeknek, hogy először be kell fejeznünk az adott munkát, és utána fogunk beszélni, mondjuk, 10 perc múlva. 10 perc múlva viszont emlékezzünk az ígéretnkre. A gyerek nagyon valószínűen várni fog addig.

VICENTE HAO CHIN JR

Idősebb gyerekek és tinédzserek esetén a szüleikre való odafigyelés szintén varázsos eredményre vezet. Azok a gyerekek, akik odafigyelnek a szüleikre, azt találják, hogy a szüleik nem hajlamosak annyira forrófejűnek vagy állandóan dorgálónak lenni. Az egyik legjobb módszer egy bosszankodó apa vagy anya kezelésére az, ha meghallgatják őt. Egy olyan család, amelynek a tagjai meg tudják hallgatni egymást, nagy valószínűséggel boldog család. Nem azért, mert nincsenek problémáik, szerencsétlenségeik vagy konfliktusaik, hanem amiatt, ahogyan kezelik ezeket a problémákat és konfliktusokat, az nem szül személységek közötti megbántódást és haragot.

A harmonikus magabiztosság

Az öntudatosság és az aktív odafigyelés mellett a harmadik elem egy egészséges kapcsolathoz a hatékony kommunikáció, amihez harmonikus magabiztosságra van szükség. Három mód van az embereknek való válaszolásra, amikor bármilyen típusú konfliktussal szembesülünk: lehetünk *félénkek*, *agresszívek* vagy *magabiztosak*.

A félénkség elkerüli a konfliktust, de a félénk személyt sérülten vagy terheltén hagyja. Az agresszivitás nem kerül a konfliktust, de amikor az emberek agresszívek, olyan szavakat vagy megközelítéseket használnak, amik hajlamosak erősíteni vagy rosszabbá tenni a konfliktust.

Másrésről a magabiztosság segít az embernek szembenézni a konfliktussal anélkül, hogy rontana a helyzeten. Úgy valósítjuk meg, hogy figyelünk, ne használjunk vádoló szavakat, amiktől a másik személy védekezésre kényszerülne érezné magát. Inkább a saját reakcióinkat ismeretjük, mint a másik személy feltételezett indítékait. Az ítélezés a másik személy jelleméről elkerülendő, hacsak a helyzet nem kívánja meg, mint például amikor egy főnök

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

egy beosztottját értékeli. (Van egy negyedik út, a bölcs hallgatás, ami a konfliktuskezelés transzcendens módja bizonyos helyzetekben. Ezzel ebben a könyvben nem foglalkozom, mert az a személy, aki ilyen módon válaszol, már megoldotta a konfliktusok problémáját az életében, akár személyiségen belüliek, akár személyiségek közöttiek is azok.)

Félénk	Agresszív	Magabiztos
Félünk.	Elveszítjük a kontrollt.	Nyugodtak és öntudatosak vagyunk.
Nem beszélünk, vagy hazudunk, vagy helytelenül mentegetőzünk.	Vádoljuk vagy megítéljük a másik személyt, olyan kijelentéseket használva, amik úgy kezdődnek, hogy „Te...”.	Kimondjuk a reakciónkat, érzésünket vagy véleményünket más emberek vádolása vagy elítélése nélkül, olyan kijelentéseket használva, amik úgy kezdődnek, hogy „Úgy érzem...”.
Elnyomjuk az érzelmeinket.	Kiöntjük a mérgünket, manipuláljuk a másik ember érzelmeit.	Őszintén és becsületesen fejezzük ki az érzelmeinket.
Elnyomjuk a saját jogainkat.	Megsértjük mások jogait.	Gyakoroljuk saját jogunkat.
Elkerüljük a konfliktust, de nem oldjuk meg azt.	Még több problémát és konfliktust hozunk létre.	Hatékonyabban oldjuk meg a konfliktust.

15.2 ábra. Megközelítések a konfliktuskezeléshez

Ez az ábra bemutatja a konfliktuskezelés három módját és az egyes módok jellemzőit.

A 15.2 ábra ismerteti a három megközelítés néhány szembetűnő jellemzőjét. Hasznos dolog, ha akár önma-

VICENTE HAO CHIN JR

gunkban, akár csoportban megpróbálunk elképzelni különböző közösségi helyzeteket, amik lehetséges konfliktusokat hordoznak, és utána meghatározzuk, hogy az emberek hogyan kezelik a helyzeteket, ha félénkek, agresszívek vagy magabiztosak.

Nézzünk meg egy példa-forgatókönyvet:

Egy titkárnőről egy hivatalban az a téves szóbeszéd terjed, hogy viszonya van a főnökével. Tudja, ki indította el a híresztelést. Hogyan fogja kezelni ezt?

- **Félnék:** Csak elnyomja a megbántottság érzését, vagy tudomásul veszi, hogy ez nem igaz, és nem kezd vele semmit. Elkezd elkerülni bizonyos embereket, és már nem érzi magát otthonosan vagy boldogan a munkahelyén.
- **Agresszív:** Egyenesen nekimegy a személynek, mondjuk, egy munkatársnőjének, aki elkezdte a híresztelést, és veszekedni kezd vele mások jelenlétében, megvádolva azzal, hogy egy lusta pletykálkodó, akinek megvannak a maga homályos ügyei.
- **Magabiztos:** Odamegy a személyhez, és kér egy négy szemközti időpontot, hogy megbeszéljenek valamit. A találkozó során nyugodtan elmondja, amit hallott. „Azt mondták nekem, hogy megemlítetted, viszonyom van a főnökömmel, mert gyakran látják, hogy együtt vacsorázom veled. Nem tudom, hogy tényleg ezt mondtad, vagy sem, ezért akartam beszélni veled. Csak szeretném veled és másokkal tudatni, hogy egyáltalán nincs semmilyen személyes kapcsolatom a főnökömmel. Gyakran megkér, hogy csatlakozzak hozzá vacsoránál, hogy megbeszéljük azokat a dolgokat, amiket nem tudtunk délután befejezni. Örömmel

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

meg fogom kérni, hogy magyarázza el mindannyiutoknak a munkakapcsolatunkat, hogy ne legyen félreértés ebben a dologban.”

Figyeljük meg, hogy a „magabiztos” példában a titkár-nő nem dühös vagy vádol a szavaival. Minősíti is az információját azt mondvá, hogy nem tudja, az, amit hallott, igaz-e vagy sem. Amikor a szavakat így fogalmazzuk meg, a másik fél nem érzi magát vádlottnak vagy elítéltnek, és nem érzi, hogy védekeznie kell a válaszában.

Néhány más forgatókönyv:

Egy férj lekicsinylő vicces megjegyzést tesz a felesége főztjére egy partin a barátaik házában. A feleség megsértődik és szégyenli magát. Úton hazafelé csendben van, és nem kommunikál. Amikor haza érnek, a férj azt mondja: „Nagyon csendben vagy. Bánt valami?” Hogyan válaszolna a feleség, ha félénk? Ha agresszív? Ha magabiztos?

Egy ember tömegközlekedéssel utazik (busszal vagy taxival), és zavarja a hangos rockzene a járműben. Hogyan viselkedik, ha félénk? Ha agresszív? Ha magabiztos?

Barátok egy csoportja születésnapot ünnepel, amikor egy másik barát beesik. A csoport arra kéri az újonnan érkezett barátot, hogy igyon alkoholt „a születésnapos egészségére”. Ő azonban nem iszik alkoholt, és nem is akar. Hogyan kezeli a helyzetet, ha félénk, agresszív vagy magabiztos?

Valamennyi forgatókönyvnél fontos, hogy amikor a magabiztos helyzetet írjuk le, a magabiztos személy nem folyamodik hazugságokhoz vagy álkifogásokhoz, hanem inkább megmondja az igazat. (Altalában a hazugság a félénkség egy másik formája.) Hogyan lehet valaki őszinte anélkül, hogy sértő legyen? Például a születésnapi ünnep-

VICENTE HAO CHIN JR

lés esetében az ember nem mondhatja, hogy orvos tiltotta el az ivástól. Ebben a forgatókönyvben tegyük fel, hogy abban hisz, hogy az alkoholfogyasztás ártalmas, és nem akar erre rászokni. Hogyan adja ezt át anélkül, hogy megsértené a barátait?

A magabiztosság hiánya hazudozáshoz vezet, még a legegyszerűbb helyzetben is. Amikor valaki megkérdezi: „Hogy tetszik az új frizurám?”, mit mondunk neki, amikor az őszinte véleményünk az, hogy szörnyen néz ki?

A magabiztos kommunikáció képességének kifejtésekor jegyezzük meg, hogy a magabiztosságban egy fontos elem, hogy képesek legyünk az igazságot kimondani anélkül, hogy a másik személyben védekező reakciót váltanánk ki. Ilyen védekező reakciót vált ki, amikor megítélünk másokat, vagy amikor támadjuk, kritizáljuk vagy elmarasztaljuk őket. Egy magabiztos közlés inkább az eseményre vagy tevékenységre összpontosít, mint a személyre, és az ember saját érzéseit vagy véleményeit írja le azzal kapcsolatban. Ezért meg kell választanunk a nyelvet, észre kell vennünk, hogy ami megszokott, gyakran agresszív lehet (amikor azt mondjuk: „Nem, nincs igazad”, ahelyett, hogy elmondanánk a saját eltérő véleményünket), vagy nem őszinte (amikor azt mondjuk: „Nem bánom. Rendben van,” amikor valójában nem így van.)

A magabiztosság két dolog terméke: a jellemé és egy képesség megszerzéséé. A jellem az, amely nyugodt, kedves, igazságos és öntudatos. A képesség pedig olyan szavak megválasztásának a képessége, amik őszinték, de szükségtelenül nem bántók vagy sértők. Gyakorlat kell ennek a nyelvi képességnek a megszerzéséhez. Ezért állandóan tudatában kell lennünk a lehetőségeknek, hogy őszinték és magabiztosak legyünk.

Az általunk használt szavakon túl két másik elem okozhat különbséget az agresszivitás és a magabiztosság kö-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

zött: a testbeszéd és a hangszín. Amikor csípőre tett kézzel megyünk oda egy másik személyhez, a benyomás, amit a másik személy kap, az, hogy már dühösek és agresszívak vagyunk már mielőtt beszélni kezdünk. Amikor hangosan vagy parancsoló hangszínnel beszélünk, a hallgató sértve és fenyegetve érezheti magát, és védekezővé válik.

A magabiztosság képességéhez hozzá tartozik, hogy mi sértő és mi nem sértő egy adott kultúrában. Néhány példa erre:

- Az „emberek, maguk...” kifejezés sértő bizonyos kultúrákban vagy csoportokban (mint pl. a Fülöp-szigeteken), de nem az másokban.
- A hangosság lehet nem sértő bizonyos kultúrákban, másokban viszont fenyegető. Az egyik dél-ázsiai országban megfigyeltem egymás mellett ülő munkásokat, akik olyan hangosan beszéltek, mintha veszekednének, pedig valójában csak normális módon beszélgettek.
- Ha ránézünk egy személyre, miközben beszélünk hozzá, őszinteséget sugallhat az egyik kultúrában (mint a nyugati országokban), de tiszteletlenség lehet egy másikban (mint Dél-Ázsia egyes részein, különösen fiatal nők és idősebb férfiak között).
- Egy másik személy hívása felfelé begörbített mutatóujjal egyes kultúrákban bántó, másokban viszont nem.
- A kulturális tényezők e példái azok, amik különbséget tehetnek egy agresszív és egy magabiztos megközelítés között.

A megerősítő visszajelzések a barátoktól segítenek megérteni, vajon az ember viselkedése agresszív-e, vagy sem. Ez megtehető egy fejlesztő csoportban is, amelyben a tagok rendszeresen találkoznak, hogy tanuljanak az élet-

VICENTE HAO CHIN JR

mód aspektusairól, amelyek felgyorsíthatják a személyiség-átalakítást.

Fontos, hogy az emberek megtanulják a magabiztos kommunikáció képességét, amíg még fiatalok. A gyatra kommunikációs szokásokat valahogy nehéz megváltoztatni, miután azok mélyen begyökeresedtek. Az iskoláknak a jó kommunikációs készséget általános iskolában kell tanítaniuk, hogy a fiatal gyerekek megtanulják, hogyan kezeljék hatékonyan a konfliktusokat.

16. FEJEZET

SZERETET ÉS TÖRŐDÉS

Gyakran beszélünk a szeretetről, viszont ritkán látjuk azt megnyilvánulni a mindennapi életben. Szeretők, férfiak és feleségek, szülők és gyerekek gyakran mondják egymásnak, hogy szeretik őket, mégis, sokuk viselkedése nem tükrözi ezt a megerősítést.

Mi a szeretet? Hogyan különböztetjük meg a vonzódástól, a rajongástól, a vágytól vagy a függőségtől? Vajon a romantikus szerelem valódi szeretet? Vajon a féltékenység a szeretet jele? Vajon egy gyerek megbüntetése a szeretet jele?

A modern kultúra a *szeretet* szó bizonyos jelentéseit terjeszti. Ezeket gyakran modern dalokból lehet összegyűjteni:

„Szeretlek – mert kellesz nekem.”

„Elvesztem a szerelemben, nem élhetek nélküled.”

„Légy enyém éjszaka.”

„Nem érdekel, mit tettél és honnan jössz, amíg szeretsz engem, baby.”

Nyilvánvaló, hogy amit romantikus szerelemnek nevezünk, azt gyakran jellemzi az igény vagy a vágy az iránt, aki „szeret”. Ha azt mondom: „Szeretlek, mert kellesz nekem”, mi történik, amikor már nem kellesz nekem? Akkor már nem szeretlek? Ha azt mondom: „Szeretlek, mert gyönyörű vagy”, mi történik, ha már nem vagy gyönyörű?

VICENTE HAO CHIN JR

Ez a fajta szeretet feltételektől függ. Szeretetet adok neked, ha te valami mást adsz nekem. Ha nem adod, akkor nem szeretlek. Ez nyilvánvalóan nem szeretet. Ez egy üzleti művelet.

A valódi szeretet természete

Mi jellemez egy szerető vagy törődő viselkedésmódot vagy kapcsolatot? Amikor megkérjük az embereket, hogy sorolják fel, mit gondolnak a valódi szeretet jellemzőiről, általában olyan jellemzőket vesznek bele, mint a tiszteletteljes, figyelmes, áldozatkész, kedves, nyitott, tapintatos, megértő, önzetlen, türelmes, adakozó, nagylelkű, szolgálatkész, segítő, részvételi, megbocsájtó.

Vegyük észre, hogy mindezek a szavak egyvalamiben közősek: inkább a másik személy iránti valódi törődéssel és figyelemességgel járnak együtt, mint belefeledkezéssel az ember saját igényeibe. Ezért mondhatjuk, hogy a szeretet lényege *egy másik ember jólétével való törődés*.

Geoffrey Hodson, a kiváló teozófus szerző egyszer a boldog házassághoz szükséges egyik fontos kulcsról beszélt, és azt mondta, hogy azok a párok, akik gyakorolják ezt a kulcsot, garantáltan boldogok lesznek házasságuk során. A kulcs az, hogy *mindig a partnered jólétére gondolunk, és soha nem a sajátunkéra*. Amikor megfigyelünk ismerős házaspárokat, azt találjuk, hogy ez mélységesen igaz. A legboldogabb párok azok, akiknek általában nem az tölti ki a gondolataikat, hogy megpróbálják saját önközpontú – akár fizikai, akár pszichológiai – igényeiket kielégíteni. Más szavakkal, az életük viszonylag mentes a múltban megteremtett pszichológiai nyomógombok börtönétől. Ehelyett természetes törődést éreznek és mutatnak ki a szeretett párjuk felé.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Az emberi lények kettős természetével kapcsolatos jelenlegi felfogásunkra utalva azt találjuk, hogy a szeretet alapvetően inkább a felsőbb természetünk vagy felső háromszögünk kifejeződése, mint az alsóbbé. Az alsóbb háromszög, amely a szükségletek és vágyak teremtményét jeleníti meg, alapjában ezeknek a szükségleteknek a kielégítésével foglalkozik. Inkább a kapás felé orientálódik, mint az adás felé. Bármilyen adási tevékenység erről a szintről („Szeretlek...”) valamilyen típusú kielégítésben gyökerezik, amit az ember a másik személytől kap („...mert boldoggá teszel.”)

A szeretet és a törődés kifejeződései

Az emberi lények pozitívan és egészségen válaszolnak más emberek szeretetére. Viszont az ilyen szeretetnek *viselkedés szintjén ki kell fejeződnie*. Nem maradhat meg csupán szándék vagy kívánság. Sok szülő meglepődik és megbántódik, amikor azt hallja, hogy a gyerekeik azt mondták, hogy a szüleik nem szeretik őket. Megbántódnak, mert annyira keményen dolgoznak a családjukért, és csak azt hallják, hogy a gyerekek nem érzik a szeretetüket. Ezeknek a szülőknek nem sikerül megkülönböztetni a szándékot a viselkedéstől. Az emberek nem tisztánlátók vagy látnokok, akik képesek meglátni más emberek legbelsőbb érzéseit. Csupán azt érzik, ami kifejeződik vagy megnyilvánul a viselkedésben, mint egy kedves szó, egy mosoly, egy érintés, egy ölelés, egy dicséret, egy telefonhívás vagy egy ajándék.

Viselkedés szintjén a szeretet és a törődés nagyon egyszerű cselekedeteken keresztül nyilvánul meg, amik mások spontán elismeréséből és figyelembevételéből erednek. Két ilyen cselekedet hatására érezhetik az emberek a

VICENTE HAO CHIN JR

szerepetet még akkor is, ha nem használunk verbális kijelentéseket (amiket egyes kultúrákban nehéz kifejezni).

Odafigyelés (meghallgatás)

A meghallgatás a törődés legalapvetőbb tevékenysége. A nem odafigyelés az önmagában elmerülés legbiztosabb jele, ami pedig az önzés, egocentrikusság.

A valódi odafigyelés – ahogyan az előző fejezetben megbeszéltük – azt jelenti, hogy készek vagyunk megérteni egy másik személyt feltétel nélkül. Ez nem azt jelenti, hogy mindig egyet kell értenünk azzal, amit mond. A megértés nem jelenti az egyetértést. Ezek nagyon különböző dolgok. A megértés folyamatában nincs belülről jövő ellenállás. A hallottakkal szembeni vagy iránti feltételekhez kötött reakciók azok, amik megakadályozhatják egy másik személy valódi megértését.

Viselkedés szintjén ez egyszerű helyzetekben tud megnyilvánulni. Például, amikor egy gyerek odajön hozzánk, hogy elmondjon nekünk valamit, abbahagyjuk, bármit is csinálunk, és szembe nézünk a gyerekkel, lehetőleg a gyerek szintjén (tehát leereszkedünk, hogy az arcunk ugyanazon a szinten legyen, mint a gyerek arca.) Adjuk neki a teljes figyelmünket, utána pedig válaszoljunk helyénvalóan, jelentse az egyszerű elismerés adását, méltánylás mutatót, döntés hozatalt, vagy egy kérés elutasítását. (Lásd később a határozottságról szóló részt.)

Amikor a párunkkal beszélünk, nézzünk rá. Kivéve talán a jelentéktelen vagy felületes információcsere eseteit, mint „Hol van az újság?”, minden beszélgetés egy lehetőség a párunk iránti megbecsülésünk vagy törődésünk kifejezésére. Ez különösen igaz, amikor a párunk valamilyen problémáról, nehézségről vagy gondról beszél. Valóban

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

odafigyelni valakire a szeretett személy fontosságának az egyik legmélyebb megerősítése.

Amikor egy idősebb emberrel beszélünk, ne színleljük, hogy meghallgatjuk, csak hogy a kedvében járjunk vagy vigasztaljuk. Valóban figyeljünk oda. Amikor kiterjesztjük ezt a képességet, hogy tényleg odafigyeljünk bárkire, akivel találkozunk, elkezdjük megízlelni, valójában milyen a feltétel nélküli szeretet.

A minőségi együtt töltött idő

A körülöttünk levő emberekkel való törődésünk kifejezéséhez hasznos dolog megérteni, mit jelent a *minőségi idő-töltés* kifejezés. A minőségi időtöltés nem csak azt jelenti, hogy egy órát vagy egy napot egy személlyel töltünk, mintha az időbefektetés lenne arra, hogy megmutassuk törődésünket az adott személynek. A minőségi időtöltés azt jelenti, hogy élvezzük a személlyel töltött időt. Azt jelenti, hogy méltányoljuk az adott személyt.

Amikor elmegyünk a családukkal a strandra, egész nap fekszünk a napon egy regényt olvasva? Ha igen, akkor ez azt jelenti, hogy a pihenés fontosabb, mint a társaságunk. Inkább pihenni mentünk a strandra, mint élvezni az együttlétet a családdal. Viszont mondhatjuk, hogy mi van, ha tényleg szükségünk van pihenésre? Nem erről szól a szabadság?

Akkor ez azt jelenti, hogy nincs időnk a számukra. Még arra az időre is, amit velük élvezni képzelünk, önmagunk számára van szükségünk. Valószínűleg hiányzik az életünkben az egyensúly. Ez azt jelenti, hogy a stressz felhalmozódott. A családdal töltött időt lazítás céljából használjuk fel. Mikor lesz időnk azokra az emberekre, akiket „szeretünk”? Miért van, hogy időnként a számunkra legkedvesebbeknek adjuk a legalacsonyabb prioritást?

VICENTE HAO CHIN JR

A kevés otthon töltött időben beszélgetünk a családdunkkal, vagy csinálunk valamit velük, amit mindenki szeret csinálni? A közös tevékenység valóságossága és élvezete a minőségi időtöltés lényege.

Az öt szeretetnyelv

Éles meglátású könyv a mások iránti szeretet kifejezési módjairól Dr. Gary Chapman *Az öt szeretetnyelv* című könyve. Családtanácsadóként a gyakorlatában Dr. Chapman azt találta, hogy az emberek a szeretetet öt különböző módon fejezik ki és érzékelik:

- megerősítő szavak
- minőségi időtöltés
- fizikai érintés
- szolgálati cselekedetek
- ajándékok kapása.

A legtöbb embernek egy vagy két elsődleges szeretetnyelve van. Például, ha a lányunk nyelve a minőségi időtöltés, és mi a szeretetünket úgy fejezzük ki, hogy elhalmozzuk ajándékokkal, akkor úgy érezheti, hogy nem szeretjük őt, még ha ez nincs is így. Ez azért van, mert nem érti az ajándékozás nyelvét. Ezért sokat segít, ha érzékenyek vagyunk a hozzánk közelállók elsődleges szeretetnyelvére. Jegyezzük meg, hogy a legtöbb ember jól válaszol az első kettőre, a megerősítő szavakra és a minőségi időtöltésre.

Érzékenység mások szükségleteire és érzelmeire

Amikor napi szinten lefoglalnak bennünket a saját szükségleteink és vágyaink, akkor általában vakok vagyunk mások szükségleteire és érzelmeire. Amikor kidol-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

gozzuk a saját szükségleteinket, és a nyomógombok befészkelik magukat az alsó háromszögbe, azt találjuk, hogy nehéz érzékenynek lenni mások szükségleteire.

Az önzetlenség

Az, hogy egy másik ember jólétével igazából törődünk, azt jelenti, hogy nem szabad elmerülnünk saját magunkban. Az ilyen elmerülés tartalmazza a türelmetlenség, a harag és a szorongás érzéseit, vagy pedig azt, hogy elfoglaljuk magunkat munkával, aggodalmakkal kapcsolatos gondolatokkal és más belefeledkezésekkel. A nem-énközpontúság e jellemzőjének eléréséhez ki kell dolgoznunk a belső, megoldatlan csomagot, és el kell érünk a hatékonyság és az integráció egy magasabb szintjét az életünk dolgiban.

Állhatatosság vagy magabiztosság a szeretetben

Az emberek gyakran megkérdezik: „Ha túl önzetlenek vagyunk, nem fognak-e visszaélni velünk mások?” Az egyik ember ezt mondta: „Biztos, hogy ha valaki pofonvág a jobb arcomon, én nem fogom odatartani neki bal arcomat. Vissza fogom adni neki a pofont!”

Általános téves elképzelés az, hogy a szeretett személy egy puhány vagy egy balek, egy lábtörlő, amire az emberek rátaposnak. Ez azért van, mert az emberek a szeretetet egyfajta személyiségi kapcsolatnak értik, vagyis ami az alsóbb háromszöghöz, vagy a külső én-hez tartozik.

Gondoljunk Mahatma Gandhira – kevés olyan szerető és önzetlen ember van, mint ő volt. Egy balek volt? Még az egész Brit Birodalom sem tudta megmozdítani, ha ő nem akart megmozdulni.

VICENTE HAO CHIN JR

A szeretetben nincs félelem. Nem próbál meg a szeretett személy kedvében járni, hogy elnyerje annak szeretetét. Megvan az a bölcsessége, hogy a romantikus érzelmek gyakran vakok. Meglátja a szeretett személy hibáit és gyengeségeit, és tud nemet mondani a szeretett személynek, ha az, amit kér, nem a szeretett ember javát szolgálja. Nézzünk meg két példát a magabiztosságra a szeretetben.

Egy anya, aki igazán szereti a gyermekét, nem fogja kényeztetni a gyereket, vagy kiszolgálni minden szeszélyét és hóbortját, ami a gyereknek van. A szeretetben állhatatosság, tisztaság és kedvesség van. Egy anya, aki nem tud nemet mondani a gyerekének, olyan anya, aki fél, fél attól, hogy elveszíti a gyereke szeretetét. Így inkább egy szükségletet jelenít meg, mint szeretetet.

Egy feleség, aki szereti a férjét, azt választja, hogy nem működik együtt olyan dologban, ami hosszút távon a férj boldogtalanságához vezet, vagy konfliktust fog szülni ket-tejük között. Egy ilyen döntésnek azonban a szeretet tisztaságából és bölcsességéből kell erednie, nem pedig a feleség félelméből, előítéletéből vagy szűklátókörűségéből. Így a szeretet bölcsen magabiztos.

Szeretet és ragaszkodás

A szeretet egyik különleges megnyilvánulása, amire gyakran rákérdeznek, a ragaszkodás. Amikor kedvelünk egy embert, gyakran megjelenik irányába a ragaszkodás érzése. Amikor elmegy, hiányzik. Szomorkodunk, amikor elveszítjük a szeretett embert. Más szavakkal ragaszkodóvá válunk.

Vajon a ragaszkodás a szeretet szükséges része? Vagy lehetséges szeretni ragaszkodás nélkül? Nézzük ezt meg. Amikor ragaszkodom valamihez, mi történik? Kényelmesen érzem magamat, amikor a szeretet tárgya jelen van, és

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

megfosztottnak érzem magamat, amikor az a személy távol van. Úgy érzem, szükségem van a másik jelenlétére, és ezért a ragaszkodás valójában az én szükségletem kifejeződése. Ez még mindig az énközpontú alsóbb én hívása, és távol áll a szeretettől. Tulajdonképpen mondhatjuk azt, hogy amilyen mértékben van meg az énközpontú ragaszkodás, olyan mértékig színezi át a szeretetet az önző törekvések. De nem ragaszkodni nem azt jelenti, hogy a szeretett személyt nem igazán becsüljük meg.

Nagyrabecsülés

A nagyrabecsülés különbözik a ragaszkodástól. Áhítattal és csodálva, de ragaszkodás nélkül nézhetünk egy naplementét. Amikor a nap lemegy, és a sötétség elborítja az eget, akkor nem sóvárgunk a látvány visszatérésére. Tudunk-e hasonló módon nézni egy festményt vagy egy filmet? És mi van egy kapcsolattal? Tudjuk-e teljes mértékben értékelni egy személy jelenlétét, amikor körülünkben van, és nem érezni magunkat szörnyen, amikor távol van?

Nem teljes kapcsolat

Itt szembe kerülünk a más emberekkel való nem teljes kapcsolat kérdésével. Amikor egy emberrel kapcsolatos együttműködés és megtapasztalás nem teljes, akkor megjelenik a vágy, hogy ismét együtt legyen az adott emberrel, egy sóvárgás az ember után. Hajlunk arra, hogy hiányzik az az ember. Ez a ragaszkodás megnyilvánulása.

Másrészt, amikor egy kapcsolat megtapasztalása teljes, nincs sóvárgás az ember jelenlétére, amikor ő nincs a közelben. Nincs szenvedés érzése a másik hiánya miatt.

Bármely adott pillanatban minden embernek, akivel összetalálkozunk, van egy bizonyos jelentősége a szá-

VICENTE HAO CHIN JR

munkra. Lehet egy barát, házastárs, fiunk vagy lányunk, vagy egy munkatárs. Valójában ez az adott személy iránti megbecsülésünk lényege. Amikor a másik személy előttünk van, ez a megbecsülés egy hajlamban nyilvánul meg, hogy kifejezzünk valamit annak a személynek, vagy tegyünk valamit érte. *Ez a hajlam egy pszicho-fizikai energiának köszönhető, ami spontán módon tör fel a másik személy megbecsülése miatt.* Ennek az érzésnek, ennek a hajlamnak vagy ennek a magatartásnak teljes átélése és ennek megfelelő kezelése adja meg az egymásra hatás teljességét. A kölcsönhatás után nincs maradvány-sóvárgás vagy vágó az átélés vagy a jelenlét megismétlésére.

Tegyük fel, hogy meglátogatom az anyámat, aki egy másik helyen lakik. Ha törődöm vele, akkor lesznek bizonyos dolgok, akkor kész vagyok beszélni vagy cselekedni, amikor vele vagyok. Lehetnek kis dolgok, mint segíteni neki takarítani vagy főzni, csak egy órácskát beszélgetni vele. Ha ebben az órában képes vagyok teljesen megélni magamban az iránta érzett megbecsülésemet (mint például az iránta érzett melegséget), és kifejezni ezt a viselkedésemben (segíték neki a mindennapi házimunkában), akkor a kölcsönhatás teljes az adott esetre. Nem úgy fogok tőle eljönni, hogy szomorúnak, bűnösnek vagy boldogtatlannak érzem magamat.

Viszont, ha a vele töltött óra alatt nem vagyok tudatában az iránta érzett mélyebb érzelmeimnek (tehát azoknak, amik megvannak, éppen csak nem tudatosultak bennem), akkor lehet, hogy a tevékenységeim és a beszélgetéseim nem tükrözik ezt a mélyebb magatartást. Valójában lehet, hogy ellenkező módon viselkedem, például megdorgálom vagy kritizálom, amiért nem veszi be rendszeresen a gyógyszereit vagy nem hív vissza (ahogyan sok ember kifejezi a „törődését”). Az óra leteltével úgy jövök el anyám házából, hogy egy öntudatlan beteljesületlenség ér-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

zése vagy egy jogos harag érzése van bennem, mert „nem hallgat a jó tanácsra”, vagy mert „nagyon kemény fejű”. Amikor a kommunikációm vele ismételten ilyen természetű, akkor félni fogok az elvesztésétől – ez a végső eltávolásra való felkészületlenség érzése. Van belül egy felhalmozódott érzés, egy pszicho-fizikai energia, ami most nem tud szabadon vagy teljesen áramlani, ami ennek az elvesztéstől való félelemnek az okozója. Ez a ragaszkodás oka.

Az öntudatosság lehetővé teszi, hogy összeköttetésben legyünk a nagyrabecsülés magatartásával vagy érzésével, és hogy megfelelően cselekedjünk a spontán hajlamaival összhangban. Ez az a tényező, ami lehetővé teszi nekünk a teljes kommunikációt egy személlyel pillanatról pillanatra, az egyik találkozástól a másikig, nem hagyva bennünk maradványokat, amik később ragaszkodást eredményeznek.

Feltétel nélküli szeretet

Lehet-e a szeretet valóban feltétel nélküli – bármilyen elvárástól mentes? Ha igen, lehetséges-e ez a gyakorlati életben? Még mindig emberi lények vagyunk, amikor úgy szeretünk, hogy semmi elvárásunk nincs a másikkal szemben?

Kétfajta elvárás létezik az emberek között: *kapcsolati elvárások*, vagyis azok az elvárások, amik egy megbeszélés vagy feltételezett kapcsolatból erednek, és az *énközpontú elvárások*, vagyis azok, amik egy egyén személyes szükségleteiből és vágyaiból erednek.

Ha megpályázok egy állást, és alkalmaznak, akkor egy kapcsolatot hozok létre a vállalattal, a főnökömmel és a munkatársaimmal. Ez a sokoldalú kapcsolat személyek közötti elvárásokat hoz létre. Elvárják tőlem, hogy bizo-

VICENTE HAO CHIN JR

nyos időnként beszámoljak, és bizonyos feladatokat elvégezzek, amiket elfogadtam. Ezek a kapcsolati elvárások.

