

DR. CAROLINE MYSS



# A Lélek Anatómiája

AZ EMBERI ENERGIAMEZŐK TUDOMÁNYA.

A GYÓGYÍTÓ, HARMONIZÁLÓ FINOM-FIZIKAI ERŐK

FÖLÉBRÉSZTÉSÉNEK HÉT FOKOZATA.

M A N D A L A - S E V A K Ö N Y V K I A D Ó

DR. CAROLINE MYSS

A LÉLEK ANATÓMIÁJA



MANDALA-SEVA KÖNYVKIADÓ  
BUDAKESZI

D R . C A R O L I N E M Y S S

# A Lélek Anatómiája



Az emberi energiamezők tudománya.  
A gyógyító, harmonizáló finom-fizikai erők  
fölébresztésének hét fokozata.

A FORDÍTÁS AZ ALÁBBI  
KIADÁS ALAPJÁN KÉSZULT:  
ANATOMY OF THE SPIRIT

FORDÍTOTTA:  
PATKÓS SZILVIA

SZERKESZTETTE:  
GAZDIK ÁGNES

KÖNYVET TERVEZTE:  
EGEDI-KOVÁCS MELINDA

BORÍTÓ GRAFIKA:  
LÉLEK-TÁNC  
©EGEDI-KOVÁCS MELINDA GRAFIKÁJA



“A lélek nem ismer sem születést, sem halált.  
Nem a múltban keletkezett,  
nem most jön létre  
és nem is a jövőben fog újra létrejönni.  
Születetlen, halhatatlan és kimeríthetetlen.  
Örökké ifjú, mégis ősi,  
s bár a test a születés és halál igazottja,  
a lélek mégsem pusztul el soha.,,

BHAGAVAD - GÍTÁ 2 . 2 0 .

Minden jog fenntartva. A könyv egyetlen része sem sokszorosítható vagy közölhető semmilyen formában és értelemben,  
elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a fénymásolást,  
rögzítést vagy az információ rögzítés bármely formáját a kiadó írásos jóváhagyása nélkül.

COPYRIGHT © BY CAROLINE MYSS P.H.D., 1996  
HUNGARIAN TRANSLATION © SZILVIA PATKÓS, 2003  
HUNGARIAN EDITION © MANDALA-SEVA PUBLISHER ESTABLISHMENT, 2004

A MANDALA-SEVA KIADVÁNYOK ÉS TANFDLYAMOK IRÁNT ÉRDEKLŐDŐK SZÁMÁRA:

LEVÉLCÍM: 2092 BUDAKESEI PF. 157

INTERNET: [www.mandala-veda.hu](http://www.mandala-veda.hu)

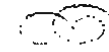


## TARTALOMJEGYZÉK

<i>Előszó</i>	11
<i>A Szerző előszava</i>	17
<i>Bevezetés</i>	35
<b>ELSŐ RÉSZ: A LÉLEK ÚJ NYELVE</b>	<b>61</b>
<b>I. ENERGIAGYÓGYÁSZAT ÉS INTUÍCIÓ</b>	<b>62</b>
<i>Az emberi energiamező</i>	62
<i>A mező elemzése</i>	65
<i>Maradjunk meg legelső megérzésünk mellett</i>	68
<i>Viszonyuljunk reflektív módon a világhoz</i>	70
<i>A tárgyilagosság kulcsfontosságú</i>	70
<i>Az első alapelv: Biográfiánk biológiává válik</i>	72
<i>A második alapelv: A személyes erő nélkülözhetetlen a gyógyuláshoz</i>	77
<i>Harmadik alapelv: Egyedül mi gyógyíthatjuk meg önmagunkat</i>	83
<i>Az energiaszerzők</i>	85
<i>Az erő átirányítása</i>	89
<i>A szimbolikus látásmód elsajátítása</i>	96
<b>II. ISTEN KÉPÉRE TEREMTVE</b>	<b>103</b>
<i>A hét csakra szimbolikus ereje</i>	109
<i>A keresztény szentségek szimbolikus ereje</i>	112
<i>A tíz szefirot szimbolikus energiái</i>	115
<i>A csakrák, a keresztény szentségek és a tíz szefirot összekapcsolása</i>	120
<i>A hét szakrális igazság</i>	124
<i>Külső energiák</i>	124
<i>A belső energiák</i>	130

MÁSODIK RÉSZ: A HÉT SZAKRÁLIS IGAZSÁG	143	IV. A NEGYEDIK CSAKRA: AZ EMOCIONÁLIS ERŐ	285
I. AZ ELSŐ CSAKRA: A TÖRZSI ERŐ	154	<i>A szeretet erejének megismerése</i>	288
<i>Törzsi kultúra</i>	157	<i>Az Én mint a transzcendenshez vezető ösvény</i>	291
<i>A hiedelemminták energetikai következményei</i>	162	<i>A tudatos Én fölébresztése</i>	296
<i>Ellenszegülés a mérgező törzsi energiáknak</i>	167	<i>Emelkedjünk felül a sérelmek nyelvén</i>	301
<i>Hűség</i>	168	<i>Az erőt sugárzó szívhez vezető ösvény</i>	309
<i>Tisztelet</i>	176	<i>Kérdések az önvizsgálathoz</i>	313
<i>Igazságosság</i>	180	V. AZ ÖTÖDIK CSAKRA: AZ AKARAT EREJE	315
<i>Kérdések az önvizsgálathoz</i>	188	<i>A félelem következményei</i>	318
II. A MÁSODIK CSAKRA: A KAPCSOLATOK EREJE	189	<i>Hit</i>	322
<i>A döntés ereje</i>	193	<i>A fej és a szív között</i>	329
<i>Választás és kapcsolatok</i>	196	<i>Kérdések az önvizsgálathoz</i>	336
<i>A teremtő energiák kezelésében rejlő kihívás</i>	198	VI. A HATODIK CSAKRA: AZ ELME EREJE	337
<i>A szexuális energiák kezelése</i>	208	<i>A szenvtelenység állapotának elérése</i>	340
<i>A pénz energiája</i>	222	<i>A tudatosság és annak összefüggése a gyógyulással</i>	347
<i>Az erkölcs energiája</i>	229	<i>Tudatosság és halál</i>	350
<i>A második csakrában rejlő személyes erő</i>	234	<i>Scott és Helen Nearing</i>	353
<i>Kérdések az önvizsgálathoz</i>	241	<i>Szögyal Rinpoce</i>	355
III. A HARMADIK CSAKRA: A SZEMÉLYES ERŐ	243	<i>A személytelen elme és a szimbolikus látásmód</i>	
<i>Az önbecsülés kifejlesztése</i>	246	<i>kibontakoztatása</i>	358
<i>A belső erő növelése</i>	252	<i>Tudatossá válás</i>	363
<i>Önbecsülés és intuíció</i>	260	<i>Kérdések az önvizsgálathoz</i>	372
<i>A személyes erő felé vezető út négy szakasza</i>	270	VII. A HETEDIK CSAKRA: ÖSSZEKÖTTETÉSÜNK	
<i>Első szakasz: lázadás</i>	273	A SPIRITUÁLIS DIMENZIÓVAL	373
<i>Második szakasz: befelé fordulás</i>	275	<i>Spirituális ébredés</i>	378
<i>Harmadik szakasz: narcizmus</i>	277	<i>Spirituális válság és az önfeláldozás szükséglete</i>	385
<i>Negyedik szakasz: fejlődés</i>	279	<i>A „sötét éjszaka” átvészélése</i>	389
<i>A belső utazás során felmerülő kihívások</i>	280	<i>Kérdések az önvizsgálathoz</i>	395
<i>Kérdések az önvizsgálathoz</i>	283	<i>ÚTMUTATÓ A MODERN IDŐK MISZTIKUSA SZÁMÁRA</i>	397
		<i>Néhány jó tanács a modern misztikus számára</i>	399
		<i>Napi meditációs gyakorlat</i>	401

## ELŐSZÓ



Egészen ritka és kivételes alkalmakkor megeshet, hogy életünk bizonyos ösvényein olyan különleges személyiségekkel találkozunk össze, akik a világról és önmagunkról alkotott felfogásunkat megdöbbentő módon képesek átformálni. Az olvasó e kötetben keresztül éppen egy ilyen rendkívüli egyéniséggel ismerkedhet meg. Nem kétséges, Caroline Myss író és holisztikus szemléletű gyógyító a spiritualitásról és egészségünket illető személyes felelősségünkről alkotott nézeteivel e könyv lapjain keresztül nyugtalanítani, ingerelni és inspirálni szándékozik bennünket. Az is előfordulhat, hogy szavai olyan magától értetődőnek tűnnek majd, hogy elcsodálkozol, miért is nem így gondolkoztál e dolgokról azelőtt. Más fölvetései pedig az ember érzékeny érzelmi és pszichikai pontjait érintik, s ezáltal talán egész szellemi ösvényed újraértékelésére fognak ösztönözni.

Caroline életfilozófiájával több, mint tíz évvel ezelőtt ismerkedhettem meg. Egyszerű, ám erőteljes üzenete lényegében az, hogy mindannyian egy bennünk lakozó spirituális feladattal jöttünk a világra, egyfajta szent egyezséggel, mely arra kötelez bennünket, hogy személyes hatalmunk erejét megtanuljuk felelősségteljes, bölcs és szeretetteljes módon

kiaknázni. Az emberi társadalmat évezredek óta az az elgondolás uralja, hogy a hatalom megront, az abszolút hatalom pedig abszolút megrontó erővel bír. Tekintély és irányítás, pénz és szex a hatalom mesterségesen létrehozott csapdái állították fel. Egy, a közelmúltban megjelent, John F. Kennedyt jellemezni próbáló újságcikk például azt hangsúlyozta, hogy a néhai elnök a szükségesnél jóval több pénzzel, és a kelletténél nagyobb szexuális magabiztossággal rendelkezett, tényleges hatalommal azonban egyáltalán nem. A cikk írója azután a hatalomról alkotott felfogást igyekezett bagatellizálni, annak a már régóta népszerűsített tévképzetnek az erőltetett előtérbe állításával, hogy Kennedynek sikerült csupán egy, a felkapott helyeket látogató világhírnöknek szóló divatos magazin megjelentetésével a hatalmat megvásárolnia. Ha te magad is osztozol ebben a hatalomról alkotott hamis felfogásban, készülj fel arra, hogy e mű alapjaiban rengeti meg nézeteidet, mivel Caroline sokkal mélyebb meglátásokat közvetít a valódi hatalom – az emberi szellem erejének természetéről.

Az idők során mindig is akadtak olyan különleges képességekkel megáldott gyógyítók és misztikusok, akik képesek voltak az emberi test energiacentrumait érzékelni. Alice Bailey, Charles W. Leadbetter és Rudolf Steiner mind írtak erről a témáról, ám mindeddig még senkinek sem sikerült az ember finom-fizikai (elektromagnetikus) felépítésének mélységeit és magasságait olyan pontosan megragadnia, miként azt Caroline tette. Az emberi lélek anatómiáját ilyen távlatokban még soha senki sem tárta fel. Talán nem túlzás azt állítani, hogy e könyv lapjain nyugszanak a huszonegyedik század gyógyászatának alapkövei.

A legfontosabb kérdés, melyet az emberek az idők folyamán újra meg újra feltettek maguknak, és feltesznek ma is, a következő: „*Mi a rendeltetésem, mi a feladatom az életben?*” Caroline válasza egyszerű, mégis rendkívül mély jelentést hordoz. Az ember rendeltetése úgy élni, hogy harmóniában legyen saját spirituális eszményeivel, hogy földi létének minden egyes pillanatában az Aranyszabály szerint cselekedjen, és hogy minden gondolatot szent imaként éljen meg. Egyszerű, de könnyűnek korántsem nevezhető!

Egy pillanatra képzeljük magunk elé, amint egy emberekkel zsúfolt terembe lépünk, s azonnal tudatára ébredünk, milyen kényelmetlenül érezzük magunkat. Most képzeljük el, hogy érzékelni tudjuk a különböző személyek tudatalattijában felmerülő gondolatokat, s hogy képet tudunk alkotni a teremben tartózkodó minden egyes ember energiájáról, egészségi állapotáról. Még ennél is fontosabb elképzelnünk, hogy tisztában vagyunk saját energiáink, illetve értelmi, fizikai, és érzelmi erőinket vezérlő valamennyi tényező minden apró részletével. A Caroline írása által közvetített alapvető bölcsesség kezünkbe adja azokat az eszközöket, melyek segítségével saját energiáinkat, illetve másokét megismerhetjük.

A kvantumfizikusok már igazolták az élet elemi rezgés esszenciájának létezését, melyet az erre fogékony energiagyógyászok érzékelni képesek. Az emberi DNS 52-78 gigahertzen (több billió ciklus/másodperc) rezeg. Noha a tudósok rendelkezésére álló eszközök egyelőre még nem képesek az ember sajátos rezgéstartományainak, vagy az energiaáramban keletkezett gátak elemzésére, két lényegbevágó és tagadhatatlan tényre kell figyelembe vennünk. Először is, az életenergia nem statikus (nyugvó állapotú), hanem kinetikus;



azaz mozgást végez. Másodszor, a Caroline-hoz hasonló adottságokkal rendelkező gyógyítók elemezni képesek azt, jöllehet tudományunk jelen fejlettségi fokán fizikai eszközökkel mémi sem az emberi elmét, sem pedig az emberi energiarendszert nem tudjuk. Akárhogyan is, energiagyógyászokkal való huszonöt évi együttműködésem során eggyel sem találkoztam, akinek megállapításai olyan helytállóak lettek volna, mint Caroline diagnózisai.

Caroline tulajdonképpen nem tesz mást, mint hogy elektromágneses lényünk rendszerének finom energiáira hangolódik. Diagnózisai a fizikai egészségre ható múltbeli és jelenlegi érzelmi energiákat dokumentálják; megérzi a mély és a traumát okozó élményeket, hiedelmeket, szellemi állásfoglalásokat és viselkedésmintákat, melyek változást eredményeznek a sejtek rezgésszámában, és módosulásokat idéznek elő energiarendszerünk integritásában. Lelkünk könyvében olvas, mely végső soron valódi erőnről, hatalmunkról tartalmaz információkat.

Ez a munka részletes ismertetést ad testünk hét energia-központjáról. Ezek az energiaközpontok az életenergia áramának kulcsfontosságú szabályozói, s érzelmi biográfiánk biológiai akkumulátorait képviselik. „Biográfiánk végül biológiánkká válik” – ha történetesen semmi mást nem is tanulsz meg ebből a könyvből, már egyedül e tény ismerete is rendkívül hasznosnak bizonyulhat számodra. Azt is elsajátíthatod, mi módon kerülheted el, hogy energiáidat saját vagy mások negatív érzelmei megcsapolják; és hogy miként fejlesztheted ki intuitív képességeidet.

A lélek anatómiája egy rendkívül izgalmas új és egyetemes megközelítést kínál ahhoz, hogy megértsük, hogyan működik

a test hét energiaközpontja. A hét egyetemes spirituális igazság megfogalmazásához a szerző a bennünk rejlő erőről szóló zsidó, keresztény, hindu és buddhista tanokat rendez egységbe. Ahogyan Caroline is írja „Az univerzális ékkő négy nagy világvallásunk tanításaiban az, hogy az isteni lényeg az erő hét fokozatán keresztül van biológiai rendszerünkbe ágyazva, s ez a tudás személyes erőnk kifinomult, transzcendentális használatához vezet bennünket.”

Meglátod, a keresztény és a zsidó tanok, valamint a csakrákat érintő ismeretek metafizikai szinten való értelmezése, és e tanítások egységbe rendezésének átható ereje mindörökre megváltoztat majd téged is. A tudás hatalom, a kötetben szereplő tudásanyag pedig a személyes erőnket rejtő szentély kapujának kulcsát testesíti meg.

Caroline írása az alternatív orvoslás esszenciáját kínálja, méghozzá olyan tisztán érthető formában, hogy finom ösztönzésének engedve az ember ellenállhatatlan készíttést érez arra, hogy spirituális ideáljai szerint éljen, ami végül rányithatja szemét az öngyógyítás csodáira. Boldog vagyok, hogy e nagy hatású, eredeti gondolatokban gazdag mű hosszú formálódási folyamatánál végig jelen lehettem. Ez a tudás minden álmomat felülmúló kincsekkel gyarapította életemet. Szívből kívánom, a te életedet is hasonló drágakövekkel ékesítse Caroline bölcsessége.

DR. C. NORMAN SHEALY  
AZ ÁTFOCÓ EGÉSZSÉCCONDOZÁSÉRT INTÉZET ALAPÍTÓJA  
AZ AMERIKAI HOLISZTIKUS GYÓGYÁSZATI SZÖVETSÉG  
ALAPÍTÓ ELNÖKE, A PSZICHIOLÓGIA PROFESSZORA  
A MIRACLES DO HAPPEN (CSODÁK PEDIG VANNAK)  
CÍMŰ KÖNYV SZERZŐJE

## A SZERZŐ ELŐSZAVA

### *Gyógyítóvá válásom*



1982 őszén, miután búcsút mondtam újságírói karrieremnek, s miután teológiából diplomát szereztem, két társammal összefogva megalapítottam a Stillpoint könyvkiadó vállalatot. Olyan gyógyászati eljárásokat ismertető könyveket publikáltunk, melyek alternatívákkal szolgálhatnak a hagyományos nyugati orvoslás módszereire. Ám az alternatív orvoslásban való üzleti érdekeltségem ellenére sem vonzott annak lehetősége, hogy e módszerekkel személyesen is megismerkedjem. Nem kívántam egyetlen gyógyítóval sem személyesen találkozni. Nem akartam meditálni. Sőt, abszolút idegenkedtem a new age zenétől, az organikus növénytermesztés előnyeit taglaló beszélgetésektől és a többitől. Cigarettaztam, miközben literszám ittam a kávé, s még mindig a viharedzett, örökké elfoglalt újságíró jelmezét öltöttem magamra.

Azon az őszön azonban fokozatosan arra lettem figyelmes, hogy érzékelő képességeim jelentékeny mértékben megnövekedtek. Ha egy barátom például megemlítette, hogy ismerőse egészségi problémákkal küszködik, azon mód a betegség okát megvilágító szellemi meglátás, vagy ösztönös megérzés sejlett fel előttem. Meglátásaim hátborzongatóan pontosnak

bizonyultak, s híre hamarosan elterjedt a helyi közösségben. Hamarosan telefonhívások özöne árasztott el, s az emberek időpontokat kértek tőlem egészségi állapotuk felmérésére. 1983 tavaszára már azon kaptam magam, hogy különféle természetű betegségektől és életkínzisektől szenvedő emberek számára tartok állapotfelméréseket, konzultációkat. Még az is a tények erősen szépítő körülírása volna, ha azt mondanám, sötétben tapogatóztam. Zavarodott voltam, s bevalom, kicsit megrémültem. Fogalmam sem volt róla, miként teszek szert ezekre a benyomásokra. Olyanok voltak, és olyanok ma is, mint valamiféle személytelen álmok, melyek áradata azonmód megindul, mihelyt megtudom az adott személy nemét és életkorát, valamint megkapom beleegyezését. Az impressziók személytelensége, a hozzájuk kapcsolódó semleges érzület nagyon fontos, mivel ezek jelzik számomra, hogy nem magam gyártom vagy vetítem ki őket. A különbség körülbelül akkora, mint amekkora eltérés van egy idegen fotóalbumának – melynek képei közül egyhez sem kötnek érzelmi szálak – megnézegetése, vagy saját családi fényképalbumunk fellapozása között.

Mivel azt sem láttam tisztán, milyen pontosak megérzéseim, néhány hónap múltán már rettegés fogott el minden egyes találkozó előtt, s igencsak kockázatos vállalkozásnak éreztem valamennyit. Az első hat hónapot úgy sikerült átvészelnem, hogy azt mondogattam magamnak, megérző képességem használata kicsit olyan, akár egy ügyességi játék. „Telitalálat” esetén rendkívül izgatottá váltam, mert, ha más nem is, egy pontos találat mindenképpen elmém épségéről tett tanúbizonyságot. De még így is minden alkalommal feltettem magamnak ugyanazokat a kérdéseket: „Ez alkalommal

vajon működni fog-e? Mi lesz, ha semmiféle benyomás nem merül fel bennem? Mi van, ha tévedek? Mi történik, ha valaki olyan kérdést tesz fel, amire nem tudok válaszolni? Mi lesz, ha azt mondom valakinek, teljesen egészséges, és később kiderül, hogy gyógyíthatatlan, halálos betegségben szenved? És mindenekfelett mit jelentsen az, hogy egy újságíró-teológushallgatóból kiadóvá lett üzletember főfoglalkozásként újí a gyógyítás határterületének e mesterségét?”

Úgy éreztem, hirtelenjében felelőssé váltam azért, hogy Isten akaratát szomorú, ijedt embereknek tolmácsoljam, s mindezt bármiféle előképzettség nélkül. Minél mélyebb belátást kívántak az emberek nyemi abba, mit akar tőlük Isten, annál mélyebben kívántam én megérteni, mit akar Isten tőlem. A belül tomboló feszültség több évig tartó migrénes fejfájássorozatban tört azután a felszínre.

Úgy akartam folytatni mindent, mintha a bennem kibontakozó készségek semmiben sem különböztek volna, mondjuk a kenyérsütéshez szükséges képességektől, de jól tudtam, hogy ez nem így van. Katolikus kereszténységben nevelkedt és teológiát tanult emberként tisztában voltam vele, hogy a személyfeletti képességek elkerülhetetlenül a kolostor – vagy az elmeegógyintézet felé vezetnek. Lelkem mélyén tudván tudtam, hogy valami szent dologgal kerültem kapcsolatba, s ez a tudás szinte kettéhasította személyiségemet. Egyrésztől attól tartottam, hogy képességeim egyszer csak elapadnak, másrésztől pedig úgy éreztem, olyan élet jut nekem osztályrészül, melyben hívők és szkeptikusok általi minősítetésnek és megítélésnek leszek kitéve. Nem számított, milyen jövőképet vetítettem magam elé, úgy éreztem, mindenképpen a gyötrődés és boldogtalanság felé igyekszem.

Újjonnan kibontakozott érzékelő képességem mégis elbűvölt, s egy benső hang tevékenységem folytatására ösztönzött. E korai idők folyamán megérzéseim javarészt az adott személy jelen egészségi állapotára, illetve az azzal kapcsolatba hozható érzelmi vagy pszichés stresszre vonatkoztak. Ám ekkor már az embert körülölelő energiamezőt is *láttam*, s érzékelttem, hogy az telve van az ember személyes történetét érintő információval, s ezeket az energiákat az ember lelkének kiterjesztéseként fogtam fel. Fokozatosan ráébredtem valamire, amit az iskolában sohasem tanítottak nekünk: nevezetesen arra, hogy lelkünk nagyon is részese mindennapi életünknek; gondolatainkat és érzelmeinket testesíti meg, sőt, a legföldhözragadtabbaktól a legfantasztikusabbakig rögzíti és tárolja valamennyit. Jóllehet azt megtanultam, hogy a lélek a halál után attól függően, hogy az ember mennyire nemes és erkölcsös életet élt, „felfelé” vagy „lefelé” távozik a testből, most azt tapasztaltam, hogy lelkünk sokkal több ennél. Részese életünk minden másodpercének. A lélek tudatos erő, maga az élet.

Olyan volt, mintha egy robotpilóta segítségével támaszkodva folytattam volna elemzéseimet, mígnem egy napon képességeimre vonatkozó ambivalens érzelmeim egy csapásra elpárologtak. A konzultáció közepén tartottam rákban szenvedő páciensemmel. Forró őszi nap volt; fáradt voltam. Egymással szemben ültünk az asszonnyal a kiadó épületében található kicsiny rendelőmben. Éppen befejeztem egészségi állapotának kiértékelését, és egy pillanatra tetováztam, mielőtt megosztottam volna vele az információkat. Félttem felvilágosítani arról, hogy a rákos sejtek már egész testét behálózták. Tudtam, arról fog kérdezni, hogy miért történt vele ez a

borzalom, s kellemetlenül éreztem magam a vállamra nehezedő felelősség súlyától. Amint azonban szóra nyitottam a számat, kezét finoman a lábamra helyezte, s így beszélt:

– Caroline, tisztában vagyok veled, hogy súlyos beteg vagy. Azt meg tudja mondani, miért történik ez velem?

Ingerültségem találkozott a rettegett kérdéssel, s majdnem kicsúszott a számon:

– Honnan tudhatnám? – amikor hirtelenjében olyan energia árasztott el, amelyet még sohasem tapasztaltam azelőtt. Keresztülhatolt testemen, mintha csak arrább akarna lökni, hogy használatba vehesse hangszálaimat. Már az asszonyt sem láttam magam előtt, s úgy éreztem, mintha tízcentes nagyságúra zsugorodtam volna össze, s mintha csendes szemlélődésre intettek volna fejem belsejéből.

A hang rajtam keresztül beszélt az asszonyhoz. „Hadd vezesselek vissza életed eseményeire, s életed valamennyi kapcsolatán keresztül – szólt. – Hadd haladjak át veled minden megélt félelmeden, s hadd mutassam meg, ezek a félelmek miként irányítottak téged oly hosszú időn át, hogy az életenergia már képtelen volt tovább táplálni.”

Ez a „jelenlét” végigkísérte az asszonyt életének minden részletén, úgy értem, valóban *minden egyes részletén*. Előhívta a legapróbb párbeszédet; részletezte könnyek között töltött nagy magányosságának perceit; s emlékezetbe idézett minden egyes kapcsolatot, melynek bármiféle jelentősége volt számára. Ez a „jelenlét” azt a benyomást keltette, hogy életünk minden egyes pillanata – és valamennyi mentális, érzelmi, kreatív, pszichikai, sőt még a relaxációt szolgáló tevékenység is, melyekkel e pillanatokot megtöltjük –, valami módon ismert és megörökített. Minden döntésünk,

nézetünk, megítélésünk rögzítésre kerül. Mindennemű magatartásunk, hozzáállásunk, állásfoglalásunk pozitív vagy negatív erők forrását alkotja, amiért felelősségre vonhatók vagyunk. Az élmény teljesen lenyűgözött. Az oldalon kívülről imádkozni kezdtem, félig félelemből, félig alázatosságból, melyet az univerzális értelem ily közvetlen és egyben ily távoli megnyilatkozásával szemben éreztem. Azt hiszem, ez a szent élmény, mely révén annak ébredtem tudatára, hogy az élet minden egyes pillanata óriási jelentőséggel és értékkel bír, kicsit felkészületlenül ért.

Imádkozás közben, még mindig pusztán megfigyelőként, azt kértem, páciensem ne szerezzen tudomást arról, hogy nem én szóltam hozzá. Ahogyan nem tudtam volna feleletet adni kérdésére, úgy arra sem tudtam volna magyarázattal szolgálni, hogyan tudtam részleteket idézni múltjából. Abban a pillanatban, amikor az imát engedtem szárnyra kelni, már ismét egyenesen a szemébe néztem. Észrevettem, hogy kezem a térdén nyugszik, mintegy tükrözve a mozdulatot, mellyel ő megérintett engem, noha nem emlékeztem rá, mikor, miként helyeztem rá a kezemet.

Minden ízemben remegtem, s elmozdítottam karomat. Mindössze annyit mondott:

– Szívvel köszönöm. Most már együtt tudok élni mindezzel – lélegzetnyi szünetet tartott, majd folytatta. – Még halálom ténye sem rémít meg. Minden jól van így, ahogy van.

Ezzel távozott rendelőmből, s néhány másodperccel később, mélységesen megrázva, magam is így tettem. Kiszéltáram az iroda épülete körül elterülő mezőre, s elhatároztam, hogy történjék bármi, együttműködöm ezzel az ihletsugallta erővel.

Attól az őszi naptól fogva teljes szívvel dolgoztam energiagyógyászként. Ez annyit jelent, képességeimet felhasználom annak érdekében, hogy a hozzám fordulóknak segítséget nyújtsak érzelmi, pszichés, illetve spirituális energiáik működésének megértésében, melyekben betegségeik, bánatalmaik, érzelmi válságaik gyökereznek. Képes vagyok megérezni a kifejlődött betegség típusát, gyakran még azelőtt, hogy a páciens egyáltalán tudomást szerezne arról, hogy probléma van vele. Pácienseim többsége azonban tudatában van annak, hogy élete nélküli a harmóniát, s hogy valami nincs rendben.

Semmiféle „első jelentőségteljes esemény” nem történt, mely bevezette volna láttnoki képességeimet életem színterére. Egyszerűen életre keltek bennem, könnyedén, egészen természetes módon, mintha mindig is ott nyugodtak volna, s csak a megfelelő alkalomra vártak, hogy a felszínre emelkedjenek. Intuíciónom már gyermekkoromban, cseperedésem idején is éber volt, s úgyszólván zsigereimből cselekedtem, miként a legtöbb ember teszi. Ösztönösen, olykor tudatosan is, minden ember megpróbálja felmérni a másik energiáit, a különbség csupán annyi, hogy ez rendszerint olyan emberek között történik, akik, ha csupán felületesen is, de már érintkeztek egymással azelőtt. Saját megérzéseimmel kapcsolatban az a szokatlan, hogy olyan emberek energiáit vagyok képes kielemezni, akikkel még sohasem találkoztam. Az igazat megvallva, jobban is szeretem, ha a kapcsolat nélküli az előzetes érintkezést, mivel nagymértékben növeli „tisztánlátó” képességeimet, ha az ismeretlen riadt szemembe tekintek.

Minél többet használtam intuíciónom, annál pontosabbá váltak megérzéseim. Ma már csaknem mindennaposnak tűnik, jóllehet működésének mikéntje még mindig egy kicsit

rejtélyes maradt előttem. Miközben egy bizonyos pontig meg tudom tanítani azt, miként válhat intuitívva az ember, abban már nem vagyok egészen biztos, én magam mi módon tettem szert erre a képességre. Feltételezem, hogy a spirituális kérdések felé irányuló kíváncsiságom, s azon kétségbeesésem következményeképpen bontakoztak ki, hogy életemet nem a tervnek megfelelően láttam alakulni. Másrésztől viszont azt is ugyanúgy elképzelhetőnek tartom, hogy különleges képességeim kivirágzása valamilyen „étel” elfogyasztásának lett az eredménye. Az istenek munkálkodását ismerve cseppet sem tartanám meglepőnek.

Ösztönös adottságaim tökéletesítésének folyamatát még fogadalomtétel után sem mondhattam könnyűnek. Nem álltak előttem követendő példák, tanító nem fogta a kezemet, jóllehet végül számos gyógyító kollégám útmutatását és támogatását élveztem. Ma már azonban, tizennégy évnyi folyamatos munka után ez az adottság afféle hatodik érzéknek tűnik. Ez azt jelenti számomra, elérkezett az ideje, hogy másokat is megtanítsak a gyógyítói intuíciónak és az energia nyelvezetének alkalmazására.

Megérzéseimre támaszkodva sikerült azonosítanom a betegségek érzelmi és pszichés gyökereit. Kétségbevonhatatlan, hogy szoros kapcsolat áll fenn a fizikai és érzelmi stressz-állapotok, illetve bizonyos betegségfajták között. Az összefüggésre számtalan leírást találunk a szakirodalomban, nem egy beszámoló taglalja például a szívbaj, illetve a magas vérnyomás és az úgynevezett A típusos személyiség között fennálló kapcsolat jellemzőit. Meglátásaim arra világítottak rá, hogy az emocionális és spirituális eredetű stressz állapotok vagy bántalmak képezik a testben megjelenő *valamennyi*

betegségtípus gyökereit. Továbbá bizonyos spirituális és érzelmi válságok egészen pontosan megfeleltethetők a test adott pontjain jelentkező problémáknak. Azok az emberek például, akik szívpanaszokkal érkeztek hozzám, szinte minden esetben olyan élettapasztalatokon mentek keresztül, melyek arra készítették őket, hogy a bensőséges érzéseket vagy a szeretetet kirekesszék életükből, illetve blokkolják azok szabad áradását. Az alsó gerinctáji fájdalomtól szenvedők gyakorta küszködnek anyagi problémákkal; a rákos betegek rendszerint megoldatlan múltbeli kapcsolatok és érzelmi problémák, valamint elintézetlen ügyek nyomasztó terheit hordozzák magukban; a vérképzési zavarokkal rendelkezők pedig sok esetben mélyen gyökerező konfliktusokat táplálnak azon családjuk tagjaival, amelybe beleszülettek. Minél jobban igyekeztem tanulmányozni az emberi energiarendszert, annál inkább felismertem, hogy testünkben semmi sem történik „véletlenszerűen”, sőt, ha már itt tartunk, életünkben sem. Spirituális és érzelmi stressz állapotaink valamint a meghatározott betegségek között fennálló kapcsolat az emberi energiarendszer anatómiáján – saját lelkünk anatómiáján – keresztül érthető meg legjobban, ami tulajdonképpen tanításom és e kötet fókuszpontját képezi.