Ha összeházasodom egy személlyel, tulajdonképpen elkötelezem magamat bizonyos közvetlen és közvetett kötelességek mellett férjként és apaként. Egy monogám társadalomban elvárás, hogy ne legyen második feleségem vagy hasonló kapcsolatom mással, amíg házas ember vagyok. Házasságra lépve egyetértek az ilyen ígéretekkel, így teremtetve kapcsolati elvárásokat. Más szavakkal, vannak kötelességek, amiket magamra vettem és elfogadtam. Az ilyen elvárások valóságosak, és nem az egyén énközpontú szükségleteiből erednek.

Az énközpontú elvárások különböznek ettől. Azok az egyén pszichológiai szükségleteiben vagy vágyaiban gyökereznek, és lehet, hogy van, lehet, hogy nincs semmi köztük a kapcsolati elvárásokhoz. Amikor elvárom, hogy a feleségemnek jusson eszébe a születésnapom, vagy hogy legyen fogadókész, amikor romantikus hangulatba kerülök, akkor az énközpontú elvárásaim működnek. Nincs semmi a házassági megállapodásban, ami azt mondja, hogy a férjnek vagy a feleségnek mindig ugyanolyan hangulatban kell lennie, mint a házastársának, vagy hogy az egyiknek soha nem szabad elfeledkeznie a másik születésnapjáról.

A kapcsolati elvárások kultúráról kultúrára eltérők lehetnek, akár családi kultúráról, etnikai kultúráról, vagy nemzeti kultúráról van szó. Az énközpontú elvárások az egyén neveltetésétől és berögződéseitől függenek. A kapcsolati elvárások személytelenebbek, ezeket lehet „kötelességeknek” tekinteni, míg az énközpontú elvárások személyesek.

A feltétel nélküli szeretetnek lehetnek kapcsolati elvárásai, de énközpontú elvárásai nem. A kapcsolati elvárások a másik fél észlelt kötelességeinek köszönhetőek, amik

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

a kapcsolatból fakadnak, amiben megegyeztek. Mivel azonban nincsenek énközpontú elvárások, nem érezzük személyesen megbántva vagy semmibe véve magunkat a házastárs vagy más emberek mulasztásai miatt. Így nem keletkezik harag, még ha bizonyos problémákat észlelünk is.

A feltétel nélküli szeretethez két kulcs van: (1) a felsőbb szellemi tudat felébredése, amely együttérző és törődő és (2) a nyomógombok, vagyis a berögződött reakció-mintázatok eltüntetése, amik a megbántódások és a frusztrációk szülői.

Amikor mélyen felfedezzük a megbecsülés, az együttérzés, a törődés és a szeretés természetét, elkezdjük felfedezni, hogy amit szeretetnek nevezünk, az egyfajta kisugárzás a belső lényünkből. Olyan, mint a nap, amely megkülönböztetés nélkül süt le mindenre, vagy mint a virág, amely az illatát mindenkinek odaadja, még az se érdekli, jár-e arra valaki, vagy sem. A szeretet alapvetően nem válogat, de amikor átszűrődik a személyiségünkön, akkor érzünk elsőbbségeket és részrehajlásokat.

A szeretet alapvetően transzcendens, és nem személyes. Annak a bennünk levő szellemi természetnek a természetes kiáradása, amely érzi a másoktól való nem-elkülönülésünket. Másokért érzünk, másokkal érzünk. Az ő érdekeit spontán módon a mi érdekeinknek érezzük.

Visszajelzés

Következik egy gyakorlat, amelyet bármely két ember elvégezhet, akik eléggé ismerik egymást, hogy képesek legyenek lényegi visszajelzést adni egymásnak – mint például férj és feleség, testvérek, barátok vagy munkatársak. Ez olyan tevékenység, amely el tudja mélyíteni a kapcsolatot két ember között, és nagyobb hitelességet szül a kapcsolat-

VICENTE HAO CHIN JR

ban. Segít kifejleszteni a nem-ragaszkodást dicséret és kritika meghallgatásának folyamatán keresztül nyomógombreakciók nélkül.

Ez egy nagyon erőteljes gyakorlat, és feltételezzük, hogy a tevékenységet végző két ember megtanulta az öntudatosság kidolgozását, az odafigyelést és a magabiztosságot.

Miközben egymással szemben ülve helyezkednek el, mindkét partner felváltva ad három pozitív visszajelzést. Mindkét partner megkérheti a másikat, hogy adjon egy negatív vagy konstruktív visszajelzést, amit a második és a harmadik pozitív visszajelzés közé kell beszúrni. Amikor nincs kérés a negatív visszajelzésre, akkor ilyen visszajelzést nem szabad adni.

Mindkét partnernek először el kell végeznie az önletpogatót néhány percig, biztosítandó, hogy ellazultak és öntudatosak. Miután biztosították, hogy ellazult állapotban vannak, eldöntik, ki fogja először a visszajelzést adni, és ki fogja azt fogadni. A visszajelzés fogadója kijelenti, hogy készen áll a visszajelzés fogadására. Az adónak szintén teljesen ellazult állapotban kell lennie. Amikor idegességet vagy feszültséget érez, akkor az adónak először ki kell dolgoznia ezeket a kényelmetlenségeket, mielőtt bármilyen visszajelzést adna.

A visszajelzés adója kigondol valamit, amit csodál a másik személyben. Utána kifejezi ezt szavakban, őszintén, szívből jövően, eltúlzás nélkül.

- A fogadó, miután meghallgatta a pozitív visszajelzést, megvizsgálja, hogy van-e bármilyen automatikus reakció a visszajelzésre. Ha igen, a reakciót ki kell dolgozni. Ez lehet zavarodottság, feszültség, könnyek, vagy bármilyen számú reakció. A fogadónak nem szabad semmilyen magyarázatot,

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

indoklást vagy elutasítást adnia. A reakciót csak át kell élnie és ki kell dolgoznia. Ebben a fázisban mind az adónak, mind a fogadónak csendben kell lennie. (Megjegyzés: A fogadónak nem szabad feltételeznie, hogy nincs semmilyen reakciója, és gyorsan kérnie a következő visszajelzést. A fogadónak legalább egy teljes percig csendben kell maradnia, mély lélegzéseket kell végeznie, és ellenőriznie kell, van-e bármilyen kényelmetlenség, nyugtalanság vagy feszültség a teste bármely részén a kapott visszajelzés eredményeként.)

- Amikor a fogadó befejezte a reakció kidolgozását, és elérte a nyugodtság és ellazultság állapotát, akkor azt kell mondania az adónak: „Készen állok a következő visszajelzésre.”
- Az adó közli a második visszajelzést. A fentiekkel megegyező eljárást kell követni.
- Ha a fogadó kért negatív visszajelzést, azt a második pozitív visszajelzés után kell adni, ugyanezt az eljárást alkalmazva. Ha nem volt ilyen kérés, akkor át kell térni a harmadik, utolsó visszajelzésre.
- Felcserélik a szerepeket. A fogadó most a visszajelzés adójává válik.

A gyakorlat során a fogadó nem beszélgethet, nem magyarázhat, vagy nem indokolhat. Ha bármilyen magyarázatra van szükség, azt a gyakorlat elvégzése után lehet adni.

Ennek a gyakorlatnak két rendeltetése van: (1) lehetőséget adni a résztvevőknek, hogy pozitív visszajelzést adjanak más emberektől olyan légkörben, ami elősegíti az őszinteséget és az igazmondást, és (2) fejleszteni azt a képességet, hogy dicséretet vagy kritikát kapjunk anélkül,

VICENTE HAO CHIN JR

hogy az automatikus reakciókat váltana ki, amik védekezésbe hajlanak vagy elutasítást okoznak.

Sok ember, aki elvégzi ezt a gyakorlatot, gyakran meglepődik, amikor a pozitív értékeiket felismerik. Sokan először tudják meg, hogy emberek értékelik bizonyos jellemvonásaikat, amikre maguk sem gondolnak elismerendőként. Ez erősíti az ön-elfogadásukat.

Amikor a dicséret vagy kritika elfogadásának képessége kifejlődik, az ember képes meghallgatni azt, ami igaz, és képes figyelmen kívül hagyni, ami nem igaz. Ez a gyakorlat arra szolgál, hogy világosan úgy lássuk a dolgokat, ahogy vannak. Az automatikus nyomógomb-reakciók hajlamosak elhomályosítani a tisztánlátásunkat vagy az objektív megértésünket az elmondottakról, így megakadályozva, hogy a valóságra tisztán tekinthessünk.

17. FEJEZET

AZ AGGÓDÁS KEZELÉSE

Az aggodásnak van egy nagyon hasznos funkciója. Arra ösztökél bennünket, hogy figyeljünk a megoldatlan problémákra. Így megakadályoz abban, hogy felelőtlen egyénekké váljunk. A probléma viszont az, hogy az aggodás az emberi boldogtalanság egyik legnagyobb forrása. Ellopja tőlünk az alvást és azt a képességet, hogy spontán módon vidámak legyünk. Nehézzé és fárasztóvá teszi az életet.

Három tényező járul hozzá az aggodáshoz:

- *Félelem.* Ez az aggodás gyökere. Ez az, ami az aggodást kellemetlenné teszi. Ha nincs félelem, akkor inkább *nyugtalanság* van, mint aggodás.
- *Egészségtelen életfilozófia.* Amikor a prioritások és az értékek nem tiszták, akkor a döntéshozatalban a dilemmák állandóan előbukkannak. Az ember hajlandóvá válik életképtelen alternatívákat elindítani.
- *Nem hatékony problémamegoldó módszerek.* Ezt a világosság hiánya eredményezi a legjobb módszer meghatározásakor egy problémával való foglalkozás esetén. Az elme hajlamos elégedetlennek lenni azzal, amit a problémával kezdünk.

Az első tényezővel, a félelemmel már foglalkoztunk az előző fejezetekben. A második tényezőt a 21. fejezetben vizsgáljuk meg. Itt a harmadik tényezővel foglalkozom.

Az aggodás kiküszöbölése

Ezek azok a lépések, amik ki tudják küszöbölni az aggodás terhét:

- *Az aggodás tárgyának tisztázása.* Amikor a probléma természete nem tiszta, a problémát nem lehet megoldani. Van egy különbség a szorongás és az aggodás között. A szorongás egy ködös érzés, míg az aggodás meghatározott. Ezért, ha a szorongást érzünk, annak okát hajszálpontosan meg kell állapítani. Amikor ez világossá válik, akkor átalakul aggodássá, amit utána meg lehet oldani.
- *Brainstorming tartása alternatív megoldásokért.* A brainstorming egy kreatív folyamat, amely lehetővé teszi, hogy minden ötlettel érdemben foglalkozzunk. Egyetlen javaslatot sem utasítunk el, még a bizarrokat vagy nevetségeseket sem. Az ilyen látszólag értelmetlen ötletek adhatnak olyan végszavakat, amik nem hagyományos, viszont hatékony megoldásokhoz vezethetnek. A brainstorming akkor a legjobb, amikor másokkal együtt végezzük, akik más szögből vagy nézőpontból látják azt, ami egyetlen embert vakká tehet.
- *Életképes alternatívák azonosítása.* A brainstorming után a legéletképesebb ötletek kiválasztásra kerülnek. Ez lehet egy vagy öt lehetséges tevékenységi vonal.
- *Határidők kijelölése valamennyi tevékenységnek.* Ezen életképes tevékenységek teljesítésének cél dátumai kijelölésre kerülnek.
- *A kiválasztott tevékenységek végrehajtása az ember legjobb képessége szerint.* A tudatalattinak meg kell győződnie arról, hogy az ember beleadja

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

a legjobbját. Csak akkor fogja ez megszűntetni az aggodást.

Miután az ember megtette a tőle telhetőt, a következőket el kell fogadni, bármik is legyenek azok. Nem tudunk többet tenni, mint ami tőlünk telik, még ha a világ szét is porlad. Annie Besant írta: „Bármik is legyen a legjobb képességeimen túl, az már nem az én kötelességem.”

Az aggodás megelőzése

Amilyen fontos az aggodás megszüntetése, olyan fontos képesség az aggodás megelőzése. Az aggodás egy krízis, amely gyakran a feladatok felhalmozódásából ered, amelyek nem lettek megfelelően elvégezve és megoldva. Lásunk néhány ötletet az aggodás megelőzésére:

- Kerüljük el olyan tevékenységek végzését, amik ellentétesek az értékrendünkkel vagy értékeinkkel. A tisztességtelen cselekedeteknek később meglesznek a maguk következményei, amik aggodást és boldogtalanságot eredményeznek. Így amikor hazudunk, aggodunk, hogy ez kiderül.
- Írjuk le a prioritásainkat az életben. Szánjunk kellő időt mindezekre a prioritásokra.
- Tűzzünk ki célokat és cselekvési programokat hosszú, közép és rövid távokra.
- Legyen napi elvégzendő feladat-listánk.
- Menjünk végig a listánkon minden nap, és tegyünk meg minden tőlünk telhetőt, hogy minden elemét elvégezzük, különösen a kellemetleneket. Fogunk találni elég időt a nap során, amikor először szorgalmasan végigmegyünk a napi teendők listáján.

Miután megtettük a tőlünk telhetőt, fogadjuk el a hibákat és a választásaink következményeit.

18. FEJEZET

AZ EGÉSZSÉG ÉS A FIZIKAI TEST

Az önuralom nem olyan pszichológiai vagy szellemi folyamat, ami független a testtől. A tudatot befolyásolja, néha pedig még meg is határozza a test állapota. Az egyének, akiknek az agya megsérült, vagy műtéten estek át, komoly változásokat tapasztalhatnak az érzékelésükben, gondolkodásukban és tudatállapotukban. Bizonyos kábítószeres és ételek, mint a különleges gombák, az LSD, a depresszánsok, az alkohol vagy a kávé hatással van az elme és az érzelmek állapotára.

Ebben az életben végzett szinte bármilyen tevékenység hatékonysága ugyancsak függ a test állapotától. A test, amikor az rögzült bele, hogy legyen fásult, gyakran megakadályozza az elme legmagasztosabb szándékait is. Akarunk reggel meditálni, de a test vágya az ágy finom kényelmére könnyen győzedelmeskedik a felszabadulás keresésén. Akarunk segíteni valamilyen nemes munkában, de a test tehetetlensége túlságosan nagy súlyt hordoz. Már nem irányítjuk a testet. Ehelyett a testünk határozza meg a képességünket dolgok elvégzésére.

A fizikai testet tehát úgy kell fenntartani, hogy az teljesen kiszolgálja a belső Én-t, mint egy megszeliidített ló, amely válaszol a lovása kantárszárának legkisebb oldalba bökéására is. A testnek – eltekintve a természetes szükségleteitől – nem lehet saját megszerzett előjegyzési naptára,

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

amely felülírja a belső személy fontosabb előjegyzési nap-tárát.

A test optimális állapotban való tartásához gondoljuk végig az alábbi javaslatokat, amiket az idő igazolt.

Az étrend

Az egészségtelen étel olyan betegségek fő oka, mint a szívinfarktus, a májbetegség és a csontritkulás. Erősen ajánljuk a vegetáriánus étrendre való áttérést négy okból:

Egészség

A kutatások vitán felül bebizonyították, hogy a vegetáriánus étrend messze egészségesebb, mint a hús alapú étrend. A hosszú élettartam kutatások bizonyos embercsoportok között, mint a hunzák [indiai és pakisztáni népcsoport] és hetednapi adventisták, olyan betegségek rendkívül ritka előfordulását mutatják, mint a szív és érrendszeri betegségek és a rák. Hosszú időszak alatt végzett megbízható tanulmányok hasonló eredményeket hoztak, mint például az a tanulmány, amely 1960-ban kezdődött, és 21 évig tartott 27,529 kaliforniai lakos esetében, és egy másik tanulmány, amit 11,000 fővel végeztek Nagy-Britanniában.*

1990-ben egy nemzetközi tudós csoport nyilvánosságra hozta a Kína-Oxford-Cornell projekt eredményeit a táplálkozással, az egészséggel és a környezettel kapcsolatban, amely 1983-ban indult. Ez mindaddig a legnagyobb kutatás volt az étrendről és az egészségről, amit valaha is bármilyen csoport végzett. Az egyik meglepő következtetésük az alábbi volt:

* Victor Parachin: *365 Good Reasons to Be a Vegetarian* (New York: Avery Publishing, 1998),10, 62.

VICENTE HAO CHIN JR

Azok az emberek, akik főleg állati eredetű ételeket fogyasztanak, szenvednek a legtöbb krónikus betegségben. Még a viszonylag kicsi állati eredetű étel fogyasztásához is kedvezőtlen hatások kapcsolódnak. Azok az emberek, akik a legtöbb növényi eredetű ételt fogyasztották, voltak a legegészségesebbek és kerültek el leginkább a krónikus betegségeket.*

Együttérzés

Az állatok szenvednek attól, hogy levágják őket. A teheneket letaglózzák, fejbe verik, vagy elvágják a torkukat. Szükséges nekik így szenvedniük csak azért, hogy hamburgert vagy bélszínt együnk?

Két dolog szükséges egy szervezetnek, hogy félelmet érezzen: egy központi idegrendszer és a fájdalom-receptorok. Minden gerincesnek – gerincoszloppal rendelkező állatnak – megvan ez a kettő. Ide tartoznak a halak, emlősök, madarak, kételtűek, hüllők és természetesen az emberi lények. Ezért éreznek fájdalmat. Minden alkalommal, amikor egy mészáros levág egy tehenet vagy disznót a marha- vagy disznóhúsunkért, a tudatos állatok fájdalmat szenvednek el, és feláldozzák életüket az ízlésünkért. Pontosan ugyanezen okból az emberek nem eszik meg a házi kedvenceiket, az együttérző vegetáriánusok pedig nem esznek állatokat.

Az állatok szenvednek az állattartás körülményeitől is. A csirkéknek a nagyüzemi gazdaságban gyakran levágják a csőrét, hogy ne csipkedjék egymást. (Az ember nem tudja, hogyan esznek.) Hónapokig a fiatal borjakat karámba teszik, és nem engedik, hogy mozogjanak, hogy az izmaik ne keményedjenek meg. A húsukat így teszik puhává.

* T. Colin Campbell és Thomas M. Campbell II: *The China Study* (Dallas: BenBella Books, 2006), 7.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Érezték már valaha is, milyen nehéz ágyban fekvőnek lenni ugyanabban a testhelyzetben csak egy napig is?

Bizonyos típusú élelmiszerek hatásai

Egyes típusú élelmiszerek hajlamosak megzavarni a testet és az elmét, mások pedig nem. A kávé, a tea és a chili inkább serkenti a testet, más ételek pedig, mint a hús, igyekeznek a testet fásulttá tenni. Az indiai filozófia három típusú étellekről beszél: a *rajas*-iról, vagy azokról, amik serkentenek, a *tamas*-iról, vagy azokról, amik fásulttá tesznek, és a *sattva*-iról, azokról, amik harmonikusak. A zöldségek és a gyümölcsök általában a *sattva*-i kategóriába tartoznak, a hús pedig általában a *tamas*-i csoportba tartozik. Azokat, akik önuralomra törekednek, arra bátorítom, hogy kerüljék el a *tamas*-i ételeket, akár állati, akár növényi eredetűek.

Ökológiai hatás

A takarmány előállításáért az állatok számára nagy környezeti árat kell fizetni a bolygón. Dél-Amerikában a trópusi erdőket átalakítják legelőkké a szarvasmarha-tartáshoz, hogy kielégítsék a hamburgerek iránti igényt világszerte. Közép-Amerika esőerdőinek 40%-át ebből a célból már kiirtották 1960 és 1985 között. A hús alapú étrend hozzájárul az édesvíz-források kimerüléséhez is. A világ édesvíz-készlete olyan riasztóan alacsony szintet ér el, hogy a tudósok jövődő háborúkat jeleznek elő a vízkészletek birtoklásáért. Az Egyesült Államokban az összes felhasznált víz több, mint fele a haszonállat tenyésztésére megy el. „Kevesebb vízbe kerül egy vegetáriánust etetni egy évig, mint egy húsevőt egy hónapig.”*

* Parachin: 365 Good Reasons, 95.

VICENTE HAO CHIN JR

A testedzés

A test akkor marad egészséges állapotban, amikor az energiarendszer jól működik a *chi* vagy *prána* megfelelő keringése által valamennyi testrészen keresztül. Ezt mély lélegzésen keresztül érzük el.

A legjobb testedzés tehát bármilyen tevékenység, amihez mély légzés járul, amely pedig serkenti az energia keringését az egész testben. Erre példa lehet az aerobics, a *chi kung*, a *tai chi chuan*, és a jóga *asana*-k. A légzési folyamatot 20-30 percig fenn kell tartani a légzés mélységétől függően. Gyors futásnál például a légzés igyekszik nagyon mély lenni, és bizsergő érzetet észlelünk a végtagokban több, mint 10 percnyi folyamatos futás után. A légzés fenntartása fontos, mivel ez teszi lehetővé az energia megnövekedett áramlását a test minden részét elérve.

A keleti testedzésnek, mint amilyen a *tai chi chuan*, a *chi kung* és az *asana*-k, van bizonyos előnyük az erőteljesebb aerobics gyakorlatokkal szemben. A mozgások lassabb üteme miatt lehetővé válik, hogy tudatában legyünk a testrészeknek és tudatosítsuk a test különböző részeinek megfeszítését és ellazítását.

Fontos megjegyezni a hatékony testedzés e három összetevőjét: légzés, tudatosság és bizonyos testrészek megfeszítésének és ellazításának a ciklikussága. A légzés élénkíti a *chi* energia keringését, a tudatosság tájékoztatja az embert a test nem ellazult részeiről, a megfeszítés és ellazítás ciklikussága pedig segít megnyújtani és kitágítani a testrészeket, hogy azok hajlékonyak, könnyedek és mozgékonyak maradjanak.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Egészségtelen szokások elkerülése

Bizonyos szokások vagy vétkek hozzájárulnak a rossz egészségi állapothoz. A dohányzás a legismertebb példa. A bizonyítékok annyira elsöprők arra, hogy a dohányzás káros, hogy a cigarettagyártók beleegyeztek, milliárd dollárokkal kárpótolják az államot a dohányzás által okozott betegségek orvosi költségeiért.

Egy másik ilyen az alkohol fogyasztása. Nemcsak az elmét befolyásolja, hanem közvetlenül kapcsolódik olyan betegségekhez, mint a májrák és a májsugorodás.

A kábítószerekről kimutatták, hogy agysérülést okoz a felhasználóknak.

Magatartás és életfilozófia

A fizikai betegség tünetei csupán okok hosszú sorozatának legkülsőbb jelenségei vagy burkai, amelyek az ember életfilozófiájában gyökereznek. Ez tartalmazza a dolgok és események iránti attitűdöt, az értékek hierarchiáját, a perspektívákat az életben és a probléma megoldó képességeket. Az alábbiakban néhány példát említünk a belső élet külső megnyilvánulásaira:

- Egy állandóan aggódó nagyobb valószínűséggel fejleszt ki fekélyeket, mint egy nem aggódó.
- Az optimista emberek kevesebb pszichoszomatikus sérülést okoznak a testüknek, mint pesszimista társaik.
- Egy szolgálat-irányultságú embernek jobb az immunrendszere, mint azé, aki nem ilyen irányultságú.
- A nevetés – ahogyan az orvosok rájöttek – valóban nagyon jó orvosság lehet.
- Az állandó harag visszatérő fejfájást okoz.

VICENTE HAO CHIN JR

A lista hosszú, azt bizonyítva, hogy az egészség szoros kapcsolatban áll az elme és az érzelmek állapotával, amelyek viszont az életfilozófiában gyökereznek.

Az egészséges életmódnak kevés és egyszerű szabálya van. Viszont tiszta értékrendre van szükségünk, hogy tudjuk, mely szokásainkat kell elengednünk a jobb egészségi állapot érdekében.

19. FEJEZET

A BERÖGZŐDÉSEK KEZELÉSE

Több megközelítést ismertettünk, amelyek segítenek megtisztítani az alsó hármasságot a nemkívánatos berögződésektől, és beolvasztani bármely kívánatos berögződést, amelynek megmaradása engedélyezett. Ebben az erőfeszítésben három általános alapelvet kell észben tartani:

1. Nem engedhetjük meg, hogy a múltból származó berögzések határozzák meg a jelenlegi viselkedést tudatos hozzájárulás nélkül. Úgy nőttünk fel, hogy ezernyi berögzést szedtünk össze, amiket nem volt esélyünk áttekinteni és megrostálni. Sokuk ártalmas, és szenvedések, eredménytelenségek okai. Eljutottunk egy olyan pontra, ahol felismerjük, hogy a berögzések hogyan irányítják és uralják az életünket. A személyiségátalakítás kidolgozása szintén megmutatta, hogy vannak hatékony eszközök az ilyen berögzések eltávolítására. Most már tőlünk függ, hogy fogjuk-e módosítani a berögzéseinket, vagy megszabadulunk az egészségtelenektől. Át kell tekintenünk ezeket a berögzéseket, és kiválasztani, melyeket veszünk el, és melyeket őrizzük meg.

2. Nem engedhetjük meg a jelenlegi környezetünknek és mások meggondolatlanságának, hogy meghatározzák jelenlegi állapotunkat. Amikor a körülöttünk levő emberek durva hangnemet használnak, a mi hangnemünk is

VICENTE HAO CHIN JR

durvává válik? Amikor az időjárás rossz, a mi hangulatunk is rossz?

Nézzük meg a hőmérőt és a hőfokszabályozót. A hőmérőben felmegy a higany, amikor a környező hőmérséklet meleg, és lemegy, amikor a hőmérséklet hideg, majd ismét felmegy, amikor meleg. Más szavakkal, a hőmérő a környezetének megfelelően reagál. Másrészről a hőfokszabályozó beállítja a saját kívánt hőmérsékletét. Amikor 20 °C-ra van beállítva, leállítja a kompresszort, ha a hőmérséklet túl hideg. Amikor túl meleg van, a hőfokszabályozó beindítja a kompresszort, hogy visszahozza a 20°C-t.

Fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy hőmérők vagyunk-e, vagy hőfokszabályozók? Tehetetlenül a környezetünk szab meg bennünket? Amikor valaki mond valami gonosz dolgot meggondolatlanságból vagy tudatlanságból, beburkolódzunk-e a megbántottságba, ami tönkreteszi a nap hátralevő részét? Vagy mi határozzuk meg a saját állapotunkat – a saját válaszainkat arra, amit az emberek mondanak vagy csinálnak?

Itt egy ismeretlen szerző verse, amely segíthet, hogy hőfokszabályozók legyünk hőmérő helyett:

Az emberek esztelenek, következtelenek, önzők.
Szeresd őket mindenképpen.

Ha jót teszel, az emberek önzéssel,
hátsó gondolatokkal fognak vádolni.
Tegyél jót mindenképpen.

Ha sikeres vagy, hamis barátokat
és valódi ellenségeket fogsz szerezni.
Légy sikeres mindenképpen.

Ami jót teszel, azt holnapra el fogják felejtani.
Tegyél jót mindenképpen.

A becsületesség és az őszinteség sebezhetővé tesz.
Légy becsületes és őszinte mindenképpen.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Amit évekbe tartott felépítened,
lerombolható egy éjszaka alatt.
Építs mindenképpen.

Az embereknek tényleg szükségük van segítségre,
de megtámadhatnak, ha segítesz nekik.
Segíts nekik mindenképpen.

Add a világnak, ami tőled telik,
és kirúgják a fogaidat.
Add a világnak, ami tőled telik mindenképpen.

3. Vállalkozzunk egy olyan programra, amely megváltoztatja a berögződéseinket, és így azok összhangban lesznek a legmagasabb céljainkkal és értékeinkkel. Ezt az alábbiakon keresztül tehetjük meg:

Megfelelő irodalom rendszeres olvasása. A gondolatok a külső viselkedés és magatartás alapjai. Amikor rendszeresen olvasunk megválasztott típusú irodalmat, akkor a gondolkodási mintázataink és attitűdünk annak megfelelően megváltozik. Jó szokás előre megválasztott anyagokat naponta olvasni. Például, azok, akik úgy érzik, hogy a beállítottságuk pesszimista vagy kishitű, akarhatnak önfejlesztő irodalmat olvasni, mint például Dale Carnegie könyveit. Mások, akik a spiritualitás felé törekednek, olvashatnak könyveket a meditációról vagy a miszticizmusról.

Hasonló gondolkodású társak szándékos választása. Ahogy a könyvek esetében, befolyásol bennünket a társaság is, ahová járunk. Például a pletykáló társaságok lehúzzák a gondolkodási szokásokat alacsony személyiségi szintre, tovább erősítik a személyiség nem kívánatos aspektusait. Ha eldöntöttük, hogy komolyan törekedünk a spirituális életre, akkor próbáljuk meg azok társaságát keresni, akik már így tesznek.

Új berögzítési programok tudatos elvégzése. A személyiségátalakítás egy szándékolt folyamat. Végezzünk el olyan programokat, amelyek meg fogják változtatni személyiség-

VICENTE HAO CHIN JR

günk (fizikai, érzelmi és mentális) szokásait. Van sok, az idő által bebizonyított megközelítés. A személyiség-átalakító szeminárium hét napos programja egy megközelítés a viselkedés megváltoztatásához, amely kicsiny erőfeszítésekkel kezdődik. A folyamatot a 28. fejezetben magyarázzuk el.

A sors irányítása

Létezik olyan dolog, mint a sors. Olyan életre születünk, amelynek előre beállított mintázatai és irányzatai vannak. Az, hogy adott szülőkhöz születünk, és nem másokhoz, része ennek a sorsnak. Az, hogy egy adott társadalmi és kulturális környezetbe születünk, szintén része a sorsunknak. Amit a buddhisták *samskaras*-nak, vagyis a karma magjainak neveznek, ugyancsak része életünk jelenlegi mintázatainak, ami korábbi életekből került hozzánk.

Azonban az ilyen mintázatok és irányzatok nem mereven rögzítettek. Mint egy folyó, a folyás pályája lehet előre meghatározott, de meg tud változni. Amikor semmit sem csinálunk, akkor a múlt mintázata átveszi az uralmat, és a sorsunk rögzítetté válik. A tudat bennünk levő szintjei azok, amik kölcsönhatásba tudnak lépni az ilyen előre beállított mintázatokkal, és ebből fakad e megszokások módosulásának oka.

Eljön az idő, amikor felismerjük, hogy az életünket meghatározó tényezőket belülről irányításunk alá vonhatjuk. De ehhez tudatosan azt kell választanunk, hogy át vesszük az irányítást. Megvan a képességünk, hogy túl lépjünk a szenvedésen az életben. Megvan a képességünk, hogy megváltoztassuk önmagunkat, a hozzáállásunkat, a szokásainkat és a kapcsolatainkat. Minél hamarabb meg lépjünk a változtatást ezekben az okokban, annál hamarabb

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

arathatjuk le a változást a hatásokban. Az életet az ok-okozat, a vetés és aratás, a karma törvénye uralja.

Amikor elérkezik ez a felismerés, többé már nem hibáztathatunk másokat életünk állapotáért. Nem hibáztatjuk Istent, a szüleinket, az elnökünket, a társadalmunkat, vagy bárki mást. Nem ők azok, akik felelősek, a hibáztatásuk csupán az idő vesztegetése. Lehetünk bizonytalanok vagy bátortalanok amiatt, ahogyan a szüleink (vagy bárki mások) felneveltek bennünket. De ez az igazság nem változtatja meg a tényt, hogy még mindig bizonytalanok és bátortalanok vagyunk. Nekünk kell valamit csinálnunk ezzel. És tudunk valamit tenni.

A sorsunk irányításakor legalább három tényezőt kell vizsgálni:

1. Tisztáznunk kell az elménkben, miféle életet vagy jövőt szeretnénk megszőni magunknak. Egy egészséges életfilozófia kialakítása az első lépés. Tisztáznunk kell, miről szól az élet, és tisztáznunk kell, milyen értékek vagy alapelvek fognak vezetni bennünket az életben.

2. Meg kell ismerkednünk azokkal az alapelvekkel, amelyek kormányozzák az ok és okozat törvényét. Fel kell ismernünk, hogy olyan mértékben irányítjuk a sorsunkat, amennyire ennek a sorsnak az okait irányítjuk. Így nem csak a viselkedésünknek kell tudatában lennünk, hanem az érzelmeknek és a gondolatoknak is, amelyek ezt a viselkedést mozgatják. Ezen túlmenően tudatában kell lennünk ezen érzelmek és gondolatok mögött húzódó gyökereknek is.

3. Ki kell fejlesztenünk az önuralmat – azt a képességet, hogy irányítsuk a személyiséget vagy alsó hármasságot.

Az önuralom különböző aspektusai ebben a fejezetben lefedik az alapvető alkotóelemeket az ilyen irányításhoz. Az öntudatosság ennek a legfontosabb összetevője.

VICENTE HAO CHIN JR

Az ok és okozat törvénye

A keleti filozófia értékes meglátásokat adott a világnak az ok-okoztat törvényéről. Ezt a karma törvényének nevezzük. Az alábbiakban néhány kulcsgondolatot ismertettünk végig-gondolás céljából.

A karma a tudat minden szintjén működik. Az érzelmek és a gondolatok természete ugyanolyan mechanikus, mint a fizikai világ, még ha sokkal finomabb is, mint az anyag. A gondolatok és érzelmek energiák, ami két irányban hoznak létre okozatokat: kifelé, a saját síkjukon, befolyásolva mások gondolatait és érzelmeit, és lefelé, az agyon keresztül, pszicho-fizikai mintázatot létrehozva a viselkedésben.

A karma alapelve azt állítja, hogy amikor létrehozunk egy gondolat-érzelmet (mivel azok szinte elválaszthatatlannak), az formát ölt a láthatatlan világban, és egy entitássá válik a mentális-érzelmi síkon. Ez az entitás annak az energiának megfelelően marad fenn, amivel elláttuk. Így egy dühös gondolat tovább fennmarad, mint egy futó gondolat egy hídról vagy egy folyóról. Ez az entitás hozzákapszolódik a teremtményéhez, és a jövőben valamikor semlegesíteni kell, mert az egyensúly hiányát teremtette meg. Akkor aratjuk le a karmánkat, amikor egy kiegyenlítési folyamat aktívan működik. A *The Mahatma Letters to A. P. Sinnett* című könyvben egy adeptus tanító azt írta, hogy a gondolatokat elementálok éltetik, és aktív entitásokká válnak.

A karma forrásai ebben és előző életekben végzett cselekedetekből erednek. Az újraszületés valóságossága bizonyítást nyert tudományos kutatásokban a XX. században. Így a dolog már nem csak vallási vagy teológiai, hanem tudományos is. Azokat, akik szeretnének belenézni a témába, arra biztatom, hogy olvassák el Dr. Ian Stevenson (University of Virginia) munkáit. Munkájának velős összefoglalása

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

megtalálható a *The Evidence of Survival from Claimed Memories of Past Incarnations* című értekezésben, amely elnyerte az American Society of Psychical Research William James díját. Több, mint kétezer dokumentumot gyűjtött össze olyan esetekről, amikor emberek visszaemlékeztek elmúlt életeikre, és igazolni tudták az állításaikat.

A karmának három típusa van minden életben:

Éretlen karma

Ezt a karmát nem lehet kiegyenlíteni ebben az életben, mert a körülmények még nem megfelelők. Így ha hálával tartozom egy adott személynek, akkor várnom kell, amíg ismét megszületek ugyanabban az időben, mint az a személy, mielőtt semlegesíthetném a felborult egyensúlyt, amit egy előző életben teremtettem.

Érett karma

Ez az a karma, amely készen áll, hogy ebben az életben megvalósuljon. Az ilyen megvalósulás vagy még több karmát fog teremteni, vagy egy lehetőség lesz a karma adott láncolatának megszakítására. Így az ellenségeskedésem egy egyénnel vezethet további gyűlölködéshez, így elnyújtva a konfliktust, vagy feloldható és befejezhető azzal, hogy nem szállok be a bosszúállásba, hanem érett módon kidolgozom az érzelmeimet és magatartásomat. Ez a választás nyitva áll annak az embernek, aki elért egy bizonyos fokú öntudatosságot. Az érett karmákat feloszthatjuk azokra, amik elkerülhetetlenek és amik elkerülhetők. Bizonyos öröklődési tényezők elkerülhetetlenek, mint a magasságom és a fizikai jellemzőim. A karma legtöbb típusa azonban módosítható, amikor összekeverednek a jelenlegi karmikus cselekedetekkel.

Mostani karma

Ez az az új karma, amit folyamatosan teremtünk életünk minden napján és minden órájában. Az öntudatosság hiányában levő ember mechanikusan hozza létre ezeket a karmikus egyensúlytalanságokat, míg azt, aki öntudatosan tesz be ebbe a szférába cselekedeteket akarata és irányítása szerint, nem irányítják mechanikusan az ösztönzések vagy körülmények. Ez a mostani karma az, amin keresztül eljövendő sorsunkat szőjük. Szintén a jelenlegi tevékenység az, amin keresztül véget vetünk a múltból eredő okok és okozatok láncolatának.

A törvény néhány alapelve

C. Jinarajadasa vázolta bizonyos típusú tevékenységek általános hatásait a *First Principles of Theosophy* című könyvében. A 19.1 ábra ennek átvétele.

A jószándékú cselekedetek kedves szándékuk és segítő hatásuk miatt jóakaratot keltenek más emberek szívében. Olyan környezetet teremtenek, amely hasonlóan jó szándékúak azokhoz, akik jó szándékúak voltak. Ez a magatartás vagy más emberekre való fogékonyság lehet öntudatlan, de mindazonáltal megnyilvánul a viselkedésükben. Így néha csodálkozunk azon a szerencsénken, hogy váratlan kedvességet kapunk más emberektől, akár teljesen idegenektől. A keleti filozófia azt mondja nekünk, hogy ezek nem véletlenek. Ezek olyan okok természetes hatásai, amiket ebben vagy korábbi életeinkben hoztunk létre.

Másrészt az ártalmas cselekedetek tudatos vagy öntudatlan rosszindulatot keltenek más emberekben a cselekvő iránt. Így nem szabad meglepődnünk, amikor új ismerősök igazságtalan magatartást és viselkedést mutat-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

nak irányunkban, még akkor sem, ha semmi olyat nem tettünk, ami megbántaná őket.

Az ok-okozat törvényének működése sok életen keresztül megmagyarázza az emberi életben levő látszólagos igazságtalanságokat. Képesek vagyunk meglátni az emberi sors nagyobb faliképét, azokat a részeket, amiket napról napra, életről életre szövünk. Ez a megértés lelki nyugalmat hoz nekünk, amikor olyan szerencsétlenséggel kerülünk szembe, amit nem vagyunk képesek megelőzni vagy ellensúlyozni. Akkor sem jövünk zavarba, amikor váratlan kedvesség haszonélvezői vagyunk. Ezzel az életéken áthúzódó hosszútávú szemlélettel felismerjük annak a kijelentésnek az igazságát, hogy valóban a sorsunk urai vagyunk.

Segítő cselekedetek	➔	Jó körülmények
Ártalmas cselekedetek	➔	Rossz körülmények
Törekvések	➔	Eszmények
Vágyak	➔	Tehetségek, képességek
Következetes gondolatok	➔	Jellem
Sikerek	➔	Lelkesedés
Tapasztalatok	➔	Bölcsesség
Fájdalmas tapasztalatok	➔	Lelkiismeret
Szolgálni akarás	➔	Spiritualitás

19.1 ábra Bizonyos tevékenységek vagy tapasztalások hatásai

20. FEJEZET

A VÁLASZOLÁS A REAGÁLÁSSAL SZEMBEN

Amikor krízisben vagy olyan helyzetben vagyunk, amely döntést igényel, akkor vagy *reagálhatunk* a berögződéseink szerint, vagy *válaszolhatunk* bölcsességgel a tudat egy mélyebb szintjéből. Egy reagálás gyakran gyors és automatikus, míg egy belső válaszolás lehet vagy lassú, vagy nagyon gyors, de mindig tudatos odafigyelésből születik. Ennek a lassúságnak vagy gyorsaságnak a reagálás gyorsaságától eltérő oka van. Az a személy, akinél a belső bölcsesség válasza lassú, akár ostobának vagy alacsony intelligenciájúnak is látszódhat egy külső nézőpontból. Hosszú távon és tágabb horizontról nézve azonban a belső bölcsesség válasza gyakran a bölcsebb válasz.

Különbséget kell itt tennünk a reagálás és a válaszolás használata között. Egy *reagálás* arra a viselkedésre utal, amit egy *berögződött* mintázat serkentése kelt életre, mint amikor automatikusan ugrunk egyet egy béka megpillantásakor, vagy amikor mérgesek leszünk egy adott személyre gondolva. Egy *berögződött* mintázat életre kel, és a reagálás automatikus.

A válaszolás olyan tevékenység, amelyben a helyzetet a felsőbb elme mélyebben értékeli, intuícióval vagy anélkül. A felsőbb elme mentes a személyes rokonszenvektől és el-lenszenvektől, a félelemtől és a vágytól, a vonzódástól és a taszítástól. A helyzeteket értékek és elvek alapján és egy

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

teljesebb nézőpontból becsüli fel, a személyiségi berögződések minimális torzításával.

Tegyük fel például, hogy más emberek jelenlétében bántalmaznak bennünket. A tipikus reagálás a megalázottság érzése, majd harag, utána esetleg agresszió (vagy gyávaság). Néhány nyomógomb életre kelt, és a reagálások automatikusak.

Másrészt ha nincs semmilyen nyomógombunk (semmilyen reagálási minta egy bántalmazásra), akkor nem lesz harag vagy a megalázottság érzése, noha nem feledkezhetünk meg arról a tényről, hogy a másik ember agresszív módon megtámadott bennünket. A másik ember cselekedetének felfogása belemerül a felső elmébe, vagyis a tudat mélyebb szintjeibe, ott megértjük azt, és egy nem-tudatos értékelés zajlik le. Ennek a belső értékelésnek az eredő viselkedése az, amit válaszolásnak fogunk nevezni. Még ha vannak is nyomógombjaink a bántalmazásra, mint a harag érzése, akkor is képesek vagyunk belső válaszolásra mindaddig, amíg tudatában vagyunk a haragnak.

Jártasság a cselekvésben

A válaszolás vegyíthető a helyzet kezelésében szerzett külső jártassággal. A fenti példában, amikor valaki nyilvánosan bántalmaz bennünket, maradhatunk éppen csendben, mivel nem hat ránk a szóbeli gyalázkodás. Vagy dönthetünk úgy, hogy mondunk valamit, ami hatékonyan kezelheti a helyzetet. Ha valamit mondunk, az hatékonyan előidézi az interperszonális képességekkel, amikbe beletartozik a verbális gördülékenység, az emberek viselkedésében és érzelmi reakcióiban való jártasság, valamint a kulturális szokásokban és értékekben való jártasság.

Amikor az ilyen interperszonális képességek elegyednek a belső értékeléssel, akkor a válaszolás inkább bölcs

VICENTE HAO CHIN JR

lesz, és még gyors is, ha szükséges. Ennek cselekvése gyorsabb lehet, mint egy reagálás.

Egyes harcművészeteket gyakorlók hőstettei, mint a repülő nyílvesztő elkapása kézzel, szembetűnő illusztrációt kínál a gyors válaszolásra, amely ebből a belső értékelésből és a külső jártasságból fakad. Egyedül a reagálás nem hozza létre ezt a jártasságot, mivel a reagálás túl lassú ehhez. A reagálást egy rögzített mintázat mozgatja, és ezért nem tud jól válaszolni a váratlan helyzetekre.

A reagálás helyetti válaszolás képességéhez egy tiszta külső személyiség (test, érzelmek és alsóbb elme) kifejlesztése szükséges, amely nem homályosítja el a helyzet felsőbb elme általi közvetlen érzékelését. A felsőbb elme képes gyorsan összegezni egy helyzet eltérő aspektusait, sokkal gyorsabban, mint a logikus elme. Emiatt képes válaszolni a helyzetre gyorsan és hatékonyan, amikor a külső jártassággal elegyedik.

Az érzékelés és a válaszolás közötti rés

A felszínes reagálásnál mélyebb válaszolás napi kifejlesztésére szolgáló gyakorlatként az embernek tudatosítania kell az érzékelés és a válaszolás közötti rést. A rés lehet a másodperc töredéke, vagy lehet 30 másodperc, a pillanat sürgősségétől függően.

Amikor például kitör egy tűz, okos dolog megállni néhány pillanatra, és tudatosítani mind a helyzetet, mind az ember saját belső állapotát: feszültséget, félelmet, zavart, stb. Ez a néhány pillanat – mondjuk öt másodperc – nem fogja lényegesen késleltetni a további tevékenységet (ha csak nincsenek életek kritikus veszélyben abban a pillanatban), viszont lehetővé teszi, hogy okosabban cselekedjünk, megtéve a fontos dolgokat, mintsem ész nélkül, pánikban reagáljunk. Láttam embereket sokkos állapotba

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

kerülni, amikor megpillantottak egy tüzet, így válva teherre a segítség helyett, mert más embereknek kellett rájuk vigyázni. Ez teljesen kontrol nélküli reagálás. Az érzékelés és a cselekvés közötti rés tudatosítása a mindennapi életben sok apró módon gyakorolható. Például, amikor csöng a telefon, tudatosítsunk bármely át nem gondolt automatikus reakciót, amikor felvesszük.

Beszéltem korábban Thich Nhat Hanh buddhista szerzetes „telefon meditációjáról”, amikor telefonhívást kap. Amikor ő hív a telefonon, akkor azt javasolja, hogy olvassuk el a következő versikét a tárcsázás előtt:

A szavak sok ezer kilométert utazhatnak,
Kölcsönös megértést és szeretetet fognak felépíteni,
Eltökélt szándékom, hogy a szavaim szépek legyenek,
mint a virágok,
Megfogadom, hogy a szavaim gyönyörűek legyenek,
mint a hímzések.

Ragasszuk rá ezt a verset a telefonunkra, hogy segítsen figyelmessé válni, miközben beszélünk a telefonon.

Sok módszert kitalálhatunk önmagunk emlékeztetésére, hogy tudatosak legyünk a reagálásainkról a mindennapi életben. Egy anya, akit állandóan felbosszant, amikor a fürdőszoba koszos, tehet egy jelet a fürdőszoba ajtajára, hogy emlékeztesse, legyen öntudatos, amikor megvizsgálja a fürdőszobát. Amikor azt látja, hogy rendetlen, tudatában lehet a felgyülemelő bosszúságnak – nem elnyomva a bosszankodást, hanem tudatában léve annak. A tudatosságnak ez a pillanata az érzékelés és a cselekvés közötti szükséges rés.

Amikor már nem vagyunk reagálók, és a külső megfelelő jártasságok kifejlődtek, akkor ez a megfontolási rés szükségtelenné válik. A cselekvés akkor gyors és spontán, ráadásul bölcsőbb is.

21. FEJEZET

AZ ÉRTÉKEK TISZTÁZÁSA ÉS EGYSÉGESÍTÉSE

Az életfilozófia minden embernél két aspektust tartalmaz: (1) a valóság térképe – annak felfogása, hogy miről szól az élet és milyen a kozmosz természete, és (2) az értékek hierarchiája – annak érzékelése, hogy egyes dolgok fontosabbak, mint mások.

A filozófus Will Durant azt írta, hogy a bölcsesség „a nagy dolgokat nagynak, a kis dolgokat pedig kicsinek látja”. Ez azt jelenti, hogy először is a valóságot inkább objektíven, mint eltorzított módon látjuk, másodsor pedig meglátjuk a dolgok viszonylagos fontosságát.

Az értékek tisztázása azt jelenti, hogy át kell tekintelnünk, mely értékeknek kell vezetnie az életünket. Az érték azt jelenti, ami megéri a fáradságot. Ha a boldogság megéri a fáradságot, akkor az érték. Ha időt szánni a családra megéri a fáradságot, akkor az egy érték. Ha kosárlabdázni megéri a fáradságot, akkor az egy érték.

A probléma akkor kezdődik, amikor ezek az értékek összeütközésbe kerülnek egymással, és versenyeznek az időnkért és a figyelmünkért. A család és a kosárlabda közül melyik a fontosabb? Az őszinteség és a több pénz keresése közül melyik a fontosabb?

Amikor nem szánunk időt ennek a pontnak a megvizsgálására, akkor a *berögződött értékeink* győzedelmeskednek. Ezek a tudatalattiból diktálják, mi a fontosabb és mi a ke-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

vésbé fontos. Így egy apa több időt tölt a munkatársaival a munka után, mint a családjával, noha amikor később rákérdeznek, felismeri, hogy a családja fontosabb neki, mint a barátai.

Az értékek típusai

Az értékeknek három típusa van: egyetemes, kulturális és személyes értékek.

Egyetemes értékek

Az egyetemes értékeket minden emberi lény tiszteli ezen értékek valódi természete vagy emberi lényiségünk alapján. Például az igazságot önmagáért tiszteljük. Inkább tudni akarjuk az igazságot, mint hogy félrevezessenek bennünket, vagy illúzióba ringassuk magunkat.

Csak akkor szeretjük jobban az illúziót, amikor félelem vagy pszichopatológia áll fenn, amely esetén a fájdalom elkerülésének értékét az igazság elé helyezzük. De még ez utóbbi esetben sem azért, mert nem szeretjük jobban az igazságot, mint az illúziót.

A boldogságot minden emberi lény keresi a biológiai, pszichológiai és spirituális felépítésünk miatt. Még a mazochisták is azért okoznak fájdalmat maguknak, mert nekik abból boldogság származik.

Az egyetemes értékeken osztoznak az emberek kultúrától és kortól függetlenül. Néhány ezen egyetemes értékek közül: igazság, boldogság, belső béke, szeretet, kedvesség, igazságosság, tisztelet, bátorság, rettenthetetlenség.

Az iskolák egyetemesen kiállnak ezen értékek mellett. A probléma csak az, hogy az iskolák és a tanárok nem veszik azokat komolyan. Felismerik, hogy gyakran nem praktikusak (mint a becsületesség) és szinte elérhetetlenek (mint a boldogság és a belső béke).

VICENTE HAO CHIN JR

Így az egyetemes értékek ideáloknak látszanak. A modern társadalom olyan értékek uralkodó voltára ad bizonyítékokat, amik ellentmondanak ezeknek az egyetemes értékeknek. Ezt a konfliktust egy későbbi fejezetben fogjuk megvizsgálni.

Kulturális értékek

A kulturális értékek függenek a társadalmi normáktól, a vallásos meggyőződésektől és az emberek más környezeti helyzetektől. Így egy olyan közösségben, ahol a férfiak és nők aránya csak egy a tízhez, a többnejűség törvényes és etikus, ha az ellenkezője áll fenn, akkor a többférjűség lehet a törvényes és etikus szokás. Egyes országokban a válás engedélyezett, másokban pedig bűn.

Egyes kulturális értékek kegyetlenek, mégis elfogadják, vagy akár támogatják a közösség tagjai. 1912 előtt majdnem ezer évig Kínában sok nő ki volt téve a láb vászonral való lekotásának, hogy a lábaik kicsik és kecsesek legyenek. Ez a lábujjaik eltörését és az egész láb eldeformálódását eredményezte. A kislányokat már hároméves koruktól kezdve kitette az anyjuk ennek a kegyetlen gyakorlatnak, és számos komoly fájdalomon mentek keresztül a következő két vagy több évben. Ezt a gyakorlatot akkor tiltották be, amikor Szun Jat Szen megalapította a Kínai Köztársaságot.

A kulturális értékek változnak az idővel is. Ami az egyik generációban erkölcstelen volt, a következőben már lehet, hogy nem az. Sok viselkedésmódunk és hitünk ezekből a kulturális értékekből származik, és ezért berögződött értékek. A kulturális értékek nem szükségszerűen jók az emberiség számára. Felül kell vizsgálnunk az ilyen értéket, mert belső és külső konfliktusokat tudnak teremteni.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Például a gazdagság felhalmozására való törekvés nagyon erős kulturális berögződés, amely a társadalom siker-felfogásából vagy családi elvárásokból származik. Lehet, hogy nekünk nincsenek félelmeink vagy erős vágyaink, amik ösztönöznék ezt a felhalmozást, de az elménk a tudat alatt feltételezi, hogy ez támogatott érték, és mivel ez egy beágyazott vagy rejtett feltételezés, gyakran nem megkérdőjelezett. Így ez nyomást gyakorol ránk, és rendkívül befolyásolóvá, vagy akár leuralóvá válik, tekintettel a megkérdőjelezhetetlen érvényessége miatt. Hatékonyan felülírhat bármely döntést, amit azért hozunk, hogy ragaszkodjunk az egyetemes értékekhez.

A kulturális értékeink felülvizsgálata így az életfilozófiánk felülvizsgálatát jelenti. Kevés ember teszi ezt szándékosan. Szükség van hozzá a legszélesebb tudásra az életről és az emberi dolgokról.

Személyes értékek

A személyes értékek egy adott egyén számára érik meg a fáradságot, és személyről személyre változnak. Így egyes emberek számára a művészet értékesebb lehet, mint a pénzkeresés, és ezért több időt töltenek a festéssel, még ha az kicsi jövedelmet is biztosít. Mások jobban értékelik a pénzt a művészetnél, így több időt töltenek festmények adásával-vételével, mint hogy ők maguk legyenek festők.

A személyes értékek nagymértékben szubjektívek, és sem nem etikusak, sem nem etikátlanok, kivéve azt az esetet, amikor szembe mennek valamelyik egyetemes értékkel. Így akár a csokoládét, akár a vaníliát szeretjük, ez szubjektív értékrend. Viszont az, hogy megesszük-e egy emlős húsát, lehet etikai kérdés, mert ez érinti a fájdalmat és szenvedést, amit az állatok élelem céljára történő levágása okoz.

VICENTE HAO CHIN JR

Fontos felismerni, hogy *a belső béke nem lehetséges, ha a személyes értékeink ellentétesek egy vagy több egyetemes értékkel*. Az igazi belső beteljesedés elkerül bennünket, mert nem tudjuk egységbe foglalni lényünk felsőbb és alsóbb aspektusait.

Ha igazságtalanságot követek el valaki ellen, miközben megpróbálok pénzt keresni, nem lesz meg a belső békém. Bizonytalanságban fogom magamat érezni. Ennél is fontosabb, hogy intuitív módon tudom, hogy *rossz* dolgot csinálok. Az etikátlan cselekedetnek ez az érzése nem a kulturális értékekből ered, hanem a jó és rossz belső érzetének köszönhető, amivel a kultúránktól függetlenül rendelkezünk. Fontos tehát felfedezni egy olyan életmódot, amelyben az egyetemes értékek összhangban vannak a személyes értékekkel.

Megvalósíthatók-e az egyetemes értékek?

Az előadásaim során néha megkérdem a hallgatóságot (akik között van néhány iskolai tanár), közülük ki hiszi úgy, hogy az őszinteség a legjobb politika. Talán a hallgatóság fele vagy még kevesebb szokta felemelni a kezét. Amikor azt kérdezem, hányan gondolják, hogy az őszinteség megvalósítható, általában egy vagy két ember emeli fel a kezét, vagy senki sem.

Itt szembe találjuk magunkat egy alapvető ellentmondással az elveink és a mindennapi realitásunk között. Nem tűnik praktikusnak, hogy őszinték legyünk, vagy hogy valóban elvhűek legyünk. Úgy hisszük, hogy nem emelkedhetünk a karrierünkben, ha őszinték vagyunk, vagy ha nem kötünk kompromisszumot a környezet elvárásaival, amik arra kényszerítenek, hogy hazudjunk. Vagy nem nyerhetünk meg egy választást, ha túlságosan őszinték vagyunk, vagy nem válhatunk sikeres üzletemberré, hacsak

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

túlzásokba nem esünk vagy hamisan nem mutatjuk be a terméket. Mennyire igaz ez a széles körben elterjedt benyomás?

Alapelvek és megvalósítás

Sok évvel ezelőtt olvastam Joe Girard könyvét, akit a *Guinness Book of World Records* a világ legjobb eladójának minősített legalább hét egymást követő éven keresztül. Girard személy- és teherautó eladó volt. Néha a vásárlók azért mentek hozzá, hogy olyan különleges fajtájú gépkocsit vegyenek, amelyet a gyártó nem gyártott. Elmondta a vásárlónak, hogy az ő gyártójának nincs olyan gépkocsija, de az elérhető egy másik gyártótól (egy versenytárstól), és Girard még javasolta is, hogy forduljon a versenytárs kereskedőjéhez. Viszont azt is elmondta a vásárlónak, hogy ha a jövőben a vevőnek bármire szüksége van, amivel Girard rendelkezett, akkor csak hívja fel. Ezután átadta a vásárlónak a névjegyt.

Ilyen fokú őszinteségnek hatása volt a lehetséges vásárlókra. Emberek szerte a kontinensről hívták fel Girard-ot, hogy tudná-e azt adni nekik, amire szükségük van, és ha Girard tudta, akkor jó eséllyel meg is rendelték azt, mert őszinte volt a vásárlókhoz. Girard nem hamissággal és manipulatív taktikázással emelkedett a csúcsra.

Ismertem egy vállalkozó hölgyet, aki az alapanyag-kereskedők egyike volt egy hatalmas közmű projekthez a Fülöp-szigeteken. A közmű beszerzői rájöttek, hogy a beszállítóik között ez a hölgy volt az egyedüli, aki nem árazott túl vagy játszott össze a többi beszállítóval, hogy felpumpálják a kialakult árakat. Idővel a beszerzők olyan magas szinten megbíztak ebben a hölgyben, hogy őt kérték meg, segítsen nekik megvizsgálni a megvásárolandó termékek árait. Szükségtelen mondani, hogy ez a hölgy

VICENTE HAO CHIN JR

óriási megrendeléseket kapott a közművekhez, egyszerűen azért, mert őszinte és megbízható volt.

Az egyik közhivatalnok, Jesse Robredo, akit nagyon jól ismertem, kevéssé bejárt úton indult el, és elhatározta, hogy nem enged a korrupciónak, amikor megválasztották egy város polgármesterének a Fülöp-szigeteken. Az egyik csoport a másik után ment hozzá felajánlva a szokásos pénzösszeget, ha beleegyeznek, hogy félrenéz. Jónéhány-szor udvariasan visszautasította, mire a szindikátusok rájöttek, hogy olyan polgármesterrel állnak szemben, akik a végtelenségig ragaszkodnak az elveihez. Ellentétben más politikusokkal, ő nem tett fel újságírókat és médiamunkásokat a fizetési listájára, csak hogy biztosítsa, hogy jókat mondjanak róla, vagy hallgassanak bármiről is, amit rossznak találnak. Nem tartott sokáig, mire az emberek felismerték, hogy egy igazán becsületes köztisztviselő van közöttük. Neki adták a bizalmukat. Főlényesen megnyert minden újraválasztást, nagyon kicsi kampány-költségvetéssel. Az egyik választáson ellenjelöltje sem volt. Három évvel azután, hogy visszavonult a polgármesterségből, elnyerte a Ramon Magsaysay díjat (az ázsiai Nobel díj) az állami szolgálatért, ő volt az első helyi közhivatalnok, aki valaha is ilyen elismerésben részesült. Később belügyminiszternek nevezték ki, amely tisztséget a haláláig ellátott, amikor is az általa vezetett magánrepülő a tengerbe zuhant. A halála miatti gyász nemzeti kifejezése népi hőshöz hasonlót csinált belőle.

Sok olyan ember példáját tudom idézni, akik, miután tisztázták az értékeiket és érett jártasságot fejlesztettek ki a menedzsment és az emberek közötti kapcsolatok terén, kitűnnek a saját területükön, és olyan szinteket érnek el, amelyek teljesíthetetlenek azon emberek számára, akik megtevesztést alkalmaznak vagy tisztességtelenek. Sok millió politikus van, de csak azok vívják ki az államférfi

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

nevet, akiknek elveik vannak. Sok úgynevezett vallásos ember van, de csak kicsi százalékukat nevezik spirituálisnak.

Stephen Covey a *Seven Habits of Highly Effective People* című sikerkönyvében megjegyezte, hogy a valóban sikeres egyének inkább azok, akik *jellem-erkölcs* irányultságúak, mint a *személyiség-erkölcs* irányultságúak. A jellem-erkölcs irányultságú emberek inkább az elvek vezérlik, mint a kényelem, inkább az, ami igazságos és együttérző, nem pedig önző. A személyiség-erkölcs irányultságú egyének lehetnek megvesztegethetők vagy tisztességtelenek, azért, hogy elérjenek egy bizonyos célt, de a sikerüket olyan falak fogják blokkolni, amiken csak az egyetemes alapelvekhez való ragaszkodással lehet felül emelkedni. Hamarosan felfedezhetik, hogy a rövidlátó „sikerükért” hatalmas árat fizettek.

Értékek a mindennapi életben

Az egyetemes értékek gyakorlatiasságát a mindennapi életünkben alkalmazva tesztelhetjük, amit az alábbiakban vizsgálunk. A legtöbb szülő hazudik a gyerekeinek, és sokan ezt megszokás szinten teszik. Miért van szükség őszintétlenségre a saját gyerekeink esetében? Miért nem lehetünk őszinték még a hozzánk legközelebb állókkal sem? Sok szülő úgy igazolja az őszintétlenségét, hogy azt mondja, kegyes hazugságot mondanak a gyerekeik érdekében. De kíváncsi vagyok, miért jó olyan szülőkkel rendelkezni, akikben nem lehet megbízni?

Nézzünk egy tipikus példát: Egy fiatal fiú odamegy az anyjához, és pénzt kér, hogy vegyen valamit a boltban. Az anya úgy érzi, hogy a fiának nincs arra szüksége, és azt mondja, hogy nincs pénze. A fiú csalódott. Amint átmegy egy másik szobába, azt hallja, hogy az apja pénzt kér az

VICENTE HAO CHIN JR

anyjától, az anya pedig azt válaszolja: „Vegyél ki a barna pénztárcámból”.

Ha te volnál az a fiú, hogyan éreznéd magadat? Hogyan kezelnéd az anyád szavait a jövőben? Gondolod, hogy az anya kegyes hazugsága megérte a fiú által érzett lehetséges megbántódást és bizalmatlanságot?

A problémának része, hogy az anya nem ismerte fel, hogy volt lehetősége nemet mondani a fiának, és elmondani neki az őszinte érveit anélkül, hogy szükségszerűen megbántottságot keltsen a fiában. Ez a lehetőség kevésbé bántó lett volna, mint hazudni, még ha a fiú csalódott is lett volna a „nem”-je miatt.

Ahhoz, hogy őszinték legyünk, szükség van a magabiztos és őszinte kommunikáció képességére. Ugyancsak ki kell fejlesztenünk az öntudatosságot, hogy képesek legyünk szembe nézni az érzéseinkben jelentkező kényelmetlenséggel. Eljön hozzánk a barátnőnk vigyorogva, és büszkén mutatja az új frizuráját. Megkérdezi: „Mit gondolsz az új frizurámról?” Történetesen azt gondoljuk, hogy egyáltalán nem néz ki jól. Valójában úgy gondoljuk, hogy csúnyán néz ki vele. Mit fogunk mondani? Sok kultúrában megfelelő azt mondani, hogy „Rendben van”, vagy „Jól néz ki”, még ha ez egy ordas hazugság is.

Megtanulva, hogyan kommunikáljunk magabiztos módon, lehet jobb ötletünk, hogyan adjunk visszajelzést anélkül, hogy ítélkeznénk, hogyan mondjunk igazat anélkül, hogy szükségtelenül megbántanánk a másik embert.

Apró erőfeszítések megtétele

A személyiségátalakítási törekvésünkben meg kell próbálnunk élni a napi lehetőségekkel, hogy az egyetemes értékeket beillesszük az életünkbe. Tegyük ezt kényelmes sebességgel.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Például próbáljuk meg az apró őszinteséget. A magabiztos kommunikációs tudást alkalmazva kockáztassuk meg, hogy igazat mondunk a kicsi, mindennapi dolgokban. Ezekkel a szerény győzelmekkel fokozatosan könnyebbnek találhatjuk, hogy igazat mondjunk sok dologban a mindennapi életben a gyerekeinknek, házastársunknak, barátainknak, munkatársainknak és másoknak.

Kísérletezzünk apró igazságossággal és pártatlansággal. Amikor lemondunk egy tisztességtelen előnyről, úgy találhatjuk, hogy látszólagos áldozatot hozunk. Mélyen belül ez jó érzést is kelt. Ezekkel a szerény győzelmekkel ismét azt találjuk, hogy már nem nehéz igazságosnak lenni, amikor nagyobb dolgokkal nézünk szembe.