Különleges adottságaim nem pusztán a betegségek kialakulása és az energiáink között fennálló összefüggéseket segítettek felismerni, hanem az öngyógyítással kapcsolatos kihívásokra is rávilágítottak. Óriási hatást gyakorolt rám annak felismerése, hogy a „gyógyulás” nem mindig jelenti azt, hogy a fizikai test felülkerekedik a betegségen. A gyógyulást bizonyos esetekben az is jelenheti, hogy az ember régóta dédelgetett félelmeket, illetve saját magával és másokkal szemben

táplált negatív gondolatokat ereszt szélnek. Az efféle spirituális felszabadulás és gyógyulás akkor is végbemehet, ha az ember teste fizikailag úgyszólván haldoklik.

Az emberi energiarendszer nyelvezetének elsajátítása segíthet megérteni önmagunkat, és támogatást nyújthat abban, hogy meg tudjunk birkózni a spirituális kihívásokkal. Az energia anatómiájának tanulmányozása révén azonosíthatjuk saját életünk mintáit, valamint elménk, testünk és szellemünk kölcsönhatásait. Ez a tudás nagy örömet és lelki nyugalmat hozhat életünkbe, s mindeközben érzelmi és fizikai szintű gyógyuláshoz vezethet.

Ez a kötet gyakorlatilag az anatómiával és az intuícióval kapcsolatos tizennégy évnyi kutatásom összegzését tárja az Olvasó elé. A következő oldalakon az energia nyelvezetére kívánom megtanítani mindazokat, akik csatlakoznak hozzám ezen az úton. Az energia anatómiájában szerzett jártasság révén testedről, mint saját lelked manifesztációjáról is sokkal tudatosabban fogsz majd gondolkodni. Úgy olvasol majd tested jeleiben, mintha szemeid egy írás sorain futnának végig. Az energia nyelvezetének megértése lehetővé teszi számodra, hogy meglásd lelkedet saját testedben, s hogy megértsd, mi alkotja és mi teszi – és tesz téged magad is – erőteljessé. Az energia nyelvezetének megismerése és megértése saját személyes erőidről is új képet fest. Megtanulod, mi gyengíti lelkedet és személyes erőidet, így elejét veheted a további energiavesztésnek. Az energianyelv használata és az emberi test energiarendszerének megismerése segítségére lesz abban, hogy tisztább benyomásokat alkoss testedről, mivel olyan konkrét támpontokat nyújt, hogy nem kell azt érezned,

az információt keresve az áttetsző, jelentés nélküli levegőbe bámulsz vakon.

E kötetben számos spirituális tradíció – a hindu csakratan, a keresztény szakramentumok, a Kabbala Életfája – mély, maradandó, ősi bölcsességéből meríttek, hogy a test és lélek együttműködéséről egy merőben új elgondolást közvejtsek. Az iszlám tanításait szándékosan hagytam ki munkámból, nem azért mert nem becsülöm bölcsességeit, hanem mert nem élek olyan szoros és közeli kapcsolatban hagyományaival, miként a zsidó, keresztény, a hindu és a buddhista tanokkal. Éppen ezért nem hinném, hogy a teljesség igényével írhatnék az iszlám tradícióról. Ha megtanulod lelkedet és testedet az ősi igazságok tükrében szemlélni, hozzáálhatsz saját intuíciód kifejlesztéséhez, s mélyebben megérted majd lelked működését és könnyebben vonhatod irányításod alá azt.

Noha eredetileg azt terveztem, könyvem középpontjába „egyszerűen” az emberi energiarendszert, az energiadiagnózis filozófiáját és gyakorlatát, valamint az energiagyógyászatot helyezem, írás közben ráébredtem arra, hogy az energiával kapcsolatos koncepciókat e spirituális keret nélkül nem tudom pontosan megvilágítani.

Mindannyian rendelkezünk fizikai testtel, mely ugyanazon okokból betegszik vagy gyógyul meg. Életünk során valamennyiünknek szembe kell néznünk bizonyos, az emberi tapasztalás részét képező érzelmi és pszichológiai válságokkal. Mindenki fél az elhagyatástól, a kudarcától, a veszteségtől; s a harag energiái ugyanolyan mérgezően hatnak egy zsidó, mint egy keresztény vagy egy hindu testre; s mindannyian a szeretet közegében érezzük legjobban

magunkat. Ha testi és lelki egészségünk kerül szóba, nincs különbség közöttünk.

E munka éppen ezért a *szimbolikus látásmód* spirituális nyelvezetét helyezi a középpontba. A szimbolikus látásmód önmagunk, mások, valamint az élet történéseinek univerzális archetipusos mintákon keresztüli megértésének egy módját jelenti. A szimbolikus látásmód kifejlesztése hozzájárul intuitív képességeink kibontakozásához, mivel olyan egészséges objektivitásra tanít, mely kirajzolja előttünk az események, emberek, kihívások, különösképpen pedig a betegséggel kapcsolatos fájdalmas próbatételek jelképes értelmét. A szimbolikus látásmód bepillantást enged lelkünkbe, s a bennünk rejlő határtalan lehetőségekbe.

Előadásaimat és szemináriumaimat különféle emberek látogatják: vannak közöttük gyógyítók, orvosok, de gyakran találkozik olyan egyénnel is, akik saját egészségükkel kapcsolatban keresnek útmutatást, vagy olyanokkal, akik az emberi energiamező érzékelő gyógyítónak szeretnének válni. Mindazonáltal, egy közös tulajdonságban mindannyian osztoznak: egytől egyik meg akarják ismerni lelkük erejét, s megérteni annak működését. Belső tisztánlátásra kívánnak szert tenni, saját intuíciójuk hangját szeretnék hallani. A tanfolya-maímon részt vevő orvosok sokszor megosztják velem abbéli elkeseredettségüket, hogy bármikor, ha ösztönös megérzés merül fel bennük egy betegség érzelmi vagy akár spirituális hátterét, kiváltó okát illetően, nem állíthatnak fel szabadon spirituális jellegű diagnózist, hiszen a spirituális elgondolásoknak nincs tekintélyük a hagyományos tudomány keretein belül. Sok orvos tartja vissza intuitív benyomásait, mivel, amiként egyikük kijelentette, „*a megérzés és a bizonyosság az*

*egészségbiztosítási intézmények követelményrendszerében egyelőre nem jelentenek összeegyeztethető fogalmat*”. Egy másik orvos azt mondta: „*Nincs szükségem az egészségi állapotot érintő intuícióra. Már elegendő mértékű tisztánlátással rendelkezem. Sokkal inkább pácienseim családi mintáiról és mélyebb spirituális ügyeiről szeretnék ismereteket szerezni, mert tudom, hogy gyógyulásukhoz ezekre az információkra van szükség. Jóval többre van szükségük, mint a gyógyszerek szedése, melyek csupán időlegesen fedik el tüneteiket*”. A spirituális összefüggésekben való gondolkodásra és az élet spirituális értelmezésére irányuló vágy, úgy látszik, egyetemes. Úgy gondolom, az energia nyelvezete és a szimbolikus látásmód segítségükre lehet az egészségről és gyógyításról alkotott hagyományos orvosi nézetek és a spirituális megközelítések között tátongó szakadék áthidalásában.

Amikor először kezdtem intuitíve érzékelni egy betegség jelenlétét, mint említettem, egészségügyi és spirituális tudásom és tapasztalatom hiánya megijesztett és zavart keltett bennem. Az első két évben tehát az érzékelt információk túlnyomó részét inkább megtartottam magamnak. Tevékenységemet arra korlátoztam, hogy a betegséget előidéző érzelmi, pszichológiai, és spirituális jellegű stressz-források és tényezők értelmezésében segítsék az embereknek. Nem tértem ki specifikus orvosi kezelésekre vagy sebészeti beavatkozások megtárgyalására, a tanácsot kérőket inkább orvosokhoz küldtem. 1984-ben azonban összetalálkoztam dr. C. Norman Shealyvel. Irányítása alatt az anatómiai ismeretek intenzív tanulmányozásába kezdtem. Azáltal, hogy Norman keresztül szóltam a páciensekhez életük és betegségük összefüggéseiről, képes voltam jobban megérteni a bennem felmerülő



megérzéseket. Ez hozzájuttatott a képességeim beéréséhez szükséges komfortzónához, jóllehet kezeléseket még ma sem végzek, csupán fizikai betegségek és érzelmi krízisek mélyén gyökerező spirituális problémák értelmezésében nyújtok segítséget.

Normmal való együttműködésem éveit rájöttem arra, hogy képességeim a betegség fizikai szinten történő kifejlődése előtti fázisban érnek a legtöbbit. Mielőtt fizikai betegség fejlődne ki testünkben, energetikai szinten megmutató jelzések, mint például a hosszú ideig tartó letargia és depresszió, életerőnk gyengülésére hívják fel figyelmünket. Sokan keresik fel már ebben a fázisban orvosukat, mivel érzik, hogy valami nincs rendben – az energiavesztésre utaló jeleket fognak. Ám az orvosi vizsgálatok rendszerint arra mutatnak, hogy semmi probléma a testtel, minthogy fizikai szinten zajló folyamatokat ebben a fázisban egyelőre még nem lehet kimutatni. Az energiavesztés hagyományos orvosi vizsgálatokkal nem mérhető, s a legtöbb orvos nem ad hitelt a finom-fizikai energia zavarából keletkező betegség lehetőségének. Mégis folyamatosan újabb és újabb nyugtalanító, a hagyományos orvosi kezelésekre nem reagáló betegségek ütnek fel a fejüket. Néhányuk, mint az AIDS, diagnosztizálható a hagyományos orvoslás eszközeivel, míg mások a jelek szerint, magasfeszültségű életritmusunk, illetve a számítógépekből, műholdvevőkből, mobiltelefonokból és a számos más típusú készülékből felénk áradó elektromágneses mezők romboló hatásának következményeképpen fejlődnek ki. A kóros kimerültség és a környezeti hatások eredményeként kifejlődő rendellenességek jelen pillanatban „nem-hivatalos” betegségeknek számítanak; a hagyományos orvoslás

mércéje szerint nem rendelkeznek azonosítható, mikrobától eredő okozattal. Az energiagyógyászat definíciója szerint azonban nagyon is „hivatalos” betegséget jelentenek, mivel szimptomáik jelzik, hogy a páciens az energiamezők szintjén erővesztésben szenved.

Az egészségi állapotot érzékelő, s feltárni képes intuíció azoknak az orvosoknak is segítségére lehet, akik az emberi testet fizikai és energetikai rendszernek fogják fel, akik spirituális összefüggésekben szemlélik az emberi tapasztalás útjait, s ennek értelmében a fizikai betegség energetikai állapotát igyekeznek meghatározni, s a kiváltó okokat és a tüneteket egyaránt kezelni kívánják. Az energetikai szinten történő kezelésre egy sor terápiás lehetőség nyílik, mint például a pszichológiai tanácsadás, az akupunktúra, a masszázs, vagy a homeopátia. A gyógyulás legfontosabb alkotóeleme azonban a páciens aktív részvétele marad. Nem számít milyen hamar figyelmeztet a gyógyító a betegség kialakulásának lehetőségéről, a figyelmeztetés önmagában nem segít. A tetek viszont igen.

Semmi sem okoz számomra nagyobb örömet, mintha könyveimen és tanfolyamaimon keresztül átadhatom az intuitív képességek kibontakoztatásával és alkalmazásával kapcsolatos tudásomat. Ám tisztánlátásunk teljes kifejlesztése több évnyi gyakorlást kíván. Együttműködésem Normmannel, a Harvardon végzett idegsebésszel, a Holisztikus Gyógyászati Szövetség megalapítójával képessé tett arra, hogy végül hivatásos gyógyítóként dolgozzam. Bárki számára hasznot hozhat, ha követi a könyv útmutatásait, de mivel az intuitív képességek teljes kifejlesztéséhez a személyes bentlakásos programokat is rendkívül fontosnak tartom, a közeljövőben

Normmal együtt segíteni kívánok az intuitív tanítványoknak, hogy bentlakásos programjaikat az ország számos holisztikus központjainak egyikében végezhesék. Norm és én az intuíció tudományáról programot tartunk a Missouri állambeli Springfieldben található farmján, melynek célja megtanítani a résztvevőket arra, hogy ösztönös megérzéseiket észlelő képességeik elfogadott részeként használják.

Az egészségi állapotot feltérképezni képes intuíció kifejlesztését célzó bentlakásos program ötlete egy évtizeddel ezelőtt még minden bizonnyal skandalum lett volna, azóta azonban társadalmunk egyre nyitottabbá válik az olyan gyógyító eljárásokra, melyek az emberi testben és a test körül történő energiaáramlás ismeretére alapoznak, többek között az akupunktúra, az akupresszúra, a csi-kung tudományára. Miként dr. Larry Dossey írja *Meaning and Medicine* (Jelentés és gyógy mód) című könyvében, olyan terápiákat kell alkalmaznunk, melyek a fizikai, illetve az érzelmi szinten történő gyógyulás érdekében ötvözik a szellemi, fizikai, holisztikus, és allopatikus megközelítéseket. Szinte biztos vagyok benne, hogy az ihletett gyógyítók végül az egészséggondozó teamek nélkülözhetetlen tagjaivá válnak, s nem pusztán hazánkban, hanem világszerte.

A hagyományos orvoslás világa már rendkívül közel jár ahhoz, hogy felismerje az energetikai vagy spirituális rendellenesség és a betegség között fennálló kapcsolatot. Egy napon elkerülhetetlenül beforrasztja majd a test és a lélek között nyíló hasadékat, ám a szimbolikus látásmód és az energia nyelvezetének elsajátításával addig is megépíthetjük lelkünkhez vezető saját hídjainkat. Remélem, hogy a könyvben leír-

tak elsajátításával sikerül majd az energia kontextusán belül olyan élenként látnod magadat, ahogyan fizikai testedet érzed, s bízom benne, hogy lelkeddel is olyan tudatosan törődsz majd, amiként fizikai testeddel teszed.

## BEVEZETÉS



### *Személyes történetem*

Most pedig, ahogyan a tanfolyamaimon és az előadásaimon résztvevő embereknek szoktam mondani: elvezetlek a „külvilágra nyíló szemeim mögött” rejlő világba. Ám úgy gondolom, ezúttal ejtek inkább pár szót először arról az eseménysorozatról, mely felébresztett, és saját nézőpontom kialakításához vezetett, talán te magad is jobban tudatára ébredsz a saját életedben működő belső irányítás és útmutatás jelenlétének, ha először inkább megismertetlek a különböző emberekkel és történésekkel, melyek az évek során az egergiagyógyásszá válás felé tereltek engem.

### *Fordulópontok*

Mindent, ami számomra szakmai, személyes vagy spirituális értékkel bír, energiagyógyászként való működésemen keresztül tanultam meg. Egyetemi hallgatóként azonban egészen másfelé igyekeztem. Becsvágytól duzzadva kezdtem zsumalisztikai tanulmányokba, s harmadéves koromban

elhatároztam, hogy Pulitzer-díjas leszek, még mielőtt a harmincat betölteném. Az egyetlen probléma tervemmel, ébredtem rá első újságírói állásom betöltésekor, hogy hiányzik belőlem a tehetség, ami valóban sikeres publicistává tenne.

Eljöttem az újságtól, ám nehezemre esett elfogadnom, hogy egyetlen karrier álmom – azaz, hogy író váljak belőlem – nem fog valóra válni. Mivelhogy nem volt más elképzelésem, mely szertefoszlott álmom helyébe léphetett volna, mérgező, mételyező depresszióba zuhantam, vagyis a klasszikus „lélek sötét éjszakája” állapotban találtam magamat. A legnyomasztóbb hónapok alatt délelőttönként sokáig ágyban maradtam, majd egyszerűen csak otthoni irodám padlóján gubbasztottam, s félig elkészült cikkeimet bámultam.

Egy reggelen, ahogyan mély álomból ébredtem, még mindig az ébrenlét és alvás közötti állapotban olyan érzés árasztott el, mintha meghaltam volna, s most már csupán új életem történései élnének emlékezetemben. Hálát adtam az égnek, hogy életem véget ért. Amikor végül kinyitottam a szememet, és rájöttem, hogy nagyon is élek. hányingerem támadt, és az egész reggelt keserűségem kiadásával töltöttem. Teljesen kimerülve tértem vissza ágyamba, s megpróbáltam kielemezni, hol számítottam el magam életem megtervezésében. Ezen a ponton az újságíró iskola egy házi feladatként feladott riporttémájával kapcsolatos kép robbant be emlékezetembe.

Professzorom meglehetősen sok időt töltött annak hangsúlyozásával, mennyire fontos az objektivitás egy igazán jó tudósítás megalkotásának szempontjából. Az objektivitás, mint mondotta, annyit tesz, mint érzelmileg távol tartani magunkat a beszámoló tárgyától, s pusztán a helyzetet

szemléltető tényekről tájékoztatni. Arra kért bennünket, képzeljük el, hogy egy házban tűz üt ki, s négy riporter a ház négy különböző sarkán állva próbál meg számot adni az eseményekről. Mindegyikük különböző nézőpontból tudna tájékoztatni a tüzesetről. Mind a négyen saját sarkuk felé járó embereket kaphatnák mikrofonvégre. Tanárom a következő kérdést tette fel: Vajon melyik riporter van birtokában a valószínűsnek, s melyikük szemléli megfelelő nézőpontból az eseményeket? Vagyis, melyikük lehet tanúja az igazságnak?

Az évekkel korábban hallott példázat hirtelen mélyreható szimbolikus jelentéssel ragyogott fel előttem. Talán az „igazság” és a „valóság” csupán felfogás kérdése, gondoltam. Könnyen lehet, hogy ez idáig pusztán fél szemmel tekintetem a világra, mindössze egyetlen sarokból láttam az épületet, s tapasztalataimat kizárólag olyanokkal osztottam meg, akik szintén hiányában voltak a teljes perspektívának. Tudatára ébredtem annak, hogy másik szememet is ki kell nyitnom végre, s el kell távolodnom attól a saroktól.

Elcsigázott, csalódott szellemem ekkor még egy lépést tett hátrafelé. Tanulmányaim befejezése után magam mögött hagytam Chicagót, mert egy nyarat Alaszkában akartam dolgozni. Barátaimmal Seattle-be utaztunk, ahol kompra szálltunk, majd háromnapos utazás után érkeztünk meg Hainesbe. Az utazás során egyikünk sem aludta ki magát, így megérkezésünkkor gyakorlatilag már duplán láttunk a fáradtságtól. A kikötőben egy férfi várt ránk, aki teherautóján a helyi hotelbe szállított bennünket. Elfoglaltuk szobánkat, s rögvest az ágyba ájultunk, és engem kivéve mindenki mély álomba zuhant. Túlságosan fel voltam pörgetve, úgyhogy inkább lementem, és sétára indultam a városban. A teherautó

sofőrje észrevett az utcán, megállt mellettem, s megkérdezte merre tartok.

– Csak sétálgatok – közöltem.

Azt mondta, ugorjak be a kocsijába, amit meg is tettem, s egy ódon kétemeletes épület előtt tett ki.

– Menjen fel a második emeletre – mondta. – Az asszonyt, aki ott lakik, Rachelnek hívják. Menjen és beszélgessen vele egy kicsit, majd magáért jövök.

Ma már ugyancsak veszélyesnek találnám cselekedetemet, de abban az időben és abban az állapotban kimerültségem, és az alaszakai atmoszférától való elbűvöltségem elhomályosította okfejtő képességemet. Szóval azt tettem, amint a férfi javasolt – felmentem a lépcsőn, és bekopogtattam. Egy nyolcvanas éveinek elején járó amerikai bennszülött asszony nyitott ajtót, s így fogadott:

– Jöjjön csak, fáradjon be. Készíték egy jó meleg teát. – Így követelte az alaszakai etikett, a szívélyes, bizalommal telt, meleg vendégszeretet. Egyáltalán nem látszott meglepettnék, és nem is tűnt úgy, mintha társaságom szememnyit is a terhére lett volna. Számára alighanem mindennapos eseménynek számított, hogy valaki felugrik hozzá teázni és beszélgetni.

Miközben álmodozva ültem Rachel otthonában, úgy éreztem, mintha két különböző világ határmezsgyéjén tartózkodnék. A lakás egyik felét az orosz kultúrára jellemző tárgyak díszítették, a Fekete Madonna ikonjai, a szamovár, melyben a teát készítette, az orosz csipkefüggöny az ablakon. A hajlék másik fele a kisméretű totemoszloppal, és a falon függő indián takaróval teljes egészében az atabaszk indián kultúrát tükrözte.

A teafőzésből felpillantva Rachel észrevette, hogy a totemoszlopot szemlélem.

– Tudja hogyan kell a totemoszlopot olvasni?

– Nem – feleltem. – Nem is tudtam, hogy olvasni lehet őket.

– Ó, persze. A totemoszlop a törzs védelmezőiről szóló spirituális állításokat jeleníti meg – világosított fel Rachel. – Nézze csak meg ezt itt. Egy medve látható a tetején. Ez azt jelenti, hogy „a medve szelleme”. Erős, okosan ejti el zsákmányát, ám sohasem öl csak a vérontás kedvéért, kizárólag veszélyérzetből, és erejének visszanyeréséhez hosszú időre van szüksége. Ez a szellem vezeti törzsünket. Tehát e szellem példáját kell követnünk.

Szavai felráztak kábultságomból. Jó tanító kezeiben voltam, és egy jó tanító azonnal fel tudja ébreszteni érdeklődésemet.

Rachel elmesélte, hogy félig orosz, félig atabaszk származású, és hogy már Alaszka állammá válása előtt is a területen élt. Azzal, hogy megosztotta velem, noha meglehetősen röviden és tömören, kulturális háttérének jellegzetességeit, és mesélt az atabaszk spirituális hagyományokról, mindörökre megváltoztatta életemet.

– Látja azt a takarót a falon? Nagyon különleges darab. Az atabaszk kultúrában takarókészítőnek, dalszerzőnek lenni, vagy bármilyen más foglalkozást űzni rendkívül tiszteletreméltó és megbecsülést érdemlő dolog. Ha egy dalt akarunk elénekelni, engedélyt kell kérnünk szerzőjétől, mert az a dal szerzőjének lelkét is magában foglalja. És ha takarókészítő vagy, tilos egy takaró szövésébe kezdeni, ha nem vagy biztos benne, hogy elég hosszú ideig élsz a befejezéséhez. Ha úgy érzed, elérkezett az idő, és meg kell halnod – igen, pontosan

czta mondta „*meg kell halnod*” – egy bizonyos szertartást kell elvégezned valakivel, aki beleegyezik abba, hogy végrehajtja helyetted a feladatot, mivel munkádat nem hagyhatod befejezetlenül. Ha így tennél, lelked egy részét visszahagynád.

– Az a takaró már majdnem elkészült, mikor a Nagy Szellem megjelent az asszony álmában, aki azt szötte, s közölte vele, készülődjön, mert hamarosan elhagyja a földet. Az asszony megkérdezte a Szellemet, nem élhetne-e mégis addig, míg elkészül a takaróval, a Szellem pedig igent mondott, és megadatott neki a befejezéshez szükséges idő. A takaró elkészülte után két nappal távozott el. Szelleme a takaróban lakozik, méghozzá jó módon és erejének teljében, és az a takaró erőt ad nekem.

– Az élet egyszerű – mondta Rachel. – Azért születünk, hogy gondoskodjunk egymásról és törődjünk a földdel. Azután megtudod, hogy életidőd végéhez közeledik, és meg kell tenned a távozáshoz szükséges előkészületeket, hogy ne hagyj hátra „befejezetlen ügyeket”. Ki kell mentened magad, át kell adnod törzsi kötelezettségeidet, és el kell fogadnod a törzstől tagjainak háláját és szeretetét az időért amit velük töltöttél. Ilyen egyszerű az egész.

Rachel egy kis szünetet tartott, míg kitöltötte a teát, majd újra beszélni kezdett.

– Holnap este egy szertartáson fogok részt venni, egy potlach ceremónián. Egy férfi elhagyni készül a földet, és minden tulajdonát átadja a törzsnek. Ruháit és szerszámain egy hosszúkás tábla helyezi. A törzs jelképesen elfogadja személyes tárgyait, ami azt jelenti hogy minden törzsi kötelezettség alól felmentetik, így bevégezheti szellemének munkáját. Azután elhagy bennünket – mondta Rachel.

Teljesen elképedtem Rachel higgadtságán és tárgyilagos hozzáállásán, különösen pedig derűs nyugodtságán, mellyel a halál témájához közelített. Nyoma sem volt benne annak a saját kultúrámban mindennapos halálfélelemnek. Éppen most robbantotta szét azt a világot, amelyet én ismertem – főként az élet spirituális dimenzióiról, vagy Istenről alkotott nézeteimet – szavai olyan váratlanul értek, mint egy hirtelen jött nyári zápor. Szerettem volna a hallottakat egyszerű primitív hiedelmeknek tekinteni, de zsigereimben éreztem, hogy az asszony egy olyan Istent ismer, aki sokkal valóságosabb, mint az, akiben én hittem.

– Honnan tudja az a férfi, hogy meg fog halni? Beteg talán? – kérdeztem.

– Ó – sóhajtott Rachel –, elment a varázslóhoz. A varázsló szemügyre vette energiáit. Energiái elárulták a varázslónak, hogy mi történik vele.

– Honnan tudja a varázsló ezeket a dolgokat?

Teljesen megdöbben tudatlanságomon.

– Mondja csak – felelte, miközben mélyen a szemembe nézett –, hogy lehet, hogy maga nem tud ezekről a dolgokról? Hogyan élhet valaki anélkül, hogy tudná mi történik szellemével és saját szelleme milyen üzeneteket küld neki? – Majd hozzátette – mindenki elmegy a varázslóhoz, hogy megtudja, mit akar közölni vele a szelleme. Néhány évvel ez előtt a varázsló azt mondta nekem, „hamarosan törött lábbal fog sántikálni, ha nem ügyel a járására.” Jól tudtam, nem a fizikai lépéseimre céloz ezzel. Arra utalt, nem voltam becsületes, mert egy másik asszony férje után áhítoztam. Arra volt szükségem, hogy soha többé ne találkozzam a férfival. Nem volt könnyű, mert őszintén szerettem azt az embert.

Szellemem azonban megundorodott becstelenségemtől. Egy időre elmentem innen, és amikor visszatértem, ismét egyenes gerincevel járhattam az emberek között.

Semmi másra nem vágytam jobban, mint Rachellel maradni egy ideig és még többet tanulni tőle. Felajánlottam neki, hogy tisztán tartom otthonát, intézem ügyeit, megteszek bármit. Ám amikor a teherautósófor visszajött értem, Rachel elküldött, és nem láttam viszont soha többé. Miközben bemásztam a teherautóba, a sófor megjegyezte: – Nem semmi, igaz?

Amikor azon az őszön hazatértem Alaszkából, szellemem nem érkezett meg testemmel együtt. Hónapokba tellett, míg e két részemet valahogyan újra tudtam egyesíteni. Rachellel való találkozásom előtt soha nem gondolkoztam úgy szellemünk vagy lelkünk erejéről, ahogyan azt Rachel ismertette meg velem. Soha nem gondoltam volna, hogy szellemünket minden tettünkbe beleszójuk, és összefűzzük mindenkivel, akivel csak az élet útjain találkozunk. Az sem merült fel bennem soha, hogy életemmel kapcsolatos döntéseim szellemet juttatják kifejezésre, vagy befolyásolhatják egészségemet.

Most már értem, hogy a Rachel által példázott érzelmi és fizikai gyógyulás hűen tükrözi, hogy a szimbolikus látásmód alkalmazása mi módon formálhatja át életünket. Jóllehet ezt akkor még nem sejtettem, a vele töltött délután az energiákkal való gyógyításba való bevezetésemet szolgálta. Noha még nyolc évig nem kezdtem e területen dolgozni, az asszonytól való beszélgetés emléke kiemelt depressziómból, s egy egészen más irányba tartó pályára helyezett. Úgy döntöttem posztgraduális képzésen teológiát fogok hallgatni, mert azt reméltem, új tanulmányaim jóval szélesebb, Racheléhez hasonló perspektívát nyitnak meg előttem, és végül majd

segítenek elszakadnom attól a bizonyos saroktól, előítéleteimtől és szellemi korlátaimtól. Lehetséges, hogy az az Isten, akit én ismerni véltem, nem a valóságban létező Isten, mivel nem hallgatta meg az írói tehetségért áhítózó imáimat. Elképzelhető, hogy az az Isten, amelyet még nem ismerek, sokkal készségesebbnek bizonyul majd.

Válságos lelkiállapotban fogtam bele teológiai tanulmányaimba, az életem első felében elszenvedett kudarc következtében erőtlennak éreztem magam. Ennek ellenére megírtam szakdolgozatomat, méghozzá a miszticizmus és a skizofrénia tárgykörében – vagyis a spirituális tisztánlátáshoz vezető ösvényen felbukkanó őrültség jellegzetességeire igyekeztem rávilágítani. Csak később ismertem fel, hogy erőtlenség és tehetetlenség érzése irányított a spirituális erő tanulmányozása felé, minthogy a misztikusok élete bővelkedik a fizikai, érzelmi és spirituális megpróbáltatások elszenvedésének és az erővesztésnek példáiban, amit aztán a belső erőhöz való egyfajta új viszonylatban történő újjászületés követ. A misztikusok a szenvedésen és az ekstázison keresztül bebecsátást nyerhetnek a szellemhez, s olyan közel kerülhetnek hozzá, hogy a szokványos szavakba és cselekedetekbe is képesek lesznek az isteni szikrához hasonló energiát lehelni. A valódi szeretet, a megbocsátás és a hit erején keresztül képessé válnak mások gyógyítására.

A keresztény kultúrkör néhány legismertebb misztikusáról, Assisi Szent Ferencről, Assisi Szent Kláráról, Avilai Szent Terézről, Sziennai Szent Katalinról, és a hozzánk korban sokkal közelebb álló Pío Atyáról úgy hírlik, folyamatos és bensőséges párbeszédet folytattak Istennel, és a szokványos tudatosságot jóval meghaladó szellemi világosságban éltek.

A belső szemeik által érzékelt világ sokkal valóságosabbnak tűnt számukra, mint az, amit fizikai szemükkel foghattak fel. A misztikusok valóságra irányuló percepciói különböznek az átlagemberétől. A kereszténység nyelvén szólva a misztikusok „a világban élnek, de nem a világe””. A buddhizmus és hinduizmus nyelvére fordítva ez annyit jelent, eltávolodtak a fizikai világ illúzióitól; szimbolikus módon, tiszta formában érzékelik a valóságot, mert „felébredettek”. (A *buddha* szó „felébredettet” jelent.) Jóllehet a felébredettség tudatállapothoz és tisztánlátáshoz vezető spirituális ösvény rendkívül nagy megterheléssel járhat, nem lényeges mekkora fizikai szenvedést kellett kiállniuk útjuk során, egyikük sem óhajtott visszatérni az átlagos tapasztalás berkeibe.

Amikor még csupán ismerkedtem az intuíció használatával, nem ismertem fel a betegség, gyógyulás és a személyes belső erő között fennálló összefüggést, ma már azonban úgy gondolom, az egészség alapjai a belső erőn nyugszanak. Saját objektivitásom – az élet dolgaira irányuló szimbolikus látásmódom – nagy segítséget jelent számomra a hozzám forduló belső erőhöz való viszonyulásának kielemzésében, illetve annak meghatározásában, ez az erő testüket és lelküket mi módon befolyásolja.

Mostanában Rachel szavaival élek, amikor felvilágosítom az embereket arról, negatív dolgokba szótték szellemüket, és hogy a gyógyuláshoz egy kis időre vissza kell vonulniuk, vissza kell vonniuk szellemüket, és ismét meg kell tanulniuk egyenes gerinccel járni. Óriási előnyt jelentene számunkra, ha követni tudnánk ezeket az egyszerű útmutatásokat, mert lelkünk valóban egész életünket felöleli, és valamennyi komoly döntésünket magában foglalja. Ilyen egyszerű az élet.