Tegyünk minden nap apró kedvességeket. Mondjunk „köszönöm”-öt olyan embereknek, akiknek általában nem köszönünk meg apró szívességeket, mint amikor ideadják a sőt. Ez fokozatosan szokássá fog válni. Még csak nem is fogunk gondolni rá. A „köszönöm” automatikusan hagyja el a szánkat, amikor csak bárki bármilyen apró szívességet tesz nekünk.

A személyes értékek tisztázása

Az egyetemes értékek beillesztéséhez az életünkbe el kell végeznünk egy másik szükséges feladatot: tisztázni kell saját személyes értékeinket. Sokan úgy élik le az életüket, hogy nem tudják, a személyes értékeik nem igazából az övéik. Azok csak a környezetük elvárásainak tükröződései: a szülőké, a barátoké, a társadalomé, és hogy az emberek mit fognak mondani. Azután csodálkoznak, hogy miért nem boldogok a pályafutásukban, vagy miért válnak könnyen dühössé, amikor elvégzik a munkájukat.

Winnie jogászként dolgozott az ország egyik legjobb ügyvédi irodájában kb. 20 éve. Amikor találkoztunk, azt

VICENTE HAO CHIN JR

mondta, hogy úgy készül, két év múlva nyugdíjba megy. Látva, hogy még mindig fiatal, megkérdeztem, mit tervez csinálni a nyugdíjazása után, azt gondolva, hogy saját ügyvédi irodát fog nyitni.

– Egy ruhaboltot fogok nyitni – mondta. A meglepetéstől néhány pillanatig meg sem tudtam szólalni. Megkérdeztem, miért.

– Fiatal korom óta mindig ruhákat akartam tervezni, és elkészíteni azokat. Erre készülök a nyugdíjazás után, ez az a dolog, amit igazán csinálni akarok – mondta.

– Akkor miért lettél jogász? – kérdeztem.

– Amikor főiskolára mentem, a nagybátyám csak akkor finanszírozta a tanulmányaimat, ha jogot tanulok. Ezért így tettem.

– Ha ez az, amit igazából csinálni akarsz, miért kell kivárni, hogy nyugdíjba menj, hogy csináld? Miért nem tervezel és varrsz ruhákat a hétvégeken?

Néhány pillanatra elhallgatott, majd elgondolkodva mondta:

– Igen, ez jó gondolat. Erre a lehetőségre nem gondoltam.

Több, mint tíz év telt el azóta az este óta, és nem találkoztam Winnie-vel újra. Kíváncsi vagyok, hogyan érezte magát abban a húsz évben, amikor jogi munkát végzett. Kíváncsi vagyok, mit csinál most. Remélem, boldog az új karrierjében, és kreatív összeállításokat készít.

Akarnánk-e több, mint húsz évet arra szentelni az életünkben, hogy olyasmit csinálunk, amit nem igazán szeretünk? A személyes értékeink átlátszóságának hiánya olyan életre kárhóztathat, amit nem becsülünk, olyan munkára, amelyben nem találunk kiteljesedést. Elengedhetetlen valamennyiünk számára, hogy tisztázzuk, minek

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

van igazán jelentősége az életünkben, mik azok a dolgok, amikért élni, és akár meghalni is szeretnénk.

Az ilyen világosság eléréséhez próbáljunk meg két kérdésre válaszolni. Lehet, hogy nehéz ezeket megválaszolni, mindenesetre tegyük meg, ami tőlünk telik. Később mindig megváltoztathatjuk a válaszainkat. Azt javaslom, *írjuk le* a válaszainkat, ne csak gondolkodjunk rajtuk. A leírásuk arra kényszerít, hogy konkrétak legyünk, és világosabban megértsük a személyes értékeink hierarchiáját. Az első kérdés így hangzik: *Mi az a három dolog, amit szeretnél megcsinálni vagy elérni, vagy azzá válni, mielőtt meghalsz? Írjuk le* ezeket fontosságuk sorrendjében. A második kérdés: *Mi az a három dolog, amit szeretnél megtenni vagy elérni a következő három évben?*

Az első kérdésre válaszolva tényleg egy olyan választ keresünk, amely nem a külső én-ünkből ered, ami a logikus elménk vagy az érzelmeink. Amikor a külső én-ünk válaszol, akkor lehet, hogy a társadalmunk értékeinek megfelelően válaszolunk, amik esetleg nem rezonálnak a legbelsőbb Én-ünkkel. Azt akarjuk, hogy a válasz valahonnan mélyebbről, a belsőnkől jöjjön.

Emiatt fontos felülvizsgálni a listát egy hét, egy hónap és egy év után. Lássuk, a válaszaink még mindig ugyanazok-e. Ha ezekben a különböző időpontokban a listánk ugyanaz, meglehetősen biztosak lehetünk abban, hogy a mélyebb Én-ünk választ halljuk. Ha a lista változik, akkor ez azt jelenti, hogy a külsőbb én-ünket halljuk.

A második kérdésre adott válaszunk segít eldönteni, hogy vajon az elkövetkező éveket értelmesen fogjuk-e eltölteni. Ha a következő három évre tervezett teendőknek semmi köze nincs az életre szóló listához, akkor döntsük el, hogy vajon a helyes dolgokat csináljuk a következő három évben, vagy pedig vajon az életre szóló listát kell-e felülvizsgálni.

VICENTE HAO CHIN JR

Azt is vizsgáljuk meg, hogy a személyes értékeink összhangban vannak-e az egyetemes értékekkel. Ha nem, vizsgáljuk felül azokat, és nézzük meg, vajon mélyen belülről tényleg azokat akarjuk-e az életben.

Az értékek önmagunkba olvasztása

A fenti fejtegetés és a gyakorlatok alkotják az első, de szükséges lépcsőfokot az értékek önmagunkba olvasztása és a viselkedésünk során. A második lépcsőfok ezeknek az értékeknek az egységesítése. Két dologra van szükség az értékek önmagunkba olvasztásához: (1) az egyetemes és a személyes értékek tiszták. Meggyőződésünknek kell lenni, hogy az egyetemes értékek igazak, és valóban érdemes törekedni rájuk, valamint, hogy a személyes értékeinket tisztán és erősen érezzük, és (2) az ellentétes berögződéseket semlegesítjük.

A semlegesítendő berögződések kétfélek: (1) fizikai-érzelmi berögződések, amikbe a szokások és az érzelmi válasszások tartoznak, mint például a félelmek és sértődések, és (2) a mentális berögződések, amiket a kulturális értékek formáznak meg, mint hogy mivel méri a sikert és a kudarcot, és az életfilozófia. Ezek teremtik meg az életstílus preferenciáit, a tevékenységi módokat, és így tovább. Ez az aspektus a valóságtérképünk áttekintésével kapcsolatos. Amikor elérjük a valódi tisztaságot, és széleskörűen felülvizsgáljuk a berögződéseket, akkor az értékeket minimális nehézséggel teljesen beolvaszthatjuk az életünkbe.

22. FEJEZET

EGYSÉGBE RENDEZÉS ÉS KÉPESSÉG-ÉPÍTÉS

A személyiségátalakítási folyamat tartalmaz egy lépést, amelynek során az én-t erősítjük, hogy képes legyen a környezet nyomásaival és fenyegetéseivel foglalkozni. Az én megerősítéséhez hozzátartozik az, amit képességépítésnek nevezünk a legszélesebb értelemben. Ez a tudat minden szintjének megerősítése (mint a mentális, érzelmi és fizikai jártasságok és képességek fejlesztése) és e szintek tartalmainak egységbe rendezése a prioritások összességének megfelelően.

Amikor az én nem erős, hajlamosak vagyunk visszahúzódní, meghátrálni vagy védekezővé válni. Ez tovább késlelteti az egyén teljes érettség felé vezető útját, mert az önmegvalósítást és az önmeghaladást gátolják az önvédelmi reakciók mintázatai.

Nézzünk meg néhány szemléltetést erre a gyengeségre.

Egyének közötti kapcsolatok

A bátortalanág és az alacsony önértékelés példák az én vagy a személyiség gyengeségeire, amik csökkentik az ember mindenre kiterjedő képességeit. A bátortalan emberek haboznak kiállni a jogaikért, vagy akár csak kérdéseket feltenni, vagy érdeklődni, vagy tisztázni kérdéseket. En-

VICENTE HAO CHIN JR

nek a gyökere természetesen a félelem. A gyerekkorból származó berögződések eredménye.

Egy agresszív vagy dicsekvő személy mentes ettől a gyengeségtől, de az agresszió megteremti a saját belső és külső szorongásait. Ezzel szemben a magabiztosság nincs kitéve a bátortalanság és az agresszió ingájának. A magabiztosság a személyek közötti kölcsönhatások egy másik szintje, amely hatékony, ugyanakkor nem hoz létre új konfliktusokat és szorongást. Példánkban a képességépítés a bátortalanságtól a magabiztosságig visz, átlépve az agresszivitáson, mint egy közbeeső tanulási fázison.

Probléma megoldó képesség

Az élet megkívánja azt a képességet, hogy megértsük a problémákat, és megoldjuk azokat. Ez általában racionális képesség, amibe beletartozik a tudás, az elemző képesség és a gondolkodás tisztasága. Egyes emberekről úgy tűnik, hogy nem rendelkeznek a mentális energiával vagy képzettséggel, hogy tartós mentális tevékenységet végezzenek egy probléma megoldása érdekében. Más szavakkal, a mentális test vagy szervezet gyenge vagy alulfejlett. Alapvető dolog, hogy egy ilyen képesség legyen először fejlesztve, mert enélkül az eredmény az alacsony önértékelés, ami tovább erősíti a bátortalanság hajlamát, amely további eredménytelenségekhez vezet az életben.

Amikor az emberek olyan módszerekhez folyamodnak, mint az asztrológia, hogy megoldják a problémáikat, vagy olyan magyarázatokhoz, mint a karma és elmúlt életek, annak igazolására, hogy mi történik velük, akkor néha azt gondolhatják, hogy túlnőtték a problémáikat, valójában azonban még mindig nem megfelelő érettség állapotában vannak, egy kényelmes lerövidítést keresve az élet szorult helyzeteiben.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Gyakran megfigyeltem például, hogy sok ember jövőmondókhoz fordul, hogy szembenézzen vagy megoldja a problémáit. Nem azzal foglalkozom, hogy az adott jövőmondó mennyire pontos vagy téves, hanem az ember motivációjával, hogy ilyen módon keresi a válaszokat. A jövőmondás előre csomagolt megoldásokat vagy magyarázatokat kínál a problémákra. A válaszok jobban megérthetőek: „A nagynénéd három hónap múlva jobban lesz”, vagy „Találkozni fogsz egy férfival, aki a férjed lesz”. De egy másik személy – akár jövőmondó, akár nem – választaitól függeni lemondást jelent a döntéshozatali jogokról és arról a képességről, hogy az ember saját jövőjén vagy sorsán keresztül kormányozza önmagát.

Paradoxon

Szembe kerülünk egy látszólagos paradoxonnal: a személyiségátalakítási folyamat legmagasabb szintje az én-nélküliség, de a szerkezetépítés az én megerősítése. Valami olyat építünk, amit később le kell rombolnunk?

A személyiség megerősítése egy olyan szint, amin át kell mennünk a transzcendenciát megelőzően. Az én gyengesége a töredezett állapotba (később tárgyalva) való visszatéréshez vezet a spirituális állapot felé haladás helyett.

A transzperszonális pszichológus, Ken Wilber idéz egy szerzőt, aki azt állítja, hogy a New Age hívók 80%-a, akik kijelentik, hogy a transzperszonálist követik, valójában visszaléptek a preperszonálisra, tehát valójában visszahátrálnak egy védekező, biztonságos menedékhelyre, reakcióként arra, hogy képtelenek kezelni a jelenlegi társadalmi és kulturális környezetüket. Wilber maga azt gondolja, hogy a világ népességének nem több, mint 1%-a van spirituális szinten.

VICENTE HAO CHIN JR

E közbenső szint fejlesztésének fontossága megtalálható a spirituális klasszikusok és tekintélyes emberek írásai-ban. A beszámolók szerint Gandhi azt mondta, hogy jobb erőszakosnak lenni, mint gyávaságból nem erőszakosnak. A valódi nem-erőszakosság az erő és a transzcendencia po-zíciójából ered, nem pedig a gyengeségből.

A *Bhagavad Gita*-ban Arjuna visszautasítja, hogy csatát vívjon az unokatestvéreivel, és inkább őt öljék meg, mint ő öljön. Krishna, Arjuna spirituális tanítója „felismeri, hogy ami Arjuna-ban visszatetszést kelt, a gyilkolás cselekedete, az nem spirituális felismerésből, hanem gyávaságból ered”.* Swami Prabhavananda hozzáfűzi, hogy „Arjuna még nem érte el azt a spirituális megvilágosodást, ami megengedné neki, hogy megtagadja a cselekedetet. Az ő kötelessége harcolni, amit a jelleme diktál neki, amelyet múltbeli gondolatai és cselekedetei szabtak ki rá”.**

A spirituális klasszikus, a *Világosság az Ösvényen* kijelenti: „Keresd a szívben a rossz forrását és távolítsd el... Csak az erős tudja azt kiölni. A gyöngének be kell várnia növekedését, gyümölcsözését, halálát.”***

Valamennyi fenti idézet annak szükségességét példázza, hogy keresztül kell mennünk a képességépítés szakaszán, mielőtt elérhetnénk egy transzcendens szintet.

* Swami Prabhavananda: *The Sermon on the Mount According to Vedanta* (New York: New American Library, 1963), 65.

** Ugyanott.

*** Mabel Collins: *Világosság az Ösvényen*. Magyar Teozófiai Társulat, 1993.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Lépcsőfokok a folyamatban

Három felismerhető szint van a személyiségátalakítási folyamatban: a töredezett, az egységesült és a transzcendens szint. Ezek megfelelnek, de nem szükségszerűen azonosak azzal, amire a transzperszonális pszichológusok preracionálisként, racionálisként és transzracionálisként, vagy preperszonálisként, perszonálisként és transzperszonálisként hivatkoznak. Wilber munkái teljesen ezen a besoroláson alapulnak, és javaslom az írásait az érdeklődő olvasónak.

Töredezett

Ez olyan szint, amelyen a tudat különböző részei valahogyan függetlenül működnek, és gyakran konfliktusba kerülnek egymással. A racionális képesség még nem képes egyesíteni a személyiség különböző aspektusait. A várakozás szerint amint éretté válunk, ezek a különböző részek egységessé válnak. Sok embernél azonban ez az egységesülés nem történik meg a felnőtté válással, ami a Wilber által szétbomlásnak nevezett állapothoz vezet, elkülönülés helyett. Az elkülönülés gazdagságot jelent, míg a szétbomlás patológiai eset.

Amikor például félelem vagy megbántódás van, ezek az érzelmek az októl függetlenül reagálnak, és úrrá lesznek azokon. Ezek az érzelmek, viselkedések vagy hajlamok összeütközésben lehetnek egymással. Így egy apa hiheti, hogy szereti a fiát, viszont képes fenyítő fájdalmat mérni a fiúra. Egy ember meg lehet győződve, hogy fontos elmenni az orvoshoz, viszont félelemből halogatja a látogatást.

A töredezett szint tünete a hatékonyság hiánya olyan dolgokban, mint a munka, a kapcsolatok, az egészség és a belső béke. Az eredménytelenség lehet szétterjedő, és le-

VICENTE HAO CHIN JR

fedheti az élet szinte minden főbb oldalát (mint egy alkoholista esetében), vagy érinthet csupán egy oldalt, mint a házastársi kapcsolatot. Ezt az okozza, hogy a psziché szerkezete nem egységesül, a prioritások és az értékek pedig nem tiszták.

Amikor az ember töredezett, akkor szükséges elvégeznie azt, amit néha szerkezetépítő programnak neveznek a személyiség egységességének erősítésére a racionális képességekkel. A nyomógombokat, mint a félelmeket, az egészségtelen szükségleteket és vágyakat ki kell dolgozni és semlegesíteni. Az értékek és a prioritások hierarchiáját tisztázni kell. Az akaratot meg kell erősíteni.

Egységesült

Egy jó szerkezetépítési program eredménye az egységesülés, és ez elvezet a hatékonysághoz az ember életének a dolgaiban.

A személyiségátalakítási folyamat azonnali célja egy ilyen egységesítés. Megállapítjuk, életünk mely aspektusa nem működik jól, utána pedig elvégzünk egy programot azoknak az aspektusoknak a jobbítására. Az alkalmazott módszerek nem lehetnek tüneti csillapítószeresek, hanem állandó hatékonysághoz kell vezetniük. Így egy feszült kapcsolatban az egymás elkerülése átmeneti megoldás, míg az öntudatosság, odafigyelés és hatékony kommunikáció állandó megoldást jelent. Alvászavar esetén a tabletta tüneti kezelést jelentenek, míg a tudatosság és a stressz semlegesítése a probléma tartós kezeléséhez vezet.

Az egységesítés *ügyessé* tesz bennünket világias értelembe. Bármilyen munkát vagy felelősséget választunk, hogy elvégezzük vagy felvállaljuk azt, általánosságban hatékonyak és eredményesek vagyunk benne. Ha egy szakismeret az, amit meg kell tanulnunk, akkor nem fogunk

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

habozni, hogy elsajátítsuk azt a szakismeretet a tőlünk telhető legjobb módon.

Transzcendens

Ez a növekedés következő lépcsőfoka, amelyen a spirituális tudat és az intuitív bölcsesség egyre nagyobb szerepet játszik az ember életében. Olyan tudatosság emelkedik fel, amely túlmegy a racionálison. Ez az érettség legmagasabb szintje. Önmagában a transzcendens szintet több alszint jellemzi, amiket a misztikus irodalomból ismerhetünk meg. Ezt a témát részletesebben a 23. fejezetben fogom körüljárni.

Szerkezetépítés

Az egységesítés magába foglalja a hatékony összeköttöttséget a személyiség és a magasabb egyéniség különböző megnyilvánulási formái között, mint a következőknél:

- Az értékek és a prioritások olyan tiszták, hogy amikor az ember konfliktust észlel egy helyzetben, csak kicsit habozik, hogy egy bizonyos irányvonal javára döntsön, amely döntés meg fog egyezni az ember legmagasabb értékeivel, még akkor is, ha az látszólag az alapvetőbb szükségletek – mint a fiziológiai vagy pénzügyi szükségletek – értelmében áldozatot jelent.
- A nemkívánatos nyomógombok többé már nem uralkodók. Ezek a magasabb értelem alá vannak rendelve. A magasabb akarat most már az alsó háromszög vagy a személyiség vágyai fölött áll. Amikor csak konfliktus van az akarat és a vágyak, vagy szükségletek között, az akarat gyakrabban, ha nem mindig az uralkodó.

VICENTE HAO CHIN JR

- A racionális képesség egészséges. Az ember fel tudja ismerni a téves következtetést, és képes megállni mások nézőpontját, akár egyetért azzal, akár nem. A zavaros gondolkodás minimálissá válik, mint az érzelmek és az érvelés együttes használata olyan dolgok esetén, amiknek megoldásához első sorban gondolkodásra van szükség.
- A személyiségátalakítási folyamatban a szerkezet-építés a következő összetevőket foglalja magába:
- Öntudatosság kidolgozása: minimalizálja a feszültséget, a stresszt és a különböző berögződött, a tudatalattiban levő nyomógombokat, amelyek érzelmi szorongásokat és zavaros gondolkodást okoznak.
- Önuralom: a képesség, hogy végrehajtsuk azt, amit a racionális készség legmagasabb választásai-ként érzékelünk.
- Hatékony kapcsolatok: a képesség, hogy hatékonyan kezeljük az emberi konfliktusokat.
- Hétnapos program: az akarat megerősítésének gyakorlása a vágyakkal szemben.
- Önleltározás: önfelmérés arról, hogy mi működik és mi nem az ember életében, ami megmutatja, melyik szerkezetet kell erősíteni az én-ben.

A szerkezeti egységesítés aspektusai

Az egységesítési folyamat magába foglalja a belső következetességet egy szerkezeten belül és szerkezetek között, mint például az értelem és az érzelem között.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Szerkezeten belüli egységesítés

Az egységesítés első aspektusa a tudat minden egyes szintjén belül van. Például sok egyén ellentmondó hiteket táplál, és még csak nincs is tudomása erről. Ez különösen akkor nyilvánvaló, amikor vallási hitekről van szó. Sok ember úgy hiszi, hogy Isten végtelenül irgalmas, viszont táplálja azt a hitet, hogy amikor meghalnak, létezik az örök kárhozat, valamilyen halálos bűn elkövetése miatt.

Ez gyakran annak a motivációnak a hiánya miatt van, hogy tisztázzanak intellektuális dolgokat és hiteket. Ez a fejletlen elme, a gyenge mentális képesség tünete. Ezt egy alacsony mentális energia szint jellemzi. Szándékos erőfeszítés az olvasásra, megvitatásra, leírásra segít megerősíteni az ilyen mentális gyengeséget.

Ugyanez a belső töredezettség látható az érzelmi természetben. Ingaszerű hangulatok az ellentmondó érzelmi állapotokat jelenítik meg, amikkel az ember rendelkezhet ugyanazon helyzetben vagy környezetben.

Szerkezetek közötti egységesítés

Az egységesítés második típusa a szerkezetek közötti. Az ember meg lehet győződve arról, hogy a dohányzás ártalmas az egészségére, és abba kell hagynia (mentális hit), viszont a teste annyira a rabja lehet, hogy nem tudja abbahagyni (fizikai hajlandóság).

Ezek a szerkezetek közötti ellentétek megszokottak az emberiség többségénél. Oktatási rendszereink gyakran nem foglalkoznak módszeresen ezekkel a problémákkal, sőt, gyakran még táplálhatják is azokat. Ugyanez igaz a szülők esetében. Ez azért van, mert mind a szülők, mind a tanárok ugyanezeket az ellentétes hajlamokat táplálják önmagukban.

VICENTE HAO CHIN JR

A psziché e töredezett részeinek az egységesítése magába foglalja először is annak felismerését, hogy mik ezek az ellentétek, majd olyan megoldás alkalmazását, amik egymásnak megfelelővé teszi azokat. Együtt jár vele az ellentétes hajlamok vagy hitek egyikének (vagy mindkettőjének) végleges megszűnése. Ugyancsak vele jár annak a nézetnek vagy viselkedésnek a megerősödése, amely a legnagyobb összhangban van a valósággal.

23. FEJEZET

TRANSCENDENCIA

Az emberi tapasztalás legmagasabb birodalma a transzcendensben található. Túl van az érzékelésen, az érzelmen és a gondolkodáson. A *misztikus*, *spirituális* és *transzperszonális* fogalmak erre a birodalomra utalnak.

Végül elérünk egy olyan pontra az életünkben, amikor megtapasztalunk egy ürességet vagy sóvárgást, amit már nem lehet kielégíteni fizikai, érzelmi vagy mentális élményekkel. Az értelem többé nem elegendő. Amit emberi boldogságnak nevezünk, már nem elég. Az ilyen elégedetlenséget néha az isteni elégedetlenségként írják le. Ez egy csillapíthatatlan szomjúság, amíg „haza nem térünk” a valódi eredetünkhöz. Thomas Merton, a jól ismert katolikus misztikus ezt írta: „Az ember spirituális szenvedését csakis a miszticizmus gyógyítja”.*

A transzcendencia nem egyszeri tapasztalás, ami állandóvá válik, amikor elérjük. A szó a megvalósulás többszörös szintjét fedi le. A misztikus irodalom két általános szintre hivatkozik: a megvilágosodásra és az egyesülésre. Ezek egyenértékűek a buddhi és az atma, vagyis a megvilágosodás és a nirvána felismerésével. Mindezeknek a szinteknek további megvalósulási alszintjeik vannak.

* *Encyclopaedia Britannica*, Mysticism, Britannica CD 2000 Deluxe Edition.

A miszticizmus

A miszticizmust úgy definiálják, mint „az Abszolúttal való egyesülés” keresését,* vagy „a rejtett igazság vagy bölcsesség szellemi keresése, aminek a célja az istenséggel vagy a transzcendens birodalommal való egyesülés”.**

Evelyn Underhill, a *Mysticism* című klasszikus mű jól ismert szerzője szerint a miszticizmus „nem vélemény, nem filozófia. Semmi közös nincs benne az okkult tudás hajszolásával”. Minden nagyobb vallási hagyománynak megvan a maga misztikus alkotóeleme, amit gyakran egy megkülönböztető fogalommal írnak le, amely az adott vallásban külön hagyományt képvisel. Így az iszlámban *tasawwuf*-nak vagy szufizmusnak nevezik, a judaizmusban kabbalának. A kereszténységben gyakran egyszerűen keresztény miszticizmusként utalnak rá. A hinduizmusban sok misztikus iskola létezik, de a legnépszerűbbek a raja jóga és a védanta. Ezeket az iskolákat gyakran annak a személynek a nevével azonosítják, aki először fogalmazta meg a tanításaikat, mint Ramana Maharshi a *vichara*-t vagy önvizsgálatot, és J. Krishnamurti a spontán teljes tudatosságot. A buddhizmusnak szintén vannak különféle misztikus hagyományai, mint a tibeti buddhizmus és a zen buddhizmus.

A misztikus keresést szintek jellemzik, minden szint esetén alszintekkel. A nyugati írók, mint Evelyn Underhill úgy vélik, a főbb szintek a következők:

- Felébredés
- Az én megtisztítása
- Megvilágítás
- A lélek megtisztulása
- Egyesülés

* Evelyn Underhill: *Mysticism* (New York: E. P. Dutton, 1961), 72.

** *Encyclopaedia Britannica*, *Mysticism*.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Felébredés

A felébredés a belső Én hívására utal, amikor megjelenik az isteni elégedetlenség érzése. Ez a valódi spirituális átváltozás, nem pusztán az, amikor átragasztják a címkéket. Geoffrey Hodson ezt „a magasságok hívásának” nevezi.* Az iszlámban ez a valódi *tawbah* vagy átváltozás, nem egyszerűen csak a hit hirdetése. Az ember azt érzi, hogy van egy mélyebb értelem az életben, mint az érzékek világi élete. Ez a felébredés vezet az igazi ösvény kereséséhez, vagy az igazolt, az idő által bizonyított módhoz a transzcendens megvalósítására. A felébredt szellem intuitív módon megtalálja a helyes utat, mert érzi azoknak az utaknak az alkalmatlanságát, amelyek csupán a személyiség kielégítését szolgálják. Az iszlám szufizmusban az ösvényt *tarigah*-nak nevezik.

Az én megtisztítása

Az én megtisztítása a személyes én vagy az alsó háromszög berögződéseinek, vágyainak és az egészségtelen szükségleteinek eltávolítása. Ez szükségszerűen hosszú folyamat. Minél később kezdjük el ezt az életünkben, a megtisztítás folyamata annál nehezebb. Olyan sok szemetet szedtünk már össze, hogy a tisztítás fájdalma erős lehet. Ez a tisztítási folyamat az ösvény kezdete. A nagy misztikus hagyományok iránymutatásokat adnak, amik fényt vetnek erre a ködös útra. Beletartozik az önmegtartóztatás, mert az én olyan sok vágyat és szükségletet szedett össze, amik a spirituális élet akadályozói.

A személyiség önfegyelmére van szükség ezen a szinten. Most látjuk az úgynevezett erkölcsi parancsolatok vagy etikai szabálygyűjtemények jelentőségét, ami a jógá-

* Geoffrey Hodson: *Call to the Heights* (Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, 1975).

VICENTE HAO CHIN JR

ban a *yama* és *niyama*, a *mahayana* buddhizmusban a *paramita*-k, a kereszténységben a hét főbűn elkerülése, J. Krishnamurti *A Mester lábainál*-jának vagy Sankaracharya *Vivekachudamani*-jének (A bölcsesség koronaékszerének) iránymutatásai. Az iszlámban a tisztítási folyamat a valódi vagy nagyobb *dzsihád*, vagyis a szent háború. Ez az én legyőzése. Ez vezet a különböző *maqam*-okhoz, vagy spirituális szintekhez.*

Megvilágítás

A *megvilágítás* a nagyobb valóság, a transzcendens felvillanása. Gyakran egy hirtelen átélésre vagy megvilágosodásra utal. Ez a *buddhi* vagy *prajana*, a spirituális tudat felébredése. A zenben ez a *kensho* vagy *satori* megtapasztalása. Néha egy életet megrázó kozmikus tudatként nyilvánulhat meg.**

A misztikus tudat hajnalhasadása azonban lehet fokozatos és érzékelhetetlen is. Elkezdődhet azzal, amit H. P. Blavatsky *manas-taijasa*-nak, vagy a *buddhi* által megvilágított elmének nevez. Amint a *buddhi* a mindennapi tudat részévé válik, a keresztény irodalomban a kontemplatív tudatként vagy a „jelenlétként” hivatkoznak rá.

A megvilágítás szintnek sok alszintje van, mint a jógában a különböző típusú *samadhi*-k. A szufizmusban ezek az *ahwal* (egyesszám: *hal*), vagy spirituális állapotok.***

* *Encyclopaedia Britannica*, Maqam, Britannica CD 2000 Deluxe Edition.

** Richard Bucke: *Cosmic Consciousness* (New York: E. P. Dutton, 1969).

*** *Encyclopaedia Britannica*, Hal, Britannica CD 2000 Deluxe Edition.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A lélek megtisztulása

A *lélek megtisztulása* a növekedési folyamat, miután a spirituális tudat elkezdett aktívvá válni az ember életében. Ahogyan az előző szinteknél is, ennek alszintjei és aspektusai vannak. A modern transzperszonális pszichológia és a pszichiátria azonosított különböző állapotokat, amelyek megakadályozzák a növekedési folyamatot az ember spirituális életében. A klasszikus – mind a keleti, mind a nyugati – spirituális irodalom tele van útmutatással ehhez a szinthez. Keresztelő Szent János írt a lélek és az érzékek „sötét éjszakáiról”. A buddhizmus a tíz bilincsről beszél, amiktől meg kell szabadulni, mielőtt az ember teljes *arhattá* válik. A teozófiai irodalomban szereplő spirituális beavatások ugyanezekről a bilincsekről beszélnek.

Az egyesülés

Az *egyesülés* az egyéni tudat összeolvadására utal az isteni tudattal. Az iszlámban ezt *fana*-nak, a buddhizmusban pedig *nirváná*-nak nevezik. Az ember azt gondolhatja, hogy egy ilyen állapot a lélek végső teljesítménye, de a különböző hagyományok ismét beszélnek az egyesülés különböző szintjeiről. Így a buddhizmus nirvánáján túl van még *paranirvana* vagy nirvánán túli, ahogyan *Mahaparanirvana*, vagy a nagy nirvánán túli is. Az iszlámban a *fana*-nak számos fokozata van: *fana’fi ashkhaykh* („feloldódás a mesterben”), *fana’fiar-Rasul* („feloldódás a Prófétában”) és *fana’fi-Allah* („feloldódás Istenben”).*

Az átlagos egyén esetében a személyiségátalakítási folyamat főleg az önuralmat foglalja magába, ami a személyes én megtisztításával foglalkozik, míg a transzcenden-

* *Encyclopaedia Britannica*, Sufism.

VICENTE HAO CHIN JR

cia a magasabb mentális tudat tisztításával foglalkozik, és felkészül a tudat magasabb szintjeinek a felébredésére.

24. FEJEZET

ANNAK LÁTNI A DOLGOKAT, AMIK

Amikor látunk egy rajzot egy provokatív tárgyról, pl. egy fegyverről, mi az azonnali reakciónk? Feltettem ezt a kérdést emberek százainak, miközben kivetítettem a képernyőre egy pisztoly rajzát. A tipikus válaszok az erőszak, halál, vér, félelem, fenyegetés és erő. Miután elmondták a reakcióikat, ezt mondtam nekik: „Eszetekbe jutott, hogy ezt egy vetítővászon (képernyő), amire árnyékok vetülnek? Amikor félelemmel vagy szorongással reagáltok, vagy a halálra és a vérre gondoltok, nem arra reagáltok, *ami* valójában, hanem arra az asszociációra, amit a látottakhoz kapcsoltok. Ezért valójában a memóriátokra reagáltok, nem arra, amit láttok. Abban, amit láttok, ami csak fény, árnyékok és vászon, nincs erőszak, nincs fenyegetés, és nincs halál. Ezért a mindennapi életünkben nem azt látjuk, *ami*. Állandóan az emlékeinket látjuk.”

Azt látni, „ami van”, a legegyszerűbb cselekedetnek kellene lennie. A gyakorlatban viszont rendkívül nehéz. Tulajdonképpen az egyik legkeményebb dolog, amit meg kell tenni az életben, mert nem tehetünk róla, de csak a berögződésekkel teli elménkkel látunk. Bármikor felismerünk valamit, azt a címkéjének, rendeltetésének, vagy feladatának megfelelően látjuk, annak alapján, amit tanulunk.

Egy szék soha nem az a „tárgy” ott. Amikor látjuk, mindig egy szék funkciókkal, formatervezéssel és kényelmes-

VICENTE HAO CHIN JR

ségi fokozattal. Ugyanez történik, amikor az ember egy férjet, feleséget vagy gyerekeket, vagy szöveget, épületeket és bármilyen ismerős tárgyat lát. Még egy olyan tárgy esetében is, amelyet korábban soha nem láttunk, megpróbáljuk besorolni vagy összehasonlítani, annak megfelelően, amit korábban megismertünk.

Az értelemnek ez a tulajdonsága nagyon hasznos. Lehetővé teszi, hogy hatékonyan navigáljunk a természet világában, ahogyan a társadalom világában is. Azonban ennek a képességnek megvannak a hátrányai is. A börtönünké is válik. Amikor egy objektum címkéje és gondolatársítása behelyeződik az elmébe, akkor olyan automatizmussá fejlődik, ami szinte mindig megakadályoz, hogy kívülről lássuk a gondolatársítást. Így néhányunk számára egy fecskendő mindig elkerülendő, mert fájdalmat hordoz. Alig-alig esik le, hogy áldás is lehet, mert a legjobb mód, hogy gyógyszerrel gyorsan juttassunk a testbe.

A probléma akkor keletkezik, amikor a tárgy összekötődik valamilyen érzelmi reakcióval, mint az élvezet vagy a fájdalom, a rokonszenv vagy az ellenszenv, a vonzódás vagy a taszítás, a szeretet vagy a gyűlölet. Rendkívül nehéz megszabadulni egy ilyen fogságtól az érzékelésben. Csak azt látjuk meg, amit az erős reakcióink megmutatnak. Már nem úgy látjuk a dolgot, ahogyan van.

Azok, amiket önmegvalósításnak, spirituális érettségnek és tökéletességnek nevezünk, mind megkövetelik ennek a képességnek a kifejlesztését, hogy az érzékelés berögződött struktúrái mögött lássuk meg a dolgokat. Úgy látni a dolgokat, ahogyan vannak, függetlenül attól, hogy szeretjük azokat, vagy sem, méltányoljuk azokat, vagy sem, szükségünk van rájuk, vagy sem. Ez tehát azt jelenti, hogy képeseknek kell lennünk meglátni ezt a reakciómin-tázatot, különben nem leszünk képesek megszabadulni

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

tőlük. Csak akkor tudunk megszabadulni valamitől, amikor meglátjuk, hogy mi az, ami bebörtönöz bennünket.

Ahhoz, hogy meglássuk ennek az absztrakt börtönnek a falait, ki kell nevelnünk egy érzékenységet, ami figyelni tudja szubjektív tapasztalásaink – gondolatok, indítékok, érzelmek és elképzelések – mozgásait. Képesnek kell ezeket ítélkezés nélkül látni, mert az ítélkezés önmagában egyike azoknak a dolgoknak, amiket figyelniük kell.

A gondolatok, az emlékek és az asszociációk megakadályozzák, hogy úgy lássuk a dolgokat, ahogyan vannak. Ezért felfedezve ezt a tehetséget, képesnek kell lennünk úgy nézni a dolgainkra, ahogyan látunk. Ez végül kifejleszti a lelki függetlenség tulajdonságát, még akkor is, amikor elismerjük valami értékét a világ szemében.

Evelyn Underhill erre a képességre „egyszerű szemmel” való rendelkezésként utal.* J. Krishnamurti ezt „spontán tudatosságnak” nevezi, olyan tudatosságnak, amely egyszerűen csak néz, felcímkézés, megítélés, választás vagy beazonosítás nélkül.

Egyszerű szemmel látni nem azt jelenti, hogy elveszítjük a képességet a felcímkézésre vagy az asszociációkra való emlékezésre. Enélkül a képesség nélkül nem tudnánk hazamenni a munkahelyről, és nem is tudnánk felismerni a házastársunkat vagy a gyerekeinket. Viszont, ha képesek vagyunk a dolgokat úgy látni, ahogyan vannak, akkor nem kerülünk csapdába az érzékelésnek e hétköznapi megismerő szintje által. Képesek vagyunk a dolgokat nem csupán egy szinten nézni, hanem a valóság több szintjén is.

* Evelyn Underhill: *Practical Mysticism* (New York: E. P. Dutton, 1915), 37.

Az érzékelés illuzórikus természete

Amikor eltöprengünk a dolgok érzékeléséről, nyilvánvalóvá válik, hogy annak, amit látunk, illuzórikus természete van. Talán néhány példa elegendő lesz.

A dolgok azért látszódnak nekünk olyannak, amilyenek, mert történetesen rendelkezünk látási eszközökkel (a szemünkkel), amik érzékelik a színskálát a vöröstől az ibolyáig. A fényhullámoknak ez a vöröstől ibolyáig terjedő tartománya a teljes elektromágneses spektrum rendkívül széles tartományának csupán egy aprócska szelete, amibe beletartoznak a rádióhullámok, az infravörös hullámok, az ultraibolya hullámok, a röntgensugarak, a kozmikus sugarak és a gammasugarak – mindezek láthatatlanok számunkra. Ha történetesen a szemeink csak a röntgensugarak tartományában látnának, akkor csontokat és szerveket látnánk bőr és ruházat helyett. A szépséget többé nem az arc jellemzőinek fogalmaival mérnénk, hanem a legvonzóbb csontok alakjainak fogalmaival.

Látásunk tartománya meghatározza egy tárggyal kapcsolatos értékelésünket is. Például egy „sima” bőrt látunk, mert olyan skálán látjuk, ami gyakorlatilag vakká tesz bennünket a bőrsejtek szabálytalanságaira. Ha mikroszkopikus látásunk lenne, olyan, mint ahogyan egy légy lát, akkor szőrszálakat, zsírkiválasztást, felszíni baktériumokat és lyukakat látnánk a bőrön. Lehet, hogy kétszer is meggondolnánk, hogy pusztít adjunk ilyen dolgokra.

Érzékelésünk illuzórikus természete azonban nem korlátozódik a fizikai érzékszervekre. Kiterjed a dolgok érzelmi és mentális értelmezésének finomságaira is. Ahogyan a látási érzékelésünk egy bizonyos tartományba van bezárva, ugyanúgy a dolgokkal kapcsolatos „érzelmeink” és „gondolataink” bizonyos tartományokba vannak bezárva,

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

az érzelmi és mentális eszközeinknek megfelelően. A valóság messze ezeken a tartományokon túl van.

Az, hogy a dolgokat annak lássuk, amik, olyan téma, ami a pszichológiában Sigmund Freud ideje óta kap figyelmet. A pszichoanalízisben Freud támogat egy szabadon lebegő figyelmet, amely nem fókuszált. Az ember figyelmének összpontosításakor az elme hajlamos követni az ember elvárásainak irányultságát, és így nem annak fogja látni a dolgokat, mint amik. Íme, egy érdekes kijelentés Freud-tól:

Ha az ember az elvárásait követi ebben kiválasztásban, akkor megvan a veszélye, hogy soha nem talál semmit, csak amit már ismer, és ha az ember a hajlamait követi bármiben, amit érzékeltetni kell, teljesen biztos, hogy azokat félremagyarázza.*

Figyeljük meg ennek az állításnak a feltűnő párhuzamosságát J. Krishnamurti beszédeiben ismétlődő témával:

Az elme... mindig az ismert területén belül működik. Az ismert e területén belül nincs semmi új... Ahhoz, hogy feltegyük azt a kérdést, borzasztóan komolyan kell lennünk, mert ha a kérdést indítékkal tesszük fel, mert bizonyos eredményeket akarunk, akkor az indíték diktálja a választ. Ezért a kérdést indíték nélkül, bármilyen haszon nélkül kell feltennünk, és ezt különlegesen nehéz dolog megtenni.**

A berögződéseink összessége az ismert, és ez a berögződés megtörhető, de nem elemzésen keresztül.***

* Sigmund Freud: *Collected Papers*, vol. 2, idézi Maslow: *Motivation and Personality*, 207 (lásd 5. fejezet, n. 3).

** J. Krishnamurti: *Collected Works*, vol. 17 (Dubuque, IA: Kendall/Hunt, 1992), 35.

*** Ugyanott, 208.

VICENTE HAO CHIN JR

Freud nézetét magyarázva, Abraham Maslow kijelentette:

Freud azt javasolja, hogy inkább passzívan, mint aktívan legyünk jelen azokon a területeken, amiken az aktív jelenlét hajlamos előírászerűnek lenni a való világban. Az ilyen elvárások elfojthatják a valóság hangját, ha az elég gyenge. Freud azt javasolja, hogy legyünk rugalmasak, szerények, passzívak, csak az érdekeljen, hogy kitaláljuk, a valóságnak mit kell mondania nekünk.*

Maslow a továbbiakban óv bennünket, hogy inkább „rubrikákba rendezzük” – osztályozzuk, katalogizáljuk, beskatulyázzuk, vagy sablonossá tegyük –, amit érzékelünk, mint sem a dolgokat a maguk természetességében és egyediségében nézzük. A „rubrikákba rendező érzékelés... meghívó a hibázásokhoz”.**

* Maslow, *Motivation and Personality*, 207 (lásd 5. fej. n. 3).

** Ugyanott, 210.

25. FEJEZET

A MEDITÁCIÓ

A meditáció az idő által bizonyított eszköz a tudat belső felfedezéséhez. Segít nekünk felfedezni az elme finom börtönfalait, amik megakadályozzák, hogy úgy lássuk a valóságot, ahogyan van. Ez a kapu a valódi Én felfedezéséhez.

A *meditáció* fogalmát a gyakorlatok széles skálájára használják. Képesnek kell lennünk megkülönböztetni a spirituális meditációt – vagy klasszikus meditációt – a többitől.

Például José Silva Silva-módszerét meditációnak nevezik, de ez különbözik a spirituális meditációtól. A Silva-módszer az alsó háromszög új berögződésekkel való ellátását foglalja magába. Lehetővé teszi az egyénnek, hogy könnyen ellazulttá váljon, vagy elérje az agytevékenység alfa állapotát.

A spirituális meditáció azonban a felső háromszög teljesebb megvalósításával foglalkozik. Ennek megtételéhez a meditáló megpróbálja az alsó háromszöget nyugodttá tenni.

Ugyanezt az észrevételt lehet tenni a transzcendentális meditációra és a relaxációs válaszra, ahogyan ezeket népszerűen gyakorolják. Ezek a módszerek bebizonyították a hasznosságukat és hatékonyságukat a személyiségben történő változások előidézése terén. Használhatók a spirituális meditációval együtt, de azért különböznek a spirituális meditációtól.

A spirituális meditáció

A spirituális meditáció feltételez egy filozófiai vagy világnézeti háttérrel, amely megkérdőjelezi az átlagember által élt élet feltevéseit. A földi világot csupán egy sokkal hatalmasabb valóság külső rétegének tekinti. Ezt a földi világot gyakran konfliktusok jellemzik, amelyek szenvedéshez és fájdalomhoz vezetnek. A spirituális meditáció nem arra törekszik, hogy elmeneküljön ebből a világból, hanem inkább ennek túlhaladására. Az alábbiakban ismertetjük a spirituális meditáció gyakorlatának leírását.

A meditáció a transzcendens tudat felébresztésére törekszik, amit megelőző előkészületek sora, amelyek lehetővé teszik, hogy az ember túllépjen a személyiségen, vagyis a tudat fizikai, érzelmi és mentális szintjein. Az ilyen meditáció nem elsősorban képeket vagy látomásokat vagy hangokat foglal magába. Ahol képek vagy alakok, felismerhető tárgyak vagy színek jelennek meg, az még mindig a konkrét gondolatok szintje. A meditáció ezek túlhaladására törekszik.

Az előkészület célja lehetővé tenni az alsó háromszögnek, vagyis a személyiségi háromszögnek, hogy nyugodt legyen. Miután az előzetes előkészületeket elvégeztük (test, érzelmek, érzékszervi érzékelések stb., lentebb részletezve), a belső csend megteremtéséért dolgozunk, a következő fejezetekben ismertetett lépések alkalmazásával.

A koncentráció

A koncentráció szisztematikusan fegyelmezi az elmét a szokásainak újra berögzítésével. Egy mantra használata az elme fegyelmezésének egyik módja. Egy kiválasztott mantrát vagy szót horgonyként használnak. Mentálisan ismételve újra és újra, általában a belégzés és a kilégzés

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

ritmusát követve, az elme olyanná alakul, hogy a mantrán kívüli dolgokat nem veszi figyelembe, így fokozatosan ki-fejlődik azon külső dolgok iránti érdektelenség magatar-tása, amiket a meditáló nem választott ki.

A koncentráció szükséges lépés a raja jógában, ahogyan ezt Patanjali a *Jógaszútrákban* leírja. A lélegzetek számolá-sa a zenben egy másik példa erre a fegyelmező lépcsőfokra

A tudatosság

A tudatosság magába foglalja az elme mozgásainak fi-gyelését, beleértve az érzelmeket, reakciókat és elképzelé-seket, valamint e mozgások kiinduló pontját. Az ilyen tudatosság előidézi a személyiségi háromszög nyugalmát, így felszabadítja a tudatot, hogy a finomabb birodalmak-ban is tudatos legyen. Példák erre a szemléletmódra Krishnamurti „spontán tudatossága”, a buddhista medi-táció éber tudata és Sri Ramana Maharshi meditációjának *vichara*-ja vagy önvizsgálata.

A meditáció magába foglalja a tudat tartalmainak ki nem kényszerített tudatosságát. A koncentráció során van egy küzdelem a meditáló szándéka és az elme berögződött szokásai között. A meditációban ez a küzdelem megszű-nik, és a tudat megszakítás nélkül fenntart egy tudatossá-got bármiről, ami az elmében van.

A meditáció folyamata ezután belép a *samadhi* birodal-maiba, amikor is a tudat központja, a megfigyelő elveszíti elkülönültségét figyelmének tárgyától. A fal, amely elvá-lasztja a tárgytól, leomlik.

A meditálók használják mindkét megközelítést. Végül-is azonban minden meditáció elvezet a tudatossági szint-re. A koncentráció vagy az elme fegyelmezésének más módjai csupán előkészületek a tudatos meditációhoz.

Előkészületek a meditációhoz

Egy klasszikus megközelítést a meditációhoz Patanjali *Jógaszútrái* körvonalaznak, ami kb. 2500 éve íródott. Aforizmáinak tömörsége ellenére a transzcendens tudatnak talán a legátfogóbb térképét tartalmazza. Megmaradt kiemelkedő szövegnek a témában a mai napig.

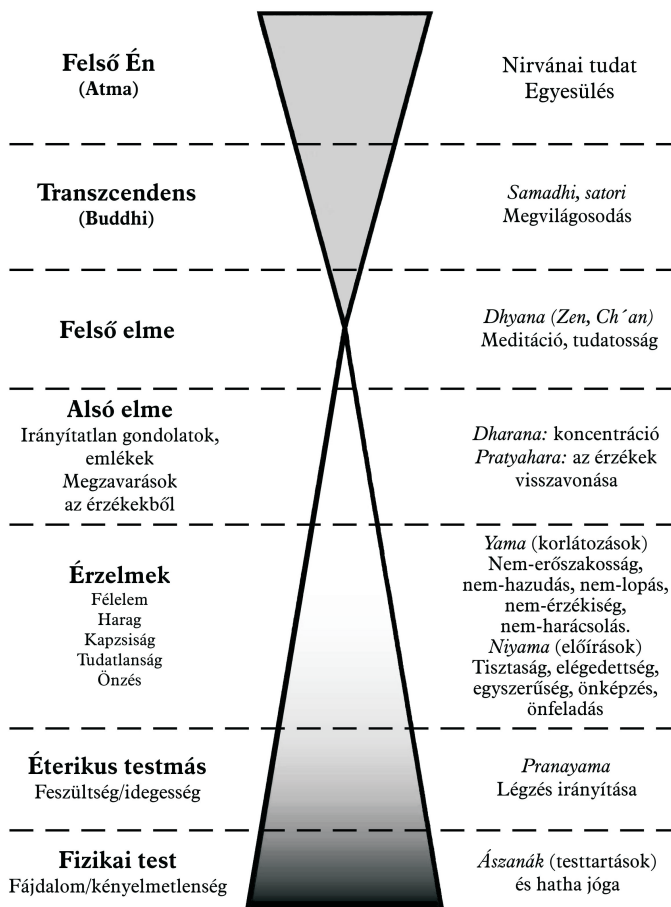
A *Jógaszútrák* egyik értékes része azokra az előkészületekre vonatkozik, amik szükségesek a *samadhi* eléréséhez. Patanjali az előkészület hét lépcsőfokát vázolja fel, amik a nyolcadikban, a *samadhi*-ban csúcsosodnak ki, amit *az elme módosulásainak megszüntetése* jellemez. Ennek a hét lépcsőfoknak mindegyike a természetünk meghatározott aspektusaival foglalkozik, amelyek megakadályoznak abban, hogy elérjük a *samadhi*-t, és felébredjen a *prajna*, vagyis az intuitív tudat. Ezeknek az előkészületeknek az áttekintése itt hasznos dolog. (lásd a 25.1 ábrát).

1. Korlátozások (*yama*). Ez az öt viselkedésmód az, amely végül hozzájárul az egységesüléshez és a belső pszichológiai konfliktusok hiányához: nem-hazudás, nem-erőszakosság, nem-lopás, nem-érzékiesség és nem-harácso-lás. Ellentétjeik azok a viselkedésmódok, amelyek a pszichológiai szükségletekben és vágyakban gyökereznek, amelyek automatikusan megzavarják az elmét.

2. Előírások (*niyama*). Az elmének ez az öt magatartása vagy minősége az, ami végül elvezet az önmeghaladáshoz: tisztaság, elégedettség, egyszerűség, önképzés és önfeladás.

3. Megfelelő testtartás (*asana*-k). Belépve a meditatív csendbe, a testnek szilárdan és kényelmesen kell elhelyezkednie, hogy ne váljon zavar forrásává. A legjobb testtartás a meditációra valószínűleg a teljes lótuszülés. Más lehetséges testtartások a törökülés, az ülő testtartás és a térdelő testtartás.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA



**25.1. ábra A lelki egyensúly elérése
meditáción keresztül.**

Patanjali *Jógaszútrái* alapján ez az ábra megmutatja, a meditáló élet (jobb oszlop) hogyan foglalkozik az emberi tudat alsóbb szintjein keletkező zavarokkal (bal oszlop alsó része), hogy elérje a lelki egyensúlyt.

VICENTE HAO CHIN JR

4. Az életenergia irányítása (*pranayama*). Ez a *pránának* vagy *chinek* nevezett életenergia kering a test minden részében egész nap. Amikor szabályozatlan, zavar forrása lehet az elmében. Az energia irányítása a légzés szabályozásán keresztül történik. Jegyezzük meg, hogy a belégzésnek és a kilégzésnek hatása van a gondolatokra. Ezért a légzési tevékenység lehetséges lassítása minimálisan ösztönzi a pránikus tevékenységből származó gondolatokat.

5. Az érzékek visszavonása (*pratyahara*). Ekkor az elmét kivonjuk az érzékek jelentései alól. Az érzékszervek által a fényről, hangokról és más észleletekről küldött ingerek fogadását nem lehet elkerülni. Viszont ezeknek az észlelés-jelentéseknek az érzékelését vissza lehet vonni az elméből. Így amikor az ember egy figyelmet lekötő regényt olvas, lehet, hogy nem veszi észre, hogy egy ajtó éppen becsapódik, vagy elmegy egy autó. A fülek továbbra is veszik az észleleteket, de az elme nem fogadja el azokat, tehát az elme visszahúzódott ezektől az érzékelésektől. Az érzékek visszavonása a tudatnak arra a tevékenységére utal, hogy kivonja magát minden érzékszervi jelentés alól.

6. Koncentráció (*dharana*). Ez az elme összpontosítását jelenti egy kiválasztott dologra. Arra tanítja az elmét, hogy a meditáló akaratának irányítása alá vesse magát. Az átlagember elméje a külső ingerek és a pszichológiai állapotok szolgája. E körülményeknek megfelelően gondolkodik. A koncentráció olyan gyakorlat, amely szabályozza ezt a fegyelmezetlenségre való hajlamot.

7. Meditáció (*dhyana*). A meditáció a tudat megszakítás nélküli kitartása a tárgyan. Amíg a koncentráció kényszerített fegyelmet tartalmaz, addig a meditáció természetes módon időzik a tárgyon anélkül, hogy háborgó vagy zavart lenne.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

8. (Révület) *Samadhi*. Ez akkor történik, amikor a távolság a tárgy és a meditáló között megszűnik. Ekkor csak a tárgy marad.

A fentiek csupán a nyolc lépcsőfok körvonalai. Azt javaslom, a folyamat mélyebb megértéséhez nézzenek utána a *Jógaszútrákba* magyarázatok segítségével, mint amik a Dr. I.K. Taimni: *A jóga tudománya* című könyvében találhatók.*

Foglalkozás a gondolatokkal meditációban

A meditáció arra törekszik, hogy elérje a tudatosság olyan szintjét, amely nem olvad bele a gondolkodási folyamatokba. Ez inkább létezési, mint gondolkodási állapot, amelyben az alakítható mentális anyag (*citta*) beszűnteti szinte végtelen módosulásait. A jóga ezt az állapotot *samadhi*-nak nevezi.

Egy ilyen állapothoz vezető úton különböző mentális körülményekkel találkozunk, amelyek hatékonyan válnak akadállyá a *citta* beszűntetésében. Tudatában kell lennünk ezeknek az közbeeső állapotoknak, és meg kell tanulnunk, hogyan foglalkozzunk velük.

Amikor a következő részeket olvassuk, tartsuk észben, hogy a végállapot, amire törekszünk, a tartalom nélküli tiszta tudatosság – tiszta tárgyasulatlanság, amely irányítottság és erőfeszítés nélküli.

* I. K. Taimni: *A jóga tudománya*. Letölthető a www.teozofia.hu honlapról.

Kezdő megközelítések

Minden alkalommal, amikor meditációba kezdünk, alapvető dolog, hogy jegyezzük meg az elme állapotát. Tele van a nap zajaival? Békés? Stresszelő? A meditációs megközelítés, amely segíteni fog, néha ezektől a kezdeti állapotoktól függ.

Például, amikor az elme és a test feszült és a nap problémái miatt imbolyog, egy mantra jógás megközelítés segíthet lenyugtatni az elmét. Ez szavakat vagy fókuszpontokat használ, amik lehetővé teszik, hogy az elme inkább egyetlen dolgon időzzön, mint hogy elragadják az ugráló gondolatok. A szó vagy szavak a hallási fókuszot alkotják, a vizuális fókusz pedig lehet bármilyen térbeli pont vagy tevékenység.

Azt javasolom, hogy kezdjük a meditációt egy két szótagú szó ismételtetésével, mint a *Soham* („Az vagyok én”), vagy *Hamso* (Én Az vagyok”), vagy ezek magyar megfelelőivel. Mondhatjuk azt is, hogy „egy, két”, vagy akár gondolatban számolhatunk egytől tízig. Ezek a szavak kövessék a belégzés-kilégzés ütemét. Az első szótagot akkor mondjuk ki gondolatban, amikor belégzünk, a második szótagot pedig amikor kilégzünk. A légzés legyen normális. Ugyanakkor összpontosítsuk az elménket egy pontra valahol a fejünkben, mint például a szemöldökök közötti területre. Csináljuk ezt mechanikusan, amíg a gondolataink elhagyják az eseményeket vagy gondokat. Egy alternatív térbeli összpontosítási terület lehet maga a belégzés és kilégzés.

Ugyancsak használható egy egyszótagú szó, mint az „Om” is. Gondolatban ismételgessük a szót a kilégzésekkor. Legyünk tudatában a bejövő gondolatoknak a szó ismétlései között. Alternatív szó lehet a „*Mu*” (ami „semmit” jelent), vagy az „Egy”.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A gondolatok

A gondolatokkal való foglalkozás során segít, ha felismerjük a gondolkodás különböző szintjeit, amik a képek és hangok, az elvont gondolatok és a szándékok.

Képek és hangok. Az első csoport durva gondolatokból áll. Figyeljük meg ezeket, amíg természetes módon lenyugszanak. A mentális fecsegés ebbe az osztályba tartozik.

Elvont gondolatok. Amikor a képek láncolata és az elme fecsegése megszűnik, akkor tudatosítsuk a forma nélküli gondolatokat. Ezek azok az elvont gondolatok, amelyek finomak, de érzékelhetetlenül gyors mozgásúak. A dolgok, tárgyak vagy elképzelések felismerése egyfajta mozgás ezen a szinten. Tehát abban a pillanatban, amint felismerünk bármit, mondjuk egy széket, még ha nem is nevezük azt széeknek, vagy szóban beazonosítjuk, ez már egy finom mozgás az elmében. Tudatosítsuk, hogy a megnevezési, felismerési és finom megítélési folyamat egész idő alatt folytatódik. A tudatosság igyekszik lelassítani ezt az automatikus tevékenységet. Tudatossá válunk e gondolatok közötti térről.

Szándékok. Az elvont gondolatok különleges típusa a szándék. A szándékok látszólag a semmiből áradnak ki – csak előugranak a tudat mezejére. Azt gondoljuk, hogy önkéntesen választjuk ezeket a szándékokat, amíg fel nem fedezzük, hogy csak úgy felbukkannak anélkül, hogy akar-nánk azokat. Jegyezzük meg, hogy az a hit, amely szerint a szándékok önkéntesek, illuzórikus.

Mindezek mögött az az energia van, ami átjárja a tudatot – vagy talán *alkotja* a tudatot. Az energiát nem lehet megkülönböztetni a tudattól. Amikor az energia eltűnik, a tudat szintén elhomályosul, és eltűnik. Elalszunk, vagy öntudatlanná válunk.

VICENTE HAO CHIN JR

Amikor ez az energia fennmarad, az a tudatosság. A meditáció célja fenntartani ezt a tudatosságot anélkül, hogy azonosítanánk bármely összetevőjével – gondolattal, indítékkal, érzéssel, és így tovább.

Az Én

Végül a tudat beléphet egy pusztá tárgyiasulatlanság, egy pusztá tudatosság állapotába, amelyben nincsenek szándékok, felismerések, kedvelések és megnevezések. Ezt az állapotot könnyen elhessenthetik az érzékszervekből jövő legkisebb észlelések vagy az emlékek legkisebb sugásai. Gyakorlással ennek az állapotnak az időhossza fokozatosan kinyújtható.

Ez az állapot olyan, mint a gazdag termőtalaj, ahol a csírázás a felszín alatt láthatatlanul zajlik. Egy kontemplációs folyamat észlelhetetlenül folyik, ami a tudat finom rétegének kiemelkedéséhez vezet, amely megmarad még a nem-meditáló periódusokban is. Ez az a „jelenlét”, amiről a misztikusok beszélnek, a *prajna* vagy a *buddhikus* tudat felemelkedése.

A tudat e rétegének elérése fontos fejlődés a gyakorlatban, mert ez az összekötő kapocs a személyiségen túli és a személyiségi között az ember mindennapi életében. Valójában ez a személyiségen túli előbukkanása a mindennapi életben.

Bármilyen is történik, miközben dolgozunk, gondolkodunk, olvasunk, érzünk, reagálunk, ez a réteg egy nem résztvevő, hanem befolyásoló szemtanú. Befolyásol, mert tényleges jelenlétével megakadályozza, hogy bizonyos egészségtelen dolgok megtörténjenek, mint a feszültségek, az elnyomott érzelmek és az automatikus reakciók.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Eredménytelenség

Lesznek időszakok, amikor látszólag semmi nem történik a meditáció során. Nem szabad feltételeznünk, hogy *tényleg* semmi nem történik. Ahogyan fentebb említettük, a meditáció olyan, mint egy mag elültetése a földbe. Öntözzük minden nap, mégis az látszik, hogy semmi nem történik a felszínen. A felszín alatt azonban, láthatatlanul a mag csírázik és kihajt. Egy napon egy csíra előbújik, csendben, lassan, észrevétlenül, amely végül a növény kifejlettségéig növekedik.

A meditáció személyiségátalakító hatásai

A meditáció rendszeres gyakorlásának összegződő hatása van a tudatra, a jellemre és a személyiségre.

Először is, segít kiterjeszteni a periférikus tudatosság területét, a jelenlegi tudat mezejének azokat a tartalmait és érzékeléseit, amelyek a figyelem és a tudatosság területén kívül vannak. Ez a periférikus tudatosság elkezd az ember általános tudatosságának a részévé válni. A hatás egységesítő, vagyis a periférikus tudatosság tartalmi és érzékelései nem maradnak meg a tudat független elemeinek, amik esetleg pszichológiai konfliktusokat és szorongásokat eredményezhetnek. Ha tudatossá válunk a finom kényelmetlenségekről, akkor állandóan visszatérünk a kényelmetlenség megtapasztalásához, amíg meg nem oldódik, akár kidolgozáson, akár végiggondoláson, de nem elfojtáson keresztül.

Amint a periférikus tudatosság területe kiterjed a finomabb szintekre, tudatossá válunk nemcsak az érzelmekről vagy kényelmetlenségekről, hanem a gondolatokról, az indítékokról, a viselkedésmódokról, az előítéletekről vagy a preferenciákról is, amik automatikusan reagálnak az érzékelésekre vagy az ösztönzésekre. Ez jó. Ezek a berögző-

VICENTE HAO CHIN JR

dések részei, amiket a tudatalatti elme szolgáltat. A tudatosságnak ez a kiterjedése felgyorsítja a tudatalattiban levő nyomógombok felbomlását. Így az öntudatosság kidolgozásának ez egy munkatársa az alsóbb én töredezettségével való foglalkozás során.

Az érzékeléseket, felismeréseket vagy ösztönzéseket egy pingpong labdához lehet hasonlítani, amely belép a tudat területére. Amikor a periférikus tudatosság területe keskeny, a labda azonnal nekiütközik a tudatalatti falának, annak az összes nyomógombjával, és azonnal visszapattan, vagyis azonnali és automatikus reakciót vált ki. Ez a visszapattanás nem szándékos, feldolgozatlan, és nem érett gondolkodás eredménye.

Amikor azonban a periférikus tudatosság területe mélyebbre növekszik, az események eltérő sorozata játszódik le. A pingpong labda hosszabb utat tesz meg, mielőtt megpattanna bármilyen falon, és így lelassul. Ha egyáltalán megpattan, a visszapattanás kevésbé erőteljes lesz. Ha nem pattan meg semmilyen falon, akkor a megállásig lelassul, és addig lebeg, amíg feloszlik. Amikor a periférikus tudatosság elég mély, akkor a pingpong labda érkezését a tudatnak egy mélyebb rétege – a megvilágított elme (*manas taijasa*) vagy maga a *buddhi* észleli. A megvilágított elme vagy a *buddhi* általi érzékelés olyan megértést eredményez, ami egy finomabb választ eredményez, amelyet ekkor a személyiség tevékenységgé fordít le (ez feltételezi, hogy a felső és az alsó háromszögek ekkor varratmentesen egyesültek).

Másodszor, a meditáció gyakorlása megnyitja az agytudat és a transzperszonális tudat közötti csatornát. Az átlagember esetében ezt a csatornát az én, vagyis a személyiség foglalja el, annak minden kapcsolódásával a tudatalathoz. Nem sok minden tud lejutni a finomabb szintekről a

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

sűrűbb szintekre. Az én minden bizonytalanságával akarja átvenni az irányítást.

Egy nagyobb periférikus tudatosság megteremtésekor a meditáció kiterjeszti ezt a csatornát vagy hidat, ugyanakkor elhervasztja az én-t. Ez lehetővé teszi, hogy a magasabb tudat fénye leszűrődjön a mindennapi éber elmébe. Ahogyan egyre jobban kidolgozzuk az én nyugtalanságait, az vékonyabbá és átlátszóbbá válik, egyre kevésbé jelent akadályt a magasabb birodalmakból leereszkedő fény számára. A jógában ezt a *samapatti* állapotaként írják le, amikor az én olyan, mint egy átlátszó ékszer, amely már nem torzítja el a környező valóságokat. Patanjali azt mondja, hogy ezzel a spirituális fény megszületik a tudatban.