Ahogy az elmúlt tizennégy évre visszatekintek, azt látom, hogy tanításom tervszerűen ment végbe, olyan menetrend szerint, mely az energia nyelvezetének az intuitív diagnózis felállításának érdekében történő értelmezéséhez vezetett. 1983–1989 között, a tanítványok időszakában szokatlan egybeesések vezettek rá arra, amit meg kellett tanulnom.

Először arra lettem figyelmes, hogy rendre-másra emberek olyan csoportjaival hoz össze a sors, akik valamennyien hasonló típusú rendellenességgel küszködnek. Egy hét alatt három olyan ember is felkeresett, aki ugyanabban a ráktípusban szenvedett. Néhány héttel később három másik embertől kaptam telefonhívást; mindhármukat migrénes fejfájások gyötörték. Végül cukorbetegségben, mellrákban, prosztatákban, szívbillentyű-elégtelenségben, depresszióban és számos más egészségügyi problémában szenvedő emberek csoportjaival volt alkalmam találkozni. Mielőtt úgy nem döntöttem, hogy szabad folyást engedek belső megérzéseim működésének, klienseim érdekes módon nem efféle meghatározott minta szerint bukkantak fel életemben.

Ezzel egyidejűleg az általam befogadott tanítások minősége nagymértékben megnövekedett. Felfedték előttem, hogy az érzelmi, pszichológiai és fizikai jellegű stresszhatások miként járultak hozzá klienseim betegségének kifejlődéséhez. Először pusztán az adott személlyel kapcsolatos benyomásaimat vettem figyelembe, de nem gondoltam arra, hogy egyik beteg stresszmintáit összevegyem a másikéval. Ám végül kezdtem ráébredni arra, egy betegség sem fejlődik ki véletlenül, így minden előző esetet elővettem és felülvizsgáltam az



adott betegség kifejlődését megelőző érzelmi és pszichológiai minták után kutatva. 1988-ra már csaknem száz különböző betegségtípus érzelmi, pszichológiai és fizikai stresszmintáit tudtam azonosítani. A minták létezése azóta érvényt nyert, és számos, a tanfolyamaimon részt vett orvos és gyógyító számára bizonyultak hasznosnak.

Norm Shealyvel való találkozásom szintén különleges eseménynek bizonyult. Az idegsebész Norm, aki mellel az *Amerikai Holisztikus Gyógyászati Szövetség* megalapítója, 1972 óta a metafizikai jellegű tárgyak iránt is élesen érdeklődik.

1984 tavaszán meghívást kaptam egy exkluzív konferenciára – persze nem intuitív képességeim miatt, hanem kiadói minőségemben, mely ez idő tájt még mindig fő elfoglaltságomat jelentette. A konferencián összetalálkoztam egy pszichológussal, aki beszélgetésünk során egyszer csak Norm Shealyre mutatott. Minden nyilvánvaló ok nélkül megkérdezte:

– Látod ott azt az embert? Egy orvos, aki érdeklődik az energiagyógyászat iránt.

Rendkívül izgatott lettem, de azért elhatároztam, hogy mindenképpen odamegyek dr. Shealyhez és elmondom neki, hogy energiagyógyász vagyok.

Az egyik ebéd alatt, amikor éppen mellette ültem, beszélgetésünk során ejtettem pár szót arról, hogy képes vagyok távdiagnózist felállítani. A legkevésbé sem látszott meglepettnek. Ehelyett, miközben egy alma hámozásába fogott, megkérdezte:

– És mennyire jó benne?

Azt feleltem, nem tudnám biztosan megmondani. Erre azt kérdezte:

– Be tud azonosítani egy agytumort valakiben? Tudja érzékelni egy adott személy testében formálódó betegség jelenlétét. Nem olyasvalakire van szükségem, aki elmondja, hogy a páciens energiaszintje alacsony; azt magam is látom. Olyan ember kell nekem, aki a röntgengéphez hasonlóan képes végigpásztázni a beteg testét.

– Lévén, hogy még kezdő vagyok a területen, kissé bizonytalan vagyok diagnózisaim pontosságát illetően – feleltem dr. Shealynek. Azt ígérte, alkalomadtán felhív majd, ha olyan páciens jár nála, akivel kapcsolatban megítélése szerint kamatoztathatnám intuitív képességcimemet.

A következő hónapban – 1984 májusában – felhívott a Stillpointnál. Közölte, hogy egy páciens van nála, majd megadta a beteg nevét és korát, azután válaszomra várt. Rendkívül ideges voltam, s benyomásaimról fiziológiai terminusok helyett inkább képek formájában próbáltam számot adni. Elmondtam, olyan érzésem van, mintha a páciensének kavicsbeton futna le a torkán. Azután arról az érzelmi háttérrel beszéltem, ami nézetem szerint a betegség kifejlődéséhez vezetett. Dr. Shealy páciense, egy függőségben szenvedő beteg, annyira félt beismerni állapotát, hogy már fizikailag is képtelenné vált az igazság kimondására. Torkára fagytak a szavak. Mikor befejeztem, dr. Shealy köszönetet mondott, és letette a kagylót. Fogalmam sem volt róla, vajon jó munkát végeztem-e, ám később beszámolt róla, hogy a férfinak nyelcsődaganata volt.

Így kezdődött Norm Shealyvel való együttműködésem. Később kiderült, hogy elemzéseimre adott érzelmentes válaszreakciói valóságos áldást jelentettek a számomra. Ha azokban az időkben dicséretekkel halmozott volna el, alighanem

elfogulttá váltam volna, s talán megpróbáltam volna tudá-  
sommal imponálni neki, ami kétségkívül pontosságom rová-  
sára ment volna. Tárgyilagossága segített megőrizni objekti-  
vitasomat és tisztánlátásomat. Ahogyan zsumalisztika pro-  
fesszoromtól tanultam, s ahogy tanítom most másoknak, a  
tárgyilagosság elengedhetetlen feltétele a minden tekintet-  
ben pontos és helyes kiértékelésnek. Semmi sem jelent na-  
gyobb akadályt, mint az az érzés, hogy most feltétlenül he-  
lyest választ kell adnunk, vagy hogy bizonyítanunk kell, képe-  
sek vagyunk intuitív alapokon nyugvó diagnózist felállítani.

A következő évben Norm segített az anatómiai ismeretek  
elsajátításában, és többször is felhívott, hogy páciensei  
egészségi állapotáról elemzést készítsék. Az idő haladtával  
diagnózisaim szaknyelvi szempontból is egyre szabatosabbá  
váltak. A szervekről adott homályos képi leírások helyett ha-  
marosan képes voltam felismerni és különbséget tenni az  
adott betegségek pontos vibrációit, valamint azoknak az em-  
beri testen belül elfoglalt helyét illetően. Megtanultam, hogy  
minden betegség és az emberi test minden egyes szerve saját  
„frekvenciával” vagy rezgésmintával rendelkezik.

Ez idő tájt még nem sejtettem, hogy egy napon Norm és  
én egy csapatként fogunk dolgozni. Miközben elköteleztem  
magam képességeim megértése és kibontakoztatása mellett,  
energiáim túlnyomó részét még mindig kiadvállalatom  
ügyei kötötték le. 1985 márciusában aztán egy olyan fiatal-  
emberrel hozott össze a sors, akinek betegségével szemben  
tanúsított bátorsága, és saját gyógyulása melletti elkötele-  
zettsége engem is arra ösztönzött, hogy új módon nyíljak  
meg ösztönös megérzéseim előtt.

Normmal való együttműködésem során sokkal magabizto-  
sabbá váltam az általam érzékelt betegség név szerint történő  
megjelölését, valamint kifejlődésükhöz vezető stresszforrá-  
sok és előjelek meghatározását illetően is. A kezelés előírását  
azonban mindig Normra hagytam.

1985 márciusában, egy szombat reggelen telefonhívást  
kaptam egy Joe nevezetű embertől, akivel egy Kansas City-  
ben tartott előadásom után ismerkedtem meg. Közölte ve-  
lem, úgy érzi, fiával, Peterrel valami nincs rendben, s megkér-  
dezte, tudnék-e egy állapotfelmérést csinálni. Mivel Peter  
már maga is felnőtt volt, megkértem Joe-t, hogy szerezze  
meg beleegyezését az elemzéshez. Az apa tíz percen belül  
visszahívott, hogy elmondja, Peter nyitott bármiféle segít-  
ségre, amit adni tudok. Megkérdeztem mennyi idős – s mi-  
kor Joe megadta a választ, nyomban olyan érzés árasztott el,  
mintha fiának leukémiája lenne. Joe-nak nem tettem emlí-  
tést erről, inkább elkértem Peter telefonszámát, mondván,  
hogy egyenesen vele szeretnék beszélni.

Miközben a Peter betegségével kapcsolatos benyomásai-  
mat papírra vettem, rájöttem, hogy az érzékelt vibrációk  
valójában nem is leukémiára utalnak. A frekvenciát minden-  
nek ellenére nem tudtam azonosítani, mivel még sohasem  
találkoztam ehhez hasonlóval. Azután hirtelen tudatára éb-  
redtem, hogy Peter HIV pozitív. Beszélgetésünk még ma is  
élénken él emlékezetemben, mivel tudom, én magam is  
meglehetősen furcsán érezném magam, ha egyszer csak vala-  
ki felhívna és azt mondaná: „Hello, épp most ellenőriztem  
energiarendszerét, és úgy találtam, hogy ön nem pusztán  
HIV fertőzött, de testében már az AIDS betegség tüneteinek  
kifejlődése is folyamatban van.” Szó ami szó, Peter testében

már a *pneumocystis carinii* tüdőgyulladás (PCP), a HIV vírussal kapcsolatba hozható leggyakoribb tüdőbetegség szimptomái kezdtek mutatkozni.

Ténylegesen a következőket mondtam el Peternek azon a reggelen: „Peter, én apjának egy barátja vagyok. Intuitív jellegű egészségügyi állapotfelméréssel foglalkozom” és megpróbáltam elmagyarázni, mit is jelent mindez. Végül így szól-  
tam hozzá: „Nézze, felmértem energiáit, s arra a megállapításra jutottam, hogy AIDS betegségben szenved.” Ő pedig azt felelte: „Jézusom, Caroline, borzasztóan rémült vagyok. Két tesztet is csináltattam, és mindkettő arra mutatott, hogy HIV fertőzött vagyok.”

Hangjának csengése, azonnali bizalma jóleső érzésekkel árasztott el, s a következő percekben már arról beszélünk, mit kellene tennie a következő lépésben. Elmondta, apja még azt sem sejtí, hogy fia homoszexuális, AIDS betegségről pedig még ennél is kevesebbet tud. Megnyugtattam, hogy én egy szót sem szólok róla neki, ám őt magát őszinteségre bátorítottam. Megbeszélésünk körülbelül fél órán át tartott. Mihelyt letettem a telefont, Peter apja hívott, és a felmérés eredménye felől érdeklődött. Csupán annyit mondtam, hogy Peternek beszélnie kell vele, s úgy érzem, nem voltan helyes, ha megosztanám vele Peterrel folytatott beszélgetésem tartalmát. Erre ő azt felelte:

– Jól tudom, mi a baj a fiammal. Ott akarja hagyni a jogi egyetemem, csak nem meri megmondani nekem. – Semmit sem válaszoltam, s itt be is fejeztük beszélgetésünket.

Húsz perccel később Joe ismét jelentkezett:

– Számba vettem, hogy mi a legrosszabb dolog, ami a fiammal történhetett, s rájöttem, akár azzal is felhívhatna, hogy: „Apa, AIDS beteg vagyok”, ugyanúgy szeretném akkor is.

Én pedig azt feleltem: – Remélem, hogy komolyan is gondolja, amit mond, mert pontosan ezt fogja hallani.

További harminc perc múlva Joe ismét felhívott, és közölte, hogy Peter már hazafelé tart, s másnap délben mindketten felkeresnek New Hampshire-i otthonomban. Módfelett megdöbbsentem, s már tárcsáztam is Norm számát.

Normmal összeállítottunk egy terápiás programot Peter számára, melyben többek között egészséges, majdnem-vegetáriánus étrend, aerobic gyakorlatok, a dohányzástól való leszokás és ricinuspakolás szerepeltek, valamint a pszichoterápia, mely segítséget nyújthat abban, hogy homoszexualitását illető titkolózás kényszere alól felszabadíthassa magát. Peter zokszó nélkül tett meg mindent, amire szüksége volt a gyógyuláshoz, anélkül, hogy azt érezte volna, a gyógyulás útja rendkívüli erőfeszítéseket követel. Sőt, egyfajta „ez minden?” hozzáállással közelített az egészhez.

Itt kell megjegyeznem, hogy sok ember úgy végzi terápiás programját, mintha valamiféle büntetést kellene elszednie. Norm és én azóta számtalan személlyel működünk együtt gyógyulásuk érdekében, köztük egy kóros elhízottsággal, cukorbetegséggel és krónikus fájdalmakkal küszködő asszonnyal. Elbeszélgettünk vele arról, egészségesebb étrend bevezetésével és mérsékelt testmozgással miként javíthatna akár azonnal egészségi állapotán. Ő pedig azt felelte: – Semmi esetre sem. Képtelen lennék megtenni. Nincs semmi akaratóm. Mi mást tudnának javasolni?

Peter ezzel ellentétben hálával fogadta el gyógyulással kapcsolatos személyes felelősségét és a terápiás program minden kihívását, a gyógyuláshoz vezető út minden akadályát könnyedén vette. Hat héttel később a vérvizsgálat eredménye HIV negatív volt. Peter ma gyakorló ügyvéd, s ma is HIV negatív.

Ezután első könyvünkben, az *AIDS: Passageway to Transformation* (AIDS: az átalakuláshoz vezető út) (Stillpoint, 1987) beszámoltunk az esetről. Peterrel való munkánk eredményeképpen Norm és én workshopokat kezdtünk tartani olyan emberek számára, akik vagy HIV fertőzöttek voltak, vagy már az AIDS betegségben szenvedtek, attól a mély meggyőződéstől vezérelve, hogy ha egy embernek sikerült, mások is meg tudják gyógyítani magukat.

### *A hobbitól a hivatásig*

Peter végzetesnek tekintett betegségből való megdöbbentő kigyógyulása vezérelt el oda, hogy az AIDS betegség tárgykörével, valamint általánosságban véve a gyógyítással-gyógyulással kapcsolatban külföldön is tartsak előadásokat. Peter esete mindenképpen fordulópontot jelentett számomra, s arra ösztönzött, hogy a betegség kialakulásának gyökereit kezdjem tanulmányozni – egész pontosan azt, hogy miként és miért fejlődik ki egy adott betegség; mi szükséges a gyógyuláshoz, miért sikerül meggyógyulniuk egyeseknek, és miért vallanak kudarcot mások. Különösen az foglalkoztatott, mi tesz egy egész kultúrát fogékonyá bizonyos járványos betegségek befogadására. Miféle érzelmi és fizikai

jellegű stresszforrások idézik elő azt az állapotot, hogy egy egész embercsoport belső kémiai rendszere lehetővé teszi a betegség kialakulását?

Szimbolikusan gondolkozva szinte láttam magam előtt az AIDS-nek, ennek a globális jellegű betegségnek a manifesztációit. A *pneumocystis carinii* tüdőgyulladás az esőerdők elpusztítását szimbolizálhatja, melyekből a föld oxigénellátásának legnagyobb részét nyeri. Hasonlóképpen, a Kaposi szarkóma, a rákos bőrmegbetegedés, mely sok AIDS betegnél kifejlődik, a föld természetes felszínének rombolását jelképezi, melynek pusztításához legfőképpen talán a nukleáris fegyverkísérletek járulnak hozzá, de a mérgező hulladékok és a környezetszennyezés egyéb formái is jelentős mértékben károsítják. Végül pedig, az emberi test immunrendszerét a föld ózonrétegével lehetne kapcsolatba hozni, mely ma már sajnos olyan gyenge, mint egy súlyos beteg immunrendszere.

Néhányan „csodának” nevezték Peter gyógyulását, burkoltan célozva arra, hogy isteni kegyelemben részesült, s hogy e kegyelem nélkül állapota soha nem fordulhatott volna jobbra. Noha lehet, hogy így áll a dolog, mégis meg kell kérdeznünk magunktól, „*Mi szükséges ahhoz, hogy csodák történjenek?*” Úgy gondolom, hogy sejtszöveteink magukban hordozzák magatartásunk, hitrendszerünk, és azon csodálatos energiák vagy a „kegyelem” jelenlétének, illetve hiányának rezgésmintáit, melyeket szellemünk negatív kötődésektől való eloldozásával aktiválni tudunk. Miként az *A Course in Miracles* írója mondja:

„*A csodák megtörténte természetes dolog. Ha nem tapasztalunk csodákat, valami nincs rendben.*”

Peter gyógyulása elvezetett ahhoz a felismeréshez, hogy tetteink kölcsönhatásba lépnek a csodák megtörténtét kiváltó energiákkal. Lehetünk például vegetáriánusok, és futhatunk hat kilométert naponta, de ha megalázó, vagy valamilyen módon romboló hatású kapcsolatban élünk, ha utáljuk munkánkat, vagy naponta csatákat vívunk szüleinkkel, energiavesztéséget – vagy erővesztést – szenvedünk egy olyan viselkedésminta működtetése következtében, ami betegséghez vezethet, vagy akadályokat gördíthet a gyógyulás útjába. Másrésztől viszont, ha spirituális szempontból egyensúlyban vagyunk, ha a hamis, negatív hiedelmekből visszavonjuk energiáinkat, akár macskaeledellel is jóllakhatunk, mégis egészségesek maradunk.

Ezzel persze semmiképpen sem arra akarok buzdítani, hogy egészségtelenül táplálkozzunk, s jó messzire kerüljük el a testgyakorlást – mindössze azt szeretném tudatosítani, hogy ezek a tényezők önmagukban nem elégségesek az egészség megőrzéséhez. Azt sem állítom, hogy a spirituális tudatosság melletti elkötelezettség minden körülmények között garantálja egészségünket. Ám életerőnk és önismertünk mértékét okvetlenül megnöveli, így felállítja a díszleteket a gyógyuláshoz, történjen az akár fokozatos, akár spontán módon, fizikai vagy spirituális szinten.

Minél mélyebben értettem meg az ember belső dinamikája és egészségi állapotunk minősége között fennálló kapcsolatot, annál elkötelezettebbnek éreztem magam az energia-gyógyászként való munkálkodásom mellett. Normmal tovább folytattuk közös kutatásainkat, s 1988-ban az emocionális és pszichológiai problémákkal kapcsolatos felfedezéseinket a

*The Creation of Health* (Az egészség megteremtése) (Stillpoint, 1988) című könyvünkben is közzétettük.

### *Az utolsó forduló az úton*

Röviddel a könyv befejezése után balesetet szenvedtem, mely során csaknem teljesen elvéreztem. A sérülés következtében egy egyszerű orrvérzésből megállíthatatlan véráradat támadt. A kórházhoz vezető úton a hordágyon ültem a mentőautóban, egy óriási lavórral az ölemben, mely ömlő véreimet fogta fel, amikor fejem hirtelen előrebukott, s nyomban a mentőautón kívül találtam magam, lefelé lebegve az úton, miközben az autó ablakán keresztül láttam testemet és a mentősök megmentésem érdekében tett eszeveszett erőfeszítéseit. Hirtelenjében eufórikus érzések törtek rám, tökéletesen könnyednek és elevennek éreztem magamat, oly módon, mint még soha azelőtt. Úgy tetszett, mintha testemen kívül lennék, sőt mintha már halott volnék. Vártam az „alagút” megjelenésére, amelyről oly sokat hallottam, de nem jelent meg. Ehelyett, úgy éreztem, elfelé sodródom a földtől. Rendkívüli nyugalom állapotába kerültem, melynek csendje oly intenzív volt, hogy ha rá gondolok, még ma is óriási hatást gyakorol rám. Azután Norm alakját pillantottam meg. Egy emelvényen állt, éppen egy előadás megtartásához készülődött, kezében a *The Creation of Health* egy példányát tartotta. Halottam, amint a következőket mondja: „Úgy hittem, ez a mű közös munkánk kezdetét jelenti majd, ám sajnos együttműködésünk utolsó fázisának bizonyult.”

Hirtelen sürgető vágyat éreztem, hogy visszatérjek a testembe, s máris éreztem, hogy testem felé és testembe száguldok. E különös élmény után mindössze egyetlen kérdést tettem fel magamnak: „Vajon miért nem láttam kiadóvállalatot abban az állapotban?” Ekkor már tudtam, hogy meg fogok válni a vállalattól, és életem hátralévő részét az energiagyógyászat gyakorlásának szentelem.

Hivatásos energiagyógyászként összesen tizenöt orvossal dolgoztam együtt, köztük dr. Christiane Northruppal, a Maine állambeli Yarmouth-ban működő *Women to Women* (Nők a nőkért) női egészségklinika egyik alapítójával, a *Women's Bodies, Women's Wisdom* (Női test, női bölcsesség) (Bantam, 1994) című könyv szerzőjével. Chris 1990 őszén személyes egészségügyi állapotfelmérést kért tőlem, s találkozásunk után többször felhívott, hogy páciensei számára elemzést készítsék. Chris-szel, és más orvosokkal való együttműködés lehetőségét jelzésértékűnek tekintettem arra nézve, hogy energiagyógyászként történő tevékenységem érett fázisba érkezett. Rávilágított arra, hogy az emberi energiarendszerrel kapcsolatos munkámnak orvosok és mások is hasznát vehetik.

Az orvosokkal való együttműködés mellett 1990 és 1992 között rengeteg tanfolyamot tartottam az Egyesült Államokban, Ausztráliában, Európában, Mexikóban és Kanadában Normmal közösen és egyedül is. Azokban a kezdeti időkben az emberi energiarendszerről tartottam előadásokat, azután a tanfolyam résztvevőin aurapásztázást végeztem. Ez azt jelentette, hogy olykor egy hétvége leforgása alatt akár 120 elemzést is el kellett végeznem. Gyakran

előfordult, hogy a tanfolyamot veritékben úszva fejeztem be. A nap végére rendszerint elcsigázott voltam. Két év után pedig kezdtem kiégni.

Ahogy az általában történik velem, ha erőm végén járok, most is egy új kapu tárult fel előttem. 1992 februárjában New Hampshire-ben tartottam tanfolyamot. A csoport éppen ebédre tért vissza, s a délutáni foglalkozást a szokásos módon, a mellettem ülő hölgyhöz fordulva, a következő kérdéssel kezdtem: – Mit tehetek ma önért? – Feltételeztem, hogy a többi résztvevőhöz hasonlóan valamilyen egészségügyi problémát fog említeni, ám ehelyett keresztbefonta karjait a mellkasán, és úgy nézett rám, mintha valamiféle mutatványos lennék, s a következőket mondta:

– Nem tudom. Mondja meg maga. Kifizettem a pénzt.

Enyhe kifejezés volna azt mondani, hogy nem láttam a dühtől. Legszívesebben megfogtam volna és kitessékeltem volna az ajtón. De inkább mély lélegzetet vettem és azt mondtam:

– Tudja, addig nem állok fel ön mellől, míg valami okot nem találok arra, hogy köszönetet mondhassak önnek ezért a megjegyzésért. És lehet, hogy nagyon sokáig fogunk itt ülni. – Meglehetősen feszült lett a légkör a teremben. Senki sem mozdult.

Azután egyszer csak belém hasított a felismerés. Felugrottam a helyemről és bejelentettem:

– Többé nem végzek személyes állapotfelmérést senkinek. Ehelyett inkább azt tanítom meg, miként teheti meg mindenki magának. Belőlem csak egy van, és ha megtartom ezt a tudást magamnak, valószínűleg nem fogok sokáig élni. Ha valaki visszakéri a pénzét most szóljon. Aki maradni akar,

vegye elő a jegyzetfüzetét, mert most meg fogják tanulni, miképpen láthatják testüket oly módon, ahogyan én látom. Sokkal többet segíthetek azzal, ha megtanítom, miként tudja mindenki saját maga meghatározni testében egy probléma helyét, anélkül, hogy szüksége lenne a közreműködésekre. – Rápillantottam a most már megrendülten ülő asszonyra. – Azt hiszem, megmentette az életemet. Igazán hálás vagyok önnek.

Senki sem kérte vissza a befizetett összeget, így azon a napon megkezdhettem az „ön-diagnózis” oktatását.

1992 őszén már az intuíció tudományával kapcsolatos tréning kifejlesztésén dolgoztam Normmal. Találkoztunk egy holland vállalkozóval, aki beleegyezett, hogy programunk első szakaszát finanszírozza, és 1993-ban elindítottunk az energiagyógyítói képességek kifejlesztésének elsajátítására irányuló első intenzív tanfolyamainkat, ami végül e könyv megírásához vezetett el engem. A tanfolyamokon való oktatás biztosította számomra azt a kiváltságot, hogy sok részvevő élettörténetét meghallgathattam, s néhányuk esettörténetét közzé is teszem jelen munkámban. Vannak köztük olyanok, akik energetikai szinten gyógyították meg magukat, még mielőtt a betegségnek alkalma lett volna kifejlődni, míg másoknak fizikai betegségből tudták meggyógyítani magukat.

A kötet tartalmi elrendezésénél azt a sorrendet követtem, mely, úgy tapasztaltam, már az energiagyógyászat és az információleolvasás technikai elemeinek oktatásánál is bevált. Az első rész első fejezete az energiagyógyászat alapelveibe vezeti be az Olvasót, továbbá az energiával való gyógyítás alkalmazásával kapcsolatban is útmutatást nyújt.

A második fejezet az emberi energiarendszer egy kiegészítő, és véleményem szerint új modelljét mutatja be, mely három nagy spirituális tradíció: a hindu esakra-tanok, a hét keresztény szentség szimbolikus értelmezése, és a Zohárban, a Kabbala (a zsidóság misztikus tanításai) legjelentősebb szövegében bemutatott tíz szefirot – vagy Életfa – szintézisén alapul. A hét esakra, vagy a hét keresztény szentség, illetve a Kabbala Életfája az emberi energiarendszer hét szintjét, és az emberi fejlődés hét lépcsőfokát, az univerzális spirituális ösvényen elsajátítandó hét elsőrendűen fontos leckét szimbolizálja, vagy ahogy Joseph Campbell mondta volna, a Hős Útját jeleníti meg. A második fejezet azon törekvésével, hogy az emberi energiarendszert igyekszik spirituális-biológiai nézőpontból körvonalazni, több szempontból is a kötet sarkalatos pontját alkotja.

A fejezet ama spirituális és energetikai jellegű percepciók kimerítő értelmezésével zárul, melyek vezérlétére munkám során támaszkodom. Ezek az észlelések vagy intuitív felismerések szolgáltatják majd a szimbolikus látásmód, illetve az energia nyelvezetének elsajátításához szükséges alapokat. Minden bizonnyal segíteni fognak abban, hogy az Olvasó saját és szerettei fizikai, illetve spirituális egészségét meghatározó energiáimintákba egyaránt mélyebb betekintést nyerjen.

A könyv második felének 1-7. fejezetében leírást adok az emberi test hét erőközpontjának anatómiájáról. A leírást alapvető fontosságú információkkal és valódi esettanulmányokkal egészítem ki, melyek képet adnak arról, miként használjuk az energiaszintű adatokat spirituális fejlődésünkben.

Az *Útmutató a modern idők misztikusa számára* címet viselő utószó tanácsokkal látja el az Olvasót azzal kapcsolatban,

hogyan alkalmazhatja a szimbolikus látásmódot személyes fejlődése, valamint az öngyógyítás során.

Miként tanítványaimnak mondom tanfolyam kezdetén:  
*„Az a legjobb, ha mindenki csak azt a tudást fogadja magába,  
amit szíve szerint is helyesnek és igaznak érez.”*





## ENERGIAGYÓGYÁSZAT ÉS INTUÍCIÓ



Néhány embert mindig sikerül kiábrándítanom, amikor az intuíció tárgyalásába kezdek, mert szilárd meggyőződésem, hogy az intuitív vagy szimbolikus látásmód nem istenadta tehetség, hanem bizonyos jártasságot igénylő képesség – önbecsülésünkön nyugvó készség. E képesség kifejesztése – és önmagunk egészséges érzékelése – egyszerűbbé válik, ha az energiagyógyászat alapelvei által meghatározott szavakban, koncepciókban gondolkodunk. Amint tehát végighaladsz e fejezet sorain, próbáld meg az intuíció alkalmazásának elsajátítására úgy gondolni, mint az energia-nyelv értelmezésének megtanulására.

*Az emberi energiamező*

Minden, ami él, energiától vibrál, az energia pedig információt tartalmaz. Míg az egyáltalán nem meglepő, hogy az alternatív gyógyászat gyakorlói és a természetes gyógymódok alkalmazói elfogadják ezt a feltevést, az már annál inkább, hogy az emberi test biológia folyamatai által generált elektromos mezők létezését már néhány kvantumfizikus is tudomásul veszi. A tudósok egyetértenek abban, hogy az

emberi test elektromosságot fejleszt, mivel az élő szövet energiát termel.

Fizikai testünket kitárt karjaink szélességében és teljes testmagasságunkban energiamező övezi. Ez az energiamező egyszerre szolgál információközpontként és rendkívül érzékeny érzékelő rendszerként. E rendszeren keresztül folyamatosan „kommunikációs kapcsolatban” állunk minden bennünket körülvevő dologgal, mellyel mint egyfajta, más emberek teste felől érkező üzeneteket fogadó, valamint azok felé üzeneteket továbbító tudatos elektromossággal számolhatunk. Az energiákkal gyógyítók lényegében az energiamezőkből érkező, illetve azokban jelenlévő üzeneteket érzékelik.

Az energiagyógyászat gyakorlói úgy gondolják, hogy az emberi energiamező az egyén sajátos energiáit tartalmazza és tükrözi. Körülvesz bennünket, s magában hordozza a belső és külső tapasztalataink, élményeink által létrehozott energiákat – pozitívakat és negatívakat egyaránt. Ez az emocionális erő hatást gyakorol a testünkben található szövetekre. Ekképpen biográfiánk – vagyis az életünket alkotó élmények, tapasztalatok – biológiánk alkotóelemeivé válik.

Az érzelmi energiát hordozó élmények közé sorolhatjuk múltbeli és jelen kapcsolatainkat (személyes és hivatalos), mély vagy traumát jelentő élményeinket és emlékeinket, valamint hiedelemmintáinkat, beleértve valamennyi spirituális elgondolásunkat és babonánkat. Ezen élményeinkből származó érzelmek biológiai rendszerünkbe kódolódnak, s hozzájárulnak sejtszöveteink megformálásához, melyek azután kitermelik az érzelmeinket tükröző energiákat. Ezek az energiával kapcsolatos impressziók egyfajta energianyelvet hoznak létre, mely szó szerint értendő és szimbolikus

információt egyaránt hordoz, s amelyben az energiagyógyász olvasni képes.

A könnyebb érthetőség kedvéért lássunk egy példát az energiamező által küldött üzenetre. Tegyük fel, hogy az általános iskolában nehézségeink adódtak a matematikával. Ha tudjuk, hogy kettő meg kettő egyenlő négy, az rendszerint nem hordoz a sejtszövetek egészségi állapotát befolyásoló érzelmi töltést. Másrészt viszont, ha tanárunk annak idején megalázott volna bennünket, mert erről a tényről nem volt tudomásunk, a negatív élmény olyan emocionális töltést hordozna, mely sejtkárosodáshoz vezetne, különösképpen abban az esetben, ha a nyomasztó emléktől még felnőtt korunkban sem tudnánk szabadulni, vagy kritériumként alkalmaznánk azon döntéseink során, miként kezeljük a személyünket érintő bírálatokat, vagy mi módon viselkedjünk feletteseinkkel szemben, oktatásban való részvételkor, kudarc esetén. Lehet, hogy az energiagyógyász a megalázó incidens pontos képét érzékeli, ám az is ugyanúgy megeshet, hogy egy, az élményhez fűződő negatív szimbólumot észlel. Energiamezőnkben természetesen pozitív képek és pozitív energiák rezgései is jelen vannak. Elég, ha visszagondolunk egy olyan esetre, amikor valaki a jól végzett munkáért, jócselekedetünkért, vagy segítségünkért dicsérettel illetett bennünket. Másrészt pozitív energiák árasztanak el bennünket – a személyes erő hullámaint érzékeljük testünkön belül. A pozitív és negatív élmények sejtszövetünkben és energiamezőnkben emléklenyomatot hagynak. Miként már dr. Candace Pertnek is sikerült bizonyítania, a neuropeptidok – vagyis az érzelmi benyomások által kiváltott vegyi anyagok – voltaképpen anyaggá alakult gondolatok. Érzelmek fizikai

szinten is megjelennek testünkben, sejteinkkel, szöveteinkkel kölcsönhatásba lépnek. Dr. Pert azt mondja, az elmét valószínűleg már nem lehet különválasztani a testtől, hiszen ugyanazon sejtfajták, melyek az emocionális jellegű kémiai anyagok kiválasztásáért és fogadásáért felelősek az agyban, testszerte megtalálhatók. A test olykor még azelőtt válaszol emocionális szinten, és még azelőtt választ ki emocionális jellegű kémiai anyagokat, hogy az agy jelezné számunkra a problémát. Emlékezzünk például, hogy testünk még azelőtt reagál a hirtelen, nagyon hangos zajokra, hogy egyáltalán időnk lenne felfogni, mi történt.