Samadhi és megvilágosodás

Érintenünk kell a meditációnak egy különleges aspektusát, tekintettel arra a bizonytalanságra, ami általában befelhőzi annak helyes megítélését. A *samadhi*-t sok írásban egyenlővé teszik a megvilágosodással. Amennyire értem, ez nem pontos. A megvilágosodás a samadhi egyik formája, de nem minden samadhi egyenlő a megvilágosodással. Ugyanígy a *samadhi* és a zen *satori*-ja nem azonosak.

A *samadhi*-t – mint a Patanjali *Jógaszútráiban* használt fogalmat – a *megfigyelő hiánya* jellemzi a figyelem tárgyával kapcsolatban. Ebből az állapotból emelkedhet ki *prajna*, vagy az „intuitív tudás”. Amit normálisan megvilágosodásnak értünk, az a samadhi plusz a prajna jelenléte. A prajna a belső meglátás vagy tudás, ami a buddhikus vagy spirituális tudatból származik.

A samadhi magába foglal egy strukturális változást a tudatban, de a megvilágosodással vele jár egy intuitív felébredés: az érzékelésnek egy transzcendens képessége, ami lehetővé teszi az embernek, hogy a dolgokat úgy lássa, ahogyan *vannak*.

VICENTE HAO CHIN JR

A samadhi-nak nem kell, hogy megtörténjen, mielőtt a prajna fénye beleszűrődik a hétköznapi elmébe. Amikor ennek a magasabb képességnek a belső meglátása, vagyis a *buddhi* beleszűrődik az elvont elmébe, akkor magára az elmére azt lehet mondani, hogy megvilágított – ez a *manas taijasa*, vagy a „sugárzó elme”.

Az intuíció

Szerencsétlen dolog, hogy az *intuíció* szó összekeveredett a megérzésekkel és az érzéken túli érzékeléssel. A valódi intuíció sem egyik, sem másik, bár megnyilvánulásában használhatja a pszichének ezeket a képességeit. Az intuíció az érzékelésnek egyik transzcendens képessége. Egységbe foglal bármit, amit a többi érzékszerv észlel, vagy bármilyen múltból származó leckék megtanulása is történik, de hozzáteszi a valóság érzékelésének egy másik szintjét, amely túl van a gondolkodáson, az érzelmeken és az érzeteken. Az intuíció meglátja egy helyzet és a dolgok lényegét, és egyesít mély egyetemes értékeket, amikor értékel egy olyan helyzetet, amely választ vagy döntést igényel. Egy olyan képesség, amit mindenkinek meg kell próbálnia felébresztenie önmagában. Mély tudatossággal és azzal a képességgel jár együtt, hogy belülről csendben legyünk annak érdekében, hogy érzékeljük az intuíció finom lökdösését.

Az intuíció azonos a keleti miszticizmus *prajna*-jával. A kereszténységnek nincs saját megfelelő fogalma a *prajna*-ra; az *intuíció* és a *spirituális érzékelés* közelítik egymást. A kontempláció szót használják ebből a célból, de ez hajlamos a jelentését megmásítani, a szó összekapcsolódása miatt a gondolkodással és a bölcs nyugalommal. A *hitvallás* szót hasonlóképpen használták rá, de az annyira erősen terhelt egyéb másodlagos jelentésekkel, hogy ismét csak többet fed el, mint amennyit feltár.

26. FEJEZET

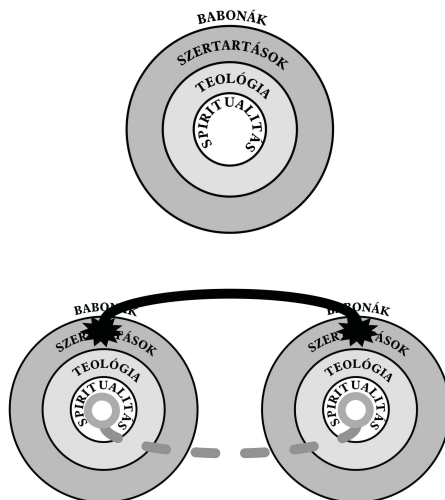
A VALLÁSOK ALAPVETŐ EGYSÉGE

A spirituális tudat és a miszticizmus tanulmányozása nyilvánvalóvá teszi, hogy számos fontos réteg van minden vallásban:

- A legkülső réteg tartalmazza a vallás *rituáléit* és *szertartásait*. Ezek nyilvánvalóan felszínes természetűek, és nem jelenítik meg az adott vallás szívet. Ezek a rituálék gyakran változnak.
- A következő réteg a vallás teológiája, amely tartalmazza minden vallás *hittételeinek* vagy *doktrínáinak* összességét. Ezek ugyancsak gyakran változnak. Például a katolikus hit is megváltoztatta a dogmáit az évszázadok során. Módosította a nézetét azzal a hittétellel kapcsolatban, hogy a föld az univerzum központja, vagy hogy nincs üdvözülés az egyházon kívül.
- A legbelsőbb réteg a spiritualitás, vagy a vallás *misztikus vagy spirituális aspektusa*. Ebben a rétegben alig történt változás az elmúlt több ezer év során, amióta ez alkotja a spiritualitás lényegét. A spiritualitás tapasztalaton alapuló, és a spirituális keresők minden generációja igyekszik megerősíteni, amit korábban felfedeztek vagy megvalósítottak. A miszticizmus minden vallásnak a szíve. Ez az a láng, amely egy vallást élve tart, és lehetővé

VICENTE HAO CHIN JR

teszi, hogy túlélje azokat a katasztrofális hibákat, amiket a teológiák és a rituálék elkövethetnek.



26.1 ábra Egyetemes rétegek a vallásban.

A vallási csoportok könnyen összeütközésbe kerülnek a többiekkel, amikor a saját csoportjukat a rituálék, szertartásaik vagy a teológiáik fogalmaiban határozzák meg. Amikor azonban a spiritualitás vagy miszticizmus fogalmaiban határozzák meg magukat, összhangban találják magukat a többi vallás miszticizmusával.

Ezt a magyarázatot koncentrikus körök sorozatával lehet megjeleníteni, ahogyan a 26.1 ábrán látható. A legkülső kör a rituálék és a szertartások. A következő kör a vallás teológiája. A harmadik kört a spiritualitás, vagy a vallások misztikus magja.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A harmadik kör sok alkört tartalmaz, mint a gnózis, vagy az ezoterizmus és a misztikus tudás különböző fokozatai. Ezen a három körön kívül találjuk a babonás hiteket, amelyek felhalmozódnak minden vallási hagyomány körül.

Amikor a vallásos hívók saját vallásuknak vagy más vallásoknak főleg a rituáléira vagy teológiájára összpontosítanak, akkor hajlamosak egymásra gyanakvással, elkülönüléssel és akár ellenségességgel tekinteni. A vallási erőszak, amit a világban látunk, a vallási életnek a két külső körön történő megélésének az eredménye. Írországban látjuk a katolikusok és a protestánsok – egyaránt keresztények – furcsa jelenségét, amint felrobbantják és öldökszik egymást. Az iszlám világban látjuk, ahogy a síiták és a szunniták gyilkolják egymást. Hogyan lehet egy ugyanazon vallású nép ennyire megosztott, hogy egymás ellen fordulnak, és gyilkolnak – ez tényleg megdöbbentő jelenség. Ami ugyanilyen megdöbbentő, az az, hogy sok ember ezt természetesnek tartja, mintha semmi furcsát nem érezne benne. Egy földön kívüli látogató, aki az emberiséget tanulmányozná, egészen biztosan érdekesnek találná az emberi fajt.

A nagy vallási hagyományok misztikusai között azonban nem találunk ilyen ellenségességet, gyanakvást, elkülönülést és gyűlölködést. A védantisták, a jógik, a szufik, a kontempláló buddhisták, a keresztény misztikusok, a zsidó kabbalisták – ők több olyan dolgot látnak, ami egyesíti őket, mint olyan dolgot, ami szétválasztja őket.

Thomas Merton, a jól ismert trappista szerzetes, aki sikerkönyveket írt a spirituális életről, egyike volt azoknak, akik a különböző vallások spiritualitása lényegének a mélyére ástak, és összehasonlította azokat. A *Zen and the Birds of Appetite* című könyvében feltette a kérdést, hogy vajon egy katolikus gyakorolhatja-e a zent, és maradhat-e katoli-

VICENTE HAO CHIN JR

kus. Határozott igennel válaszolt. Számára a zen élmény, nem pedig dogma. Nem különbözik egy katolikus vagy protestáns spirituális élményétől.*

Egy kanadai katolikus apáca, Elaine MacInnes nővér írt egy *Teaching Zen to Christians* című könyvet.** Ő magát Yamada Koun zen *roshi* egyik tanítványának tekinti, miközben megmaradt katolikus apácának. Ő alapította az első zen központot a Fülöp-szigeteken, és számos apácának, papnak és laikusnak tanította a zen-meditáció gyakorlatát. Hogyan lehet egy katolikus apáca – Krisztus tanítványa – ugyanakkor egy zen buddhista *roshi* tanítványa? Ez csak akkor lehetséges, ha úgy látjuk, hogy a zen spiritualitás lényege nem különbözik a keresztény spiritualitástól.

Hazrat Inayat Khan, a szufi tanító, aki az iszlám miszticizmust népszerűsítette nyugaton, nyomatékosítja a különböző hagyományok spirituális élményeinek alapvető egységét. Ténylegesen kijelentette: „Senki nem lehet misztikus, és nevezheti magát keresztény misztikusnak, zsidó misztikusnak, vagy mohamedán misztikusnak. Mert mi is a miszticizmus? A miszticizmus valami olyan, ami töröl az ember elméjéből minden elkülönüléssel kapcsolatos gondolatot, és ha egy ember azt állítja magáról, hogy ő ilyen misztikus, vagy olyan misztikus, akkor ő nem misztikus, csak játszik egy névvel”***

* Thomas Merton: *Zen and the Birds of Appetite* (New York: New Directions, 1968).

** Elaine MacInnes: *Teaching Zen to Christians* (Manila: Theosophical Publishing House, 1993).

*** Hazrat Inayat Khan: *The Inner Life* (Boston: Shambhala, 1997), 60.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Amikor megkérdezték Mahatma Gandhitól, hogy milyen vallású, azt mondta, hogy hindu, muzulmán, zsidó, keresztény és buddhista.

Abraham Maslow a *Religions, Values and Peak-Experiences* című könyvében ezt írta:

Abban a mértékben, ahogyan minden misztikus vagy csúcselmény lényegét tekintve ugyanaz, és mindig is ugyanaz volt, úgy minden vallás lényegét tekintve ugyanaz, és mindig is ugyanaz volt. Ezért egyetértésre kell jutniuk alapjában azokról a tanításokról, amelyek mindegyikben közősek, tehát bármiben, amit a csúcselmények közösen tanítanak (bármit, ami *különbözik* ezekben a megvilágításokban, jó eséllyel lehet mind időben, mind térben lokalitásnak és ezért perifériálisnak, feláldozhatónak, nem alapvetőnek tekinteni). Ezt a valami közöset, ezt a valamit, ami hátramarad, miután lehántunk minden lokalitást, az adott nyelvek vagy az adott filozófiák minden járulékát, minden etnocentrikus kifejezőmódot, mindazokat az elemeket, amik *nem* közősek, nevezhetjük a „mag-vallási élménynek”, vagy a „transzcendens élménynek”^{*}.

A világ vallásai alapvető egységének e felismerése a megoldás a vallások közötti viszálykodásra, aminek a világ évezredek óta tanúja. Ez nem egyszerűen óhaj vagy reménység. A vallások közötti harmónia már létezik napjainkban minden vallás misztikusai között. Csak az olyanok között van ellenségeskedés és elkülönülés, akik a vallási életüket a dogma, a rituálék és a szervezetek fogalmain keresztül látják. A vallások egységének elérését segítő, népszerűsíteniük kell a vallások misztikus és spirituális aspektusait.

^{*} Abraham H. Maslow: *Religions, Values, and Peak-Experiences* (London: Penguin, 1976), 20.

27. FEJEZET

AZ ÉLET EGYSÉGE

A transzcendens tudat előhoz egy másik belső meglátást a dolgok természetébe: az élet egységét. Ez az egyetemes testvériség végső alapja. Hadd magyarázzuk el ezt mélyebben.

Nézzük meg egy fa egyetlen levelét. Az életét látszólag el kell választani más levelekétől. Nyilvánvaló bizonyíték az ilyen elválasztásra az, hogy ha levágniuk a levelet, el fog halni, de ettől a többi levél nem fog elhalni vagy megsérülni.

Nézzük meg ismét. Mi adja az életet a levélnek? Az a tápláló fanedvből jön az ágon keresztül, ugyanazon az ágon, amely az összes többi levelet is táplálja. Más szavakkal, a levélnek nincs elkülönült élete. Csupán egyetlen élet van, amely élteti nem csak a leveleket, hanem az egész fa gallyait, az ágait, a törzsét és a gyökereit, amik annak az életnek csak a külső öltözékét jelentik. Az öltözék elszárad és meghal ősszel és télen, és egy új öltözék tör elő tavasszal és nyáron. Az öltözék változik, de az élet nem. Ugyanaz az egy élet. A levelek elkülönültnek látszódnak, de valójában ők az egy élet.

Nézzük meg az ujjainkat. Különállók. Megsebezzük a kisujjunkat, érezzük a fájdalmat, de a többi ujj nem vérzik. Azok egészségesek és érintetlenek maradnak. Mégis, ezeknek az ujjaknak nincs különálló életük. Részei az egy élet-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

nek, amely keresztüljárja az emberi lény egész testét. Az elkülönülés felületes.

A többi emberi lényt tőlünk elkülönültnek látjuk. Ha fájdalmat érzel, én nem érzem azt. Ha meghalsz, én nem halok meg. Valóban, igaznak látszik, hogy elkülönültek vagyunk. De ez azért van, mert a külső öltözékkel azonosítjuk magunkat, amit testnek vagy személyiségnek nevezünk. Ha mélyebben belenézünk az emberi természetbe, egy eltérő felismerést tehetünk. Azok között, akik felismerik az életnek ezt a belső egységét, vannak a misztikusok, akik felső Én-jének vagy felső háromszögének tudata felébredt. Bennük nem csak az együttérzés, hanem az élet egységének felismerése is természetes módon érvényesül. Csupán egyetlen Élet van, aminek mi az egyéni kifejeződései vagyunk. Ezek a megnyilvánult én-ek az általuk átmenetileg viselt öltözékkel azonosítják magukat, és így azt hiszik, hogy különállók. De az, aki ráébredt az ember tudatának belső zugaira, tudatára ébred az élet egységének.

Csoda-e, hogy Assisi Szt. Ferenc még a hangyákat is átlépte, amikor sétált? Hogy a Napot és a Holdat a fivérének és a nővérének tekintette?

John Donne-nak misztikus meglátása volt, amikor ezeket a halhatatlan szavakat leírta:

Egyetlen ember sem egy sziget, ami önmagában egész, minden ember egy kontinens része, a szárazföld része. Ha egy rögöt elmos a tenger, Európa lesz kisebb, mindegy, hogy egy hegycsúcsról, a barátunk birtokáról vagy éppen a sajátunkról származik: bármely ember halála engem kisebbít, mert benne vagyok az emberiségben, és ezért soha ne akard tudni, kiért szól a harang, mert érted szól.

Megerősítés

A szervezetekben és a természetben levő egység elképzelése mostanában egyre nagyobb elfogadást nyer a tudományos körökben. A biológiában a morfikus mezők vagy a morfikus rezonancia az egyik példa, a Föld, mint egyetlen organizmus Gaia-elmélete egy másik példa, Carl Jung kollektív tudatalattija a pszichológiában egy harmadik példa. Arthur Koestler előterjesztette a holonok elképzelését, egy olyan szemléletet, amit olyan transzperszonális pszichológusok vettek alkalmazásba, mint Ken Wilber. A holon egy egész egység vagy organizmus, amely ugyanakkor része egy nagyobb egésznek. Minden holon, vagyis minden dolog kisebb részekből áll, noha maga is része egy nagyobb egésznek. A holon megfelel Rupert Sheldrake morfikus egységének. A holonok egész sorozata egy holon-hierarchiát vagy egy holarchiát alkot.

A kollektív tudatalatti

Jung egyik legnagyobb felfedezése a kollektív tudatalattiról szóló elmélete, ami a tudatnak egy olyan szintje, amiben az egész emberiség közösen osztozik. Ez mítoszok és archetípusok formájában nyilvánul meg.

Jung ezt mondta: „A kollektív tudatalatti... nem egyéni, hanem közös minden ember – és talán még minden állat – számára, és ez az egyéni psziché valódi alapja.”

Morfikus rezonancia

Sheldrake a morfikus rezonancia elméletét 1981-ben terjesztette elő *A New Science of Life* című könyvének publikálásával. Mindennek – tehát minden *morfikus egységnek* – akár atom vagy kristály, szerv, állat, társadalmi rendszer, vagy maga az egész univerzum, megvan a maga *morfikus*

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

mezője. Ezek a mezők határozzák meg az egység vagy organizmus formáját és viselkedését, mivel ezek a mezők *emlékekkel* rendelkeznek, a formák és a viselkedés pedig ezeket az emlékeket követik. Ezek a mezők lehetnek viselkedésiek, társadalmiak, kulturálisak vagy mentálisak. Ezek alkotják az organizmusok mögött húzódó egységet, ahogyan a kapcsolatokat is a különböző organizmusok között, amelyek egy nagyobb morfikus egység részei lehetnek.

A hasonló morfikus egységek hatnak egymásra egy olyan folyamaton keresztül, amit Sheldrake *morfikus rezonanciának* nevezett. Például, Angliában tíz patkány egy új labirintust tíz óra alatt tanulhat meg megoldani. Erre a megtanulásra azt mondják, hogy hatással van a többi patkányra, amik több ezer km-re lehetnek, és az USA-ban levő patkányok ugyanazt a labirintust rövidebb idő alatt oldhatják meg. Kísérleteket végeztek, amelyek úgy tűnnek, hogy igazolják ezt a hipotézist.

Bár Sheldrake óvakodik azt mondani, hogy ez egy közös tudatot jelent, azt igenis mondja, hogy ez valami hasonló Jung kollektív tudatalattijához. Egy Dr. Jeffrey Mishlove-val készített televíziós interjújában Sheldrake teljesen határozott volt ebben a kérdésben:

MISHLOVE: Amikor arról beszél, hogy ezek a mezők egy memóriát tartalmaznak, akkor ez valamilyen furcsa módon olyannak hangzik, mint amilyen maga az elme.

SHELDRAKE: Nos, ha ezek olyanok, mint az elme, akkor sokkal inkább olyanok, mint a tudatalatti elme, nem pedig a tudatos elme, mert nem szabad elfelejtenünk, hogy a saját elménken belül az elme hatalmas része – ahogyan Freud, Jung és mások megmondták – tudatalatti. Amit pedig Jung és a követői hangsúlyoztak az, hogy nemcsak mindannyian rendelkezünk saját személyes tudatalattival, hanem rá vagyunk hangolódva, vagy elérjük a kollektív tudatalattit is, ami a fajok kol-

VICENTE HAO CHIN JR

lektív memóriája. Amit én mondok, nagyon hasonlít ahhoz az elgondoláshoz, csak ez nem korlátozódik az emberi lényekre, hanem igaz az egész természetre.

Az elképzelés, hogy egy adott faj állatai osztoznak a tudatban, azonos a teozófiában levő csoportlélek elgondolásával. Kiterjesztve ezt az elgondolást az emberi lényekre, ez azt jelenti, hogy van egy nagyobb megosztott mező vagy tudat az emberek között. Ahogyan Sheldrake mondta: „Az emberi birodalomban ez hasonló Jungnak a kollektív tudatalattiról szóló elméletéhez.”

28. FEJEZET

A HÉTNAPOS PROGRAM

Eljutottunk a személyiségátalakítási folyamat befejező részéhez. Az információ és a gyakorlat széles spektrumát fedtük le. Feltételezve, hogy az olvasó kipróbálta az előző fejezetekben ismertetett gyakorlatokat, készen állunk arra, hogy feltárjunk két megközelítést a folyamatos személyiségátalakítás irányába az életünkben.

Az első a hétnapos program, a második pedig a „Következő lépés”, amit a 29. fejezetben tárgyalunk.

A hétnapos program egy sajátos lépés az önuralom megerősítésének irányába. Az ebben a könyvben ismertetett különböző módszereket és megközelítéseket használva válasszunk ki egy adott viselkedésmódot az életünkben, amit szeretnénk megváltoztatni (felvenni, fejleszteni vagy megszüntetni) a következő hét napban. Inkább valami olyannak kell lennie, amit szinte minden nap végzünk, mint olyasminek, amit csak hetente egyszer csinálunk. Például a dohányzás abbahagyása, minden nap tornázás, diétázás és olvasás minden nap.

A viselkedésmód megválasztásakor négy kritériumot tartunk észben:

1. Meghatározott. A hétnapos program egy meghatározott viselkedésmódot tartalmaz, nem egyszerűen egy ködös, általános óhajt. Például ne egyszerűen azt döntsük el, hogy „legyünk egészségesebbek” (túl ködös és általános),

VICENTE HAO CHIN JR

hanem inkább „*tai chi* gyakorlása 30 percig minden reggel”, vagy „a dohányzás abbahagyása”, vagy valami más, amit kiválasztunk.

2. *Mérhető.* A hét nap végén képesnek kell lennünk meghatározni, hogy teljesítettük-e a programunkat, vagy sem. Így, ha szeretnénk minimalizálni a dühösséget, akkor meg kell becsülnünk, milyen gyakran vagy milyen erősen válunk dühössé minden nap, vagy minden héten. Ha átlagosan naponta négyszer, akkor akarhatjuk az ilyen esetek csökkentését legfeljebb napi egy alkalomra. (Azzal is tisztában kell lennünk, hogy a bosszankodást belevesszük-e a dühösség fogalmába.) Vagy mérhetjük a dühösségünket az erőssége fogalmaival is, nem csak a gyakoriságával. Egy nullától tízig terjedő skálán milyen a dühösségünk átlagos szintje?

3. *Valamelyest nehéz.* Olyan viselkedésmódnak kell lennie, aminek megvalósítását eddig elkerültük – más szavakkal, valami, aminek eddig ellenálltunk. Nem választhatunk egy hétnapos programot olyasmire, amit már rendszeresen csinálunk. A program a belső akarat megerősítésével és a külső személyiség feletti uralommal foglalkozik. Viszont ne fogjunk olyan programba, ami túlságosan nehéz lehet, olyan, amiben valószínűleg kudarcot vallunk. A hétnapos program célja a belső akarat megerősítése a külső személyiség vágyaival és hajlamaival szemben. Minden alkalommal, amikor a belső akarat uralkodik, erősebbé válik. Ezért próbáljunk meg apró győzelmeket aratni. Amikor elkezdünk egy hétnapos programot, legyünk biztosak benne, hogy meg fogjuk csinálni. Ha nem igazán van meg a szándék, hogy végrehajtsuk, akkor ne kezdünk bele a programba, különben öntudatlanul elvesztjük a hitet saját akaratunk erejében.

4. *Módszeres.* Ki kell választani egy módszert, ami biztosítja, hogy sikeresen teljesítsük a hétnapos programot.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Például, tegyük fel, hogy egy apa szeretne több időt tölteni a gyerekeivel a munkahelyén való túlórázás helyett. Ekkor készítenie kell egy munkatervet és egy emlékeztetőt, amely biztosítja, hogy nem fog aggódni semmilyen befejezetlen munka miatt. Lehet, hogy a munkájának egy részét másoknak szeretné tovább adni, vagy megváltoztatni az ügyfél-találkozók időpontját délre ebéd helyett, vagy megkérni a feleségét, hogy hívja fel, hogy emlékeztesse egy bizonyos időpontban délután. Ha a hétnapos program a stressz csökkentéséről szól, akkor kell egy emlékeztető, hogy végezze el a letapogatást mondjuk négy és nyolc közötti alkalommal egy nap. Minden alkalommal, amikor ránézünk az óránkra, vizsgáljuk meg a kényelmetlenségünk szintjét. Ha ez hármas vagy afölötti, végezzünk el egy letapogatást néhány perc alatt.

Segítségek a programhoz

Ne feledjük, hogy a hétnapos program alapvetően egy új berögződéseket előállító folyamat. Ezért használhatjuk a jól ismert technikákat a tudatalatti elme befolyásolására, amik támogatják ezt az erőfeszítést. Következzen két ilyen módszer, amik erősíthetik a hétnapos programot.

Erősítsük a motivációt. Íme egy megközelítés, amit Anthony Robbins, író és motivációs előadó javasolt. A cél az, hogy emelőhatást teremtsünk, ami cselekvésre fog ösztönözni a hétnapos programunk során.

Egy üres papírlapon középen húzzunk egy függőleges vonalat, két oszlopra osztva ezzel a lapot. A baloldali oszlopra írjuk fel az *előnyöket* vagy *hasznokat*, ha képesek leszünk teljesíteni a hétnapos programunkat. A jobboldali oszlopra írjuk fel az összes *hátrányokat* vagy *ártalmas hatásokat*, ha nem csináljuk meg a hétnapos programunkat. Írjunk le annyi okot mindkét oszlopba, amennyit csak tudunk.

VICENTE HAO CHIN JR

Vizualizálás. Egy másik technika a vizualizálás. Következzen egy megközelítés, ami a José Silva által használt módszer átvétele.

Tegyük fel, hogy a hétnapos programunk az, hogy minden reggel 5 órakor felkelünk, és 20 percet meditálunk. Használhatjuk a vizualizációt, hogy segítsünk befolyásolni a testet, az érzelmeket és az elmét, hogy hajlandóbb legyen végrehajtani a döntésünket.

Csukjuk be a szemünket, és lélegezzünk mélyen ötször, amíg az egész testünk ellazul, és az érzelmeink lenyugodnak. Ezután képzeljük el magunkat a régi módon viselkedve (lustának érezve magunkat arra, hogy felkeljünk). Tegyük ezt a képet vagy jelenetet egy keretbe, aminek szürke keretei vannak. Most képzeljük el magunkat, amint fürgén felkelünk, és elvégezzük a meditációt. Tegyük ezt a jelenetet egy másik keretbe, ráhelyezve az első képre. Ennek a kerete legyen ragyogó aranyszínű. Tartsuk meg ezt a bekeretezett képet az elménkben legalább két percig. Érezzük a meditáció nyugalma és jótékony hatásait, miközben vizualizáljuk magunkat meditálva.

A vizualizálás erőteljes eszköz új berögződések létrehozásához, és emiatt óvatosan kell használni. Amit tudatosan és öntudatlanul vizualizálunk az elmében, az hajlamos berögződni a személyiségünkbe, és elkezdünk azon képek szerint viselkedni.

Személyiségátalakító csoport

A személyiségátalakító szeminárium résztvevőit arra biztatjuk, hogy rendszeresen találkozzanak a későbbiekben, és így egy növekedési csoportot alkothatnak, amely táplálni és folytatni fogja az átalakítási folyamatot. A csoport hetente vagy havonta találkozik egy egyeztetett, rögzített napon, és van az összeövetelnek egy napirendje, ami

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

beszélgetéseket, gyakorlatokat vagy megbeszéléseket tartalmaz, amik hozzájárulnak a tagok növekedéséhez. Ez lehet egy tanulmányozó rész, amit egy felkért személy vezet, vagy egy kidolgozási rész, vagy egy megszerkesztett tanulási rész. Ha nem vettünk részt ilyen szemináriumon, de úgy érezzük, szeretnénk felfedezni és használatba venni néhány, ebben a könyvben talált megközelítést, akkor létrehozhatunk egy barátokból álló informális csoportot, akik hasonló módon érdeklődnek. Így például közösen megbeszélhetjük a könyvünk egyik fejezetét, majd felfedezhetjük annak alkalmazhatóságát az életünkben, és eldönthetjük, hogy az egyes emberek mit akarnak vele kezdeni. Szánhatunk egy találkozót minden hónapban az öntudatosság kidolgozására, hogy foglalkozzunk a felhalmozódott feszültségekkel, vagy kitisztítsuk a korábbi nyomógombokat, vagy nekigyürkőzzünk érzelmi kérdéseknek.

A csoport tagjai végezhetnek közös szolgálati munkát is, ami átviszi saját megtanult dolgaik gyümölcsét más embereknek, akiknek ez javára válik, különösen fiatal embereknek, akik a sötétben tapogatóznak azzal kapcsolatban, hogy miről is szól az élet.

29. FEJEZET

A KÖVETKEZŐ LÉPÉS

Egy olyan ember számára, aki tudatosan kezdte el a személyiségátalakítási folyamatot, a növekedés és az átalakulás lehetősége folyamatossá válik, függetlenül attól, hogy milyenek a körülmények. Az egyik fontos tényező ennek a folyamatnak a felgyorsításában vagy lelassításában többek között a *tudatosság energiájának* a rendelkezésre állása a folyamat fenntartásához.

Az élet minden fázisában van egy *következő lépés* (vagy lépések) a növekedés irányába. Ezt a következő lépést úgy találhatjuk meg, ha olyan kérdéseket teszünk fel magunknak, mint a következők:

- Éppen most feszült vagyok?
- Bármilyen módon kényelmetlenül érzem magamat?
- Az életemben milyen helyzetek tesznek még mindig boldogtalanná?
- Nagyon elégedetlen vagyok valamivel? Mit tudok tenni ezzel kapcsolatban?
- Az életemben milyen kapcsolatok nem működnek megfelelően?
- Vannak-e értékes dolgok, amikre szeretnék törekedni, de mégis tétovázom?
- Világosak-e számomra az életben a prioritások és az értékek? A tevékenységeim megfelelnek-e ezeknek a prioritásoknak?

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

- Kiteljesedettnek érzem magamat a munkámban?
- Az életet értelmetlennek és céltalannak találom?
- Panaszskodom-e a jelenlegi körülményeim között bármi miatt?

Minden körülmény, ami akár nagy, akár kicsi konfliktust, szomorúságot, dilemmát hordoz, egy potenciális *következő lépést* jelenít meg a növekedésünkben. A konfliktus és a fájdalom az egységesség és a transzcendencia hiányát jelzi. Ezek a vezérfonalak mind a problémához, mind a megoldáshoz.

Azok a megközelítések vagy módszerek, amiket felfedeztünk a személyiségátalakítási folyamatban, azok az eszközök, amikkel megtehetjük azt a következő lépést, amiktől remélhetjük, hogy elvezetnek a konfliktus megoldásához és leküzdéséhez.

Karen több, mint egy éve ismerkedett meg a személyiségátalakító folyamattal, és sok dolgot kidolgozott már az életében. Valójában önkéntesnek képezte ki magát, hogy segítő legyen a szemináriumon. Amikor a következő alkalommal találkoztam vele, több, mint egy év múlva, hogy megismerkedett a folyamattal, azt mondta nekem, hogy új üzletbe fogott. Egyik este egy összejövetel előtt megkérdeztem, hogy mit csinál az új üzletében. Azt válaszolta: „Halott vagyok”. Láttam, hogy nem értem, mire gondol. Elmagyarázta, hogy annyira fáradtnak és kimerültnek érzi magát, hogy olyan érzése van, mint egy halott embernek. És ez nem csak azon az estén volt így. Ez folyamatos megpróbáltatás volt a számára kb. egy hónapig. A stressz, a fizikai kimerültség, a vitatkozások és a nézeteltérések, ezek minden nap a kimerüléséhez vezettek, hogy már fel akarta adni az egész üzletet.

Meglepett, hogy nem esett le neki, hogy a gyötrődés, amin keresztül megy, pontosan az, amit a személyiségát-

VICENTE HAO CHIN JR

alakítási folyamat meg akar célozni. Talán azt feltételezte, hogy az üzleti problémák különböznek a személyiségátalakítási kérdésektől. Ez hiba. Nincs semmi, ami kívül állna a személyiségátalakítási folyamaton, mert a folyamat magáról az életről szól. Legyen szó egy fogfájásról vagy bosszúságról, vagy egy traumáról vagy egy szeretett személy közelgő haláláról, minden része a növekedési folyamatnak, és ezért a személyiségátalakításhoz tartozik.

Karen a szorongáson és gyötrődésen néhány tényezőnek köszönhetően ment át: felhalmozta magában a napi stresszt, elfelejtette azt rendszeresen normális szintre levinni, és nem alakított ki tiszta életfilozófiát, amely tartalmazott olyan dolgokat, mint az üzlet és a problémák.

Megbeszéltük a dolgot, és emlékeztettem az öntudatoság használatára az ehhez hasonló problémák kezelésekor. Mosolygott, elismerve, hogy elfeledkezett róla. A következő héten többször láttam Karent, és úgy érezte, hogy a napjai sokkal jobban telnek. Kevésbé volt feszült és elgyengült a nap végére.