Miként dr. Pert megjegyzi Bill Moyers *Healing and the Mind* (Gyógyítás és az elme) című írásában: „*Most már biztos, hogy létezik az energiának egy olyan formája, amit még nemigen értünk. Ott van például az az energiaforma, mely az ember halálakor elhagyni látszik a testet... Elménk testünk minden sejtjében benne lakozik.*”

MOYERS: „...Az állítja tehát, hogy érzelmeink testünkben tárolódnak?”

PERT: „Feltétlenül. Még nem ébredt rá erre? ... Számtalan olyan jelenséggel találkozhatunk, melyeket képtelenség megmagyarázni anélkül, hogy az energetika mélyébe hatolnánk.”

### *A mező elemzése*

A sajátságos gyermekkori traumatikus élmények észlelése mellett az energiagyógyász alkalomadtán babonás hiedelmekre, személyes szokásokra, magatartásmintákra, a zenei és irodalmi ízlésre is ráérezhet. Más alkalmakkor az energiákat

érintő benyomások sokkal szimbolikusabb formában jelentkeznek. Egy páciensemtől például, aki légzési nehézségekkel keresett fel, folyamatosan olyan szimbolikus benyomások érkeztek felém, hogy az illető kivégzőosztag előtt áll, tüzelnek rá, és szíven találják. A valóságban ez nyilvánvalóan nem történt meg velem, ám beható orvosi vizsgálatoknak vetette alá magát, melyek az állapotához köthető semmiféle fizikai okot nem tudtak kimutatni. Amikor beszámoltam megérzéseimről, elmondta, hogy felesége már többször megcsalta, s az asszony hűtlensége pontosan olyan érzést váltott ki belőle, mintha egy golyó találta volna szíven. Érzései tudatosítása révén, melyeket azelőtt megpróbált maga elől eltagadni, és figyelmen kívül hagyni, képes volt mind a házasságában, mind pedig az egészségi állapotában felmerülő problémát azonosítani.

Érzelmi energiáink egy magasan szervezett folyamat során biológiai anyaggá alakulnak. Ahogyan a rádióállomások is meghatározott hullámhosszon operálnak, úgy a test minden egyes szerve és rendszere specifikus érzelmi és pszichológiai energiák fogadására és feldolgozására van kalibrálva. Vagyis a test minden része sajátlagos frekvenciájú energiát sugároz, s amikor egészségesek vagyunk, valamennyien „azonos hullámhosszon” működnek. A test azon szegmense, mely nem normális frekvenciáját sugározza, egészségügyi probléma helyét jelzi. A frekvencia erősségében történő módosulás a betegség természetében és súlyosságában bekövetkezett változásokra utal, s feltárja azt a stressz mintát, mely a betegség kialakulásához vezetett.

A test energiáinak értelmezését ezért időnként „bio-rezonanciának” vagy „rezgés-gyógyászatnak” is nevezik. Az

eljárás a legősibb orvosi gyakorlatokra és elgondolásokra emlékeztet, a keresztény gyógyásztól a bennszülött sámánisztikus praktikákon át jóformán minden népi vagy alternatív gyógymódig. Az igazság az, hogy az energiagyógyászat egyáltalán nem új találmány; mindazonáltal úgy gondolom, hogy a mód, ahogyan értelmezem, illetve a modern nyugati orvosi kezelésekkal együtt történő alkalmazására vonatkozó megközelítésem valóban egyedülálló. Ha valaki képes energiavesztését ösztönösen megérezni – azután pedig tesz is azért, hogy az energiavesztésért felelős okokat kiküszöbölje – a betegség kifejlődésének valószínűsége csökken, vagy teljesen megszűnik.

Noha az energianyelvet képes vagyok elemezni, s arról mások számára leírást adni úgy, hogy tanítványaim az emberi energiamezőt valóban látni és érzékelni, személyes erejük forrását megismerni kezdjek, némi nehézséggel kell szembe-sülnöm, ha pontos magyarázatot akarok adni arra, én magam miként jutok az energiákkal kapcsolatos információkhoz. Úgy tűnik, más energiagyógyászok hasonló nehézségekkel küszködnek, egy dologban azonban mindannyian hasonlóképpen járunk el: a legerősebb impulzussal rendelkező információt ragadjuk ki. Az impulzusok rendszerint közvetlenül az energetikai szempontból legyengült, vagy már megbetegedett testrészeire vonatkoznak. Az emberi energiarendszer szabályszerűen kizárólag azokat az információkat közli, melyek nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy az elmében tudatosuljon az egyensúlyhiány vagy a betegség ténye. Míképpen a „szíven talált” férfi esetében, a szimbolikus formában jelentkező információ néha zavaró lehet. Erre az intenzitásra azonban feltétlenül szükség van ahhoz, hogy a test üzenete utat törjön

magának a megszokott, a betegség kialakulásáért mindenkéltől felelőssé tehető mentális vagy emocionális minták között. A gyógyítói jellegű intuitív benyomások együttműködnek a test azon szándékával, hogy saját egészségét és életerejét megteremtse; vagyis, energiáink mindig egészségre törekszenek, függetlenül attól, hogy mi fizikai értelemben mit teszünk magunkkal. Ha például hazugságot ejtünk ki a szánkon, energiamezőnk nemegyszer azt az „energiatényt” kommunikálja a másik ember felé, hogy nem mondunk igazat. Az energia nem akar, és nem tud valótlan állítani.

### *Maradjunk meg legelső megérzésünk mellett*

Ha intuitíve megérzünk valamit önmagunkkal vagy egy másik emberrel kapcsolatban, minden felmerülő képre figyeljünk oda. A legtöbben biztos megérzéseket akarnak, nem pedig egészségeseket, és biztos meglátásokat, mert biztos utat akarnak tudni maguk előtt a jövőbe, az ismeretlenbe. Következésképpen hajlamosak lehetünk arra, hogy egy zavaró képet, mely nem egyezik elképzeléseinkkel, vagy azon személy vágyaival, akin elemzést végzünk, egyszerűen elveszünk. Legtöbb kliensem, mire eljön hozzám, már ösztönösen megérezte, hogy valami nincs rendben, ám reménykednek, hogy a rossz előérzetnek én majd más jelentést tulajdonítok, mint például „Csupán természetes változási folyamaton kell keresztülmennie, fizikai értelemben azonban semmi baj nincs önnel.” Ám elengedhetetlen pácienseinkkel tudatni a teljes igazságot, és semmiképpen sem azt kell közölnünk velük, amit hallani szeretnének. Újra meg újra meg

kell erősítenem a rendelőmet felkereső emberek önmagukkal kapcsolatos negatív megérzéseit. Saját benyomásaik éppoly pontosak, mint az enyéim; *tudják*, hogy betegek. De mivel én nem osztozom félelmükben, intuícióm révén pontosabban tudom elemezni adataikat, mint ők maguk.

Szembe kell néznünk félelmeinkkel. A „szíven talált” férfi esetében például a felszínen úgy tűnt számára, sokkal biztonságosabb, ha elkerüli hűtlen feleségével az összeütközést, s elhessegeti magától gyanúját, hogy felesége megcsalja őt. Ahelyett, hogy megérzéseit szerint cselekedett volna, dühét és fájdalmát a felszín alá, testébe vezette le, ami végül mell-tájéki fájdalmakban manifesztálódott fizikai szinten. Teste és lelke egyaránt azért küzdött, hogy ráébressze a férfit arra, szembesülnie kell felesége hűtlenségével, ám sok emberhez hasonlóan ő is abban reménykedett, hogy ha nem kerül szemtől szembe a problémával, az előbb-utóbb szertefoszlik. Betegsége viszont rámutatott arra, hogy „biztonságáért” egészségével kellett fizetnie. Páciensem története is rávilágít arra, milyen erősek bennünk ezek a megérzések, s mekkora erővel törnek keresztül a legmakacsabb elmén is, hogy a gyógyulás útjára vezessenek bennünket.

Az élet néha keserves, de spirituális szempontból lényeges, hogy szembenézzünk a fájdalmakkal, amelyek elé az élet állít bennünket. A nyugati világban azonban hajlamosak vagyunk Isten akaratát félreértelmezni, s azt szeretnénk, ha életünk kényelmes és problémamentes lenne. Isten életünkben való jelenlétét személyes kényelmünk mércéjével mérjük; úgy hisszük, hogy Isten akkor van velünk, ha imáink meghallgatásra találhatnak. Ám sem Isten, sem Buddha, sem egyetlen spirituális vezető, vagy vallásos tanítás sem garantál fájdalomtól

mentes életet, sőt nem is ösztönöz arra, hogy ilyesmit tűzünk célul magunk elé. A spirituális tanítások inkább arra bátorítanak, hogy nőjünk túl a fájdalmas tapasztalatokon, melyek mindegyikét egy-egy spirituális leckének tekinthetünk. Intuitív képességeink kifejlesztése segíthet az élettapasztalásainkhoz szervesen hozzátartozó leckék elsajátításában.

### *Viszonyuljunk reflektív módon a világhoz*

Sajnos nem létezik az intuíció kifejlesztését célzó jól bevált módszer. Néhányan meditáción keresztül próbálják tökéletesíteni, míg mások bizonyos talentumok kimunkálásán, vagy adott sportban való mesteri jártasság megszerzésén keresztül kívánnak eljutni hozzá. Gyakran hallottam az emberektől, hogy az intuitív képességek kibontakozása a spirituális életmód eredménye, ez a meghatározás azonban nem helyes. Az intuitív képességek, lévén, hogy a túléléshez szükséges adottságoknak tekinthetők, minden emberben benne rejlenek. A reflektív vagy meditatív attitűd azonban kedvez az intuitív képességek kibontakozásának. A tárgyilagosság pedig megkönnyíti a megérzések értelmezését, illetve azok szimbolikus spirituális kontextusban való elhelyezését.

### *A tárgyilagosság kulcsfontosságú*

Tapasztalataimon keresztül megtanultam különbséget tenni a személyes és a személytelen benyomások között; a helyes benyomások indikátora az én esetemben mindig az

érzelemmentességben keresendő. Számomra egy tiszta meg-látásnak nem lehet érzelmi töltése. Ha egy megérzéshez érzelmi szálak fűznek, tisztaságát illetően máris kétségeim támadnak. Azon személy számára viszont, akin az elemzést végezzük, benyomásaink mindig hordoznak valamiféle emocionális töltetet.

Az én esetemben az impressziók nem hang, és nem is képi formában érkeznek. Inkább rendkívül finom elektromos áramot hordozó, gyorsan felvillanó mentális képekhez hasonlítanám őket. Amikor végigpásztázom a páciens testét, minden energiaközpontra külön koncentrálok, és valamilyen kép felbukkanására várok. Mintegy öt másodperc múltán aztán beindul a képáradat, s mindaddig folytatódik, míg végül magától abba nem marad. Időtartama egyénenként változik; egyeseknél csaknem egy órát vesz igénybe, míg másoknál mindössze tíz perc is elegendő.

Egyszer-másszor olyan emberrel is összehoz a sors, akit nem tudok elemezni, vagy akin képtelen vagyok segíteni. Hogy ez miért van így, csak találgatni tudom. Néhány alkalommal megesett, hogy úgy éreztem, semmi értelmet nem találhat abban, amit közöltem vele, máskor pedig olyan érzésem támadt, hogy az adott személy csupán nagyon specifikus kérdésre keresi a feleletet, amire én nem adhatok választ, például, hogy miért romlott meg a házassága. Ha fáradt vagyok, vagy valami személyes dolog nagyon erősen foglalkoztat, a páciens szempontjából szintén használhatatlan vagyok.

Az emberi energiarendszerben való olvasás elsajátításában első lépésként a gyakorlatot alátámasztó alapelveket tanácsos tanulmányozni, következő lépés lehet némi gyakorlati tapasztalat megszerzése. Ez a kötet elméleti koncepciókat és

néhány irányjelzőt biztosít az Olvasó számára, melyek hasznosnak bizonyulhatnak saját intuitív képességeinek felfedezésében. E kvalitások kifejtése, illetve azok saját életünkben való tesztelése során mindig zsigerösztöneinkre *kell* hagyatkoznunk – ezt nem győzöm eléggé hangsúlyozni.

### *Az első alapelv: Biográfiánk biológiává válik*

Az energiagyógyászat vezérelvei szerint mindannyian élő történelemkönyvek vagyunk. Testünk egész személyes történetünket tartalmazza – életünk valamennyi eseményének, valamennyi kapcsolatunknak minden egyes fejezetét, sorát, betűjét magában hordozza. Életünk kibontakozásával biológiai értelemben vett egészségünk élő, lüktető erősségeinket, gyengeségeinket, reményeinket, félelmeinket kísérő biográfiai állítássá válik.

Minden gondolatunk keresztülutazik biológiai rendszerünkön, és fiziológiai válaszreakciót vált ki. Néhány gondolatunk mélyvízi bombaként indukál válaszreakciókat az egész testben. A félelemérzet például testünk minden rendszerére befolyást gyakorol: gyomrunk görcsbe rándul, szívünk hevesebben ver, és verejtékezni kezdünk. A szerető gondolatok ezzel szemben az egész testet ellazítják. Néhány gondolatunk ereje egészen gyenge, mások teljesen tudattalanok. Sokuk értelmetlen, és anélkül halad át testünkön, hogy tudatos figyelmet követelne, így egészségünkre gyakorolt hatásuk is elenyésző. Ám minden tudatos gondolat – és sok tudattalan – fiziológiai válaszreakciót generál.

Minden gondolatunk, tartalomtól függetlenül először energiaként lép be biológiai rendszerünkbe. Az emocionális, mentális, pszichológiai vagy spirituális energiát hordozó gondolatok biológiai válaszreakciókat idéznek elő, melyek azután a sejtszintű memóriánkban tárolódnak. Ekként biográfiánk fokozatosan, napról napra beleszövi magát biológiai rendszerünkbe.

Norm egy fiatal páciensének története jól példázza e folyamat működését. Norm egy alkalommal telefonon keresztül kérte ki véleményemet egy fogorvos páciensével kapcsolatban, aki rossz közérzetre panaszkodott, és rendkívül kimerültté kezdett válni. Hastájékon akut fájdalmat érzékelt, és komoly depresszióban szenvedett.

A növekvő mértékű és folyamatosan fennálló kimerültség-állapot, mely a mentális és emocionális tisztánlátást igencsak ki tudja kezdeni, olyan energiaszintű tünet, mely jelzi, hogy a testtel valami nincs rendben. Sokan nem tekintik tünetnek, mert igazából nem jár fájdalommal. Amikor azonban a kimerültség állapota tartóssá válik, még abban az esetben is, ha a beteg egyre többet alszik, a test arra igyekszik felhívni a figyelmet, hogy az ember állapota „energetikai szempontból” leromlott. Ha még ebben a fázisban hozzálátunk a kezeléshez, a betegség kialakulása többnyire megelőzhető.

A depressziót szintén olyan tünetnek kell tekintenünk, mely komoly problémákat okozhat. A nyugati orvoslás világában a depressziót emocionális és mentális rendellenességnek tartják. A testi betegségek kialakulását azonban gyakorta előzi meg tartós lehangoltság. Energetikai szempontból a depresszió energiavesztéséget – vagy ha úgy tetszik, az életerő elfolyását – jelenti. Ha az energiát egyfajta fizetőeszköznek

tekintjük, a depresszió olyan, mintha kinyitnánk pénztárcánkat, azt mondanánk: „Mit bánom én, ki veszi el a pénzem, és mire költődik el.” A hosszan tartó depresszió elkerülhetetlenül krónikus kimerültséghez vezet. Ha nem törődünk vele, ki költi el pénzünket, s nem bánjuk mennyit szór el belőle, a végén szükségszerűen tönkre fogunk menni. Energia nélkül pedig nem tudjuk támogatni egészségünket.

Amikor Norm fogorvos páciensét megvizsgálta, olyan érzése támadt, mintha a férfi testében komoly betegség kialakulása volna folyamatban. A hasi fájdalmak miatt hasnyálmirigyra gyanakodott, s vizsgálatokat rendelt el. Engem is felhívott, hogy végezzek állapotfelmérést. Szokása szerint pusztán a páciens nevét és életkorát közölte velem, a panaszairól, valamint saját feltételezéseiről egy szót sem szólt. Olyan benyomások világlottak fel bennem, mintha a férfi testének jobb oldalán, éppen a hasnyálmirigy tájékán mérgező anyagokat termelne. Elmondtam Normnak, hogy páciense vállát óriási felelősség terhe nyomja, ami mostanra már tartós gyötrelem forrásává vált számára. Úgy érezte, képtelen úgy élni életét, ahogyan szeretné, s annyira ragaszkodott ehhez az érzéshez, hogy szinte minden más érzelmet kizárt magából. (Nyilvánvalóan mindenkinek számolnia kell negatív érzésekkel, de természetesen nem minden negativitás hoz létre súlyos fizikai betegséget. Ahhoz, hogy fizikai rendelkezés kifejlődhessen, a negativitásnak kell a domináns emócióvá válnia, amiképpen ezzel a fiatal fogorvossal is történt.)

Miután meglátásaimat megosztottam Normmal, közöltem vele, hogy szerintem páciensének hasnyálmirigyrákja van. Norm elmondta, hogy ő is erre gyanakodott, de a tesztek mind negatívak lettek. Ezzel elköszöntünk egymástól, és

figyelmét ismét páciense felé fordította. Azt javasolta a fiatalembernek, hogy gondolja át, mennyire elégedett életével. Több mint valószínű, mondta Norm, hogy változtatnia kell majd, hogy úgy élhessen, ahogyan valóban szeretne. A férfi beismerte, hogy tényleg szeretné feladni fogorvosi hivatását, ám ha a tőle függő emberekre gondolt, úgy érezte, ezt egyszerűen nem teheti meg. Norm nem tett említést róla, hogy a hasnyálmirigyrák energetikai mintája már kialakult, hivatását érintő frusztrációjáról viszont hosszasan beszélgetett vele, s megpróbált segíteni neki a negatív álláspontjától történő elmozdulásban. A férfi sajnos képtelen volt Norm tanácsai szerint cselekedni. A felelősséget a másokról való kötelező gondoskodásnak tekintette, és az életről alkotott elképzeléseit nem tudta oly módon átfogalmazni, hogy abban az önmagáról való gondoskodásnak és az önmegvalósításnak is helye legyen.

Két héttel később a férfi háziorvosa megismételtette a vizsgálatokat, s azok ezúttal már pozitívnak is bizonyultak. Azonnal megoperálták, ám a műtét után négy hónappal meghalt.

Néha átgondolt, s kemény erőfeszítéseket kell tennünk, hogy a gyógyulás érdekében változtassunk gondolkodásunkon. Míg a fogorvos nem tudta elfogadni, hogy hivatásával való elégedetlenségéből eredő szomorúsága, és csapdába esettségének érzete változásokat idézett elő testének kémiai folyamataiban, mások számára könnyebb volt felismerni benne ezeket a mintákat. Annak az elgondolásnak az elfogadása azonban, hogy életünk minden részlete – fizikai történetünktől kezdve kapcsolatainkon át minden egyes magunkban hordozott attitűdünkig, véleményünkig, hiedelmünkig – befolyást gyakorol

biológiai felépítésünkre, a gyógyulási folyamat nélkülözhetetlen részét képezi. Ezt feltétlenül el kell fogadnunk ahhoz, hogy a mentálisról a fizikai szintre mozdulhassunk.

Igazán nem nehéz valami újat megtanulni, s újonnan megszerzett tudásunkat a megfelelő módon alkalmazni. Azon elgondolásból, hogy biográfiánk biológiává válik, egyenesen következik, hogy bizonyos mértékig hozzájárulunk a betegség kialakításához. Viszont – és ez egy sarkalatos pont – ezzel a ténnyel nem szabad visszaélnünk, hogy a megbetegedésért önmagunkat vagy pácienseinket hibáztassuk. Az emberek ritkán hoznak olyan tudatos döntést, hogy beteggé akarnak válni. A betegség inkább a viselkedésminták és attitűdök következményeként alakul ki, melyekről többnyire észre sem vesszük, hogy biológiai szempontból mérgezőleg hatnak ránk, míg meg nem betegítenek bennünket. Csak amikor betegségtől sújtva arra kényszerülünk, hogy felülvizsgáljuk magatartásunkat, kerülünk közel annak megértéséhez, hogy minden nap megélt félelmeink, keserűségünk valójában biológiailag negatív szubsztanciákat jelentenek.

Ismétlem, mindannyian hordozunk negatív érzelmeket, ám nem minden negativitás vezet betegség kifejlődéséhez. A betegség kialakulásához a negativitásnak kell dominálnia, s még inkább felgyorsítja a folyamatot, ha tudjuk, hogy bizonyos gondolataink, érzelmeink mérgezőek, mégis engedjük, hogy tudatos elménkben tényesszenek. Előfordulhat például, hogy tudjuk, meg kellene bocsátanunk valakinek, ennek ellenére úgy gondoljuk, a düh több energiával lát el bennünket. Ha makacsul ragaszkodunk haragunkhoz, nagyobb esélyünk van a megbetegedésre, mivel a negatív rögeszmék táplálásának erővesztés az elkerülhetetlen

következménye. Az energia erő, és ha a fájdalmas emlékek dédelgetésével a múltba pumpáljuk energiánkat, jelenbeli testünkből csapoljuk le az energiákat, ami persze végül betegséghez vezethet.

Az erő elengedhetetlen a gyógyuláshoz és az egészség megőrzéséhez. A gyengeség, tehetetlenség érzését keltő magatartás nem csupán alacsony önbecsüléshez vezet, de a fizikai test energiaforrásait is kimeríti, és gyengíti egészségi állapotunkat. Ennélfogva tehát a következő alapelvet az egészséghez szükséges belső erő elsődleges fontosságának felismerése jelenti.

*A második alapelv:*

*A személyes erő nélkülözhetetlen a gyógyuláshoz*

Egy napon Norm állapotfelmérést kért tőlem egy asszonnyal kapcsolatban, aki depresszióval és krónikus nyaki- és deréktáji fájdalmakkal küszködött. Norm kikérte a véleményemet, vajon érzésem szerint jót tennének-e neki a különböző elektromágneses kezelések. Rögtön azt feleltem: – Semmi esetre sem. Nem áll rendelkezésre elegendő energia a rendszerében ahhoz, hogy az efféle kezelések tartós javulást hozhassanak számára.

Ez volt az első alkalom, hogy elemzésemhez a gyógyuláshoz szükséges belső erővel kapcsolatos megjegyzést fűztem. Norm megkért, hogy fejtssem ki bővebben, mire gondolok, s csak ekkor ébredtem rá, mit is mondtam az imént. Hirtelen egészen más megvilágításban, a belső erő kifejeződéseként láttam magam előtt az emberi energiarendszert.



Elmagyaráztam Normnak, hogy az asszony saját magatartásával járult hozzá saját erővesztéséhez. Bizonytalanak, alkalmatlannak érezte magát, mindig megerősítést keresett, és borzasztóan félt az egyedüllétől. Önbecsülése azon alapult, hogy képes-e irányítani másokat, elsősorban saját gyermekeit. Félelmei és bizonytalansága fekete lyukként szippantott maga felé mindent, főleg gyermekeit, hogy a végén teljesen összezúzza őket. Folyamatosan kritizált, hogy megpróbálja magától függővé tenni őket, mivel a gyenge gyermek nehezen szánja rá magát a családi fészek elhagyására. Minden eredményükben, lett legyen az iskolai vagy sportteljesítmény, igyekezett hibát találni, mert nem kockáztathatta, hogy érzelmi támogatással növelje erejüket. Mivel a mások irányítását célzó törekvések rengeteg energiát emésztenek fel, és mert igazából sohasem érezte úgy, hogy ő tartja a kezében a gyep-lőt, folyamatosan kimerültnak érezte magát. Krónikus fájdalomai szintén mások irányítására való képtelenségének eredményeképpen jelentkeztek. Mire Norm rendelőt felkereste, már a legyőzöttség energiáit sugározta magából.

Ez az asszony képtelen volt megbirkózni azzal a gondolat-tal, hogy gyermekei elhagyják a szülői házat, ám tagadta, hogy bármi olyat tett volna, ami nem gyermekei legfőbb ér-dekeit szolgálta. Saját szemében gondos, támogatást nyújtó anya volt, hiszen mindig tiszta otthont, egészséges ételt, és megfelelő ruházatot biztosított gyermekei számára. Mégis rendszeresen azon munkálkodott, hogy aláássa önbecsülésüket, visszavesse érzelmi fejlődésüket, ezt a nyilvánvaló tény-t azonban soha nem volt hajlandó beismerni.

Mivel a hagyományos orvosi kezelések semmit sem segítettek, Norm valamiféle alternatív megközelítést fontolgatott,

mely pszichoterápiát, a koponyát, nyaki gerincet érintő keze-léseket, szín- és fényterápiát foglalt volna magában. Ha aláve-tette volna magát ezeknek a kezeléseknél, állapota talán egy hétre, vagy hónapra javult volna, ám mindaddig nem lehetett reménye a teljes gyógyulásra, míg az irányításért folytatott be-teges küzdelmét hajlandó nem lett volna feladni.

Azon a délutánon ráébredtem arra, hogy az alternatív gyógy-módok sikeréhez elengedhetetlenül szükséges az, hogy a páciens rendelkezzen egy *belső* erőkonceptióval – egy olyan képességgel, mely belső energiát képes generálni és érzelmi erőforrásokkal látja el az embert, mint például az önmagunk-ban való bizalom érzése. Ez az asszony kizárólag a kívülről származó erő konceptiójával rendelkezett, amit külső forrás-ból – gyermekeitől – szerzett meg. Kétségtelenül járhatott volna pszichoterápiás kezelésekre. Ám ha az igazsággal nem hajlandó szembenézni, csupán panaszait ismételtethette volna hétről hétre, anélkül hogy esélyt adott volna a valódi gyógyulásra. Miként M. Scott Peck is rámutat *People of the Lie* (Megszállottak) és a *The Road Less Travelled* (Úttalan utakon) című könyveiben, az önmagunkra, saját problémáink megteremtésében játszott szerepünkre, s másokhoz való viszonyulásunkra vonatkozó igazságok felismerése és elfoga-dása nélkülözhetetlen a gyógyuláshoz.

Az asszony energiáinak kielemezése lehetővé tette szá-momra, hogy bepillantást nyerjek a személyes erő életünk-ben és energiarendszerünkben játszott óriási szerepébe. Ma-gatartásunk és hiedelemmintáink, legyenek bár pozitívak vagy negatívak, lényegében annak kivetülései, hogy miként definiáljuk, használjuk, vagy nem használjuk belső erőnket. Egyikünk sem mentes a hatalmi problémáktól. Lehet, hogy

megpróbálunk megbirkózni az erőtlenség és a tehetetlenség érzésével, de az is előfordulhat, hogy inkább olyan emberek és helyzetek felett igyekszünk hatalmat nyerni, akikről vagy amelyekről úgy gondoljuk, erővel töltenek fel bennünket, ám ugyanúgy megeshet, hogy valamiféle biztonságerzetet (a hatalom szinonimája) próbálunk kierőszakolni személyes kapcsolatainkban. Sok ember, aki számára hatalmat szimbolizáló dolgot veszít el – állást, vagyont, játszmát – vagy olyan személyt, akiben meglátásuk szerint saját erejük nyugszik – házastársat, szerelmet, szülőt vagy gyermeket – előbb-utóbb betegséget fejleszt ki magában. Belső erőnkhez való viszonyulásunk egészségünk kvintesszenciáját képezi.

Vessük össze az első alapelvet – hogy biográfiánk biológiává válik – illetve a második alapelvet – hogy a személyes erő nélkülözhetetlen az egészséghez. Az erő összekötő kapcsolóként szolgál belső és külső világunk között, miközben a mítoszok és szimbólumok nyelvét használja. Vegyük például a hatalom leggyakoribb szimbólumát, a pénzt. Amikor az ember a pénzt belsőjében a hatalom szimbólumaként kezeli, megszerzése és uralása az ember egészségének szimbolikus tükrképévé válik: ha árad hozzá a pénz, biológiai rendszere azt a jelzést kapja, hogy erő árad testébe. Elméje azt az üzenetet sugározza, hogy *„Van pénzem, tehát biztonságban vagyok. Hatalmam van, minden rendben.”* Ez a biológiai rendszerbe sugárzott pozitív üzenet egészséget generál.

A sok pénz természetesen nem feltétlenül garantálja az egészséget, a szegénység, az erőtlenség, a tehetetlenség azonban tagadhatatlanul összefüggésben áll a betegség kialakulásával. Ha gondunk támad a pénzszerzéssel, vagy hirtelen sok pénzt veszítünk, biológiai rendszerünk is veszíthet erejéből.

Emlékszem egy férfira, aki a 80-as években sikeres vállalkozást vezetett és legalább tíz ember erejével rendelkezett. Estig benn maradt az irodában, azután kora hajnalig társasági életet élt, majd reggel mindenkit megelőzve jelent meg munkahelyén, mindig éberén, vidáman, a helyzet magaslatán. Azután 1987 októberében a tőzsdepiac összeomlott, s vállalata vele zuhant a mélybe. Egészsége hónapokon belül leromlott. Migrénes fejfájások kezdték gyötömi, majd derékfájdalmak kínozták, végül már ugyancsak komoly belpanaszokkal küszködött. Nem volt már képes késő estig benn maradni, vagy társasági kötelezettségeinek eleget tenni, így hamarosan minden tevékenységtől visszavonult, leszámítva a pénzügyi birodalma pusztá túlélésére irányuló erőfeszítéseket.

A férfi nem volt tudatában annak, hogy egészségét a pénzszerzéssel kapcsolta össze. Amikor azonban megbetegedett, rögtön észrevette az összefüggést. Ráébredt arra, hogy számára a pénz képviselte a szabadságot, s azt, hogy olyan életet élhet, amilyenről mindig is álmodott. Amikor vagyona elűszott, ereje is elpárolgott, s mindössze néhány hét kellett ahhoz, hogy biológiai rendszere is károkat szenvedjen. Az efféle üzleti veszteségekkel járó stressz persze bárkit legyengítene, de ez a férfi ugyanekkora stresszt élt meg üzletének virágzásakor is, az a feszültség ellenben energiával töltötte fel.

Mindannyian számtalan hatalomszimbólumot dédelgetünk, és minden ilyenfajta szimbólumnak megtalálhatjuk a biológiai szintű megfelelőjét. A hasnyálmirigyrákban szenvedő fogorvos számára hivatása jelképezte a hatalmat. Ám mivel meggyűlölte munkáját, napról napra egyre több energiát veszített. Az erővesztés biológiai válaszreakciókat váltott ki, melyek végül végzetes betegség kifejlődéséhez vezettek.

Életünk hatalmi szimbólumok körül forog: pénz, tekintély, cím, szépség, biztonság. Az életünket betöltő kapcsolatok, valamint döntéseink mind saját személyes hatalmi szimbólumainkról árulkodnak. Gyakran vonakodunk olyan emberrel ujjat húzni, akit magunknál erősebbnek tartunk, és sokszor inkább egyetértést színlelünk, mert úgy gondoljuk, nem vagyunk elég erősek ahhoz, hogy visszautasítsuk. Számptalan helyzetben és kapcsolatunkban a mélyben munkáló mozgató erő voltaképpen nem más, mint az erőviszonyok felmérése: ki rendelkezik hatalommal, és miként részesülhetünk belőle.

Az energia szimbólumnyelvének elsajátítása lényegében azt jelenti, hogy megtanuljuk a magunkban, illetve másokban rejlő erődinamikát kiértékelni. Noha megeshet, hogy valaki szóban beleegyezik valamibe a nyilvánosság előtt, energiái azonban megmutatják, hogyan érez valójában, és valódi érzelmei utat találnak majd valamiféle szimbolikus állításon keresztül. Biológiai és spirituális rendszereink mindig az igazságot fejezik ki, s mindig megtalálják a módját, hogy az igazság útján haladjanak.

Tudatában kell lennünk annak, hogy mi az, ami erőt biztosít számunkra. Erőszimbólumaink azonosítása, azokhoz való jelképes, illetve fizikai viszonyulásunk, és testünk valamennyi üzenetének figyelembe vétele kétségtelenül elősegíti a gyógyulást.

### *Harmadik alapelv: Egyedül mi gyógyíthatjuk meg önmagunkat*

Az energiagyógyászat lényegét tekintve olyan holisztikus filozófia, mely azt tanítja, hogy:

*„Saját egészségem megteremtéséért én vagyok a felelős. Következésképpen bizonyos mértékig hozzájárultam betegségem kifejlődéséhez. Hozzájárulhatok betegségemből történő gyógyulásomhoz, ami azt jelenti, hogy egyidejűleg veszem kezelésbe érzelmi, pszichológiai, fizikai és spirituális lényemet.”*

A kezelés és a gyógyítás alatt nem ugyanazt a dolgot kell értenünk. A kezelés javulást hozhat, ha a betegség kifejlődésének fizikai szinten történő előrehaladását sikeresen ellenőrzsünk alá vontuk, vagy sikerült mérsékelni a rendellenességet. Ez azonban nem szükségképpen jelenti azt, hogy a betegség részét képező emocionális és pszichológiai stresszt is sikerült enyhítenünk. Ez esetben sokkal valószínűbb, hogy a betegség ismét kiújul.

A kezelés folyamata nem kíván aktív részvételt; a páciens kész az irányítást az orvos kezébe helyezni, s reményeit az előírt kezelésekre sikerességébe vetni, ahelyett hogy aktívan szembenézne azzal a kihívással, melyet a betegség jelent számára. A gyógyulás ezzel szemben aktivitást igényel, s olyan belső folyamatot jelent, mely megköveteli magatartásunk, emlékeink, hiedelmeink felülvizsgálatát, s megkívánja, hogy a gyógyulás útjában álló valamennyi negatív mintánkat szelnek eresszük. Ez a belső vizsgálat feltétlenül elvezet bennünket külső helyzetünk kielemzéséhez, ha arra törekszünk, hogy életünket akaratumk aktiválását szolgáló módon teremtsük újjá – nyitottságot az életünkről, s energiafelhasználásunkról szóló igazság felismerésére és elfogadására, s arra,

hogyan az energiát ezentúl a szeretet, az önbecsülés, és az egészség területeire irányítsuk.

A konvencionális nyugati orvoslás nyelvezete sokkal harciasabb állításokat hangoztat, mint az energiagyógyászat: „A páciensünket vírus támadta meg” vagy „valamilyen szubsztancia beszennyezte a sejtszövetet, s ez rosszindulatú betegség kifejlődéséhez vezetett.” A nyugati orvoslás filozófiája a pácienszt ártatlan – vagy legalábbis védtelen – áldozatnak tekint, aki indokolatlan támadást szenvedett el.

A hagyományos orvosi kezelés során a páciens egy, az orvos által előírt kezelési programot követ, ennél fogva a gyógyulást illető felelősség is az orvos vállán nyugszik. A páciens hozzáállása többnyire lényegtelen a kezelési folyamat szempontjából – a munka nagy részét ugyanis a gyógyszereknek és a műtéteknek kell elvégezniük. A holisztikus gyógykezelések során viszont a páciens száz százalékos közreműködése elengedhetetlen feltétele a sikernek.

A holisztikus gyógy módok és a hagyományos orvosi kezelések eltérő módon viszonyulnak az erő koncepciójához: az egyik aktív, a másik passzív részvételt követel. A nyugati orvoslás gyógyszeres kezeléseikhez nincs szükség tudatos közreműködésre a páciens részéről, a holisztikus technikák sikerét azonban, mint például a vizualizáció, nagymértékben elősegíti a gyógykezelésben részt vállaló aktív hozzáállás. Ez esetben egyfajta energiakapcsolat jön létre a páciens tudatos elméje és a terápia gyógyító kapacitása, illetve néha a gyógyító között. Ám ha az ember passzív marad, s egyfajta „végezzék csak el a munkát mások” attitűdöt vesz fel, nem gyógyulhat meg egészen; lehet, hogy állapotában javulás következik be, a betegség csatornáját azonban soha nem zárhatja el teljesen.

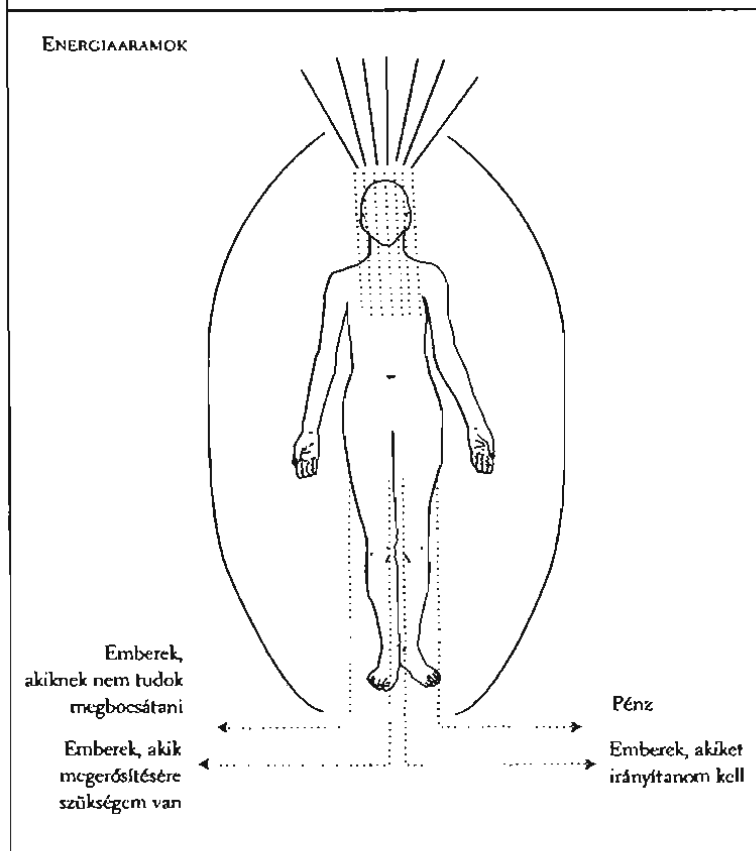
## *Az energiaszerzők*

A fentebb említett depresszióval és krónikus gerincfájdalmakkal küszködő anya olyan típusú egyént képvisel, aki kizárólag passzív erővel rendelkezik. Az ilyen függőségben élő emberek többnyire úgy érzik, az erőt, energiát külső forrásból, valakin keresztül, vagy valakitől kell megszerezniük. Az asszony tudatosan vagy tudattalanul, de mindenképpen azt gondolta: „Egyedül semmi vagyok.” Az ilyen típusú egyének rendszerint pénzen, társadalmi helyzetükön, politikai, katonai vagy vallási tekintélyükön, valamint befolyásos emberekkel fenntartott kapcsolataikon keresztül igyekeznek erőhöz és energiához jutni. Közvetlenül nem fejezik ki szükségleteiket, de a számukra nem kielégítő helyzetek tolerálása és manipulálása terén gyakran rendkívüli ügyességre tesznek szert.

Az emberi energiarendszert, vagy környezetünkkel történő személyes interakcióinkat jelképesen elektromágneses áramoknak is felfoghatjuk. Ezek az áramlatok keresztül futnak testünkön, és külső objektumokkal vagy emberekkel kapcsolnak össze bennünket. Ily módon erőt közvetítő tárgyakhoz és emberekhez, vagy „erőcélpontokhoz” vonzódunk, hogy erejüket saját rendszerünkbe irányítsuk. Az erőcélponthoz fűződő kapcsolatunk azonban saját mezőnkől is juttat némi energiát célpontunkba.

Ezeket az energiaáramokat először csupán szimbólumoknak tekintettem, ám később ráébredtem, hogy az energiaáram folyásának valódi ösvényeit jelentik. Gyakran hallom az embereket arról panaszkodni, hogy egy személy vagy múltbeli esemény szinte megbéklyózza őket. Néhányan úgy vélik, bizonyos emberek, vagy egy bizonyos környezetben

1. ÁBRA: AZ ENERGIAÁRAMOK KERESZTÜLFUTNAK AZ EGYÉN TESTÉN ÉS EGY MEGHATÁROZOTT, ERŐT BIZTOSÍTÓ CÉLPONTHOZ KAPCSOLÓDNAK



való tartózkodás „megcsapolják” energiáikat. Ezek a meglehetősen általánosan hangzó kijelentések sokkal közelebb állnak az energiamezőnk és környezetünk között tapasztalható kölcsönhatások valós leírásához, mint gondolnánk. Amikor az emberek azt állítják, valaki vagy valami negatív módon megbéklyózza őket, vagy túlzott mértékben azonosulnak egy adott dologgal vagy tulajdonukkal, tudattalanul egyfajta

intuitív diagnózist állítanak fel – voltaképpen energiavesztésük módját határozzák meg. Az ilyen típusú embereket nevezem *energiaszerzőknek*.

Az energiaszerző legextrémebb típusát a függőségben szenvedők képviselik. A függőség fajtájától függetlenül – kötődjön akár a kábítószerhez, az alkoholhoz vagy a hatalomgyakorláshoz – energiaáramuk olyan erősen kötődik a függőség tárgyához, hogy az már saját okfejtő képességüket is elhomályosítja. Egy Dániában, HIV pozitívak, illetve AIDS betegek számára tartott tanfolyamom alkalmával találkoztam egy olyan esettel, mely tragikus példával szolgál az addikcióval kapcsolatos energetikai következményekre. A tanfolyamon egy Anna nevezetű nő is részt vett, aki foglalkozása, vagyis prostituáltként való működése folytán HIV fertőzött lett. A rendkívül törekeny alkatú Anna úgy viselkedett, mint egy kislány. Sántított is, mert négy héttel a tanfolyam előtt egyik „kliense” néhány bordáját eltörte. Egyik alkalommal arról beszéltem, mit kell tennie az embernek ahhoz, hogy felépülhessen egy súlyos betegségből. Megemlítettem, hogy a szenvedélybetegségek, mint például a dohányhoz, drogokhoz, alkoholhoz kötődő addikciók csökkentik a gyógyulás esélyeit. Szünet közben Anna oda-jött hozzám, s a következő megjegyzést tette: „De Caroline, hát milyen borzasztó lehet naponta csak két cigarettát elszívni?!” Amikor ránéztem, ráébredtem arra, hogy ha az egyik kezemben az AIDS ellenszerét, a másikban pedig egy cigarettát tartanék, s választás elé állítanám, hogy melyiket akarja, józan esze minden bizonnyal azt diktálná, hogy az ellenszeret válassza, ám energiaáramának egésze egyenesen a cigarettához húzna.

Ezt a problémát nem győzőm eléggé hangsúlyozni: a célpontok, melyekkel az energiaszerzők energiaáramaikat összekötik, olyan objektumok vagy emberek, melyeknek vagy akiknek saját erejüket kiszolgáltatták – még pontosabban, saját maguk adták kezükbe a hatalmat ahhoz, hogy irányítást gyakoroljanak felettük. Anna cigarettához kötődő függősége jóval erősebb volt, s az jóval nagyobb hatalommal rendelkezett felette, mint a gyógyulásra irányuló vágyai. Mivel nem volt hozzászokva ahhoz, hogy felelősségteljes döntéseket hozzon saját életével kapcsolatban, olyan mintához láncolta magát, mely energiáit külső források – leggyakrabban a dohányhoz fűződő szenvedélye és stricije – kezébe helyezte. Erejét tehát két olyan erőcélpontra bízta, melyek totális ellenőrzést gyakoroltak felette. A gyógyulás erején felüli teljesítményt követelt volna tőle, hiszen ereje fizikai testének határain kívül található forrásokban nyugodott.

Elménk, s józan gondolkodásunk nem egykönnyen veheti fel a versenyt érzelmi szükségleteinkkel. Anna tisztában volt vele, hogy foglalkozása és szenvedélybetegsége is kockázatot jelent egészségére nézve. A dohányhoz azonban még mindig ragaszkodott érzelmileg, mivel úgy hitte, megnyugtatja, és stricijével maradt, mert úgy gondolta, a férfi törődik vele, gondoskodik róla. Mivel függőségéből nem tudott szabadulni, egyszerűen képtelen volt visszanyerni saját erejét, amihez feltétlenül szüksége lett volna a gyógyuláshoz.

Az erőcélpontokhoz való viszonyulásunkat nem tudatos elménk, hanem érzelmi szükségleteink irányítják. Az energiaszerzők kivételesen nehéznek találják intuíciójuk használatát. Önbecsülésüket olyannyira függővé teszik erőcélpontjuk véleményétől, hogy automatikusan tagadnak minden

információt, amit saját intuíciójuk közvetít feléjük. A tiszta intuíció saját megérzéseink tiszteletben tartását kívánja. Ha másvalakire van szükségünk benyomásaink hitelesítéséhez, az rendkívül hátrányosan befolyásolja intuitív képességeink kibontakozását.

Mínthogy saját gyógyulásunk egyedül rajtunk múlik, az energiaszerzők jóval hatalmasabb kihívásnak találják a gyógyulást, mint az aktív belső erővel rendelkező emberek. A gyógyulás mindenekelőtt egyedül végzendő feladat. Senki sem gyógyulhat meg egy másik ember jóvoltából. Segíthetünk másoknak, ám biztosra vehetjük, egyikünk sem bocsáthat meg valaki másnak a nevében, ahogyan egyikünk sem engedheti el a fájó emlékeket, tapasztalatokat valaki más helyett a gyógyulás érdekében. Mivel a passzív erő kizárólag erőkapcsolatokon keresztül működik, teljes egészében az energiaszerző biológiája ellen szól, hogy elengedje, vagy leválassza magáról azokat, akik energiáit leszívják. Az energiaszerzők csaknem kizárólag a hagyományos nyugati orvosi kezelésekre vannak programozva. Ezt azonban nem feltétlenül kell mindig hátrányosnak tekintenünk; a nyugati gyógyítók, lényegében a legmegfelelőbb keretet biztosítják a gyógyulásukhoz, feltéve, hogy végig passzívak maradnak.

### *Az erő átirányítása*

A legtöbben, akik tanfolyamaimat, előadásaimat látogatják, azért jönnek, mert sikerült felismerniük, hogy változtatniuk kell életükön. Néhányuk fél megválni partnerétől, vagy hivatásától, míg mások módot keresnek arra, hogy egy, az

érzelmi szükségleteikkel nem egyező helyzettel együtt tudjanak élni. Nem is tudom összeszámolni hányan mondták már nekem: „*Azt hiszem sokkal jobban voltam, míg rá nem ébredtem, milyen boldogtalanul is élek.*”

Miután azonban tudatosítottuk érzelmi szükségleteinket, többé már lehetetlen megfeledekeznünk róluk. Ha egyszer felismertük boldogtalanságunk forrását, többé már nem törölhetjük ki elménkből ezt a tudást. Döntésképeségünk aktív erőt képvisel – s az aktív erő birtoklása egyszerre hathat ránk pezsdítően és ijesztően, mivel arra kényszerít bennünket, hogy igenis *akarjunk* változtatni életünk azon részein, melyek már nem felelnek meg igényeinknek. E változtatások azonfelül arra inspirálnak bennünket, hogy életünk azon részeit is átformáljuk, melyekkel nem vagyunk egészen megelégedve.

Meglévő kapcsolatainkhoz fűződő hűségünk miatt nem egyszer igen nehéz változtatnunk életünkön. Rendszerint a család tagjaihoz kapcsolódó hűség fontosságát tanuljuk meg először a családszerkezeten belül. Önmagunkhoz való hűségünk azonban teljesen más erényt jelent, s ha ragaszkodunk hozzá, óriási bonyodalmakat okozhatunk a családban. Ha például egy asszony önnön lényéhez akar hűséges maradni, esetleg kénytelen felismerni, hogy házasságát jobb volna felbontani. Ha azonban ezt az információt megosztja férjével, alighanem azt fogja hallani: „*Gondolj a gyerekekre.*” Ez az eset rendkívül gyakori példája a csoport-lojalitás, illetve az önmagunkkal szemben szükséges lojalitás ütközésének. Miközben egy számunkra nem kielégítő helyzetben próbálunk élni, egy ideig talán igyekszünk szem előtt tartani a csoport-lojalitás követelményeit, s arra törekszünk, hogy elnyomjuk

személyes érzelmi szükségleteinket. Egy bizonyos ponton azonban érelemtestünk eléggé legyengül ahhoz, hogy elménk többé már ne tudja rászedni. A boldogtalan feleség vagy szüntelen zaklatottságban kényszerül élni, ha nem bontja fel a házasságot, vagy pedig óriási büntudattal a szívében beadja a válókeresetet. Igazság szerint nem létezik túl sok mód arra, hogy egy olyan helyzetet, amely már azelőtt fennállt, hogy felismertük volna szükségleteinket, azoknak megfelelően alakítsunk.

Julie egyik tanfolyamomra járt, mert súlyos petefészek- és mellrákban szenvedett. Házassága már évek óta a csőd szélén állt. Szeretett volna kigyógyulni betegségéből, ám olyan férfival élt együtt, aki házasságkötésük után két évvel már teljesen semmibe vette. Gyakran mondogatta feleségének, hogy pusztá látványától is a rosszullet kerülgeti, noha Julie kivételesen vonzó nő volt. Hogy megpróbálja kicsikarni férje elismerését, rengeteget éhezett, és rendszeres testmozgást végzett. A manipuláció mesterének tartotta magát, mely képességét arra használta, hogy meg tudjon birkózni azzal a tennel, amit házassága jelentett számára, jóllehet mesterkedése nem hozta meg a kívánt gyümölcsöket. Ha azt akarta, hogy férje figyeljen rá, történeteket talált ki bizonyos emberekéről, akikkel meséje szerint vásárlásai alkalmával hozta össze a sors. Egy alkalommal azzal a kitalációval hívta fel irodájában, hogy miközben futni volt a parkban, egy férfi meg akarta erőszakolni. De nem számított milyen történeteket agyalt ki Julie, szemlátomást semmi sem gyújtotta fel férje érdeklődését, ahogyan megbecsülését sem lehetett semmiféle történettel kiváltani.

A pénz további problémát jelentett közöttük. Noha Julie férje rendkívül sokat keresett, feleségének abból csak sovány összeget juttatott, s minden egyes centtel el kellett számolnia. Az asszony minden megaláztatása ellenére sem vette soha fontolóra, hogy munkát keressen, mert úgy gondolta, semmi pénzzé tehető képességgel nem rendelkezik.

A szexuális aktivitás két év után csaknem teljesen megszűnt közöttük. Julie azon erőfeszítései, hogy házasságát valamiképpen megpróbálja életben tartani, csak további megaláztatást hoztak számára. Miután diagnosztizálták betegségét, a férje nem volt hajlandó vele egy ágyban aludni. Ő válaszul a visszautasításra, a hálószoza padlójára, az ajtó közelébe helyezte fekhelyét. Férje minden reggel szó szerint átlépett rajta, s hogy gyötrelmeit tetézzé, alkalmanként még le is köpte feleségét, amikor az segítséget kért tőle. Amikor megkérdeztem, miért nem hagyja el, Julie azt felelte, hogy egyedül sem pénzügyi, sem érzelmi szempontból nem tudna magáról gondoskodni, és most még nagyobb szüksége van valakire, aki gondoskodik róla, mint valaha. A dolog ironiája, hogy valahányszor férjére terelődött a szó, furcsa fény villant a szemében, mintha valamiféle varázslat hatása alatt állna. Azt hajtogatta, férje valójában gyengéd férfi, aki munkája miatt óriási nyomás alatt áll, s valójában szereti őt, csak az a baj, hogy nem tudja kimutatni. Amikor felvettem Julie-nak hogy pszichoterápiára kellene járnia, azt felelte, hogy férje szerint a pszichológusok semmire sem jők, úgyhogy nem megy a dolog. Arról is szót ejtettem, hogy ha odafigyelne táplálkozására, s olyan ételeket fogyasztana, melyek jól tesznek szervezetének, vagy intenzív vitaminkúrába kezdene, teste bizonyos mértékben megerősödhetne. Julie ismét férjére

hivatkozott, s azt felelte, hogy ha ő hozzájárul, tanácsaim szerint cselekszik.

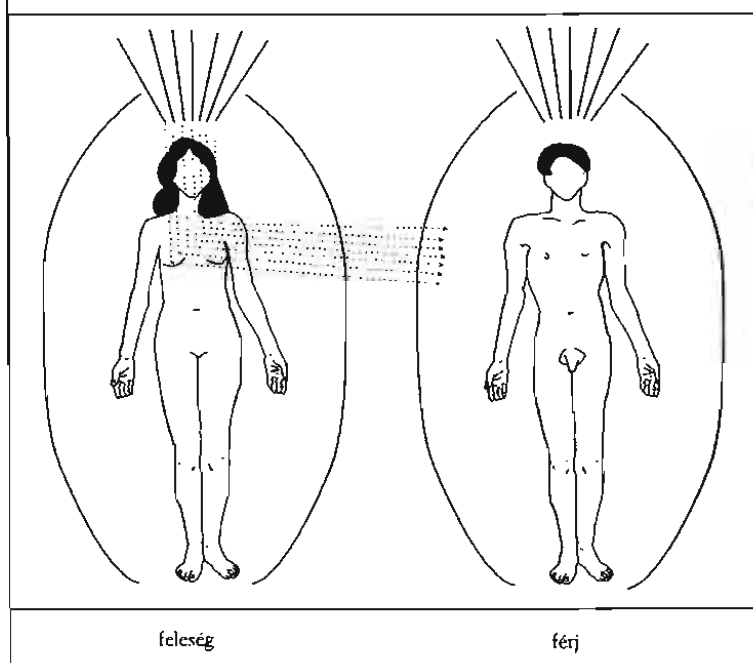
Energetikai szempontból lényeges, hogy a rák éppen a női mivoltához kapcsolódó rendszereket, nevezetesen a petefészket és az emlőket érintette. Betegsége nőisége visszautasításával összefüggő érzelmei szimbolikus megjelenési formájaként értelmezhetők. Amint a következő fejezetben beszámolok róla, nemi szerveink biográfiai energiánkat tartalmazzák, különös tekintettel más emberekhez fűződő kapcsolatainkra, illetve a külvilághoz való viszonyulásunkra. Julie képtelen volt személyes erővel rendelkező emberként tekinteni magára, mivel férjét saját biztonsága forrásának tartotta; biológiai rendszere ennélfogva folyamatosan az „erőtlenység szignáljait” fogta. Egy éven belül meghalt.

Az aktív erővel bíró személyiségtípushoz tartozó egyének nagymértékben különböznek a Julie-hoz hasonló energiaszerzőktől. „Önmotiválók”, s úgy gondolják, az önmagunkról való gondoskodás elsődleges fontosságú, energiaáramaik a tudatossághoz, az erőhöz és az érzelmi ellenállóképességhez kötődnek. Az önmagát motiválni képes ember mindig meg tudja tenni azt, ami testi-lelki egyensúlyának fenntartásához szükséges.

Julie-hoz hasonlóan Joanna is rosszul működő házasságban élt, és szintén mellrák fejlődött ki testében. Jóllehet az ő házassága nem jelentett akkora érzelmi horort, mint Julie-é, neki is megvoltak a maga problémái. Férje, Neal, több más nővel is kapcsolatot tartott fenn. Joanna tudott a félrelépésekről, de megpróbált elsiklani felette. Hogy megtanuljon együtt élni férje hűtlenkedésével, nők számára tartott tanfolyamokat kezdett látogatni. A tanfolyamok végül segítettek



2. ÁBRA: A NŐ ENERGIÁÁRAMA TESTÉN KERESZTÜL FÉRJE FELÉ HÖMPÖLYÖC



**MEGJEGYZÉS:** Mivel ez a nő teljes függőségben él férjétől, valamennyi energiaárama a férfi energiamezejéhez kapcsolódik. Ez a kiegyensúlyozatlanság oda vezet, hogy a nő nem rendelkezik elegendő energiával saját teste egészségének megőrzéséhez, s ezzel egyidejűleg olyan érzést kelt férjében, mintha fojtogatnák.

ráébreszteni arra, hogy Neal viselkedése messze áthágta érzelmi határait. A tanfolyamok előtt Joanna soha nem gondolkodott személyes érzelmi határokon. Számtalan emberhez hasonlóan azzal az elgondolással lépett a házasság kötelékébe, hogy a házastársaknak egyetlen érzelmi rendszert kell alkotniuk.

Hamarosan ráébredt arra, hogy a rákból – mely éppen az odaadással és a táplálással összefüggésben álló testrészben

fejlődött ki – kizárólag akkor gyógyulhat ki, ha lépéseket tesz az önbecsülés és az önértékelés megalapozása felé. Joanna egyre élénkebben volt képes magát erős individuumnak látni. Azzal, hogy *individuumként* tekintett magára, olyan kapcsolatot kezdett kialakítani önmagával, amit azelőtt nem tartott lehetségesnek, mivel egyéniségéről alkotott elképzelésében mindig egy férjnek kellett szerepelnie.

Amint felismerte saját szükségleteit, újonnan megszerzett erejétől áthatva Neal elé állt, és követelte, hogy tartsa magát házastársi esküjéhez. Ő ígéretet is tett arra, hogy megváltozik, ám fogadalma mellett még egy hónapig sem tartott ki. Joanna végre megértette, hogy nem tudja megváltoztatni, s azt szintén tisztán látta, ő maga is annyira átfomálódott, hogy érzelmei megsértését többé már képtelen elfogadni. Ha meg akart gyógyulni, el kellett magát távolítania az egészséget romboló helyzetből. Elvált Nealtól, és sikerült felépülnie.

A betegeknek érzelmi támogatást nyújtó terápiás csoportok gyakran segítenek tagjaiknak az új öndefiníció megformálásában. Saját szükségleteik tudatosítása és életük helyes kiértékelése révén felismerik, hogy jelen körülményeik a gyógyulás szempontjából nem mondhatók előnyösnek, s azon személy számára sem tekinthetők elfogadhatónak, akiké válni szeretnének. Felismerik, hogy változniuk kell. A gyógyulás folyamata során megtanulják elválasztani magukat azoktól a tárgyaktól vagy emberektől, amelyek, vagy akik energiáikat elvonják testüktől.

A változtatás szükségessége a gyógyulást sokak számára ijesztő tapasztalássá teszi. Ezek az emberek – tudatos, vagy tudattalan szinten – tisztában vannak vele, hogy energiaáramukat kivonni az energiacélpontból annyit jelent, hogy

mindörökre búcsút mondunk neki. Olyan hintába ülnek, ahol el akarnak szakadni az erőt biztosító forrástól, ugyanakkor meg is akarják azt tartani. A játéknak néhány esetben az a vége, hogy megpróbálnak egyidejűleg két világban élni, nem egészen hagyják el azt, mely már nem felel meg nekik, ám még húzódoznak attól, hogy teljesen belakják a másikat. Így aztán sok emberrel megesik, hogy elzarándokolnak a gyógyulás kútjához, ám odaérve úgy találják, valójában nem tudnak inni vizéből.

A gyógyulás aktív részvételt kíván, nem tekinthetjük passzív eseménynek. Vissza kell magunkba vonnunk belső erőforrásainkat, rá kell lelnünk az anyagiasult erőre, magunk mögött kell hagynunk elavult hiedelmeinket és magatartás-mintáinkat, és mindenekelőtt új, egészséges tükörben kell szemlélnünk magunkat.

### *A szimbolikus látásmód elsajátítása*

Amikor a második részben bemutatom a pszichénkbe és biológia rendszerünkbe szőtt energetikai tényezőket, próbáld feltérképezni tested hét energiacentrumához fűződő viszonyodat. Tedd magad első intuitív állapotfelmérésed alanyává. A folyamat során arra lehetsz figyelmes, hogy mindjobban tudatára ébredsz a bensőnkben lakozó különleges világnak. Végül kétségkívül elsajátítod a *szimbolikus látásmódot*, azt a képességet, mely lehetővé teszi az életünkben felbukkanó erőszimbólumok értelmezését. A következőkben kezdetnek néhány irányelvet szeretnék ismertetni. Amikor az ember igyekszik életéből többet látni, magában többet

tudatosítani, a gyógyulás feltétlenül bekövetkezik. Ám szükségünk van egy olyan belső információ-felvevő módszerre, ami az egészséget *valóságossá* teszi számunkra.

*Elsőször* is és elsősorban arra kell fókuszálnunk a figyelmünket, hogy megtanuljunk az életünkben felmerülő kihívásokat szimbolikusán értelmezni. Próbáljuk megelni az értelmüket. Gondoljuk végig, és próbáljuk megérezni, miként kapcsolódnak egészségünkhöz. Minden áldott nap figyeljünk az elénk kerülő kihívásokra, és kísérjük figyelemmel, elménk és szellemünk miként felel rájuk. Vizsgáljuk meg, mitől fogyatkozik energiánk, és mely területen érzékeljük a veszteséget. Elemezzük a kihívás következményeképpen mutatkozó spirituális és biológiai aktivitást.

*Másodszor*, mindenkor energetikai és fizikai létezőként gondoljunk magunkra. Energetikai részünk gondolataink és interakcióink rögzítőjeként, illetve továbbítójaként funkcionál. Mindig tartsuk észben, hogy biográfiánk biológiánkká válik. Fejlesszük ki magunkban azt a szokást, hogy kiértékeljük az életünk részévé váló embercket, tapasztalatokat, információkat. A szimbolikus látásmód az elhatározással kezdődik: tudatosan és rendszeresen elemezzük ki interakcióinkat és érzelmi, illetve fizikai erőnkre gyakorolt hatásukat.

*Harmadszor*, naponta végezzünk önelemzést. Miután c téren már némi tapasztalatra tettünk szert, testünk végigpásztázása mindössze néhány másodpercet fog igénybe venni. A gyakorláshoz a második fejezetben szemléltetett modellt használhatjuk referenciaként. Energiarendszerünk állapotának ellenőrzésével ne várjunk addig, míg megbetegszünk. Tanuljunk meg érzékelni az energiamezőnkben felgyülemelő feszültséget, és tegyünk lépéseket az energetikai

szinten történő öngyógyítás kivitelezéséhez. Tegyük szokásunkká az önelemzést.

*Negyedszer*, amikor energiaszivárgást észlelünk, csupán az energia megőrzéséhez szükséges legalapvetőbb dolgokra koncentráljunk. Mindig tegyük fel magunknak a kérdést: „*Miért veszítek energiámból?*” Bármiféle egyensúlyhiány gyógyításakor, legyen az energetikai vagy fizikai, intellektusunkat és érzelmeinket egyaránt figyelembe kell vennünk. Mindig törekedjünk arra, hogy lássunk túl a krízist alkotó fizikai összetevőkön. Nyugodtan forduljunk a hét szakrális igazsághoz (lásd: Második fejezet). Ezen igazságok valamelyike, vagy akár többük is érintett lehet helyzetünkben. Tegyük fel magunknak a kérdést, az igazságok melyike jelenik meg benne szimbolikusan.

Ha például a hivatásunkkal, munkahelyünkkel kapcsolatban alakul ki válság, lehetséges, hogy a *Becsüld önmagad* szakrális igazság tanításai jelenthetnek segítséget. Meglehet, hogy éppen azokat a problémákat érinti, melyek saját életünkben is megmutatkoznak. Az igazság által közvetített percepció megragadásával hirtelen az illúzió futóhomokján találjuk magunkat – megkapjuk azt a spirituális vagy szimbolikus magasságot, amelyre helyzetünk személytelen, objektív értelmezéséhez, valamint a helyzetben rejlő lecke elsajátításához szükségünk van.