Nézzünk meg néhány példát a következő lépés szinte végtelen lehetőségeiről.

Egy hosszú autóbuszos vagy repülő utazásra készülődünk. A múltban rendszeresen fáradtnak vagy kimerültnek éreztük magunkat a hosszú utazás után. Ez a mostani utazás lehet a következő lépés. Amint elkezdődik az utazás, figyeljük meg, hogy a testünk ellazult és nyugodt-e. Végezzünk vizsgálatot, és vizsgáljunk meg bármilyen kényelmetlenséget vagy feszültséget. Nem lesz nehéz belátni, hogy ha biztosítani tudjuk, hogy az adott pillanatban kényelmesen érezzük magunkat, és ezt fenn tudjuk tartani az utazás során, akkor egy 12 órás út nem lesz kimerítő. Egy utazás csak akkor fárasztó, amikor feszült helyzetet tartunk fenn hosszú órákon keresztül.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Néhány emberre várunk, és ők késnek. Unatkozni kezdünk, és türelmetlenné válunk. Legyen ez a türelmetlenség a következő lépés lehetősége. Tudatosítsuk a türelmetlenségünket, és teljesen éljük át azt anélkül, hogy megpróbálnánk orvosolni a kényelmetlenséget, vagy elítélnénk a többi ember késését. Végezzünk hasi légzéseket, miközben vizsgáljuk magunkat.

A házastársunkkal van egy visszatérő konfliktus pontunk. Fájdalmas érzelmeket és veszekedést vált ki. A következő alkalommal, amikor előjön, próbáljuk meg házastársunk nézőpontját meghallgatni anélkül, hogy a sajátunkat hajtanánk. Engedjük azt elsüllyedni, és törekedjünk megérteni a szavak mögötti érzelmeket és magatartást. (Ne feledjük, hogy a mások megértése nem jelenti azt, hogy egyet is értünk velük.) Engedjük meg magunknak, hogy teljes tudatossággal átéljük a konfliktust magunkban, még ha a konfliktus táplálása egész nap is tart. Ha van bennünk harag, érezzük azt tudatossággal. Miután kidolgoztuk ezeket az érzéseket, és visszatértünk a lelki egyensúly állapotába, készen állunk hatékonyan megbeszélni a kérdést a házastársunkkal. Ha nem nekünk volt igazunk, nem lesz nehéz bocsánatot kérnünk. Ha a házastársunk téved, képesek leszünk ezt harag vagy sértődés nélkül megbeszélni.

Aggódunk egy feladat miatt, amit el kell végeznünk, de csak húzzuk-halogatjuk. Maradjunk az aggódásnál, és tudatosítsuk a konfliktust magunkban. Ne toljuk félre magunktól. Tudatosítsuk a kellemetlenséget. Tudatosítsuk az okokat, amik miatt halogatjuk a feladatot. Dolgozzuk ki magunkból, ha van erős érzelmi ok a halogatás mögött.

A fenti példákából láthatjuk, hogy a következő lépés lehet bármi a nap folyamán, ami belső és külső konfliktust okoz. Álljunk készenlétben az ilyen növekedési lehetőségekre. Nagyon gyorsan fel fogjuk ismerni, hogy ez a napi

VICENTE HAO CHIN JR

figyelmesség erőteljes eszköz a transzcendencia és a nem-ragaszkodás, vagyis a spirituális élet felé.

Vannak kisebb következő lépések és nagyobb következő lépések. A kisebbek azok a stresszek és konfliktusok, amik a nap folyamán előfordulnak. Jönnek és mennek, de ezek a növekedés értékes téglái és kövei, ha figyelmet szentelünk rájuk.

A nagyobb következő lépések azok, amik képesek fordulópontot teremteni az életben, mint a következők:

- Visszatérő vagy elhúzódó konfliktusok vagy nehézségek a kapcsolatokban,
- Karrierrel kapcsolatos konfliktusok, kényelmetlenségek vagy dilemmák,
- Észlelt jellemhibák vagy gyengeségek,
- Visszatérő szorongás, aggodás vagy nagyobb félelmek,
- Vágyakozás a belső vagy spirituális növekedésre.

Minden ember állandóan szembe találja magát kisebb vagy nagyobb következő lépésekkel. E következő lépések mindegyike értékes lehetőség a valódi növekedésre. Egy világos személyiségátalakító életfilozófia lehetővé teszi, hogy felkészültek legyünk ezekre a lehetőségekre, és éljünk velük. Így fog a valódi növekedés felgyorsulni az életünkben.

30. FEJEZET

A SZEMÉLYISÉGÁTALAKÍTÁS ÉS AZ IFJÚSÁG

A kollégáimmal a személyiségátalakító szeminárium anyagát átdolgoztuk egy négynapos ifjúsági táborra, amit Aranykapocs Ifjúsági Tábornak neveztünk el, amiben 13-25 éves fiatalok megtanulják az alapelveket vidámság, aktivitás és csapatmunka légkörében. Leegyszerűsítettük a programot, de megtartottuk az alapvető elemeket, mint az öntudatosság kidolgozását, a hatékony kapcsolatokat, az értékek tisztázását és a visszajelzést. Ezeket olyan részekkel egészítettük ki, amik lehetővé teszik nekik, hogy megtanulják önmaguk és mások elfogadását, a nyilvános beszédet és a csapatépítést. Sokan rendszeresen találkoznak a tábor után. Közösségi projekteket, sport fesztiválokat, szolgálati programokat, tanulmányozó összejöveteleket és hasonló tevékenységeket szerveznek.

Lehetőségünk volt megfigyelni az Aranykapocs ifjúsági program hatásait sok fiatalember életére. Amit az elmúlt sok évben láttunk, az nem csak a segítőtket lepte meg, hanem különösen ezeknek a fiataloknak a szüleit is. A változások a fiatalok viselkedésében, hozzáállásában, kapcsolataiban, értékeiben és életszemléletében meggyőzőtt bennünket arról, hogy valamit jól csinálunk.

Larry egy szegény főiskolai hallgató volt, akinek az anyja a család egyedüli kenyérkeresője volt. Súlyos alko-

VICENTE HAO CHIN JR

holistává vált, együttőhelyben megivott egy láda sőrt. Az anyja sokszor könnyek között mesélte el a közeli barátoknak, Larry hogyan érkezett néha haza, és ha azt találta, hogy az étel még nem készült el, dühében szétdobálta a serpenyőket a konyhában.

Egy napon az anyja hallott az Aranykapocs ifjúsági táborokról, és meggyőzte a fiát, hogy csatlakozzon. Megtette. A változás Larry viselkedésében szembetűnő volt. Azonnal abbahagyta az ivást a tábor után. Az anyja észrevette, hogy Larry nemcsak hogy nem volt már erőszakos otthon, de rendszeresen önkéntesen beszállt a házimunkába, például minden reggel hozott két vödör vizet az elég távoli közkútról. (A házukba nem volt bevezetve a víz.) Meg tudott szerezni egy iskolai ösztöndíjat, és be tudta fejezni a főiskolát. Rendszeresen önkéntes munkát végzett segítőként az ifjúsági táborokban. Könnyedén tudott álláshoz jutni, és elhatározta, hogy jogi végzettséget fog szerezni. Most gyakorló ügyvéd, és hosszú úton jutott el idáig a látszólag reménytelen fiataltól. Az önfegyelme kimagasló. Az önzetlensége őszinte.

Jenn nagyon félénk lány volt, akit ha megkértek, hogy beszéljen egy csoport előtt, annyira ideges lett, hogy sírni kezdett. Nagyon alacsony önbecsülése volt, és nem gondolta, hogy jelentős dolgokat tudna csinálni. Az ifjúsági táborban elmondta, hogy félt a földigilisztáktól, és sírni kezdett, amikor szembe találta magát ezekkel a kicsi teremtményekkel. Túlságosan félrehúzódná vált. Amikor legyőzte a félelmét a földigilisztáktól és a nyilvános beszédétől az ifjúsági táborban, felismerte a növekedés és fejlődés valódi lehetőségeit az életében. Jenn ezt komolyan vette, és erőfeszítéseket tett önmaga fejlesztésére. Több év múlva olyan fiatalember ragyogó példájává vált, aki magabiztos, nyitott, kedves, vidám és hatékony abban, amit csi-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

nál. Most tanít, előadásokat tart, segít az ifjúsági táborok lebonyolításában, és segítőként végez szolgálatot a személyiségátalakító szemináriumokon.

Henry kész átokká vált az apja számára. Egyedüli fiú volt, és annyira felelőtlené és megbízhatatlanná vált, hogy az apjának csak dühös szavai voltak hozzá, amikor csak meglátták egymást. Henry nem csak tiszteletlenséget mutatott apja iránt, hanem dacolt is vele. Nyilvánvaló intelligenciája ellenére Henry megbukott a középiskola harmadik évében. Erős italozóvá és dohányzóvá vált, és néha hajnali háromkor ment haza a barátaival való lumpolás után. Az apja tehetetlen volt.

Ekkor Henry csatlakozott az Aranykapocs Ifjúsági Táborhoz, amit abban a városban tartottunk, ahol lakott. Az első napon elég problémás volt. A résztvevőkből összegyűjtött egy csoportot, és a tábor területén kívüli házban ettek, megsértve ezzel a tábor szabályait. A táborozókat disznó viccekkel árasztotta el, amik zavarba hozták a lányokat. De ahogyan teltek a napok, a tábor tartalma elkezdte megérinteni olyan módon, amire senki sem számított.

Két héttel az ifjúsági tábor után kaptam egy távolsági telefonhívást Henrytől, aki elmondta, hogy jó hírei vannak. Először is, abbahagyta a dohányzást. Másodszor, abbahagyta az ivást. A haverjai csodálkoztak, miért nem megy többet velük. Ami még fontosabb, azt mondta, hogy elkezdett szóbeli kapcsolatot létrehozni az apjával. Az apja elkezdett inkább beszélgetni *vele*, mint állandóan dorgálni őt.

Két hónappal később ismét felhívott, hogy elmondja, önkéntesen segít az apja üzletében. Jóval később ismét felhívott, hogy elmondja, sikeresen teljesítette a környék

VICENTE HAO CHIN JR

legjobb egyetemének felvételi vizsgáját. Valójában a legjobb volt a vizsgákon.

Számtalan olyan esetet tudok idézni, mint Larryé, Jenné és Henryé, akiknek a növekedési iránya drámaian megváltozott, miután belevágtak a személyiségátalakítás folyamatába. A tapasztalataik meggyőztek, hogy a személyiségátalakítási folyamatot egyre több és több fiatalnak kell megmutatni iskolákon és ifjúsági csoportokon keresztül.

A fiatal emberek nyitottabbak az új gondolatokra, hozzáállásokra és viselkedésmódokra, még akkor is, ha ezek a gondolatok látszólag összeütközésben vannak azzal, amit a közösség mond. A berögződéseik még nem túlságosan mélyen gyökeresedtek be, és ezért fogékonyak ellentétes behatásokra. A bennük lezajló változásnak ebben a korban jelentős hatása van a felnőtt életükre. Meg fogja védeni őket számtalan bánattól, szomorúságtól és félelemtől. Tudni fogják, hogyan kezeljék a szerencsétlenségeket, a kihívásokat és az átmeneti kudarccokat.

A személyiségátalakító tevékenységeket és leckéket fiatalok számára meg lehet szervezni akár iskolai környezetben, akár azon kívül. Az oktatás kiegészítheti az otthoni és az iskolai tanulást. Amire szükség van, az több olyan személy, aki végigcsinálta a személyiségátalakító folyamatot, és aki felajánlja az idejét, energiáját, belső látását a fiataloknak, akiknek szükségük van vezetésre és iránymutatásra ebben az életnek nevezett misztériumban, és ebben a társadalomnak nevezett sűrű dzsungelben. Azzal kapcsolatban, hogy hogyan mutassuk be a személyiségátalakító folyamatot fiataloknak, a 3. mellékletben található címen léphetnek velünk kapcsolatba.

31. FEJEZET

A SZEMÉLYISÉGÁTALAKÍTÁS ÉS AZ OKTATÁS

Számomra mindig furcsának tűnt, hogy az étellel kapcsolatos sok alapvető képességet és tudást nem tanítanak az iskolákban. Az iskolában a gyerekek nem tanulnak meg megbízható információkat a boldogságról és a boldogtalanságról, a hatékony kapcsolatokról, olyan érzelmek kezeléséről, mint a harag és a lehangoltság, az önuralomról (nem egyszerűen a mechanikus fegyelmezettségről), a sikeréről a házastársi kapcsolatokban és a szülői feladatokban. Viszont rengeteg időt töltenek azzal, hogy megtanulják a szinuszokat, a koszinuszokat, a polinomokat, ennek a tartománynak vagy annak a vidéknek a termékeit, annak az időpontját, hogy Magellán mikor érte el a Fülöp-szigeteket, és mi volt a neve a hajóinak, a higany és a bór atomsúlyát – információk tonnáit, amiket valószínűleg soha nem fogunk használni, amikor felnőttek leszünk.

Az oktatásnak legalább két dolgot kell tartalmaznia: oktatás az életre és oktatás a modern társadalomhoz való alkalmazkodásra. A modern oktatás elsődlegesen a másodikkal foglalkozik, és az elsőt gyakran elhanyagolja.

A második típusú oktatásra a nyelvtanulás és a matematika, a történelem, a társadalomtudományok és hasonló témák tanítása, amik szükségesek ahhoz, hogy hatékonyak legyünk a modern életben. Ide tartoznak olyan területek is, amik rövid életűek. Például a számítógép-programozó-

VICENTE HAO CHIN JR

vá vagy a jogi menedzsment szakértővé válás a jelenlegi generáció társadalmi igényeihez kötődik. Évszázadokkal korábban ez a katonai szolgálat vagy a pappá válás volt. A következő évszázadban lehet, hogy a vízmérnökség vagy valami más lesz. Ezek szükségesek, de hosszú távon másodlagosak az emberi növekedés és megérés alapvetőbb szükségleteihez képest.

Azért tanulunk tantárgyakat, hogy felkészüljünk elég pénz keresésére, de nem tanuljuk a boldogság és beteljesedés művészetét és tudományát. Szerelmesek leszünk, és megházasodunk, remélve, hogy boldog életet élünk, de nem tanuljuk meg, hogy alakítsunk ki hatékony és szerető kapcsolatokat.

Az életre való oktatás az elengedhetetlen oktatás a valódi emberi növekedéshez, függetlenül attól a kultúrától, amibe születünk. Ez magába foglalja az érettség felé növekedést azokkal a tulajdonságokkal, mint amiket Maslow beazonosított az önmegvalósított ember esetén. Hiszek abban, hogy az oktatásnak fel kell ölelnie a tanításnak ezt a fontos aspektusát. Ezt az aspektust nem csak főiskolai szinten kell elkezdni, hanem az óvodában és az általános iskolában. A jellem gyökerei a korai években formálódnak ki, ezért azt, amit transzformatív oktatásnak lehet nevezni, korán el kell kezdeni.

Az ilyen típusú oktatáshoz három dologra van szükség: (1) életfilozófiára, amely az emberi természet és értékek megvilágosodottabb megértésén alapul, (2) oktatási rendszerre, ami ezt a filozófiát különböző tárgyak – mint a matematika, nyelv és történelem – programjára fordítja le és (3) tanárok csoportjára, akiknek az élete megtestesíti a filozófiát és akiket kiképeztek a rendszer alkalmazására.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Az életfilozófia

Az életfilozófia, amely a transzformatív oktatás alapját képezi, nem egy egységes filozófia, amely rögzített és dogmatikus. Egy dinamikus és kreatív filozófia, amely azonban az időtlen bölcsességen vagy örökkévaló filozófián alapul.

Az időtlen bölcsességet vagy örökkévaló filozófiát nehéz körvonalazni vagy meghatározni, de azért létezik. Nem valamilyen egyén, csoport, vallás, kultúra vagy hagyomány találmánya. Olyan bölcsesség, amely az emberiség felhalmozódott tapasztalatán alapul. Belső meglátásai túlhaladják a kulturális falakat vagy a szektás szűklátókörűséget. A szelleme független a történelem bármely csoportjától vagy mozgalmától. Viszont minden nemzet vagy kultúra legbölcsőbb hagyományai ezen alapulnak. Az érvényességét az intuíció és a józan ész ismeri fel.

Az időtlen bölcsesség az élet és a természet megértését tartalmazza, vagyis a valóság minden részletre kiterjedő térképét, és az ilyen megértésen alapuló életmódot. A legmagasabb szintű kifejeződései a különböző kultúrák misztikus hagyományai, mint a misztikus kereszténység, a misztikus buddhizmus, a kabbala, a szufizmus, a védanta és a jóga. Az emberi társadalomban ennek alapelvei kapcsolat- és kölcsönhatás-módozatokká fordítódnak, amelyek létrehozzák a végső harmóniát és egységet. A személyes életben belső békét, egységet és beteljesülést teremtet.

A könyvünkben testet öltő személyiségátalakítási folyamat az időtlen bölcsességben gyökerezik. Összehozza a bölcsesség olyan képviselőinek belső meglátásait, mint a teozófia, Krishnamurti, a keresztény miszticizmus, a transzperszonális pszichológia, a zen, Ramana Maharshi, a jóga, Maslow és egy csomó más.

VICENTE HAO CHIN JR

A modern oktatás általában vak az időtlen bölcsességre. Rabul ejtik a jelenlegi társadalom értékei. Az átlagember célját annak a múlandó mértékei határozzák meg, ami éppen népszerű: az internet, a sztárok világa, a politika, a közönségsikerek listái, és így tovább. Sajnos, az emberi élet célja kulturális ikonok által meghatározottá vált.

A modern oktatás a társadalmi erők engedelmes eszköze, és így inkább a társadalmi struktúrát szolgálja, mint az emberi lényt. Ebben az értelemben nem sikerül ellátnia fontos feladatát, hogy segítsen az egyéneknek elérni emberi lényként valódi potenciáljukat. A jelenlegi oktatás nagy része embereket képez arra, hogy hatékony fogaske rékké váljanak egy hatalmas társadalmi gépezetben, amit félvakon talált fel a társadalmi evolúció, amely az élet értelmét olyan dolgokon keresztül méri, mint a bruttó nemzeti jövedelem, a devizatartalékok, a részvények áremelkedése, a kasszasikerek, az eladási népszerűségi listák, a tőzsde emelkedése, a címlapon való megjelenés, vagy a televíziós közvetítések.

A valódi oktatásnak – bár felismeri az emberek szükségletét, hogy az adott társadalom sztenderdjeihez alkalmazkodjanak – ugyanakkor meg kell tanítania a tanulóknak az élet szélesebb szemléletét, amely túllépi és meghaladja a gazdasági életben maradást és stabilitást, a társadalmi versengést és a vallási rivalizálást. Segítenie kell a fiataloknak, hogy

- megértsék a házasság intézményén túli szeretetet és az érzékek kielégítését,
- tisztán lássák az adott nemzethez tartozásukon túli emberi mivoltukat,
- meglássák a vallásosságon túli spiritualitást,
- megértsék a szórakozáson túli boldogságot,
- lássák a kulturális erkölcsiségen túli etikus életet,

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

- inkább a kiválóságra törekedjenek, mint a versenyre,
- lássák meg az egységet a bizonytalanság fölött.

Az oktatási rendszer

Az időtlen bölcsességben gyökerezve az oktatásnak össze kell állítania egy rendszert, egy programot vagy egy tervet, amely lehetővé teszi, hogy a fiatalember az életéről tanuljon, ugyanakkor alkalmazkodjon az adott társadalomhoz. Az ilyen programoknak vagy irányelveknek olyan alapelveken kell alapulnia, amik az időtlen bölcsességből származnak.

Nézzünk meg néhány példát, hogy az alapelveket hogyan lehet átvenni a rendszerbe.

A félelmet nem szabad eszközként használni gyermekek motiválására, hogy bizonyos módon viselkedjenek. Az emberi boldogtalanság és a társadalmi konfliktusok egyik forrása az egyénben a félelem egészségtelen berögződése. Ennek eredménye a bizonytalanság, az agresszivitás, a gyávaság, az alacsony önértékelés, a boldogtalanság és az irracionalitás. Honnan jönnek ezek a félelmek? A gyermekek szívébe fecskendezik be a szülők és a tanárok azért, hogy fegyelmezettséget érjenek el, és megszabják a gyerekek viselkedését. Ezért fontos dolog, hogy az oktatási rendszer ne alkalmazzon félelmet kényszerítő eszközként az oktatásban. Leállítja a növekedést, gátolja a valódi tanulást, elhomályosítja a kreativitást és boldogtalanságot okoz.

Egy szeretős és odafigyelő környezet általában olyan viselkedésmódot és érzelmet vált ki a tanulókból, amely fokozza a növekedést, a jóakaratot, az együttműködést, a boldogságot és a jólétet. Ezért a tanároknak és a nevelőknek képesnek kell lenniük ilyen környezet biztosítására.

VICENTE HAO CHIN JR

A gyerekeknek meg kell tanulniuk az önfegyelmet vagy önuralmat. A szerető léggört nem szabad úgy értelmezni, mint egy engedélyt a gyerekeknek, hogy azt csináljanak, amit akarnak. A szabályokra szükség van, ez nyilvánvaló. A szeretetnek együtt kell járnia a határozottsággal.

Nézzük meg, ezeket az alapelveket hogyan lehet a tantervbe és a tanítási módszerekbe átvinni.

A tanításnak inkább az intelligenciát kell táplálnia, mint az információk pusztá felhalmozását. Fontosabb, hogy a tanulók megértsék, Kolumbusz miért akart nyugat felé hajózni, mint hogy bemagolják a dátumot, amikor az Újvilágot elérte. Fontosabb, hogy a gyerekek megértsék, a henger térfogatának képlete miért $V = r^2 \cdot h$, mint hogy a bema-golásával menjenek át a vizsgán. Ez az intelligenciának vagy annak a képességnek a fejlesztése, hogy megértsék a háttérben húzódó alapelveket és azok jelentőségét, és így képesek legyenek alkalmazni a megtanultakat jövődó körülményekre is.

A tanulókat inkább a kiválósággal, mint a versennyel kell motiválni. Nem szabad összehasonlító érdemjegyeket vagy elismeréseket alkalmazni, amik szembeállítják az egyik tanulót a másikkal. A matematika megértésében lassú gyerekek nem szükségszerűen kevésbé intelligensek, mint az osztálytársaik. Az emberi növekedést nem lehet megfelelően mérni egyszerű mérőszámokkal, mint IQ tesztekkel vagy érdemjegyekkel. Ez nem tesz eleget egy ember sokoldalú képességeinek. Azt, hogy az emberi képességet nem lehet egyszerűen megmérni egyetlen mérőszámmal, napjaink sok pszichológiai iskolája felismerte, mint a Howard Gardner elmélet a többszörös intelligenciákról (logikai, nyelvi, térbeli, zenei, mozgási, személyek közötti, személyen belüli, természeti és létezésen alapuló).

A példamutatás az egyik legerősebb eszköz az oktatásban. A tanároknak példát kell mutatniuk abban, amit tanítanak.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Ha a matematika tanár szenvedélyt és érdeklődést mutat a tantárgya iránt, akkor a példája motiválni fogja a tanulókat, hogy tanulják a matematikát. Amikor egy tanárból lelkesedés sugárzik a történelem tárgyalása során, akkor az ilyen lelkesedés megfertőzi a tanulókat. Amikor a tanár nem használ haragot vagy kiabálást a problémás helyzetek megoldására, akkor a tanulók nehézségekkel szembekeverülve öntudatlanul is hasonló módon kezdenek viselkedni.

A tanárok

Eljutottunk egy felvilágosult oktatási rendszer éltető összetevőjéhez: olyan tanárok meglétéhez, akik megtestesítik a filozófiát és akik jártasak egy ilyen oktatási rendszer alapelveiben.

A transzformatív oktatás tanárai azok, akik maguk is megbirkóztak az élet kérdéseivel. Az átalakult egyénnek nem tökéletes példái, de megküzdöttek az alapelvekkel, és megtanulták azokat. Értékelik a felvilágosult oktatás célját, és őszintén megpróbálnak annak alapelvei szerint élni.

A tanároknak bizonyos mértékben rendelkezniük kell egy személyiségátalakított egyén tulajdonságaival, különösen a szerető természettel, az önuralommal és szenvedélyes érdeklődéssel az általuk tanított tárgy iránt.

A szerető viselkedésmód nem képesség. Nem technika. Ez egy tulajdonság. A szerető természet a tanulók iránt olyan, mint a napsugár a virág számára. Segít a virágnak kinyílnia. Egy ilyen törődő tulajdonság, párosulva önuralommal, türelmet jelenít meg a hallgatók tanulásának segítésében. A tanároknak alkalmazkodniuk kell a tanuló haladási sebességéhez. Örömmel fordítanak több időt a nehézségekkel küzdő diákokra. A tanár szenvedélyes érdeklődése a tárgya iránt az a katalizátor, amely felébreszti az annak megfelelő lelkesedést a tanulóban a tárgy iránt.

VICENTE HAO CHIN JR

Olyan iskolákra van szükségünk, amik transzformatív oktatást kínálnak. Az ilyen iskolák olyan fiatalokat nevelnek fel, akik fizikailag szilárdak lesznek, érzelmileg egészségesek, mentálisan élénkek, intelligensek, felelősségteljesek, érzékenyek a közös jólétre, és felkészültek a spirituális életre. Ők azok az emberek, akik nem járulnak hozzá jelenlegi világunk tömegeihez. Az otthonaik nem válnak újabb problémás pontokká a földön. Valószínű, hogy inkább az emberek közötti harmóniához és békéhez járulnak hozzá. Annak az élő bizonyítékai lesznek, hogy lehetséges hatékonyan lenni az emberi társadalomban anélkül, hogy bizonytalanok, ellenségesek, versengők, nyereséghajhászok és önzők lennének, és hogy az emberi boldogság lehetséges az élet kihívásai és csapásai között is.

1. MELLÉKLET

AJÁNLOTT OLVASNIVALÓK

Az egyik legjobb mód, hogy felgyorsítsuk az élet és a valóság megértésének folyamatát, ha sokat, de válogatva olvasunk. Az elmúlt több ezer évben számtalan bölcs birkózott az élet és a kozmosz kérdéseivel, konfliktusaival és misztériumaival, és ők közösen tudnak nekünk olyan belső meglátásokat tanítani, amiket nem tudunk az akadémiai tanulmányokban megtalálni. A tanításaik segíthetnek nekünk mind a személyiségátalakításban, mind a valóság tágabb és mélyebb meglátásában. Néhányat itt felsorolunk azzal a figyelmeztetéssel, hogy a listától nem remélhetjük azt, hogy kimerítő legyen, sokkal inkább bevezető.

Hasznos megismerkedni bizonyos népszerű önségítő könyvekkel, mint Dale Carnegie, Napoleon Hill és Anthony Robbins munkáival. Lehetnek olyan nézőpontjaik, amik nem szükségszerűen vannak összhangban ezzel a könyvvel, de általában sok gyakorlati meglátást szedhetünk össze az írásaikból. Például Anthony Robbins sok írása inkább önmagunkban *új berögződések kialakításáról* szól, mint az egészségtelen berögződések meghaladásáról tisztításon, elengedésen keresztül, ami az a megközelítés, amelyet a személyiségátalakítási folyamatban használunk. Ez egy alapvető különbség. Mindazonáltal Robbins és a többi szerző könyvei megmutatják, hogy egyetlen egyén sincs kiszolgáltatva a múltjának. Tehetünk valamit, hogy megváltoztassuk az életünket.

1. MELLÉKLET

Fordítsuk figyelmünket a népszerű önszerző könyvekről az élet örök filozófiájára vagy az időtlen bölcsességére. Ez a bölcsesség nem tanít olyan szakismereteket, mint hogyan legyünk sikeresek a világban, vagy hogyan legyünk népszerűek. A pénzügyi biztonság fontos, de az csak az élet nagyobb képének egy kicsiny része. (Valójában a pénzügyi biztonság túlhangsúlyozása kis hatékonyságot eredményez az életben.) Az örökkévaló filozófia túllép korunk kulturális értékein, és egy szélesebb és mélyebb perspektívát nyújt az életről.

Én magam az időtlen bölcsességet a teozófián keresztül tártam fel. Bár nem ez az egyetlen, az én felfogásom számára ez a bölcsesség egyik legérthetőbb bemutatása. Olyan értékes háttérként is szolgál, amely segít megértenünk más könyveket, filozófiákat és vallásokat. Az alábbi három könyvet javaslom kezdésnek:

- Annie Besant: *Az ősi bölcsesség*
(Magyar Teozófiai Társulat)
- H.P. Blavatsky: *Kulcs a teozófiához*
(Magyar Teozófiai Társulat)
- William Q. Judge: *The Ocean of Theosophy*
(Több kiadása ismert, mint Pasadena: Theosophical University Press és Los Angeles: Theosophy Company).

Az időtlen bölcsesség tartalmazza a jártasságot a természet belső oldaláról szóló különböző tanításokban, amik fényt vetnek a tudomány által nem elég jól megmagyarázott jelenségekre. Ide tartoznak az élet a halál után, a pszichikus jelenségek, a paranormális képességek, a *chi* vagy a *prána* létezése.

Azzal egészíthetjük ki ezeket a tanulmányokat, ha az ezen a területen végzett kontrollált kutatások eredményeit elolvassuk, mint a Kirlián-fényképezésről, a reinkarnáció-kutatásról, a Kilner-üvegekről szólókat, valamint a

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

British és American Society of Psychical Research kutatásait. Néhány példa ezekből:

- Dr. Ian Stevenson: *20 Cases Suggestive of Reincarnation* (Charlottesville: University Press of Virginia, 1974)
- J. Head and S. Cranston: *The Phoenix Fire Mystery* (New York: Julian Press, 1977). Valószínűleg ez a legjobb összeállítás különböző írók, tudósok, filozófusok, vallási tanítók és szentírások reinkarnációról szóló szemelvényeiből.
- Dr. Thelma Moss: *The Probability of the Impossible* (London: Routledge & Kegan Paul, 1976)

Az időtlen bölcsesség modern megállapításai Ken Wilber írásaiban találhatók meg, akinek a munkái és kutatásai az emberi tudás olyan széles területét ölelik fel, hogy talán ő lett az örök filozófia legkiválóbb modern írója. Jó bevezetés a munkájához a *The Essential Ken Wilber* (Boston: Shambhala, 2000). Wilber munkái megkísérelnek egységbe foglalni olyan sokféle területet, mint a pszichológia, a szociológia, a modern fizika, a filozófia, az összehasonlító vallástan és a miszticizmus.

A pszichológia egyik speciális területe, amivel érdemes megismerkedni, a transzperszonális pszichológia. Ehhez Abraham Maslow alábbi műveit javasoljuk:

- Abraham Maslow: *Motivation and Personality* (New York: Harper and Row, 1987)
- Abraham Maslow: *The Farther Reaches of Human Nature* (New York: Arkana, 1993)
- Abraham Maslow: *Religions, Values, and Peak Experiences* (Columbus: Ohio State University Press, 1964)

1. MELLÉKLET

- Roberto Assagioli: *Psychosynthesis* (New York: Hobbs, Dorman, 1965)
- Roger Walsh és Frances Vaughan: *Paths Beyond Ego* (New York: Tarcher/Putnam, 1993)

Az örök filozófia egyik jelentős megerősítése a vallások spirituális egysége. Bár napjaink vallásainak látszólag homlokegyenest eltérő nézetei vannak, nézetazonosság van az örök filozófia követői között abban, hogy a gyökereknél minden spirituális hagyomány alapjaiban meg egyezik. A következő könyveket érdemes elolvasni ezzel kapcsolatban:

- Aldous Huxley: *The Perennial Philosophy* (London: Chatto & Windus, 1969)
- Fritjof Schuon: *The Transcendent Unity of Religions* (Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, 1984)
- Florice Tanner: *The Mystery Teachings in World Religions* (Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, 1973)

Ez elvisz bennünket a vallás szívébe: a miszticizmus-hoz vagy a misztikus tapasztaláshoz. A személyiség-átalakítás végül a misztikus élethez vezet. Ahogyan az egyik író megfogalmazta: „Nincs más út, amin járhatunk”. Ezért a misztikus tudat megismerése olvasmányaink alapvető része. Ebben a témában sok kiváló könyv létezik, néhányat itt ajánlok:

- William James: „Mysticism” (a *Varieties of Religious Experience* című könyvének egyik utolsó fejezete, New York: Triumph Books, 1991)
- Evelyn Underhill: *Mysticism* (Mineola, NY: Dover, 2002)
- Richard Woods: *Understanding Mysticism* (Ed.) (Garden City, NY: Image Books, 1980)

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

A különböző időtálló, a spiritualitás felé vezető olyan utak értékelése fontos dolog, mint például az alábbiak:

- *Patanjali Jógaszútrái*. Ez a jóga alapvető forrása, amit kb. 2500 éve írtak. Ennek a könyvnek sok fordítása létezik magyarázatokkal.
I. K. Taimni: *A jóga tudománya* című könyve (letölthető a Magyar Teozófiai Társulat honlapjáról) az egyik legátfogóbb.
- Hazrat Inayat Khan: *The Inner Life* (Boston: Shambhala, 1997).
Ezt a könyvet egy szufi írta a miszticizmusról.
- D.T. Suzuki: *The Essentials of Zen Buddhism* (Westport, CT: Greenwood Press, 1973).
Nagyon hasznos ahhoz, hogy megismerkedjünk a buddhizmus miszticizmusával, mint amilyen a zené, a *vipassana* meditációé és a tibeti buddhizmusé.
- Avilai Szt. Teréz: *The Interior Castle* (New York: Paulist Press, 1979)
Leírás a tudat rétegeiről, amik az egyesüléshez vezetnek.
- *The Spiritual Teaching of Ramana Maharshi* (Boston: Shambhala, 1972).
Sri Ramana-t a XX. század egyik valódi bölcsének tekintik. A tanításai egyszerűek, és az „önvizsgálat” vagy *vichara* megközelítést használja a meditációhoz.