A spirituális tanítások azt tanácsolják, figyelmünk fókuszát tartsuk magunkon – természetesen nem egocentrikus módon, hanem energiáink és erőnk tudatos irányításának formájában. *Ötödik feladatunk* tehát inkább azt megtudni, *mi* nem pedig *ki* vonja el energiáinkat. Meg kell értenünk, hogy az energiáinkat látszólag megcsapoló személy igazából

valamely részünk tükröződése. Ha például féltékenyek vagyunk valakire, problémánk megoldása szempontjából nem az adott személy, hanem lényünknek abban az emberben tükröződő árnyékos oldala fontos a számunkra. Ha a féltékenység tárgyát szolgáló személyre fókuszálnánk figyelmünket, nem lenne esélyünk a gyógyulásra. Az az ember valójában tanítónk, s ha a problémát nem tudjuk önmagunkon belül megoldani, az élet újabb és újabb tanítókat helyez majd utunkba, s mindegyikük nehezebb feladatot állít eléünk, mint az előző. Feladatunk sokkal inkább a lecke elsajátítása, semmint az, hogy a tanítóra nehezteljünk.

Ha hibás logika folytán arra a következtetésre jutunk, hogy egy adott személy felelős haragos érzéseink fellobbanásáért, a félelem és hibáztatás rögzös, sehová sem vezető útjára tévedünk. Újra meg újra meg kell próbálnunk erőközpontunkra koncentrálni, amíg meg nem érezzük, milyen erővel bír az a bizonyos ember velünk kapcsolatban. Ha a tanító helyett hajlandóak vagyunk a leckére szegezni tekintetünket, máris sokat merítettünk a szimbolikus látásmód jótéteményeiből: betekintést nyerünk az igazságba, amit a kihívás közvetít felénk.

*Hatodik lépésként* egyszerűsítsük a gyógyuláshoz szükséges követelmények sorát. Lényegében ugyanaz az út vezet bármilyen betegségből történő kigyógyuláshoz. A betegséget, akár egy műszaki rendellenességet, fogjuk fel egyfajta energiazavarnak. Ha sikerült felismernünk, melyik szakrális igazság vonatkozik helyzetünkre, úgy rendezzük el a gyógyítási folyamatot, hogy megtanulhassuk azt az igazságot. Belső gyógyulásunkat kapcsoljuk össze bármely szükséges orvosi kezeléssel, és ragaszkodjunk programunkhoz. Vegyük igénybe a szükséges segítséget, és használjuk azt megfelelően. Ne

feledjük, feladatunk az, hogy keresztülhaladjunk sérüléseinken, nem pedig az, hogy bennük ragadjunk. Ne vesztegessük az időt azzal, hogy áldozatként gondolkodunk, cselekszünk, imádkozunk. Ha áldozatnak tartjuk magunkat, csak súlyosbítjuk betegségünket, s ha minden gondolatunk e körül forog, az már önmagában is betegségnek tekinthető.

Tegyünk meg mindent fizikai testünk támogatására, szedjük be a megfelelő orvosságot, dolgozzunk ki napi mozgásprogramot, táplálkozzunk helyesen. Ám ezzel egyidejűleg tegyünk meg mindent energiatestünk támogatására is; szabaduljunk meg rendezetlen ügyeinktől, s engedjük el múltbeli sérelmeinket. Vigyünk véghez a gyógyuláshoz szükséges bármilyen személyes változtatást – váljunk meg stresszforrásként működő munkahelyünktől vagy házastársunktól, kezdjük el meditálni, vagy tanuljunk meg síelni. Persze nem a specifikus változtatáson van itt a hangsúly. A lényeg az, hogy valóban végrehajtsuk azokat a változtatásokat, amiket a gyógyulás megkíván.

A beszéd nem gyógyít, a cselekvés viszont igen. A vizualizáció nem fog eredményt hozni, ha egy héten mindössze egyszer gyakoroljuk, s nem válunk fitté, ha csak egyszer megyünk el az edzőterembe. Testünk gyógyulása, vagy életünk nagy problémáinak megoldása – vagy a szimbolikus látásmód kibontakoztatása – napi gyakorlást és állandó figyelmet kíván. A betegségből való felépülés folyamata különösen sok időráfordítást, gyakran egész napos elfoglaltságot jelent, noha egyszerűsíthetjük a feladat teljesítéséhez szükséges lépéseket.

Ha komplex gyógyító „programot” alkalmazunk, vagyis többféle különböző terápiának és terapeutának vetjük alá magunkat, állapotunkban mégis csak csekélyke változás vagy

inég annyi sem következik be, lehetséges, hogy valami módon blokkoljuk gyógyulásunkat. Talán az egészségessé válás jobban megijeszt bennünket, mint gondolnánk. Az is lehet, hogy képtelenek vagyunk valami múltbeli dolgot elengedni, mert a gyógyulás módosítana egy másik emberrel fennálló kapcsolatunk egyensúlyán. A javulás hiánya nem feltétlenül, és nem minden esetben utal arra, hogy gátat vetünk a gyógyulási folyamatnak, ám ha tíz különböző gyógykezelés és terapeuta sem elég ahhoz, hogy jobbulás mutatkozzon, fontolóra kell vennünk valamiféle tudatos vagy tudattalan zavaró tényező lehetőségét, esetleg meg kell barátkoznunk a gondolattal, hogy gyógyulásunk e fizikai életforma elhagyására való készülődést is magában foglalja.

*Hetedik lépésként* egyszerűsítsük a spirituálisról szóló fel fogásunkat. A mennyekkel kapcsolatos földi tanulmányaim ahhoz a következtetéshez vezettek, hogy a Mennyszem semmiképpen sem lehet komplikált világ. Következésképpen vallási meggyőződéseinknek sem kellene túl bonyolultnak lenniük. Elég, ha abban hiszünk, amit az Ég is fontosnak tart számunkra.

- Minden körülményünkön egyetlen szemvillanás alatt lehetséges változtatni, s minden betegség gyógyítható. Az Isteni Erőt nem korlátozzák emberi időtávlatok, emberi térfelfogás, vagy anyagi-fizikai vonatkozások.
- Légy állhatatos, élj hited szerint.
- A változás állandó. Minden életforma bonyolult átalakulási folyamatokon és a békcesség állapotain halad keresztül. Tanulj meg a változás áramlatával haladni, s ne emelj gátat a változásnak.

- Ne mástól reméld a boldogságot – a boldogság belső, személyes állásfoglalás és felelősség.
- Az élet elsősorban tanulási folyamat. Minden egyes helyzet, kihívás, kapcsolat valamilyen üzenetet rejt magában, amit érdemes megtanulnunk vagy másoknak megtanítanunk.
- A pozitív energia minden helyzetben sokkal hatékonyabban működik, mint a negatív.
- Élj a jelenben, gyakorold a megbocsátást.

Semmit sem nyerünk azáltal, hogy azt gondoljuk az ég bonyolult módon „gondolkodik” és „cselekszik”. Sokkal jobban járunk, ha mi magunk is megtanulunk oly módon gondolkodni, amiképpen az Ég teszi – egyszerű, örök igazságokban.

Életünket minden bizonnyal jóval bonyolultabbá tettük, mint szükséges lett volna. Az egészség, a boldogság, az energetikai egyensúly megvalósítása a pozitív gondolkodás és magatartás mentén valósul meg, valamint ha olyan módon élünk, ami egyezik igazságérzetünkkel. Már e két elkötelezettség felvállalása is elégséges ahhoz, hogy a transzcendenst magában hordozó biológiai rendszerünk bennünk és rajtunk keresztül dolgozni kezdjen; egyszerű, bár aligha könnyű feladat. Jóllehet életünk díszletei és szereplői különböznek egymástól, az általuk képviselt kihívások azonos tanulnivalót jelentenek számunkra, s a hatások is egyezőek, melyeket ezek a kihívások gyakorolnak testünkre és lelkünkre. Minél mélyebben tesszük magunkévá ezt az igazságot, annál nagyobb mértékben leszünk képesek a szimbolikus látásmódot – vagyis azt a képességet kifejleszteni, mely révén keresztülláthatunk a fizikai illúziókon, s felismerhetjük a kihívásokban rejlő tanulnivalókat.

## ISTEN KÉPÉRE TEREMTVE



Mióta első gyógyítással kapcsolatos, egészségügyi jellegű megérzéseim felmerültek bennem, tudatában vagyok annak, hogy noha fizikai problémák állnak középpontjukban, s magyarázatukhoz energetikai terminusokat használok, alapjában véve az emberi lelket érintik. Az *energia* lényegében semleges jelentést hordozó szó, melyhez többnyire nem kapcsolunk vallási képzeteket, s nem ébreszt Istenhez fűződő viszonyunkat érintő mélyen gyökerező félelmeket. Sokkal könnyebb azt mondani valakinek „*Energiái megfogyatkoztak*”, mint azt, hogy „*Lelke mérgező gondolatokkal, érzelmekkel van tele*”. A legtöbb kliensem mégis spirituális jellegű problémával keresett fel. Válságukat energiazavarként festetem le előttük, ez azonban nem minden esetben bizonyult annyira hasznosnak, mint amikor problémájukat spirituális terminusokban vetítettem eléjük.

Végül, miután felismertem a keleti csakra-rendszer és a nyugati vallási szentségek között fennálló kapcsolatot, energetikai leírásaimba a spirituális nyelvezetet is beleépítettem. A felismerés hirtelen, az energia anatómiájának témájában tartott egyik tanfolyamom közben villant belém. A nyitó előadáson éppen a hét csakrát jelképező köröket rajzoltam a

táblára, amikor váratlanul ráébredtem arra, hogy nem csupán hét csakra, de hét keresztény szentség is létezik. Abban a pillanatban megértettem, hogy ugyanazon spirituális üzenetet hordozzák magukban. Később, mikor további kutatásokat folytattam a témában, és sokkal mélyebb hasonlóságokat fedeztem fel közöttük, arra is rájöttem, hogy a Kabbala szintén hét, az előbbieknél megfeleltethető tanítással rendelkezik. A három tradíció között megfigyelhető egyezés ahhoz a következtetéshez vezetett, hogy a spiritualitás sokkal több, mint pszichológiai és emocionális szükséglet: az emberben lakozó, s az emberi testtől elválaszthatatlan biológiai igény. Lelkünk, energiáink és személyes erőnk mind ugyanabból a forrásból táplálkoznak.

A hét szakrális igazság, melyet mindhárom kultúra magáénak mondhat, spirituális erőnk magját alkotja. Arra tanítanak, miként irányíthatjuk a testünkön keresztüláradó energiákat – vagy életerőt. A hét igazságot gyakorlatilag az emberi test energiarendszerének hét erőközpontja testesíti meg. Belső fizikai és spirituális irányító rendszerünk részét képezik, ugyanakkor egyfajta univerzális, spirituális magatartásunkat és egészségünk megteremtését vezérlő külső rendszerként is funkcionálnak. Ebben az életben spirituális feladatunk meg tanulni, miként teremthetünk egyensúlyt a test és lélek, a gondolat és cselekvés, a fizikai és mentális erő energiái között. Testünk valójában egyfajta immanens modellt rejt magában a gyógyuláshoz.

A Genézis azt mondja Ádám testéről, hogy „*az Isten képére teremtett*”. Az állításban rejlő üzenet egyszerre értendő szó szerint és kezelendő szimbolikusan. Arra utal, hogy az ember az Isteni Erő, vagyis egy olyan hét elsődleges energiafajtaból

álló rendszer másolata, melynek igazságait az élettapasztaláson keresztül kell feltárnunk és kibontakoztatnunk.

Amikor tudatára ébredtem, hogy az emberi energiarendszer ezt a hét igazságot testesíti meg, a spirituális elgondolásokat elkezdtem diagnózisaimba is beleszőni. Mivel biológiai formánk egyben spirituális formát is képvisel, az energetika, illetve a spiritualitás nyelvezeténck együttes használata számos különböző hitrendszer tanításait keresztezi. Alkalmazása nem pusztán a hitben erősíti meg az embereket, de a dogmák terheit levéve vállukról, az előzőleg elutasított vallásos gyökerekhez is segít visszatérni. Tanfolyamaim résztvevői készséggel átvették ezt az energetikai-spirituális nyelvezetet, hogy szavak formájába öntsék a fizikai betegségekben, a stresszhez köthető zavarokban, vagy az érzélni fájdalomban rejlő kihívásokat. Ha spirituális keretek között tudjuk szemlélni problémáinkat, az nagymértéken felgyorsítja a gyógyulás folyamatát, mivel a válságot így a jelentőség és a célzatosság dimenzióiban helyezük el. Ezáltal tanítványaim képessé válnak az öngyógyításra; részt vállalnak egészségük megteremtésében és életük megformálásában. Minthogy valamennyi stresszfajta megfeleltethető valamiféle spirituális válságnak, s mert lehetőséget nyújtanak a spirituális leckék elsajátításához, bepillantást nyerhetünk lelkünk, személyes erőnk használatának, valamint csaknem minden betegségfajta kialakulásának mélyén lakozó mozgatórugók rejtelseibe.

Az emberi tudatosság, lélek vagy erő forrását a legtöbb vallási és kulturális hagyomány a görög és hindu mítoszoktól kezdve a kínai vagy maja tanításokig mind isteni jellegűnek tekinti. A legendákban az emberiség Isteni Erővel történő

interakciója az ember és isteni lények közösülése révén valósul meg, minek eredményeképpen isteni, vagy félisteni utódok születnek. Az utódok az emberi viselkedés teljes spektrumát képesek megjeleníteni – a teremtés, a pusztítás és a bosszú nagy tetteitől a féltékenység, a vetélkedés, a sértett hiúság kicsinyes cselekedetein keresztül a szellemi átalakulás, a nemzés, és a spirituális érzékenység transzcendentális megnyilvánulásaiig. E mítoszokat megalkotó korai kultúrák lényegében az emberi szellemben lakozó érzelmi és pszichológiai természetet igyekeztek feltárni. Minden egyes kultúra kialakította saját elképzeléseit az univerzális spirituális utazás, vagy Joseph Campbell szóhasználatával élve, a Hős Útja során megéleendő transzcendens átalakulásokról.

A zsidó hagyományt egyedülállóan tekinthetjük az egyistenhit vallásai között, mivel a tanítások Jehovát soha nem említik nemmel rendelkező lényként. Az írások szerint van jobb és bal keze, az ábrázolások azonban soha nem folytatódhatnak „derék alatt”. A többi spirituális tradíciótól eltérően a zsidók csupán kevés emberi tulajdonsággal ruházták fel Istenüket, s így jóval nagyobb távolságot tartottak az ember és a megközelíthetetlen isteni lény között.

A kereszténység megjelenésével azonban a hívek emberi testet adtak Istenüknek, s Jézusnak, Isten fiának nevezték. A kereszténység nagyszerű öröksége a biológiai vízváltáson történt áthaladás, s az, hogy megalkottak egy bio-spirituális eseményt – az Angyali üdvözetet – hirdető tanítást. Az Angyali üdvözetben Gábrriel arkangyal közli Szűz Máriával, hogy az Úr kegyeltje, s hamarosan egy fiúnak ad majd életet, akit Jézusnak nevez el. A történet arra utal, hogy a gyermeknek biológiai értelemben Isten lesz az apja. A

judaizmus elvont istenfogalma, Jehova egyszeriben egy földi asszonnyal egyesül.

A keresztény hagyomány Jézus születését „biológiai teológiává” tette, s Jézus életét állította elének annak bizonyítékaként, hogy az ember „Isten képére és hasonlóságára” teremtett. A zsidók és keresztények egyaránt úgy tartották, hogy az emberi test, különösképpen a férfi test, hasonlatos az Istenéhez. Több később született írás is megkérdőjelezi ezt a biológiai hasonlóságot, és spirituális hasonlóságként értelmezi azt, az eredeti felfogás szerint azonban a biológiai hasonlóság koncepciója a judeo-keresztény tanítások egyik fő alappilléret képezte.

Valamennyi mítoszban közös szál, hogy az emberi lénynek testét az Isteni Esszenciában kell megmerítenie, s arról beszélnek, az ember természeténél fogva törekszik arra, hogy az Isteni Erőt csontjaiban, vérében érezze, mentális és érzelmi felépítésében megjelenítse. A világ különböző hitrendszereiben a transzcendens spirituális természete a legnagyobb ember tulajdonságokat és értékeket tükrözi. Mivel legjobb formánkban könnyörületesek vagyunk, Istennek csupa könnyörületnek kell lennie; mivel képesek vagyunk tiszta szívből szeretni, Istennek csupa szeretetnek kell lennie; mivel az igazságosságra törekszünk, az Isteni Igazságosságnak kell kormányoznia életünket. A keleti hagyományokban az Isteni Igazságosság fogalma a karma törvényében jelenik meg; a keresztény világban az aranyszabály foglalja magában. Így vagy úgy, de az istenit mindenképpen beleszóttuk életünk minden részletébe, minden gondolatunkba és cselekedetünkbe.

Manapság számtalan spirituális kereső próbálja életét a szakrális emelkedett tudatosságával áthatni, s arra törek-szenek, hogy minden cselekedetükben spirituális lényegük

nyilvánuljon meg. Az efféle tudatos életmód lényegében invokáció, a személyes spirituális szabadság megszerzésére irányuló kíváncsi. A klasszikus vallási felfogás az Isten és ember között fennálló szülő-gyermek típusú viszonyától való elfordulást, s a spirituális érettség felé történő elmozdulást képviseli. A spirituális érettség nem pusztán a szent szövegek mélyebb szintű értelmezésének képességét, hanem a test spirituális nyelvezetének elsajátítását is jelenti. Amint egyre tudatosabbá válunk, s egyre mélyebben megértjük gondolatunk és magatartásunk – vagyis belső életünk – testünkre és életkörülményeinkre gyakorolt befolyását, többé már nem lesz szükségünk a külső Isten-szülő felfogásra, s nem szorulunk többé olyan Istenre, akitől mindenben függünk. Már spirituális szempontból is felnőttként elfogadjuk az életünk és egészségünk megteremtésében való részvételért vállalt felelősséget. A teremtésben való részvétel tulajdonképpen spirituális érettségünk lényege: döntési szabadságunk gyakorlása és döntéseinkért vállalt felelősségünk elfogadása.

Döntési szabadságunkkal kapcsolatos hatalmunk, erőnk irányítása jelenti az igazi kihívást, s egyben azt a szent egyszerűséget, melyet földi létünk során teljesítenünk kell. Felelőségünk gondolataink és magatartásunk megválasztásával kezdődik. Míg a választás szabadsága egykoron arra utalt, miképpen felelünk arra, amit Isten teremtett számunkra, most annyit tesz, résztvevői vagyunk annak, amit magunk körül tapasztalunk, s hogy gondolataink és érzelmeink kreatív erején keresztül részt veszünk fizikai testünk megformálásában. A Kabbala hét szakrális igazsága, a kereszténység hét szentsége, illetve a hindu csakranitás fokozatos spirituális felnőtté válásunkat szolgálják. Ezek a szó szerint és jelképesen

értelmezendő tanítások átfogalmazzák spirituális és biológiai egészségünkről alkotott elképzeléseinket, segítenek megérteni mi tart jó egészségben, mi tesz beteggé bennünket, és mi járul hozzá gyógyulásunkhoz.

A hét szakrális igazság átível a kulturális határokon, s jelképes értelemben életünk során teendő utazásunk térképét rajzolja fel – voltaképpen azt a térképet, melynek lenyomatát biológiai felépítésünk rejti. A szent szövegek újra meg újra figyelmeztetnek bennünket arra, hogy életünk célja Isteni Szellemünk erejét megérteni, megismerni és kibontakoztatni; s megtanulni irányítani azt az erőt, mely nélkülözhetetlen mentális és fizikai jólétünkhöz. A szellemi erővel való visszaélés gyengíti lelkünket, fizikai testünkből elszívja életerőnket.

Mivel az Isteni Energia benne foglalja biológiai rendszerünkben, minden gondolat, mely átsuhan elménken, minden hiedelem, amit táplálunk, minden emlék, amelyhez ragaszkodunk, testünk és lelkünk felé küldött pozitív vagy negatív parancsá transzformálódik. Csodálatos érzés ebben a tükörben szemlélni magunkat, ám ugyanakkor félelmetes is, mert nem létezik életünknek olyan része, mely erőtlenséget, sőt különállóságot, magántermészetű lenne. Isteni jellegű biológiai forma teremtményi vagyunk. Ha egyszer ez az igazság életünk részévé válik, soha többé nem élhetünk szokványos életet.

### *A hét csakra szimbolikus ereje*

A keleti tanítások szerint az emberi test hét energiaközponttal rendelkezik. E centrumok mindegyike egy-egy univerzális spirituális leckét foglal magában, amelyeket el kell



sajátitánunk ahhoz, hogy magasabb tudatszintre lépjünk. Csak azután ébredtem rá arra, hogy elemzéseim során tulajdonképpen ösztönösen erre a hét energiaközpontra fókuszáltam, miután már évek óta végeztem intuitív állapotfelméréseket. Az ősi csakra-tanítások figyelemreméltóan pontos leírást adnak az emberi energiarendszerről, annak megjelenési formájáról, tendenciáiról.

A csakrarendszer az individuális fejlődés hét lépcsőfokán történő áthaladás archetipusos ábrázolása. A csakrák vertikálisan helyezkednek el, a gerincoszlop aljától fejünk búbjáig, utalva arra, hogy fizikai világ csábító erején fokozatosan felülemelkedve a transzcendens felé haladunk. Minden egyes szakaszban mélyebb megértésre teszünk szert személyes és spirituális erőinket illetően, mivel minden csakra egy-egy spirituális leckét vagy kihívást képvisel. Ha az ember mesterévé vált a soron következő csakrának, olyan erőre és tudásra tesz szert, ami szellemébe integrálódik, lehetővé téve számára a spirituális tudatosság felé, vagy a Hős Útján történő előrehaladást.

A következőkben egy rövid összefoglalást nyújtok a hét csakra által képviselt spirituális leckékről (lásd 3. ábra):

Első csakra: az anyagi világgal kapcsolatos leckék

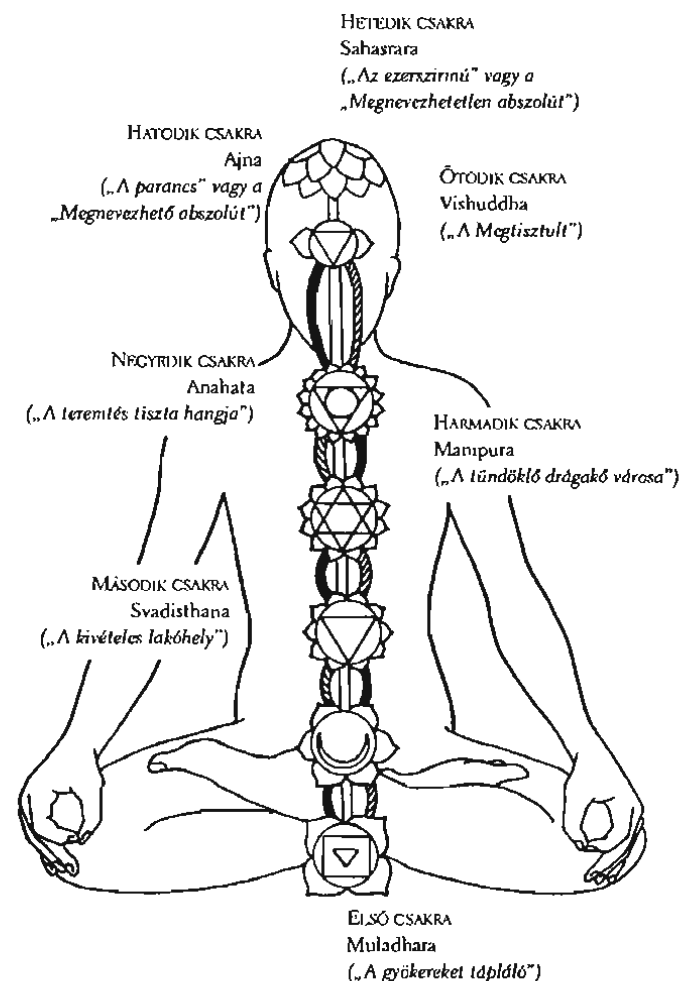
Második csakra: a szexualitással, munkával, fizikai vágyakkal kapcsolatos leckék

Harmadik csakra: az egóval, a személyiséggel, az önbecsüléssel kapcsolatos leckék

Negyedik csakra: a szeretettel, a megbocsátással, és a könyörületességgel kapcsolatos leckék

Ötödik csakra: az akarattal és az önkifejezéssel kapcsolatos leckék

3. ÁBRA: A KUNDALINI RENDSZER HÉT ERŐKÖZPONTJA VAGY CSAKRÁJA



A csakrák lótszként vannak megjelenítve. A spirálok jelzik a psziché és a lélek ellentétes energiáit: a tűzebb energiák vagy sötétebb spirálvonal szembekeletül a spirituális energiákkal vagy világosabb spirállal, melyeket egyensúlyba kell hoznunk önmagunkon belül.

Forrás: Joseph Campbell, *The Mythic Image* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1974)

Hatodik csakra: az elmével, az intuícióval, a belső látással és a bölcsességgel kapcsolatos leckék

Hetedik csakra: a spiritualitással kapcsolatos leckék

Ezek a spirituális leckék mélyebb szintű tudatosság felé vezetnek bennünket. Ha figyelmen kívül hagyjuk a hét spirituális lecke elsajátítását és tudatosítását érintő felelősségünket és szükségletünket, energiánk betegség formájában nyilatkozhatnak meg. Valójában a betegséget számos keleti spirituális hagyomány értelmezi a belső erő megfogyatkozásaként vagy a lélek legyengüléseként. A főbb spirituális tradíciók tanításai között mutatkozó egyezések is rámutatnak a szellemi és test, illetve a betegség és gyógyulás között fennálló összefüggésre.

Inkább jelképesen, semmint szó szerint értelmezve a hét keresztény szentség tagadhatatlan párhuzamban áll a hét csakráról szóló tanítással.

### *A keresztény szentségek szimbolikus ereje*

A korai keresztény egyház hét szentséget, vagy hivatalosan elismert rituálét határozott meg, melyeket az egyház felszentelt vezetői végeztek el. Ez a hét szentség olyan szakrális szertartásokat képviselt, és képvisel ma is, melyek az embert, hogy a kereszténység szóhasználatával éljünk, a „kegyelem vagy Isteni Energia” sajátos minőséggel töltik meg. A kegyelem minden egyes minősége az adott szentség egyedülálló jellemvonása. Miközben a hét keresztény szentséget ma már elsősorban a Római Katolikus Egyházzal hozzuk kapcsolatba, más keresztény tradíciók is többet átvettek

közülük, például a keresztelezés, a házasságkötés és a felszentelés hagyományát.

Jelképes értelemben minden szentség a kegyelemnek egy-egy, az Isteni Erőt az egyén lelkébe irányító stációját jeleníti meg. E szentségek szimbolikus jelentősége meghaladja vallási fontosságukat, ám hogy rájuk hivatkozom, ne vezessen félre senkit, nem azt akarom mondani, hogy az embernek feltétlenül a kereszténység intézményein keresztül kell és lehet hozzájutniuk.

A szakramentumok lényegében a spirituális érettség elérésére és a gyógyulásra irányuló szimbolikus feladatokat rónak az emberre. Ám azt is pontosan szemléltetik, életünk főbb állomásain mit kell tennünk ahhoz, hogy fel tudjuk vállalni a spirituális érettséggel együtt járó felelősséget. A keresztény szentségek olyan szertartások, melyeket nem csupán az arra hivatott vallási vezetőknek kell rajtuk elvégezniük, de mi magunknak is meg kell cselekednünk. Olyan erőt képviselnek, melyet mások felé kell közvetítenünk vagy másoktól kell magunkba fogadnunk. Vegyük például a keresztelest, mely során egy család fizikai és spirituális értelemben vett felelősséget vállal egy gyermekért. Spirituális nagykorúságunk azt is megköveteli, hogy jelképesen, maradéktalanul és hálával fogadjuk el azt a családot, melybe beleszülettünk. A keresztelezés szimbolikus formában azt is jelenti, hogy tiszteljük családjunkat és önmagunkat, s családjunk tagjainak megbocsátunk minden fájdalomért, amit gyermekkorunkban esetleg okoztak nekünk. A megbocsátásban rejlő energiák olyan erőt képviselnek, melyek testre és lélekre egyaránt gyógyítóan hatnak. A hét szentség, illetve jelképes rendeltetések a következők:

**Koronztétel:** a kegyelem olyan megnyilvánulásának elfogadása vagy közvetítése, mely földi létünkért érzett hálánkat fejti ki.

**Aldozás:** a hála megnyilvánulásának elfogadása vagy közvetítése – „házigazda formájában” – mely Istennel és az életünk részét alkotó emberekkel való egyesülésünket fejezi ki.

**Bérmálás:** a kegyelem olyan megnyilvánulásának elfogadása vagy közvetítése, mely egyéniségünk kibontakozását és önbecsülésünket szolgálja.

**Házasságkötés:** olyan áldás elfogadása vagy közvetítése, mely szentesíti lelkünkkel történő egyesülésünket, felismeri és tiszteletben tartja szeretetre irányuló igényeinket és segít az önmagunkról való gondoskodásban, hogy képesek legyünk egy másik lényt teljes szívből szeretni.

**Gyónás:** olyan kegyelem elfogadása vagy közvetítése, mely lelkünket megtisztítja a negatív cselekedetektől.

**Felszentelés:** olyan kegyelem elfogadása vagy átadása, mely szolgálatunk útját a szentség fényével vonja be.

**Utolsó kenet:** befejezetlen ügyeink bevégzését szolgáló kegyelem elfogadása vagy közvetítése, nem pusztán halál előtt, hanem mindennapi életünkben is, mely lehetővé teszi, hogy a „jelenben” éljünk.

Az egyén beavatásának hét lépcsőfoka olyan velünk született erőt tükröz, melyet életünk kihívásaival szembenézve kibontakoztatnunk, s amelyet tudatosan alkalmaznunk kell.

### *A tíz szefirot szimbolikus energiái*

A tíz szefirot, vagy a Kabbala Életfája olyan komplex, évszázadok során érlelt tanításokat tartalmaz, mely meglepő hasonlóságot mutat a csakratanokkal, illetve a keresztény szentségekkel. A középkori Kabbalában a tíz szefirot az isteni természet tíz minőségét ábrázolja. Mivel a tíz minőség közül három összefüggésbe hozható egy-egy másik szefirottal, a tíz minőséget gyakorlatilag hét szintre oszthatjuk el. A tíz szefirotot gyakran ábrázolták a gyökereivel az égbe nyúló mitikus Életfa formájában, s Daniel Chanan Matt *The Zohar: The Book of Enlightenment (Zohar: A megvilágosodás könyve)* című könyve szerint azon tanítás modelljének tartották, mely leszögezi, hogy „az ember az Isten képére teremtett” (Genezis 1:27). Az Ég osztozik ebben a tíz minőségben az emberekkel, melyek földi életünk során kibontakozásra váró spirituális energiákat képviselnek.