J. Krishnamurti műveit különösen ajánljuk a személyiségátalakítás tanulóinak. A tanításai az egyik legtisztább és legközvetlenebb megközelítést mutatják be a tudatos-ságához és a transzcendens élethez. Nem tartalmaznak zsargont vagy szakkifejezéseket, amik hajlamosak inkább

1. MELLÉKLET

összezavarni, mint tisztázni. Olvassuk beszédeinek bármely gyűjteményét, különösen a következőket:

- *The First and Last Freedom*
(New York: Harper & Row, 1975).
Ez különböző témákban tartott beszédeinek a gyűjteménye.
- *Life Ahead*
(Ojai, CA: Krishnamurti Publications, 2000).
Ez a könyv fiataloknak szól. Világos magyarázatot tartalmaz a sok berögződésről, amikre az emberek felnövekedésük során tesznek szert.
- *Commentaries on Living, Series 1, 2, and 3.*
(Wheaton: Theosophical Publishing House, 1956)

A meditáció gyakorlata a személyiségátalakítási folyamat fontos része. Ezért hasznos megismernedni az alapelvekkel és a lépésekkel a megfelelő meditációban. A fentebb említett könyveken túl – mint Patanjali *Jógaszútrái* – az alábbi néhány könyv javasolható:

- Lawrence LeShan: *How to Meditate*
(Boston: Little, Brown, 1999)
- Ram Dass: *Journey of Awakening*
(New York: Bantam, 1990)
- Christmas Humphreys: *Concentration and Meditation* (Baltimore: Penguin, 1970)

A személyiségátalakítási folyamat egyik kritikus területe az öntudatosság kidolgozása, ami magába foglalja a megoldatlan pszichológiai dolgok és emlékek kitisztítását. Olyan alapelvek megértése, amik magukba foglalják a *chi*-t és annak mozgását, segít ezen a téren. A legjobb források az akupunktúráról szóló könyvek, amelyek beazonosítják a test 14 fő meridiánját.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

Végül, nagyon hasznos tanulmányozni a hatékony kapcsolatokat sok szerző meglátásain keresztül. Dale Carnegie művein túl ajánlom

- John Bolton *People Skills*-ét
(New York: Simon & Schuster, 1986).

A fenti ajánlott olvasmányok listájából indulva mélyebb specializált tanulmányok irányába mehetünk el.

2. MELLÉKLET

ÖNMAGUNK FELMÉRÉSE

A következő önfelmérésnek segítenie kell tisztázni a növekedési irányainkat az életben. A leírások csupán ösztönző jellegűek, és nem céljuk, hogy mindenkire tökéletesen pontosak legyenek. Az „1” szám azt jelzi, hogy teljes uralmat értünk el az adott aspektus fölött, az „5” pedig azt jelenti, hogy szinte elborít vagy legyőz az adott aspektus fölötti uralkodás hiánya. Írjuk át a megfogalmazásokat, hogy azok pontosabban leírják a helyzetünket. Ezen aspektusok mindegyikét hatalmunkban áll irányítás alá vonni. Döntsük el, melyik terület fejlesztésére van szükségünk.

Aspektus	1	2	3	4	5
Ingerültség	Nem jellemző	Ritkán	Néha	Gyakran	Nagyon gyakran
Harag	Nem jellemző	Nagyon ritkán és csak enyhén	Néha	Gyakran és erősen	Nagyon gyakran, erőszakosság hajlamával
Megbántás	Senkit nem bánt meg, és próbál öszintén segíő gondolatokat küldeni azoknak, akik ellenségesek vele	Néhány embert nem szeret, de tud harmonikusan viszonyulni hozzájuk	Néhány embert megbánt, és kerüli őket	Bizonyos emberek iránt haragot táplál és megbántja őket, azt kívánja, betegedjenek meg	Erős gyűlöletet érez bizonyos emberek iránt, bosszút akar rajtuk állni
Félelem	Nincs félelem	Jelentéktelen reakciói vannak fenyegető helyzetekre	Bizonyos dolgoktól fél, és kerüli azokat	Erős félelmei vannak	Főbiái vannak, amik hatással vannak az életére, boldogságára vagy karrierjére
Feszültség / Stressz	Tudatában van apró feszültségeknek, könnyen és gyorsan el tud lazulni	Érez feszültséget, de képes később ellazulni.	Észleli a fáradtságot vagy a stresszt	Könnyen elfárad, fájdalmak vannak	Nagyon stresszel, ideges és könnyen feldühödik

Aspektus	1	2	3	4	5
Aggódás	Azonnal kezeli a problémákat, és tudja, hogyan előzze meg az aggódást, elfogadja az elkerülhetetlen helyzeteket	Néha megoldatlan aggódalmak háborgatják	Aggódik, és érzi a terhet a vállán	Sokat aggódik, ami hatással van az elméjére és az egészségére	Krónikus aggódó, nehezen alszik el, gyógyszerekre vagy nyugatóra van szüksége
Családi kapcsolatok	Harmonikus, törődő és értelmes	Általában harmonikus, kisebb kommunikációs problémákkal	Alkalmanként sűrűlőds, harag és megbántódás	Gyakori konfliktusok, kerülüli a többi családtagot, nem szeret otthon lenni	Szinte elviselhetetlen kapcsolatok, a felbomlás határán
Munkahelyi kapcsolatok	Harmonikus, törődő és értelmes	Általában harmonikus, kisebb kommunikációs problémákkal	Alkalmanként sűrűlőds, harag és megbántódás	Gyakori konfliktusok, kerülüli a többi munkatársat, nem szeret munkában lenni	Szinte elviselhetetlen, a felmondás vagy munkahelyváltás határán

Aspektus	1	2	3	4	5
Társadalmi kapcsolatok	Harmonikus, törődő és értelmes	Általában harmonikus, kisebb kommunikációs problémákkal	Alkalmanként sürölódás, harag és megbántódás	Gyakori konfliktusok, keletkezik a többiekkel, nem szeret a társaságban lenni	Szinte nem létezik, ritkán foglalkozik másokkal
Munka és karrier	Kiteljesít, nagyon motiváló és produktív	Kielégítő	Elfogadható, néha kiteljesítő, időnként boldogtalan	Nem kielégítő	Meqbántódás, eredménytelenség, boldogtalanág érzését okozza
Ragaszkodás dolgokhoz	Értékeli és vigyáz a tulajdonára, de ha szükséges, teljesen elfogadja elvesztésüket	Aggódik az állás, tulajdon vagy hírnév elvesztése miatt, de jól kezeli a szerencsétlenségeket	Nyugtalanágot érez az állás, tulajdon, hírnév, stb. elvesztése miatt	Erős nyugtalanságot érez az állás, tulajdon, hírnév, stb. elvesztése miatt	Állandóan fél, hogy elveszíti az állását, tulajdonát, hírnévét, stb.
Ragaszkodás emberekhez	Törődő és szerető, de teljesen elfogadja az elváltat vagy elvesztést, ha szükséges	Aggódik a szeretett személy elvesztése vagy meghalása miatt, de tudja kezelni	Nyugtalan a szeretett személy elvesztése miatt	Aggaszja a szeretett személy elvesztését, a napi hatékonyágot befolyásolja	Állandóan fél a szeretett személy elvesztésétől, a napi hatékonyágot befolyásolja

Aspektus	1	2	3	4	5
Belső béke	Általában derűs, képes a csapásokkal szembe nézni és nyugalommal kezelni	Általában elégedett	Elégedett, de gyakran panaszkodik a dolgok miatt	Boldogtalan az életben cipelte súlyok miatt	Gyakran érzi magát depressziósnak, boldogtalannak, egyedül, haragszik az életre
Egocentrizmus	Nem érdeklik a személyes kellemtelenségek, szívesen utat enged mások dolgainak, spontán segít az elismerés gondolata nélkül	Segítőkész, könnyen túlteszi magát mások meg gondolatlanágán elfojtás nélkül	Próbál fair lenni, de bántja vagy sérti, ha a személyes igényei nem teljesülnek, néha segítőkész, de nem tér le az útról, hogy szolgáljon	Ragaszkodik a személyes igényeihez, rosszul érzi magát, ha nem teljesülnek, nincs motivációja mások segítségére vagy szolgálataira	Könnyen feldühíttik a személyes kellemtelenségek, könnyen megbántólik, erős motiváció előny szerzésre, másokkal szemben, akár etikátlanul is

3. MELLÉKLET

SEGÍTŐVÉ VÁLÁS

Sok ember, aki részt vett a személyiségátalakító szemináriumon, megkérdezi, hogyan válhatnak a szeminárium segítőivé. Az első alapfeltétel az, hogy részt kell venni a szemináriumon. Számos országban tartanak ilyet, mint az USA-ban, Ausztráliában, Új-Zélandon, Indiában és a Fülöp-szigeteken olyan személyek vagy csoportok, akiket ki képeztek segítőknak.

Annak az embernek, aki érdeklődik a segítővé válás iránt, rendelkeznie kell bizonyos minimális tulajdonságokkal, mint a türelem, a kommunikációs ismeretek, és valódi érdeklődés az emberek segítése iránt, hogy az élet alap problémáit megoldják. Egy segítő kiképzése évekig tart, és a tanulónak készen kell állnia, hogy fenntartsa az erőfeszítését, hogy elmélyítse a segítési képességét más emberek átalakítási folyamatában.

A személyiségátalakító szeminárium nem egyszerűen ismeretek megszerzése, bár tartalmazza sok olyan ismeret megtanulását, ami hasznos az egész életben. Egyfajta életvezetésről szól, ami az életnek az időtlen bölcsességben gyökerező szemléletén alapul. Annak a megértése, hogy kik vagyunk mi, emberi lények, annak a tisztázása, hogy mi a kevésbé fontos. Szól az önuralomról, a kapcsolatokról és a krónikus konfliktusok meghaladásáról, amelyek jellemzik a mindennapi életet. Így mélyebb aspektusában a

3. MELLÉKLET

szeminárium felkészülés a magasabb szintű életre, a misztikus életre.

Más emberek átalakítási erőfeszítésének segítése nemes feladat. Ugyanakkor komoly felelősség is. Nemcsak arra van szükség, hogy a segítők vállalkozzanak az élet és önmaguk megértésének nehéz kikutatására, hanem hogy olyan tulajdonságokat is fejlesszenek ki, amik felkészítik őket arra, hogy hatékonyan segítsenek más embereket a saját átalakítási folyamataikban.

Az élet mérhetetlenül összetett. Teljesebb megértéséhez nem korlátozhatjuk magunkat saját adott szakterületünkre, mint egy orvos, aki jó a betegségek meggyógyításában, de csupa kudarc, amikor házassági vagy családi problémákkal foglalkozik. A valódi személyiségátalakítás magába foglalja a jól kiegyensúlyozott és jól körülhatárolt bölcsességet az élet kulcs aspektusaival kapcsolatban. Segítőként tehát ki kell szélesítenünk megértésünknek olyan területeit, amik a kulcs aspektusai dinamikájának megismerésével kapcsolatosak, mint az értékek, a szerencsétlenségek, a fájdalmak, a vágyak, a félelmek, az élet célja, a kapcsolatok, a tudat természete, és így tovább. Az ilyen ismeretek elmélyítése során a tanulmányaink szükségszerűen elvisznek a tudomány, a miszticizmus, a fiziológia, a vallásos élmények, a filozófia, a pszichológia, a társadalomtudományok és a kommunikáció területére.

Bár nem tudunk szakértőkké válni az emberi tudás ennyire széles spektrumában, de legalább jól meg tudjuk érteni azokat az aspektusokat, amik lényegesebbek magasabb potenciálunk megvalósításához. Emiatt egy segítő kinevelése szükségszerűen éveket vesz igénybe. Szükség van hozzá az élet természetének és folyamatainak kognitív megértésére, az életünkben megjelenő konfliktusok megoldásához vezető hatékony megközelítések intenzív felfedezésére, ami végül felkészít bennünket a transzcendens

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

vagy spirituális életre, tanácsadói és kommunikációs képességek – nyilvános beszéd, csoportdinamika és szervezés – kifejlesztésére és arra a különleges képességre, hogy segítsünk másoknak a személyiségátalakítás kidolgozásában.

Ha érdekli, hogy részt vegyen a szemináriumon vagy tréningen segítőként, teremtsen kapcsolatot az alábbi címmel:

The Philippine Theosophical Institute
1 Iba Street, Quezon City
Philippines
Email: philtheos@gmail.com;
v.haochin@gmail.com
Website: www.selftransformation.net

FOGALOM-MAGYARÁZAT

agresszivitás. Egyik megközelítési mód a személyek közötti konfliktus kezelésére, amit vádaskodó és ítélkező szavak jellemeznek, gyakran ellenséges hanghordozás és érzelmek kíséretében. Olyan megközelítési mód, amely hajlamos a konfliktust elnyújtani vagy élesebbé tenni. Lásd még: **magabiztosság, féltékenység.**

alap-érzelmek. Azok az érzelmek, amik nem másfajta érzelemből származnak. A negatív érzelmek között a következőket tekintjük alap érzelmeknek: félelem, harag, megbántottság, idegenkedés, levertség és bűntudat. Minden más negatív érzelem, mint a szorongás, aggodás, féltékenység, depresszió stb. ezeknek az alap-érzelmeknek a leszármazottjai, vagy számos alap-érzelem kombinációi. Így a sértődöttség megbántottság ingerültséggel vagy haraggal keverve.

alsó hármasság. A testből, az érzelmekből és az alsó elméből álló személyiség. Lásd még: **felső hármasság, személyiség, egyéniség.**

berögződés. Automatikus reakció, amit egy adott ingerre (érzékelés, képzelet, emlék stb.) adunk, vagy rögzített, megszerzett szokás vagy viselkedésmód. A berögződések közé tartoznak a félelem-reakciók, az előítéletek, a rokonszenvek és ellenszenvek, a hozzáállások stb. Amikor nem ellenőrzöttek, ezek a berögződések nagymértékben meghatározzák az egyén életmódját.

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

chi. Lásd: **energia**

egyéniiség. A belső Én, ami a felső elmét, a spirituális tudatot és az Én-t vagy a belül levő szellemet tartalmazza. Ellentétes a személyiséggel, amit az alsóbb elme, az érzelmek és a test alkot, beleértve a tudatalatti elmét. Lásd még: **személyiség.**

egyetemes értékek. Azok az értékek, amelyekben minden emberi lény osztozik, függetlenül a kultúrától vagy a kortól. Példák erre az igazság, őszinteség, pártatlanság, szépség, harmónia stb. Az értékek vagy az érték belső természetéből fakadóan (mint az igazság, amely természeténél fogva előnyben van az illúzióval szemben), vagy az emberi természet felépítéséből fakadóan (mint az emberi természet törekvése a boldogságra) egyetemesek. Különböznek a kulturális értékektől, amelyek változnak a kortól és helyszíntől függően, és a személyes értékektől, amelyek személyről személyre változnak. Konfliktusok és diszharmónia akkor keletkezik, amikor a személyes és a kulturális értékek nincsenek összhangban az egyetemes értékekkel. Az egyetemes értékek úgymond nem képezik vita tárgyát. Nem alakulnak át, hogy megfeleljenek egy kultúrának vagy egy személynek. Lásd még: **kulturális értékek, személyes értékek.**

egységesítés. Az egyéniség (vagy belső Én) és a személyiség (vagy külső én) harmonikus működése úgy, hogy az előbbi irányítja és határozza meg az utóbbi viselkedését.

elvárások. Amit az ember elvár, hogy mások megtegyenek, ami frusztrációt vagy érzelmi fájdalmat okozhat, amikor nem teljesül. Kétfajta elvárás van: a személyes elvárások és a kapcsolati elvárások. A személyes elvárások azok, amiket személyes szükségletek és vágyak motivál-

VICENTE HAO CHIN JR

nak, és boldogtalansághoz vezethetnek, amikor nem teljesülnek. A kapcsolati elvárások azok, amiket megegyezés szerinti (akár hallgatólagos, akár nyíltan kimondott) kapcsolatok keltenek, mint a házasság, munkahely, barátság stb. A kapcsolati elvárásoknak nem kell személyes frusztrációt vagy boldogtalanságot eredményezniük, ha nem teljesülnek.

elzáródás. Az energia felhalmozódása a test meghatározott részén, mint például a mellben vagy a fejben, ami kényelmetlenség, szorítás, ránehezedés vagy fájdalom érzetét eredményezi. Ez az energia visszatartásának vagy befagyásának köszönhető az adott helyen, ahelyett, hogy természetes áramlását lehetővé tennénk. Az elzáródást az öntudatosság kidolgozásán keresztül szabadítjuk fel és érjük el a normális állapotot. Lásd még: **érzelmi kidolgozás, energia.**

én, Én. Az *én* szó általában a személyiségre vagy a külső én-re utal. Nagybetűvel írva a belső Én-re utal, amelynek magja a szellem, vagy az *atma*.

energia. Hacsak máshogy nem definiáljuk, az *energia* arra a félig fizikai energiára utal, ami az egész testben áramlik az akupunktúrás meridiánokon keresztül. Nevezik *chi*-nek, *pránának*, bioplazmikus energiának, orgonának, odikus erőnek, állati magnetizmusnak stb. Ez az, ami aktiválódik, amikor az ember egy érzelmet érez. Maga pedig fiziológiai vagy biokémiai változásokat indít el a testben. Ezt az energiát meg kell különböztetni a psziché vagy a tudat energiájától, ami finomabb természetű. Lásd még: **elzáródás.**

érzelmek kifejezése. Az érzelmek olyan kifejezése, mint a kiabálás, egy párna püfölése, sírás stb. Megkülön-

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

böztetjük az érzelmekhez kapcsolódó energia felszabadulásától. A kifejezés nem szükségszerűen energia felszabadítás, és a felszabadulás nem kell, hogy kifejezéssel járjon együtt. Így egy személy, aki mérgében egy párnát csapkod, utána is még mindig dühös lehet, míg egy olyan személy, aki a mérgességhez kapcsolódó energiát felszabadítja, tovább nem haragszik vagy neheztel a másik emberre. Lásd még: **érzelmi energia felszabadítása.**

érzelmi energia felszabadítása. Annak lehetővé tétele, hogy egy érzelemhez kapcsolódó energia természetesen áramoljon, öntudatosság-kidolgozást vagy egy hasonló megközelítést alkalmazva. A felszabadítás hatékonyan megoldja a kapcsolódó érzelmet, mint a félelmet vagy haragot. Meg kell különböztetni az érzelmek kifejezésétől, mint mérgünkben egy párna csapkodása, ami nem szükségszerűen oldja fel a haragot. Lásd még: **érzelmek kifejezése.**

érzelmi kidolgozás. Tudatosság a testben levő kényelmetlenségről, miközben érzelmi szorongáson (félelem, harag, megbántottság, levertség stb.) megyünk keresztül, és mélylégzés segítségével a testben levő energia feltorlódásokat áramolni, felszabadulni hagyjuk, ami ellazultság állapotához és a szorongó érzelmi reakció eltűnéséhez vezet. Lásd még: **letapogatás, öntudatosság kidolgozása.**

félénkség. Félelem attól, hogy kifejezze magát vagy az érzelmeit, különösen konfliktusos helyzetben, amelyben az ember bosszankodik, megsértődik, dühös stb. Az ember hajlamos elnyomni a megoldatlan érzelmeket. A konfliktuskezelés hatékonytalan módja. Lásd még: **agresszivitás, magabiztosság.**

VICENTE HAO CHIN JR

háromszög. Az egyéniség a felső elméből, a transzcendens tudatból és a valódi Én-ből áll. Lásd még: **alsó háromszög, személyiség, egyéniség.**

feszültség funkcionális nulla szintje. A test olyan állapota, amelyben semmilyen szükségtelen feszültséget nem teszünk más izmokra azokon kívül, mint amik érintettek a pillanatnyilag végzett tevékenységben, mint egy könyv olvasása, sétálás vagy teniszezés.

figyelem területe. A tudatosság területe, ahol az ember tudatában van valaminek. Meg kell különböztetni a periférikus tudattól, amely emellett van. Lásd még: **periférikus tudat.**

hétnapos program. Elhatározás, hogy egy feladatot elvégzünk vagy egy viselkedésmódot gyakorlunk rendszeresen, hét egymást követő napon keresztül, ami a személyiség tanításának egyik módja, hogy engedelmessé váljon az ember felső akarata számára. Az elhatározásnak meghatározottnak és mérhetőnek kell lennie, és bizonyos mértékű nehézséggel kell járnia. A teljesítés módszerét meg kell határozni.

kidolgozás: Lásd: **öntudatosság kidolgozása.**

következő lépés. Lehetőség a növekedésre, amivel az ember bármely adott pillanatban szembe találja magát. Amikor az ember szorongást érez egy kellemetlen esemény miatt, ez a szorongás annak a tünete, hogy valamit még nem ural vagy tanult meg. Az ember belenézhet úgy magába vagy a helyzetbe, hogy meglássa, mit tanulhat belőle, ez a növekedés következő lépése.

kulturális értékek. Olyan értékek, amiket a közösség alkalmaz vagy ösztönöz, amelyek igyekeznek az egyének

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

világlátását berögzíteni, amint felnőnek. A kulturális értékek tartalmaznak valamennyi vallási értéket is. Az idők során megváltozhatnak, és sok babonás és irracionális hitet foglalhatnak magukba. Lásd még: **egyetemes értékek, személyes értékek.**

letapogatás. Tudatosság a fizikai testben levő bármilyen feszültségről vagy kellemetlenségről, miközben mélyhasi légzéseket végzünk, és az ilyen feszültség normalizálása. Lásd még: **érzelmi kidolgozás.**

magabiztosság (asszertivitás). Egyik megközelítési mód a személyek közötti konfliktus kezelésére, amit az ember érzelmei vagy nézetei kifejezésének képessége jellemez a másik személy támadása nélkül. Hajlamos olyan kijelentéseket használni, amik inkább „én-nel” kezdődnek, mint „te-vel”, és vádaskodás és ítélkezés nélkül fejezik ki az érzelmeiket. Lásd még: **agresszivitás, féltékenység.**

meditáció. Olyan tudatossági állapot, amit nem zavarnak meg a gondolatok, érzelmek és érzékelések irányítatlan mozgásai. A valódi meditáció az ősrégi kapu a spirituális vagy misztikus tudat felébresztéséhez. Különbözik bizonyos népszerű gyakorlatoktól (amiket szintén meditációnak neveznek), amelyek a test ellazítását, a psziché leiggadását, vagy egy olyan agyállapot elérését tartalmazzák, ami elősegíti az alfa-agyhullámok létrejöttét. Ezek hasznosak, de nem jelentik a spirituális meditáció lényegét. Néhány jól ismert megközelítés a spirituális meditációhoz a jóga, a zen, a *vipassana* vagy tudatos figyelem és a tudatosság. Mindezek olyan előkészületeket tartalmaznak, amik az önfegyelmet táplálják a testben, a pránikus testben, az érzelmekben és a gondolatokban. Lásd még: **transzcendencia, misztikus tudat, spirituális.**

VICENTE HAO CHIN JR

meridiánok. Csatornák, amiken keresztül a chi energia áramlik. Az akupunktúrás gyakorlatban 14 nagyobb meridián és sok kisebb van. A meridiánok olyan helyek a csatornák mentén, ahol az energia-feltorlódások előfordulhatnak.

misztikus tudat. A tudat egyik szintjének tudatossága, ami túl van a gondolatokon, képeken és szándékokon. Rokonértelmű a spirituális vagy kontemplatív tudattal.

nyomógomb. Egy tudatalatti berögződés, amely állandó reakció-mintát hoz létre, amikor serkentés vagy ingerlés éri. Általában olyan tapasztaláson keresztül szerezük meg, ami kellemes reakciókat kelt, mint az izgalom, vagy kellemetlent, mint a félelem. Lásd még: **berögződés.**

öntudatosság. A személyiségátalakító folyamatban ez az én-személyiség különböző aspektusainak tudatosságára utal, mint a test, az érzelmek és a gondolatok. Meg kell különböztetni a tiszta tudatosságtól, aminek nem tárgya az érzékelés.

öntudatosság kidolgozása. Tudatossá válás egy fiziológiai reakcióval vagy érzettel kapcsolatban, miközben mély hasi légzést végzünk anélkül, hogy megpróbálnánk megváltoztatni, elnyomni vagy harcolni az ilyen reakcióval vagy érzettel. Lásd még: **érzelmi kidolgozás, letapo-
gatás.**

önuralom. A belső Én vagy egyéniség uralma a személyiség vagy külső én szokásai és viselkedése fölött.

periférikus tudat. A tudatnak az a területe, amely a figyelem és tudatosság normális területe mellett van. Az ember hajlamos megfeledezni a tudat e periférikus területének tartalmáról, nem azért, mert tudatküszöb alatti,

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

vagy tudatalatti, hanem mert az ember figyelme kizárólagosan valami másra összpontosul. Az ember tudatossá válhat a tartalmakról a figyelem területének szétterjesztésével, így ölelve fel egy nagyobb területet a perifériáról. A periférikus tudatot megkülönböztetjük a tudatelőttes elmétől annyiban, hogy az előbbi az elme jelenlegi tartalmainak érzékelésére utal, mint egy érzelem, egy feszültség, egy viselkedésmód, míg a tudatelőttes elme bármit tartalmazhat, ami az adott pillanatban lényegtelen, mint például emlékek arról, mi történt tegnap. Lásd még: **tudatelőttes elme, figyelem területe, tudatalatti elme.**

prána. Lásd: **energia.**

psziché: Az ember érzelmi és mentális természete. A psziché a személyiséghez tartozik.

reakció. Egy automatikus, berögződött tevékenység, amit egy ösztönző vagy érzékelés vált ki. A reakció az ember berögződéséből keletkezik, ezért gondolkodás, szándékosság vagy bölcsesség nélkül is megvalósulhat. A reakció még irracionális is lehet, mint például félelem, amikor meglátjuk egy kígyó képét. Ezzel szemben a válasz olyan tevékenység, amely az ember belső Én-jéből indul ki, ezért mérlegelés tárgya volt az ember mélyebb értékeinek tükrében, és mentes a személyiség, az alsó háromszög berögződött reakciójától. Lásd még: **válasz.**

spirituális. A tudatnak az a szintje, amely meghaladja az elmét. Nevezik misztikusnak, kontemplatívnak, transzcendentálisnak, *buddhi*-nak stb. Inkább egy létezési állapot, mint hitrendszer. Ezért túl van a vallások teológiáin vagy dogmáin. Lásd még: **miszticizmus, transzcendencia.**

VICENTE HAO CHIN JR

személyes értékek. Az értékek hierarchiája, amiket az ember személyes előnyben részesítései határoznak meg, mint az érdeklődések, karrier, ízlések, hobbik, rokonszenvek és ellenszenvek stb. Lásd még: **kulturális értékek, egyetemes értékek.**

személyiség. Az ember külső én-je, ami a testből, az érzelmekből és az alsóbb elméből áll. A személyiség ki van téve a berögződéseknek, és a szükségletek és vágyak hajtják, így hajlamos az én-központúságra. Lásd még: **egyéni-ség.**

személyiségátalakítás. Olyan folyamat, amit két főbb aspektus jellemez: (1) az ember egyéniségének vagy belső természetének felébresztése vagy megerősítése és (2) a külső én vagy személyiség átalakítása úgy, hogy összeil-lővé váljon az egyéniséggel.

szeretet. Önzetlen törődés más vagy mások jólétével, megkülönböztetve az énközpontú törődéstől, amit gyakran szeretetként ítélnek meg tévesen, mint például egy személy hiánya, féltékenység érzése stb. A szeretet alapjában véve feltétel nélküli, és nem változik akkor sem, ha a másik személy megváltozik. Kifejezésében lehet szilárd és magabiztos, és inkább aszerint cselekszik, hogy mi a legjobb minden érintett számára, mint hogy megpróbálna örömet szerezni abból a félelemből, hogy elveszíti a többiek szeretetét. Lásd még: **elvárások.**

szorongás szubjektív egysége (SUD). Egyszerű módszer a szorongás szintjének meghatározására, amit egy ember átél valamely pillanatban. Általában a következő módon kérdeznak rá: „Egy nullától tízig terjedő skálán, ahol a nulla azt jelenti, hogy teljesen ellazult, a tíz pedig,

SZEMÉLYISÉGÜNK ÁTALAKÍTÁSA

hogy elfogadhatatlanul feszült vagy szorongó, milyen számmal jellemzi azt, ahogy éppen most érez?”

transzcendencia. A test, az érzelmek és az elme tapasztalási szintjeinek túlhaladása, a tudat azon szintjének elérése vagy felébresztése, amely túl van a személyiségnek és berögződéseinek korlátjain. A misztikus, a spirituális vagy a kontemplatív birodalma. Magába foglalja a transzperszonális tudat felbukkanását, mint a *buddhi*, a *prajna* vagy valódi intuíció. Lásd még: **miszticizmus, spirituális**

tudatalatti elme. A tudatnak az a rétege, amely normálisan el van rejtve az ember tudata elől, de aminek a tartalma felszínre kerülhet a tudatos elmében. Miközben ezt a fogalmat gyakran felcserélik az *öntudatlannal*, hasznos dolog megkülönböztetni a kettőt. A tudatalatti elme tartalma funkcionális, egymásra kölcsönösen ható kapcsolatban áll a tudatos elmével, míg az öntudatlan elméé nem, és soha nem is kerülhet felszínre a tudatos elmében. Lásd még: **tudatelőttes elme, figyelem területe.**

tudatelőttes elme. Az elmének az a része, amely könnyen elérhető az ember tudatos elméje számára, de amely az adott pillanatban nincs a figyelem területén. Lásd még: **periférikus tudat, tudatalatti elme, figyelem területe.**

tudatosság. A fogalom jelentések széles spektrumával rendelkezik, a valamiről való tudomástól kezdve a tiszta, bármilyen meghatározott tárgy nélküli tudatosságig. A személyiség átalakítási folyamatban az öntudatosság az érzékek, érzékelések és az ember testében, érzelmeiben és elméjében előforduló jelenségek tudatosságára utal. Meditációban a tudatosság a valamivel kapcsolatos tudatosságnál

VICENTE HAO CHIN JR

kezdődik, és a bármilyen tárgy nélküli tudatosságig tart. Lásd még: **meditáció**.

válasz. Tevékenység vagy válaszolás egy ösztönzésre, érzékelésre vagy helyzetre. A válasz – ahogyan ebben a könyvben használjuk – a felső hármasságból érkezik, vagy csak a felsőbb elméből, vagy intuícióval, szemben a reakcióval, ami a személyiség berögződéseiből jön, és ezért hajlamos felületesebbnek lenni. Lásd még: **reakció**.

valóság térképe. Az ember személyes felfogása önmagáról, az életről, a természetről és a kozmoszról. Az ilyen térkép tartalmazhat hibás részeket, amik azután félrevezetik az embert, hogy az ilyen téves nézeteknek megfelelően éljen. Abban a mértékben, ahogyan a térképek hibásak, az életek kevésbé hatékonyá válhatnak, ami frusztrációt, fájdalmat, szomorúságot, diszharmóniát stb. eredményez.