Jóllehet a judaizmus a legelvontabb módon ábrázolja Istent, a tíz szefirot a megengedhetőség határait súroló távolságból rajzolja meg Jehova vonásait. A judaizmus más vallási hagyományoktól eltérően prófétáit soha nem tekintette a Isten közvetlen megtestesüléseinek. Ezzel ellentétben a buddhizmus története egy olyan emberrel, Gautama Sziddhártával kezdődik, aki azért született a földre, hogy a megvilágosodás üzenetét hordozza az emberek között. A buddhiz-

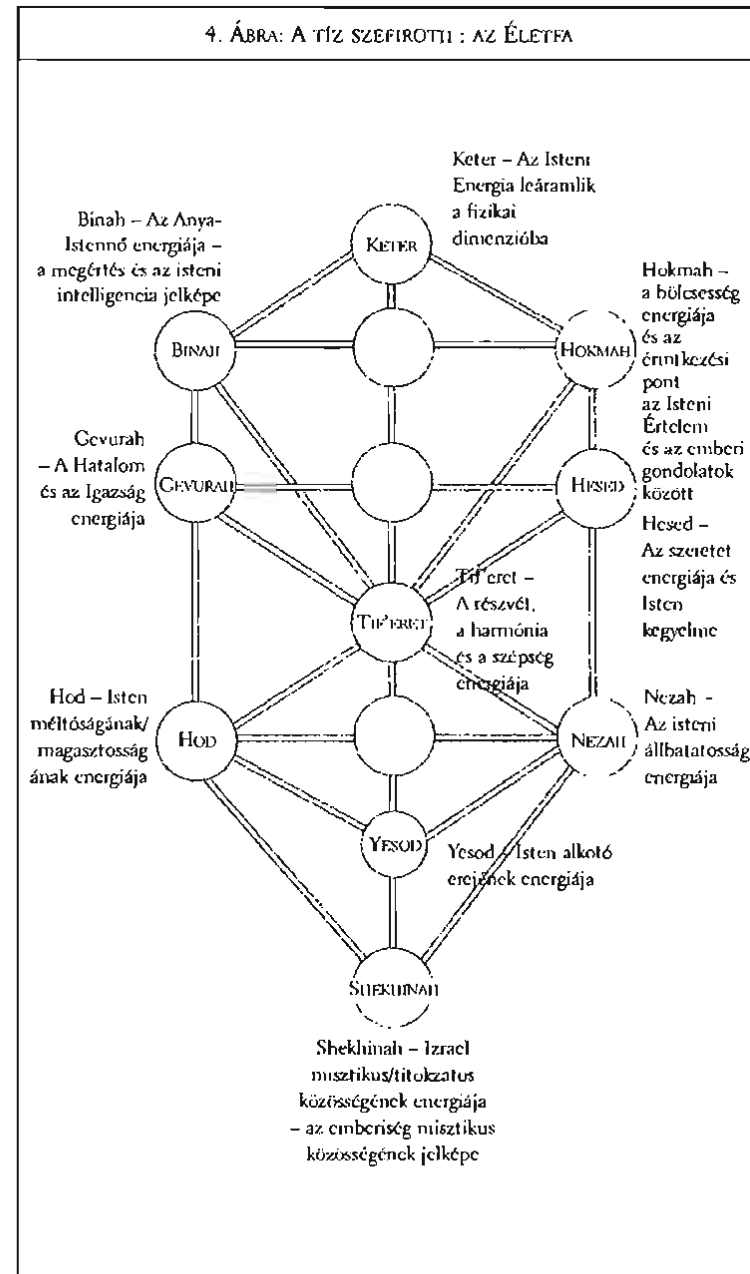
mus nem tesz említést emberi jellegzetességeket hordozó Isteni Létről, a hinduizmus ellenben számos istenséget tart számon, a kereszténység pedig „Isten Fiáról” beszél, aki harminchárom évet töltött a földön.

A tíz szefirot az emberi lény archetípusát alkotó isteni minőségeket vagy tulajdonságokat képvisel. Ezek a minőségek Isten lényeként és az Istenhez visszavezető ösvényként egyaránt értelmezhetők. Mindegyikük egy-egy, az Isten „neveit” vagy „arcait” egyre mélyebben felfedő kinyilatkoztatást képvisel. A tíz minőséget gyakorta jelenítették meg a király öltözetének darabjaiként, melyek lehetővé teszik az ember számára, anélkül pillantson a Királyra, az Isteni Fény forrására, hogy megvakulna. A másik ábrázolási mód, a gyökerével felfelé fordított Életfa a tíz minőség gyökereit szimbolizálja, melyek olyan mélyen nyúlnak az Isteni Szférába, hogy az imán, a kontempláción és a helyes cselekedeteken keresztül visszasegítenek bennünket a mennyekbe. Feladatunk az, hogy e bennünk rejlő tíz minőség kibontakoztatása révén az Isteni Forrás magasságaiba emelkedjünk.

A tíz szefirotban lakozó minőséget, a keresztény szentségeket, illetve a csakrarendszert lényegében azonosnak tekinthetjük. Eltérést mindössze az energiaminőségek számozásának rendjében fedezhetünk fel. Míg a szentségek és a csakrák az alapokkal kezdenek, s felfelé haladnak, a tíz szefirotnál felülről (az Életfa gyökereinél) indul a számozás, és lefelé haladva növekszik.

A tíz szefirot elfogadott sorrendjéről, leggyakrabban használt neveiről, valamint szimbolikus értelmezésükről (lásd 4. ábra) a következő sorokban nyújtok rövid összefoglalást:

4. ÁBRA: A TÍZ SZEFIROTTI : AZ ÉLETFA



1. **Keter** (néha Kether Elyonként utalnak rá) – *Isten legfelsőbb koronája*, s a fizikai megnyilvánulást ihlető Isteni Erőt képviseli. Ez a szefirah a legkevésbé meghatározott az összes között, ennél fogva a legtöbbet magában foglaló minőség is. Az ég és föld találkozásának e pontján még nincs azonosíthatóság, sajátlagosság.
2. **Hokhmah** – *Bölcsesség*. Az isteni és az emberi gondolat közötti kapcsolódási pontot testesíti meg. Energiáin keresztül kezd formát öltetni a fizikai megnyilvánulás; a forma ideája megelőzi valódi megnyilatkozását. Ez a szefirah a jungiánus terminussal animusként definiált tudattalan energiával áll összefüggésben, mivel férfias tónusok jelennek meg benne. A harmadik szefirahhal, a Binahhal kapcsolják össze.
3. **Binah** – *az Isteni Értelem*. A Binah ugyanakkor az Isten-Anyát, a minden születés előtt álló megnyilvánulást hordozó anyaméhet is képviseli. A Hokhmah az anima megfelelője.
4. **Hesed** – *Isten szeretete, kegyelme és nagysága*. Az ötödik szefirahhal, a Gevurah-hal áll összefüggésben.
5. **Gevurah** (Dinként is ismert) – *Hatalom, ítélet, bűnhődés*. A Hesed és a Gevurah Isten jobb és bal kezét testesíti meg. A két minőség kiegyensúlyozza egymást.
6. **Tif'eret** (Rahaminnak is nevezik) – *Együttérzés, harmónia, szépség*. Az Életfa törzsének, vagy szívének tartják.
7. **Hod** – *Isten Fensége*. A Nezahhal együtt a prófécia forrását képviseli.

8. **Nezah** – *Isten maradandósága*. A nyolcadik szefirahhal, a Hoddal társítható, együtt az Isten lábait testesítik meg.
9. **Yesod** – *a Fallosz*, Isten fizikai formákba ömlő teremtő ereje. Az Igazságosként is ismert, melyre a Példabeszédek könyve, mint a „világ alapzatára” utal.
10. **Shekinah** (Keneset Yisra'el és Malkhut vagy Malkhuthként is ismert) – a feminin jelleg, *Izrael misztikus közössége*. Izrael egésze alkotja végtagjait (Zohár 3:231b). A Yesod férfias energiáit kiegyensúlyozó Shekinah számos női jellegű elnevezéssel rendelkezik: *Föld, Hold, Rózsa, Édenkert*. A tápláló élet-erőt jeleníti meg.

A Tif'eret (együttérzés) és a Shekinah (a feminin jelleg) összeolvadásakor az emberi lélek felébred, és kezdetét veszi a misztikus utazás. Abban a pillanatban a szefirot már nem pusztán elvont fogalomként funkcionál, hanem a spirituális fejlődés útjain eligazító, s az egyént felfelé tartó útján vezérlő térképpé válik.

Még a felületes szemlélőnek is feltűnhet, hogy a csakrák, a keresztény szentségek, valamint a tíz szefirot archetípusos jelentése lényegében ugyanaz. Ha képesek vagyunk megérteni és átérezni e tradíciókban lakozó szimbolikus erőket, a szimbolikus látásmód kifejlesztésének útján máris tettünk egy nagy lépést előre. A vallást akár a test, szellem és lélek gyógyításának tudományaként is felfoghatjuk.

Ha a csakratanok bölcsességét összefűzzük a keresztény szentségekben rejlő szent erővel, valamint a tíz szefirotban kifejezésre juttatott isteni jellegzetességekkel, bepillantást

nyerhetünk lelkünk és testünk szükségleteibe. Ami lelkünket szolgálja, az testünk számára is előnyös. Ami lelkünket rombolja, az hátrányos testünkre nézve is.

*A csakrák, a keresztény szentségek  
és a tíz szefirot összekapcsolása*

Az erő biológiai rendszerünkbe ágyazott hét fokozatának mindegyike egy-egy szakrális igazságot foglal magában. Ez az igazság szüntelenül bennünk vibrál, s arra ösztönöz bennünket, hogy életünket az erő helyes alkalmazásának feltételei szerint éljük. Valójában az energiarendszerünkbe szőtt hét igazság ismeretével születünk, s ezen igazságok megszegése mind szellemünket, mind pedig testünket legyengíti, míg tisztelőben tartásuk lelkünk és fizikai testünk erejét növeli.

Az energia erő, és testünknek energiára van szüksége, következőképpen testünk nem létezhet az erő nélkül. A csakrák, a tíz szefirot, és a keresztény szentségek mind az cró és az ember közötti kölcsönhatásról beszélnek, s arról tájékoztatnak, hogyan ragadhatjuk egyre intenzívebben magunkhoz saját erőnk irányítását. Az első fokozaton például megtanuljuk a csoportidentitást, illetve a családon belül létező erőket kezelni, magasabb szinteken egyéniségekké válunk, és felnőttként kormányozzuk életünket, erőinket. Fokozatosan megtanuljuk elménket, gondolatainkat és lelkünket irányítani. Minden döntésünk, táplálkozzon akár a félelem, akár a hit forrásából, hatást gyakorol lelkünkre. Ha az ember lelkét félelem hatja át, a félelem energiamezejében és testében is megjelenik. Ha viszont hittel kormányozza éltét,

hittel irányítja lelkét, energiamezejében a kegyelem energiái mutatkoznak meg, biológiai rendszere pedig erősödik.

Mindhárom tradíció úgy tartja, hogy a lelket a félelmen és negativitáson keresztül eresztjük a fizikai világba, a személyes akaratot hitetlenségünkben az ég akarata elé helyezzük. A keleti vallások nyelvén szólva minden személyes cselekedet karmát hoz létre. A tudatos cselekedetek jó karmát teremtenek; a félclem vagy negativitás rossz karmát hív életre, mely esetben az embernek vissza kell vonnia lelkét a félelem motiválta negatív cselekedetekből. A keresztény hagyományban a gyónás jelenti a lélek visszavonását a negatív közegből, hogy az majd tisztán léphessen a mennyek országába. A zsidó vallás meghatározásaival élve minden félelem, mely efféle erővel rendelkezik az ember felett, „hamis bálvány”. Atabasz tanítóm, Rachel szerint az embernek, hogy ismét egyenesen járhasson, vissza kell hívnia lelkét a tévutakról.

Egyszerre vagyunk anyag és szellem. Ha meg akarjuk érteni magunkat, s fizikailag és lélcében is egészségesek akarunk maradni, meg kell értenünk, miként hat egymásra anyag és szellem, mi vonja el testünkből az életerőt, s hogyan hívhatjuk vissza lelkünket a félclem, harag, múlthoz való ragaszkodás hamis bálványaitól. Minden dolog, amihez félelemből ragaszkodunk, lelkünk energiáit energiamezőnk elhagyására kényszeríti – ami könnyen az egészségünkbe kerülhet. Ami üdvös lelkünknek, üdvös testünknek is.

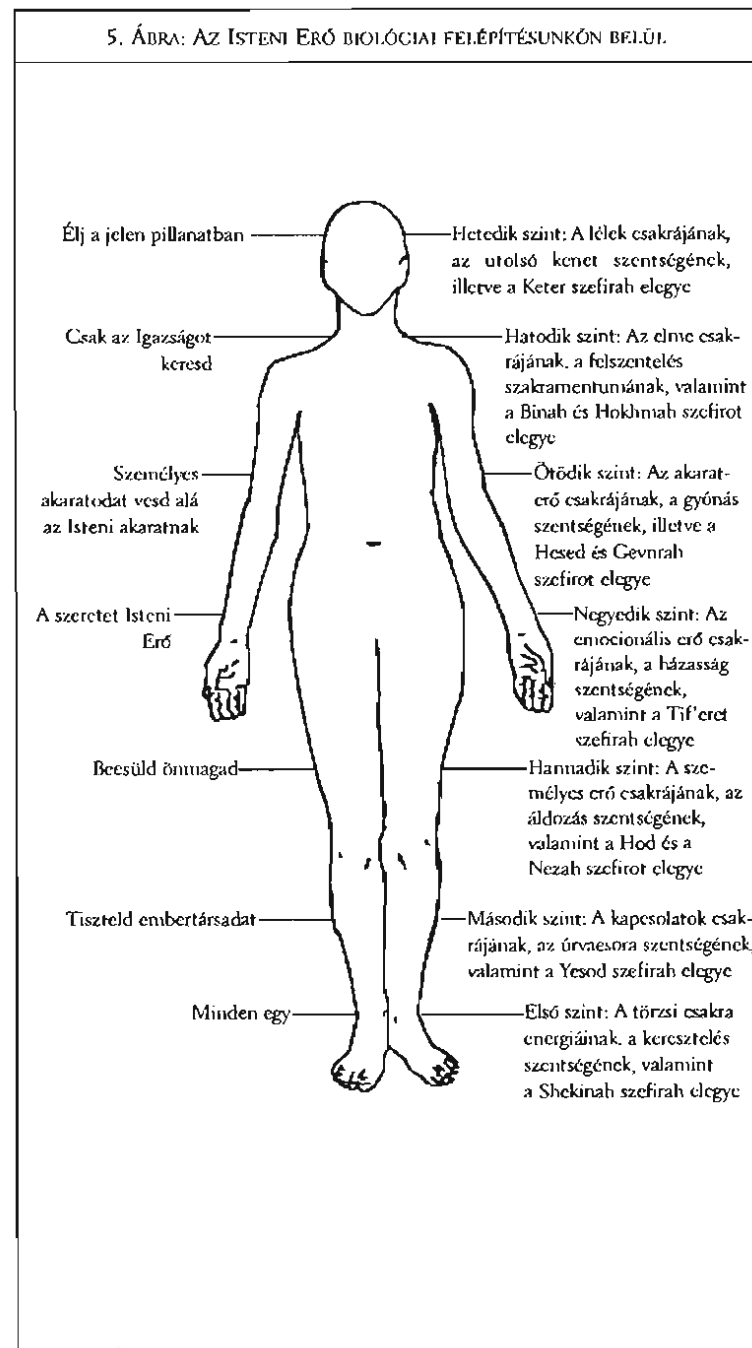
A testünket, elménket, szívünket működtető erő nem DNS-ünkből ered, inkább azt mondanám, a transzcendensben gyökerzik.

E spirituális tradíciók három alapigazságban osztoznak, s ezek az igazságok alkotják a az energiagyógyászat alapelveit is.

1. Az erő helytelen alkalmazása testünkre és egész életünkre nézve káros következményekkel jár.
2. Élete során minden emberi lénynek egy sor kihívással kell szembenéznie, melyek az Éghez való hűségét hivatottak próbára tenni. Ezek a próbatételek többnyire fizikai erőink széthullásának formájában jelennek meg: az anyagi biztonság, a család, az egészség, vagy a világi hatalom elvesztésében mutatkoznak meg. A veszteség rendszerint megingatja hitünket, s arra kényszerít bennünket, hogy feltegyük magunknak a kérdést: „Kiben, vagy miben hiszek valójában?” vagy „Kire bízom lelkemet?” A komoly veszteségeken kívül az emberek jobbra akkor kezdenek a dolgok mélyén értelmet keresni, s akkor kezdik meg a lelki és spirituális felemelkedést, ha fizikai világukat személyes jelleű, vagy hivatásukkal kapcsolatos földrengés rázza meg. Ha a talaj kicsúszik a lábunk alól, mindannyian hajlamosak vagyunk az ég felé tekinteni.
3. Ha lelkünket vissza akarjuk téríteni a tévutakról, hajlandónak kell lennünk elengedni a múltat, megtisztítani lelkünket, s visszatérni a jelenbe. „Higgyetek benne, mintha már igaz lenne”, olvashatjuk Dániel könyvében, amit a jelenben való vizualizációra és imára felszólító spirituális parancsként értelmezhetünk.

A fizikai világ mindhárom spirituális hagyomány szerint lelkünk fejlődését szolgálja, s a „próbatételek” módszeresen megkomponált minta szerint kerülnek utunkba.

A csakrarendszerben (lásd 5. ábra) minden energiaközpont meghatározott energiát raktároz. Ezek az energiák a



legsűrűbb fizikai erőktől a legétebb spirituális energiákig szállnak felfelé. Az utunkba kerülő kihívások is hajlamosak ezt az elrendezést követni. Az első, második és harmadik csakra olyan dolgokkal áll összefüggésben, melyek a fizikai vagy külső energiákkal hoznak bennünket kapcsolatba. A negyedik, ötödik, hatodik és hetedik csakra a nem-fizikai vagy belső energiákat foglalja magában. Ha egy vonalba állítjuk őket a keresztény szentségekkel, illetve a tíz szefirottal, nem pusztán tudatfejlődésünk ösvénye rajzolódik ki előttünk, de a gyógyítás spirituális nyelvezetébe, valamint a gyógyítás folyamata során elkerülhetetlenül jelentkező kihívások szimbolikus térképébe is betekintést nyerhetünk.

### *A hét szakrális igazság Külső energiák*

*Első szint:* Az első vagy törzsi/csoport csakra (Muladhara) a keresztelés szentségével, illetve a Sekhinah szefirahhal hozható összefüggésbe.

E három archetipusos erő által létrehozott energiák a *Minden Egy* igazságát sugározzák energetikai és biológiai rendszerünkbe. Minden létezőhöz eltéphetetlen kötelek fűznek bennünket, s láthatatlan szálak kötnek össze bennünket egymással. Ha eme archetipusos erő bármelyikével összekapcsolódunk, a *Minden Egy* igazságával fűzzük össze magunkat. Az első csakra családi köteleink, s önmagunk tiszteletben tartásának szükségletére rezonál. A *Minden Egy* igazságát először családukon belül tapasztaljuk meg, s megtanuljuk tisztelni a „vérségi köteleket”. Családuknak arra is megtanít

bennünket, hogy „*egyetlen isteni család részei vagyunk*”. Családuknakhoz fűződő köteleink lényegében a mindenséggel fennálló örök kapcsolatunkat szimbolizálják. Ha például azal, hogy más embereket lenézünk, mert különböznek tőlünk, megsértjük ezt az energetikai szinten is jelenlévő köteleket, konfliktust okoz lelkünkben, s ezáltal természetesen fizikai testünkben is káros folyamatok mutatkoznak majd. A *Minden egy* alapigazságának elfogadása és megélésc egyetemes spirituális kihívást jelent mindannyiunk számára.

A keresztelés keresztény szertartásában a család kettős kötelezettséget vesz magára. Először fizikai értelemben vett felelősséget vállal egy újonnan megszületett életért, tagjai azonkívül magukra vállalják azt a kötelezettséget, hogy a gyermeket megtanítják a spirituális alapelvekre. Ha eleget teszünk ezeknek a követelményeknek, erős alapzatokat teremtünk hitünknek és az igazságnak, melyekre egész életünk folyamán támaszkodhatunk majd.

A keresztelés szentsége jelképes értelemben további két kötelezettség terhét rója a spirituális szempontból is érett emberre. Először is teljes egészében el kell fogadnunk családukat, mint olyan közeget, melyhez az Ég rendelt bennünket, hogy a jelen földi életünkben elsajátítandó leckéket megtanulhassuk tagjaitól. Másodszor, személyes felelősséget kell vállalnunk azért, hogy népcsoportunk tagjaként tisztességesen élünk, s úgy cselekszünk másokkal, ahogyan mi szeretnénk, hogy mások cselekedjenek velünk; valamint minden életet becsülünk és tiszteletben tartunk ezen a földön. E két kötelezettség felvállalásával tulajdonképpen megkereszteljük magunkat, és saját életünket tartjuk tiszteletben. Ha a szent egyezséget megszegjük például



azzal, hogy családjunkról negatívan gondolkodunk, rengeteg energiát veszítünk, mert szembehelyezkedünk az energia-rendszerünkben munkáló igazsággal.

A Shekhinah szefirah (az elnevezés „Isteni Jelenlélet” jelent) nem más, mint az Izrael misztikus közösségét megteremtő és védelmező Isteni Tudatosság. Jelképeesebb és egyetemesebb értelmezés szerint inkább a föld minden népcsoportját létrehozó és védelmező Isteni Tudatosság. A Shekinah az istenihez vezető bejáratot is megtestesíti: „Aki belép, ezen a kapun kell belépnie” (Zohár I:7b) ez már jóval helytállóbb megközelítés, mivel a Shekinah az emberi energiarendszer első vagy törzsi/csoport csakrájának energiáit képviseli. Arra utal, hogy ha spirituális igazságban akarunk felemelkedni, először is családjunkat és emberi közösségeinket kell tiszteletben tartanunk.

*Második lépcsőfok: A társas viszonyok csakrájával (Svadhithana), az áldozás szentségével, valamint a Yesod szefirahhal áll kapcsolatban.*

E három archetipusos erő által létrehozott energiák a *Tiszteled felebarátodat* szakrális igazságát sugározzák rendszerünkbe. A második csakrából kapjuk az erőt ahhoz, hogy minden kapcsolatunkat tisztelettel, megbecsüléssel tudjuk kezelni, a házasságtól a barátságon át a hivatásunkból adódó kötelezettségekig. Ez az energia különösen eleven, mivel ott vibrál minden pénzügyi és kreativitást igénylő tevékenységünkben. A becsület és tisztelet érzése egészségünk szempontjából is nélkülözhetetlen. Ha becsúszunk járunk el kapcsolatainkban, beszennyezzük lelkünket, romboljuk fizikai egészségünket.

Az áldozás szentsége jelképesen azt az igazságot közvetíti rendszerünkbe, hogy minden ember, akivel „*osztozunk az egységben*” Isteni Akarat szerint alkotja részét életünknek. Ha „megosztjuk kenyerünket” valakivel, szimbolikus módon nyugtázzuk, hogy mindannyian egy spirituális család részei vagyunk, s hogy mindenkivel, akit ismerünk, Isten akaratából kerülünk kapcsolatba, s szükségünk van egymásra, hogy gazdagabbá tegyük életünket. Hogy e kapcsolatok némelyike fájdalom forrását jelenti számunkra, szintén spirituális szükségyszerűség. Az életünk színpadán megjelenő minden egyes személy fontos szerepet játszik fejlődésünk szempontjából. Kötelezettségünk felnőni ahhoz a feladathoz, hogy felismerjük ezt az igazságot, és életünket ehhez mértelen éljük. Spirituális szempontból meglehetősen természetellenes az embereket ellenségünknek tekinteni, vagy mi magunknak ellenséggé válni. A negatív kapcsolatok negatív energiákat generálnak, ami gátat vet szimbolikus látásmód kifejlesztésének. Nem pillanthatjuk meg az Isteni Akaratot egy olyan kapcsolatban, melyet negatív módon értelmezünk.

A Yesod szefirah a második csakrát, vagy a közösségi jelleget hordozó energiákat testesíti meg. A Yesod a fallosz, a nemzőerő, s az élet magjainak elszórására irányuló szükségletünk, hogy az energiából anyagot, a lehetőségből valós formát teremtsünk. E szefirahon belül a teremtés kölcsönös cselekedet, természetszerű kettősség, melyből élet fakad. Jelképes értelemben a Yesod arra mutató energiaszükségletünket képviseli, hogy más emberekkel szakrális közösséget alkossunk, olyan szent közösséget, melyből az élet folytatása kicsírázhat. A bennünk lakozó spirituális erők vezérelnek afelé, hogy a más emberekben rejlő szakrálissal összekapcsolódjunk,

hogy lelkünket egyesítsük egy másik ember lelkével. Az intimitás önmagában is a szakrális egyesülés egy formája, és a Yesod szefirah természetesen vonz minket azokhoz, akikkel megvan a szakrális összeolvadás lehetősége. Saját lelkünket sebezük meg, ha egy szakrális kapcsolat keretein belül ígéretünket nem tartjuk tiszteletben, vagy becstelen módon megszegjük azt. Az élet néha megkívánja, hogy az egyezségünkben foglaltakat felülvizsgáljuk, és új alapokra helyezzük, s bizony előfordulhat válás a házasságban, de más kapcsolatokban is. A szétválást önmagában nem tekinthetjük elítélendőnek; ám ügyelnünk kell arra, ígéretünk visszavonásának folyamata során hogyan viselkedünk.

*Harmadik lépcsőfok: A személyes erő csakrájával (Manipura), a konfirmáció szentségével, valamint a Hod és a Nezah szefirotal áll összefüggésben.*

E négy archetipikus erő által teremtett erők a *Becsüld magadat* igazságát sugározzák rendszereinkbe. Mind a négy energiaforma az önbecsülés kifejlését szolgálja. A harmadik csakrában szunnyadnak „túlélési ösztöneink”, vagyis azon érzéceink, melyek fizikai veszély esetén védelmeznek, vagy más emberek cselekedeteiből eredő negatív energiákra figyelmeztetnek bennünket. Ha figyelmen kívül hagyjuk zsiger-ösztöneinket, megsértjük ezen energiákat.

A konfirmáció szentségének jelképes értelme felelősséget vállalni azért a személyiségért, azért a *minőségért*, akivé válunk. A folyamat részét képezi, hogy a „beavatás” élménye, illetve a „nagykorúvá válás” szertartása révén tudatára ébredünk önmagunknak. A léleknek szüksége van efféle élményre vagy szertartásra, mely modellként szolgál a felnőtté

váláshoz; amikor ez a modell hiányzik, fizikai gyengeség formájában megnyilatkozó tudatos vagy tudattalan negatív benyomás vagy hiány merül fel az emberben. E megnyilvánulások között szerepelhetnek például a következők: állandó igény más emberektől eredő megerősítésre, ami bizonyos csoportokkal, kultuszokkal, vagy más negatív erőt hordozó társulásokkal való egészségtelen azonosuláshoz vezethet; megnyilatkozhat az önbecsülés hiányában; valamint abban, hogy az ember képtelen egészséges módon viszonyulni saját személyiségéhez. Életünk intuitív irányításának képessége csak erős öntudatból és önbecsülésből származhat.

Az önbecsülést a gyógyulás és az egészség fenntartásának szempontjából is igen fontosnak kell tekintenünk. Ha hiányzik az önbecsülésünk, másokkal kötött kapcsolataink csupán az intimitás időleges és törekvő állapotait jelenthetik. Állandóan rettegünk az egyedülléttől, mert magánytól való féltelmünk vezérli cselekedeteinket. Önmagunk megerősítése – vagyis az, hogy az önbecsülés rejtjeleit önmagunkban tudatosan kifejllesztjük és elismerjük – elengedhetetlen feltétele egészségünk megteremtésének. Önbecsülés nélkül nincs egészség sem.

A Nezah szefirah szimbolikus jelentése a maradandóság – vagyis azt az energiát testesíti meg, ami a fizikai test kapacitásán túlmutató erőt és ellenálló képességet teremt meg. Ez az erő akkor ébred fel bennünk, ha az életet olyannak fogadjuk el, amilyen. Ha arra összpontosítunk, mi minden hiányzik az életből, vagy üresnek és értelmetlennek találjuk, nem jutunk előbbre; feltétlenül meg kell tanulnunk felvállalni a felelősséget azért, hogy életünk olyan, amilyenek mi

magunk teremtettük. A Hod szefirah jelképes értelme a méltóság, a tisztesség. Olyan energiafajtát képvisel, mely lehetővé teszi saját korlátaink meghaladását, és ráébreszt a transzcendenssel való spirituális kapcsolatunkra. A Hod energiájának kibontakozását segíti, ha tisztelettel és hálával fordulunk az élet ajándéka felé.

A Nezah és a Hod az emberi test lábait szimbolizálja. A harmadik csakra nőies és férfias energiáival együtt a spirituális összeolvadás megteremtésének szükségletére utal, hogy a belső kettősségből egységet teremtsünk, s egyben jelzi, hogy önbecsülés nélkül soha nem leszünk képesek saját lábunkra állni, sem szó szerinti sem jelképes értelemben.

### *A belső energiák*

*Negyedik lépcsőfok: az érzelem csakrával (Anahata), a házasság szentségével, és a Tif'eret szefirahhoz hozható kapcsolatba.*

E három archetipusos erő teremtette energiák a *Szeretet Isteni Erő* igazságát sugározzák energiarendszerünkbe. Ez az energiacentrum az emberi energiarendszer központi magját, s a belső világunkba vezető szimbolikus bejáratot képviseli.

A negyedik csakra energiái annak tudását közvetítik felénk, hogy a szeretet az egyetlen hiteles hatalom. Nem pusztán elménk és lelkünk, de hogy életben maradjon és fejlődhessen, fizikai testünk is igényli a szeretetet. Megsértjük e központ energiáit, ha másokkal vagy önmagunkkal szemben negatív érzéseket táplálunk; s ha szándékosan fájdalmat okozunk másoknak, saját fizikai és spirituális rendszereinket mérgezzük meg. A megbocsátásra való képtelenség, legyen

bár szó másokról vagy önmagunkról, messze a legártalmasabb mérgező; megbénítja érzelmi erőforrásainkat. A negyedik csakrában rejlő kihívás és feladat a szeretet képességének kifejlesztése, mind mások, mind pedig önmaguk iránt, s a megbocsátás erejének kibontakoztatása.

A házasság szentsége jelképes értelemben a szeretet erejének feltárását érintő szükségletet és felelősséget hozza el életünkbe. Először is önmagunkat kell szeretnünk, hogy szeretettel fordulhassunk mások felé. Első házasságunknak szimbolikus jelentőségűnek kell lennie: el kell köteleznünk magunkat amellel, hogy tudatosan figyelmet fordítunk saját érzelmi szükségleteinkre, hogy képesek lehessünk másokat feltétel nélkül elfogadni és szeretni. Az önszeretet elsajátítása mindannyiunk számára nehéz feladatot jelent, hiszen senki sem születik az önszeretet képességével. Ha érzelmi szempontból elhanyagoljuk magunkat, nem pusztán saját magunkat mérgezzük érzelmileg; minden kapcsolatunkba mérget fecskendezünk, különösen ami házasságunkat illeti.

A szívét és a napot jelképező Tif'eret az emberi testben az együttérzés, a harmónia, a szépség – a szeretet békés, derűs energiáit sugározza energiarendszerünkbe. A Tif'eret közvetítette erő a tíz szefirotban nyugvó valamennyi isteni minőséget kiegyensúlyozza. Természetünknel fogva együttérző lények vagyunk, s a békesség és harmónia légkörében fejlődünk leginkább. Ezek az energiák nélkülözhetetlenek a fizikai egészség szempontjából csakúgy, mint az érzelmi fejlődés tekintetében. Ha a szívét nem a szeretet és harmónia éltető energiái töltik be, nincs az a pénz és nincs az a hatalom, ami az embert boldoggá tehetné. Az üres szív üres életet eredményez, ami gyakran vezet betegség kifejlődéséhez, mint a

diszharmonia konkrét kifejeződési formájához, ami remélhetőleg kiváltja az elme figyelmét.

*Ötödik szint: Az akaraterő csakrájával (Vishuddha), a gyónás szentségével, valamint a Hesed és Gevurah szefirottal áll összefüggésben.*

Ezen erők által létrehozott energiák *Személyes akaratodat vedd alá az Isteni Akaratnak* szakrális igazságát sugározzák rendszereinkbe. A személyes akarat illetően feladása a legnagyobb cselekedet, amit spirituális stabilitásunk érdekében megtehetünk. Valamilyen mértékben minden ember tudatában van annak, hogy sajátos céllal születünk el világba, s hogy életünk egy Isteni Tervet foglal magában. Az ötödik csakra e tudatosság központja, s arra irányuló vágyainkkal áll kapcsolatban, hogy ezzel a bizonyos Isteni Tervvel kapcsolatba léphessünk.

Amint egyre érettebbé válunk, mindannyian megpróbáljuk életünket saját akaratunk szerint élni. Először elválunk szüleinktől; megteremtjük saját függetlenségünket, karricit építünk. Azután valamiféle esemény vagy válság elkerülhetetlenül felbukkan az életünkben. Talán karrierünk nem reményeink szerint alakul; lehet, hogy nem működik házasságunk, vagy megbetegszünk. A válság természetétől függetlenül olyan helyzetben találjuk magunkat, ami arra kényszerít bennünket, hogy szembenézzünk saját belső erőforrásaink korlátaival, melyek megakadályoznak bennünket abban, hogy sikerre vigyük terveinket. Ha ebben a kényszerű helyzetben találjuk magunkat, néhány kérdésen általában elmerengünk: *„Mit kezdjek az életemmel? Milyen céllal születtem?”* Ezek a kérdések megteremtik a megfelelő

körülményeket ahhoz, hogy személyes akaratunkat az Isteni Tervhez igazítsuk – vagyis meghozzuk a lehetséges legjobb és legmélyrehatóbb döntést.

E mély hittel és bizalommal áthatott döntésünk lehetővé teszi az Isteni Erők számára, hogy helyet találjanak életünkben, s küzdelmeinket sikerré, sérüléseinket erőnk forrásává formálják. Miközben lehet, hogy tudatosan a legkevésbé sem kívánjuk személyes akaratunkat az Isteni Akarat alá rendelni, abban egészen biztosak lehetünk, életünk során számtalan lehetőség nyílik arra, hogy ezt megtegyük. E döntés meghozatalát segítő ösztönzés gyakorlatilag az olyan emberek élet-történetében – és nagy küzdelmeiben – rejlik, akik szinte csak fájdalmat és kudarcot éltek át életükben, míg azt nem mondták Istennek *„Mostantól a te kezében az irányítás.”* Elhatározásukat követően a szinkronicitás csodálatos, és mindaddig szokatlan eseményei hatották át életüket, szívüket pedig új kapcsolatok töltötték be. Olyan emberrel még soha nem találkoztam, aki akár egyetlen pillanatra is megbánta volna, hogy azzal a kijelentéssel fordult az Égiek felé *„Te rendelkezel mindenek felett.”*

A gyónás szentsége szimbolikusan azt a tudást közvetíti rendszereink felé, hogy az igazság elferdítése mélységesen ellenkezik valódi természetünkkel. A hazugsággal testünknek és lelkiünknek egyaránt rosszat teszünk, mert az emberi energiarendszer méregnek ismeri fel a hazugságot. A test és lélek egyformán az egyenestől szomjazza és az őszinteségtől gyarapszik. Éppen ezért feltétlenül meg kell szabadítanunk magunkat a valóságot meghamisító hazugságainktól. A gyónás során jelképes formában megtisztulunk minden bennünk lévő tisztátalantól, s a gyónás szentsége

begyógyítja azokat a sebeket, melyeket az akaratcő helytelen használatával okoztunk magunknak. A gyógyítás folyamatában a lélek megtisztítása jelenti a legfontosabb lépést. A pszichológiai-spirituális gyógyító programokban, mint például a „tizenként lépés” program, a gyónás és a személyes akaratnak „egy nálánál nagyobb hatalom” alá rendelése képezi a siker legszilárdabb biztosítékát. A pszichoterápia szintén a gyónás egy modern, világi formáját képviseli. A gyónás segít visszavonni a lelket a fizikai világ befolyása alól, és az Isteni Szférába irányítja azt.

A „nagyságot”, „szretetet” jelentő Hesed szefirah jelképezi azt a természetünknel fogva bennünk rejlő ösztönt, hogy olyan módon formáljuk meg mondanivalónkat, hogy szavainkkal ne sértsünk másokat. Ám rossz tetteinket inkább ne ismerjük be, ha ezzel további fájdalmat okozunk embertársainknak. A beismerésre azért van szükségünk, hogy energiáinkat más irányba, a pozitív tettek és magatartás felé vezéreljük, s megszabadítsuk magunkat a negatív és bűnösségérzetet keltő emóciók terhétől. Valódi természetünkkel az is ellenkezik, ha kritikát gyakorolunk másokkal vagy önmagunkkal szemben; csupán félelemből gondolunk rosszat másokról. A bántó szavak kimondásával mind magunkat, mind a másik embert beszennyezzük, és a fizikai tisztítás e formájáért tesszünk úgymond felelőssé tesz bennünket. (A buddhizmusban a *Helyes Beszéd*.) A felelősséget illető veleszületett tudásunk váltja ki a negatív cselekedeteink elkövetése után gyakran felszínre emelkedő bűnösségérzetet vagy lelkiismeret-furdalást, s éppen ezért kényszerülünk arra, hogy a gyógyulás érdekében beismerjük rossztetteinket.

Az „ítéletet” és „hatalmat” jelentő Gevurah szefirah annak tudását sugározza energiarendszerünkbe, hogy készakarva soha nem szabad negatív ítéletet mondanunk sem mások, sem önmagunk felett. A negatív ítékezés negatív következményeket szül, mind a testben, mind pedig a külső környezetben.

*Hatodik szint: A harmadik szem csakra (Ajna), a felszentelés szentsége, illetve a Binah és a Hokhmah szefirot összegzése.*

A négy archetipikus erő által létrehozott erő a *csak az igazságot keresd* szakrális igazságát sugározza rendszereinkbe. A hatodik csakrából kapjuk az ösztönzést arra, hogy az életünk során felbukkanó rejtélyekre, misztériumokra választ keressünk. Az Isteni Terv szerint tesszük fel azt a bizonyos „*Miért?*” kérdést, s akarunk napról napra többet tudni. A hatodik csakrában pulzáló energia folytonosan az igazság elemzése és hiedelmeink egységesítése felé vezérel bennünket. Születésünktől fogva ösztönösen tudjuk, hogy ha valami olyasmiben hiszünk, ami híján van az egységnek, a teljességnek, az testünket és lelkünket egyformán beszennyezi.

Mindannyian kerülünk olyan helyzetekbe, melyek hiedelmeink átfonnálására késztetnek bennünket, ami által viszont közelebb jutunk az igazsághoz. Lépésről lépésre, tapasztalatról tapasztalatra válunk hitünkben is egyre érettebbé. A hatodik csakra energiája kérlelhetetlenül hajt bennünket afele, hogy az igazságnak nem megfelelő nézeteinket szelnek cresszük. Ha energiája ellen cselekszünk, tudatosan gátat vetünk annak, hogy a mélyebb igazságok mentális mezőnkbe áradjanak, s észlelő rendszerünk elhomályosul.

A felszentelés szentsége a szónak szorosan vett értelmében a papi élet hivatalos felvételét, s a szakrális szférából való

közvetítés életfeladatként való felvállalását jelenti. Ám mindannyian azt szeretnénk, ha más emberek életét érintő tetteinket értékesnek és értelmesnek tekinthetnénk, s úgy érezhetnénk, hogy tetteink a szakrális forrásából erednek. (A buddhizmusban ezt nevezik a *helyes életvitelnek*.) Nem számít mit választottunk élethivatásul, hogy gyógyítók, szülők, tudósok, gazdák, vagy jó barátok vagyunk, mindannyian szolgálhatunk az Isteni Energiákat felfogó edényül. Szimbolikus értelemben akkor a felszentelés energiái akkor érintenek meg bennünket, ha azok, akikkel szoros kapcsolatban vagyunk, együtt élünk vagy dolgozunk, rádöbbenek arra, hogy életükben való közreműködésünk jótékony hatással van spirituális fejlődésükre. Ha arra törekszünk, hogy támogassuk, ne pedig bíráljuk azokat, akikkel együtt élünk vagy dolgozunk, szintén az Isteni Energiához történő kapcsolódásunkat segíti. Azokat az embereket, akik ezt a segítő szellemet és szeretetet sugározzák magukból szerte a világba, igen helyesen a szent szférájából származó energiák közvetítőjének tekintik. Nem véletlenül, hiszen lényegében az Isteni Energiák beavatkozásának eszközéül szolgálnak. Mindenkinek megadatik a lehetőség, hogy az Isteni Energiák csatornájává váljon, hogy a szent energiák tükrözésével másokat szolgáljon, amit tulajdonképpen a papság modern definíciójaként is értelmezhetünk.

A Hokhmah szefirah azzal segíti az Isteni Energiák csatornájává válásunkat, hogy a bennünk nyugvó Isteni Bölcsességet felébresztő impulzusokat továbbít intellektusunkba, különösen olyan alkalmakkor, amikor az emberi logika útjai járhatatlannak bizonyulnak. A Hokhmah segít megtalálni az egyensúlyt az értelem és az ítélőképesség között, segít összhangban élnünk az igazsággal, s olyan döntéseket hoznunk,

melyek a legjobb következményeket váltják ki mind magunkat, mind pedig a körülöttünk élőket illetően.

A Hokhmah energiáit támogató Binah az Isteni Értelem sokkal lágyabb, emóciókkal áthatott erejét pulzálja a gyakran kemény élő emberi érvelésbe. A Hokhmah és a Binah összevegyülése egyfajta belső vezérlő rendszerként szolgál, mely arra ösztönöz bennünket, hogy Salamonhoz, a bibliai alakhoz hasonlóan, meghaladjuk az emberi gondolkodás határait, s a mentális tisztánlátás egy olyan szintjére jusunk el, ahol az isteni okfejtés saját gondolatfolyamatainkkal keveredhet.

Minél inkább képesek vagyunk elengedni a bírálatot érintő tanult képességeinket, elménk annál nyitottabbá válik az isteni értelem befogadására. A pusztán emberi okfejtés sohasem lehet képes életünk nagy misztériumainak megválaszolására, s annak felismeréséhez sem vezethet el, hogy a dolgok miért éppen úgy történnek, ahogyan történnek. Csak akkor nyílik lehetőségünk a valódi békesség megtapasztalására, ha hajlandóak vagyunk elengedni azon elvárásainkat, hogy a történések háttérében meghúzódó mozgatórugókat feltétlenül az emberi okfejtés szerint próbáljuk meg értelmezni, s magunkba ölcljük az isteni érvelés erőit:

*„Add, hogy tudjam, amit tudnom lehet, s hogy bízzam abban, hogy életem minden eseménye mögött, legyen bármilyen fájdalmas, olyan indok áll, melyből jó származhat.”*

*Hetedik szint: A korona csakra (Sahasrara), az utolsó kenet és a Keter szefirah ötvözete.*

E három archetipikus erő által létrehozott energiák az *élj a jelen pillanatban* szakrális igazságát sugározzák rendszereinkbe. Mivel alapvetően spirituális lények vagyunk, spirituális szükségleteink kielégítése éppoly fontos számunkra, mint hogy eleget tegyünk fizikai szükségleteinknek, ha nem fontosabb.

A hetedik csakra felfedi előttünk lelkünk örökkévalóságát. Fizikai testünknel jóval többek vagyunk – olyan igazság ez, ami az emberi tapasztalás részét képező számos életszakasz lezárásánál vigaszt nyújthat számunkra. Testünk lineáris időhöz való látszólagos kötődése illúzió csupán, olyan káprázat, amit lelkünknek le kell lepleznie. Isteni természetünkkel ellentétben áll, ha gondolatainkkal túl soká időzünk a múltban; az efféle egyensúlyhiány olyan idóláncolatot teremt, ami megakadályoz bennünket abban, hogy a jelenben éljünk, és naponta spirituális támogatásban részesüljünk. Az efféle felsőbb szintekről érkező irányításnak nem lenne semmi értelme, ha pusztán a tegnap rejtélyeinek feltárására összpontosítanánk. Ha maradéktalanul a jelenben élünk, a tegnap misztériumai fokozatosan feltáruhnak előttünk.

Lelkünk ösztönösen vonzódik e szakrális igazság felé. Eksztázisba emelő ihletet meríthetünk belőle. Valójában az extatikus pillanatokban, amikor lelkünk erősebbé válik testünknel, s testünk a lélek parancsainak engedelmeskedik, növekszünk – és gyógyulunk – leginkább.

Az utolsó kenet szentsége is a jelenben élést támogatja. Ez a szakramentum eredetileg a halál küszöbén álló embert volt hivatott lelkének felszabadításában segíteni. Szimbolikus értelemben viszont felismerteti velünk életünk különböző pontjain, hogy vissza kell hívunk lelkünket a tévutakról, s

pontot kell tennünk befejezetlen ügyeinkre. E szentség energiája felruház bennünket a múlt elengedésének képességével, hogy „a holtat ne hordozzuk túl soká magunkkal”. Az utolsó kenet szimbolizmusa ezért nem korlátozódik kizárólag az élet alkonyára. Biológiai és spirituális szempontból is szükségünk van arra, hogy lezárjuk ügyeinket, és e szakramentum energiáit segítségül hívhatjuk, ha a dolgok lezárásával nehézségeink támadnak. Minden fájdalmas vagy traumát okozó élmény után részesülünk egyfajta belső támogatásban, ami segíthet abban, hogy el tudjuk engedni a múltat, s utunkat a jelen felé vegyük. Meghamisítjuk a jelen valóságát, ha a múlt emlékét sokkal élénkebben akarjuk tartani magunkban, mint a jelen élményét, s ezáltal természetesen testünk és lelkünk erejét is gyengítjük. Megbetegszünk, ha a „holtat” túl soká hurcoljuk magunkkal.

A végtelenség világával fennálló kapcsolatunkat szimbolizáló Keter szefirah révén annak tudása árad rendszerünkbe, hogy nincs halál, csupán élet létezik. Nincs senki, akivel ne találkozhatnánk újra – hangzik az isteni ígéret. E szakrális igazság erejében és vigaszában kell nyugodnunk.

Valamennyien e hét szakrális igazság tudásával születünk. Sőt, lényegében mindannyian e szakrális igazságokat öntjük „biológiai formába”. Eme igazságok különböző változatait gyermekként, törzsünk, népcsoportunk vallási gyakorlatain keresztül tanuljuk meg. Ám akkor is felébrednek bennünk automatikusan – zsigereinkben, elménkben, az élet természetes rendjének érzékelésében – ha tudatos formában senki nem okít bennünket erre az igazságra. Amint egyre érettebbé válunk, egyre mélyebben és egyre tisztábban értjük meg ezen igazságok jelentéstartalmát, s egyre

helytállóbban tudunk üzeneteikre válaszolni, a bennük rejlő információkat szimbolikusan értelmezni, archetipikus üzeneteiket felismerni.

A különböző vallási hagyományok spirituális tanításaiban foglalt igazságok egyesíteni, nem pedig szétválasztani hivatottak bennünket. A szó szerinti értelmezés elkülönülést eredményez, míg a szimbolikus magyarázat – felismerve, hogy valamennyien a minden emberben azonos spirituális természetéről szólnak – inkább összehoz bennünket. Ahogyan figyelmünket a külvilágtól belső világunk felé fordítjuk, megtanuljuk a szimbolikus látásmód szerint értelmezni a dolgokat. Belül mindannyian egyformák vagyunk, és valamennyiünknek ugyanazon spirituális kihívásokkal kell szembenéznie. Külső különbözőségeink illuzórikusak és időlegesek, pusztán fizikai kellékek. Minél mélyebben igyekszünk meglátni, mi a közös valamennyiünkben, a szimbolikus látásmód annál nagyobb erővel vezérel bennünket.

A hindu, buddhista, keresztény és zsidó spirituális hagyományok egyetlen közös szakrális igazságokkal bíró rendszerre olvasztása az útmutatás és irányítás olyan hallatlanul hatékony és erőteljes rendszerét hozza létre, amely testünkre és lelkünkre egyaránt ösztönzőleg hathat, s megmutathatja számunkra, hogyan boldoguljunk lelkünkkel a fizikai világ keretei között.

A második részben részletes leírást adok a hét csakráról a bennünk rejlő erők szempontjából, s különleges hangsúlyt fektetek azon félelmek taglalására, melyek az adott csakrában erővesztéshez vezetnek. A fejezet tanulmányozása közben azzal a cézzel tanulmányozd magadat, hogy kiderítsd, „kinek a kezeibe helyezted lelkedet”.





MÁSODIK RÉSZ

*A hét szakrális igazság*



A csakrarendszerrel kapcsolatos tudásom energiagyógyászként való tevékenységem során fejlődött ki.<sup>\*</sup> Most, hogy meglátásaimat könyv formájában adom közre, olyasmit teszek mintha saját elmémbe és laboratóriumomba vezetném be az Olvasót. Ám mindenkinek azt tudom tanácsolni, csak azt vigye magával, amit szíve és lelke számára helytállónak érez, a többit pedig hagyja maga mögött.

A második részben minden csakra külön-külön kerül tárgyalásra, így könnyebb lesz specifikus jellemzőikkel, tartalmukkal és jelentőségükkel megismerkedni. Tudni kell azonban, hogy amikor egy betegséget az energiagyógyászat terminusai szerint analizálok, az egész embert figyelembe veszem, beleértve a fizikai szinten jelentkező szimptomákat, a mentális beállítottságot, a kapcsolatokat és az étkezési szokásokat, a spirituális gyakorlatot és a hivatást. Az emberi energiarendszer elemzésekor ezt a szabályt mindig észben kell tartani. A teljes energetikai állapotfelmérésnek a fizikai betegség helyétől függetlenül mind a hét csakrát magában kell foglalnia, csakúgy, mint a páciens életének egyéb aspektusait.

Amint végighaladsz a csakrákról szóló leírásokon, látni fogod, hogy az emberek az első, második és harmadik

---

<sup>\*</sup> A csakrarendszernek számos értelmezése létezik, melyek némelyikével magam is a legnépszerűbbeket egyetértéssel fogadtam. A legismertebb és legszélesebb körben elfogadott mű Joseph Campbell *The Mythic Image (A mítikus személyiség)* (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1974) című munkája. A transzperszonális filozófus dr. W. Brugh Joy is foglalkozik a csakrák témakörével *A Map for the Transformational Journey (Térkép az átalakulásváltozás útjához)* (New York: Tarcher/Putnam, 1979) című könyvében. Barbara Ann Brennan az energiagyógyászatról szóló, *Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field (Fénykarok: Útmutató az emberi energiamező gyógyításához)* (Bantam, 1987); e. könyvében szintén felhasználja a csakrarendszert, Hansh Johari pedig mélyen spirituális értelmezést nyújt róla a *Chakras: Energy Centers of Transformation (Csakrák: A változás energiaközpontjai)* (Destiny Books, 1987) c. kötetben.

csakrákkal kapcsolatos ügyekre összpontosítják legtöbb energiájukat. Nem véletlen hát, hogy a betegségek döntő többsége mögött e csakrák energiavesztése húzódik meg. Még ha egy betegség, mint például a szívritmuszavar, vagy a tüdőrák felsőbb régiókban fejlődik is ki, *energetikai* forrása rendszerint a három alsóbb csakra egyikének stressz mintájára vezethető vissza. A düh és harag emóciói fizikai tekintetben övön alul sújtanak bennünket, míg a kifejezésre nem juttatott szomorúság az övön felül jelentkező rendellenességekkel hozható kapcsolatba. A mellrák mögött például a lelki fájdalom, a szomorúság és a táplálással, gondoskodással kapcsolatos rendezetlen érzelmi ügyek húzódnak meg. A táplálás az egészséges kapcsolatokkal is összefüggésbe hozható, s fontos megjegyeznünk, hogy a kapcsolatok elsősorban az első és második csakrához tartoznak. Ennélfogva számos – vagy valamennyi – csakrát figyelembe kell venni, ha maradéktalanul meg akarjuk érteni, páciensünk miért betegedett meg.

A rendszereinken keresztülfutó rengeteg és igen komplex energiák közül az első csakra messze a legfontosabb, mivel testünk energetikai gyökércentrumát testesíti meg.

Kérlek vedd figyelembe, hogy az alább felsorolt mentális és érzelmi kérdéseket, illetve fizikai betegségeket a következőképpen kell értelmezni: bármely felsorolt érzelmi kérdés negatív szélsőségei jelentős szerepet játszhatnak a sajátos csakra leírásokban ismertetett működési zavarok kifejlődésében.

CSAKRA	SZERVEK
1	Fizikai test fenntartása A gerincoszlop kiindulási pontja Lábszárak csontok Lábfej Végbél Immunrendszer

2	Nemi szervek Vastagbél Alsó csigolyák Medence Vakbél Hólyag A csípő területe
---	--

MENTÁLIS ÉS EMOCIONÁLIS KÉRDÉSEK	FIZIKAI MŰKÖDÉSI ZAVAROK
Fizikai család, csoporthibátalanság Önmagunkról való gondoskodás képessége Önmagunk támogatásának, oltalmazásának képessége Az otthon melcgenck átérzése Társadalom- és családjog, jogrend	Krónikus alsó gerinctáji fájdalom Isiász Visszértágulás Végbélrák Az immunrendszerrel kapcsolatos rendellenességek

Mások hibáztatása, bűntudat Pénz és szex Hatalom és irányítás Kreativitás Etika és tisztelet a kapcsolatokban	Isiász Hasi problémák Medencetáji, alsó gerinctáji fájdalom Szexuális potenciával kapcsolatos problémák Húgyúti problémák
---	---

3  
 Hasüreg  
 Gyomor  
 Vékonybél  
 Máj, epehólyag  
 Vese, hasnyálmirigy  
 Mellékvese  
 Lép  
 Középső csigolyák

4

Szív és vérkeringési rendszer  
 Tüdő  
 Karok, vállak  
 Bordák, mellkas  
 Rekeszizom  
 Csecsemőmirigy

Bizalom  
 Félelem és megfélemlítés  
 Önbecsülés, önbizalom  
 Magunkról és másokról  
 való gondoskodás  
 Felclősségvállalás  
 a döntésekért  
 Kritikára való érzékenység  
 Személyes tisztelet

Arthritis  
 Gyomor- és nyombélrák  
 Bélműködési zavarok  
 Krónikus vagy akut  
 emésztési zavarok  
 Anorexia, bulimia  
 Máj diszfunkció  
 Hepatitisz  
 Mellékvese hormon kiválasztásával kapcsolatos zavarok

Szereget és gyűlölet  
 Nehéztelés és keserűség  
 Bánkódás és harag  
 Egocentrikusság  
 Magány és elkötelezettség  
 Megbocsátás és könyörület  
 Remény és bizalom

Szívszélhűdés  
 Szívroham  
 Szívbillentyűhiba  
 Bronchopneumonia  
 Felső háttáji-  
 és vállfájdalmak  
 Mellrák

CSAKRA	SZERVEK
5	Torok Pajzsmirigy Légcső Nyelőcső Száj Fogak, fogíny Nyakcsigolyák Mellékpajzsmirigy Hypothalamusz

6	Agy Idegrendszer Szemek, fülek Orr Tobozmirigy Hypofízis
---	---

MENTÁLIS ÉS EMOCIONÁLIS KÉRDÉSEK	FIZIKAI MŰKÖDÉSI ZAVAROK
Akaraterő, az akarat szabadsága Önkifejezés Álmaink követése A személyes erő alkalmazása a teremtési folyamatokban Szenvedélybetegség Bírálat és kritika Hit és tudás Döntéshozó képesség Rekedt hang	Krónikus torokfájás Fekélyek a szájbán Fogínyproblémák Állkapocsízülettel kapcsolatos problémák Gerincferdülés Gégegyulladás Mandulagyulladás Pajzsmirigy működési zavarok

Önértékelés Igazság Értelmi képességek Önmagunk elfogadása Mások nézeteire való nyitottság A tapasztalatokból való tanulás képessége Érzelmi intelligencia	Agytumor, agyvérzés Idegrendszeri zavarok Vakság, sükettség A teljes gerincet érintő rendellenességek Tanulási nehézségek Rohamok
--	---

CSAKRA

SZERVEK

7

Izomrendszer  
Csontrendszer  
Bőr

MENTÁLIS ÉS  
EMOCIONÁLIS KÉRDÉSEK

FIZIKAI MŰKÖDÉSI  
ZAVAROK

Az életbe vetett bizalom  
Értékek, etika, bátorság  
Emberiesség  
Önzetlenség, önfeláldozás  
A nagyobb mintázat  
átlátásának képessége  
Hit és ihlet  
Spiritualitás és odaadás

Energetikai zavarok  
Misztikus depresszió  
Fizikai rendellenességhez  
nem kapcsolható kimerültség  
Fényre, hangra vagy  
más környezeti tényezőkre  
való túlérzékenység

## AZ ELSŐ CSAKRA: A TÖRZSI ERŐ

Az első vagy törzsi csakra tartalmazza a törzsi energiákat. A *törzs* szó nem pusztán a család szó szinonimája, de archetípus is, s mint ilyen, a hagyományos értelmezést meghaladó fogalmi tartalommal rendelkezik. A törzs szó archetipikus értelemben a csoportidentitással, a csoporterővel, a csoport együttes akaraterejével, illetve a csoport hiedelmintáival áll összefüggésben. A fenti erő megnyilvánulások alkotják első csakránk energetikai tartalmát. Az első csakra biztosítja fizikai létünk alapjait. A hagyományok az identitás kiformálódását szolgáló családi hiedelmeket, valamint egy csoporthoz vagy földrajzi helyhez való kötődésünket határozza meg.

Ha az első csakránk energiáihoz akarunk kapcsolódni, figyelmünket néhány percig összpontosítsuk valamiféle törzsi jellegű dologra, ami érzelmi válaszreakciókat vált ki belőlünk.

- A nemzeti himnusz hallgatása.
- Katonai felvonulás megtekintése.
- Egy atlétánk aranyérmét vesz át az Olimpián.
- Valamilyen családtagunk, barátunk esküvője.
- Azok a pillanatok, amikor megtudjuk, hogy egy gyermeket rólunk neveztek el.

Mialatt a kiválasztott élményre próbálunk összpontosítani, feltétlenül legyünk tudatában annak, hogy a válaszreakciók törzsi csakránkban váltódnak ki.

*Elhelyezkedés:* Gerinc vége (a farkcsontnál)

*A fizikai testtel fennálló energiakapcsolata:* Gerincoszlop, végbél, lábszárak, csontok, lábfejek, immunrendszer.

*Az érzelem/mentális testtel fennálló energiakapcsolata:* Az első csakra az ember érzelmi és fizikai egészségének alapzatát képviseli. Az emocionális és pszichológiai stabilitás a családból, illetve a korai évek társadalmi környezetéből ered. A családi működési zavarok különféle mentális betegségek, köztük a tudathasadásos személyiség, a rögcsmék/kényszerképzetek, a depresszió, vagy az alkoholizmushoz hasonló romboló minták kialakulásához járulhatnak hozzá.

*Szimbolikus kapcsolat:* Az első csakra energiái a logika, a rend, a szervezettség iránti szükségletünkben nyilatkoznak meg. Ezek az energiák időben és térben vezérelnek bennünket. Gyermekként az öt érzékszerven keresztül fogjuk fel és ismerjük meg a fizikai valóságot. Az első csakra energiái nem kifejezetten alkalmasak életünk szimbolikus értelmezésére, minthogy öt érzékszervünk tényszerű percepciókat közvetít, s arra készítet, hogy szó szerint értelmezzük azokat. Az események és kapcsolatok szimbolikus értelmét csupán életünk későbbi szakaszaiban vagyunk képesek meglátni és felismerni.

*Szefirothoz/keresztény szentséghez fűződő kapcsolata:* A Shekinah szefirah, mely szó szerint Izrael misztikus közösségét jelenti, szimbolikusán az egész emberiség spirituális közösségként értelmezhető, ugyanakkor a Föld Gaia istennőként megjelentett feminin jellegű szellemét is képviseli.

A keresztelés szentségének szimbolikus jelentése a biológiai értelemben vett családunk iránti tisztelet és megbecsülés szükségessége, s annak tudatosítása, hogy családunkba az Isteni Terv szerint, mint az életben való elinduláshoz legmegfelelőbb közeget biztosító törzsből születünk.

*Elsődleges félelmek:* A fizikai túléléssel, a számkivetettség-től, és a fizikai rend elvesztésétől való félelmek.

*Szagrális igazság:* Az első csakrában a *Minden Egy* igazsága lakozik. A törzsi- vagy csoportdinamikával kapcsolatos tapasztalatok révén tanuljuk meg ezt az igazságot és fedezzük fel kreatív energiáit. Azt az üzenetet hordozza, hogy minden élethez elvárható kötelek fűznek bennünket, és minden egyes döntésünk, minden hiedelmünk befolyást gyakorol az élet egészére. A Shekinah szefirah szimbolikus jelentése az, hogy mindannyian egyetlen spirituális közösség részei vagyunk. Spirituális fejlődésünk és biológiai egészségünk részeként ez az igazság a tiszteletben, a hűségben, az igazságosságban, a csoport kötelekben, a spirituális alapok iránti szükségletünkben, valamint fizikai túlélési képességeinkben nyilvánkozik meg.

A *minden egy igazságát* akkor kezdjük felfedezni, mikor elindulunk életünk útján törzsünk vagy családunk kötelei között. Alapvető, ősi szükségletünk, hogy egy törzs részét alkossuk, mivel fizikai túlélésünk szempontjából csaknem teljes egészében törzsünktől függünk, alapvető igényünket törzsünk hivatott kielégíteni: élelmet, ruházatot, menedéket biztosít számunkra. Energetikai felépítésünk szerint együttélésre, közös alkotómunkára teremtettünk, s szükségünk van egymásra. Törzsi jellegű környezetünk mindegyike – a biológiai törzsünktől kezdve a munkatársainkkal alkotott

közösségeken át barátainkhoz fűződő köteleinkig – alapvető fizikai keretet nyújt számunkra, melyen belül eme igazság kreatív erejét átélhetjük és felfedezhetjük.

### *Törzsi kultúra*

Senki sem lép rá az élet útjára tudatos „személyiségként”, tudatos akaraterővel. A személyiségtudat jóval később, s fokozatosan fejlődik ki, miközben a gyermekorból a felnőttkorba érünk. Ha egy törzs tagjaként indulunk el életünk ösvényén, erőt és gyengeségeit, hiedelmeit és babonáit, félelmeit magunkba szívva kapcsolódunk törzsünk tudatához és kollektív akaratához.

Családunkkal és más csoportokkal folytatott interakcióinkon keresztül megismerjük a hiedelmekben való osztozás erejét. Azt is megtapasztaljuk, milyen fájdalmas tud lenni, ha kirekesztenek bennünket egy csoportból, s annak energiái nem áradnak felénk. A generációról generációra továbbadott morális és etikai elvekben való osztozás erejét is megismerjük. Fejlődésünk éveit ezek a magatartásra irányuló útmutatások vezéreltik a törzs gyermek tagjait, s garantálják számukra a méltóság és összetartozás érzését.

Ha a törzsi tapasztalások energetikailag összekapcsolnak bennünket, a törzsi attitűdök még inkább így tesznek, vonatkoznak bár olyan kifinomult valóságfelfogásokra, mint például amit a „*Mindannyian fivérek és nővérek vagyunk*” vagy „*A 13-as szám rossz szerencsét hoz*” elgondolások közvetítenek.

A törzsi jellegű energiák és minden velük kapcsolatos dolog az immunrendszer, a lábak, csontok, és a végbél egészségével



állnak energetikai kapcsolatban. Az immunrendszer szimbolikus formában ugyanazt az erőt biztosítja a fizikai test számára, amit a törzs energiái nyújtanak a csoport tagjainak: a test egészét védi a potenciális külső veszélyforrásoktól. Az immunrendszert érintő betegségeket, a krónikus fájdalmat, illetve a csontrendszert érintő más rendellenességeket a személyes törzsi ügyekből eredő gyengeség váltja ki. A nehéz törzsi kihívások következtében főként első csakránból veszítünk energiát, s ha egy kihívás túl nagy stressz forrássá válik, fogékonnyá tesz bennünket az immunrendszerrel kapcsolatos betegségekre, a náthától a lupusig. A törzsi csakra a pozitív és negatív csoportélményekhez kötődő kapcsolatainkat képviseli. A járványok negatív csoportélményeket jelentenek, melyekre energetikailag fogékonnyá válhatunk, ha az első csakrához kötődő félelmeink és hozzáállásunk megegyeznek a kultúra átfogó „első csakrájának” félelmeivel és hozzáállásával. A vírusfertőzések és más jellegű járványok a törzsi kultúra jelen társadalmi ügyeinek, valamint a törzs „ellenálló képességének” tükröződései. Fontos ezt megjegyeznünk, hiszen mindannyian első csakránkon keresztül kapcsolódunk kultúránk szellemi állásfoglalásához.

Az 1930-as és 1940-es évek gyermekparalízis járványa drámai példával szolgál a társadalom, vagy a törzs betegséget kiváltó energiakapacitására. 1929 októberében az amerikai gazdaság összeomlott, s beköszöntöttek az egész nemzetre hatást gyakoroló nagy gazdasági világválság évei. Az újságírók és politikusok, vállalatvezetők és munkások, férfiak és nők az amerikai emberek érzéseit ecsetelve mind úgy nyilatkoztak, hogy a gazdasági katasztrófa teljesen „megbénította” őket.

Az 1930-as évek elején gyermekparalízis járvány ütötte fel a fejét, mely szimbolikusan a nemzet benuult szellemét jelezte meg. A vírusra azok voltak a legfogékonyabbak, akik vagy tapasztalatból, vagy félelemből a legbenuultabbnak érezték magukat. Mivel a gyermekek a törzs energiáit szívják magukba, az amerikai gyermekek éppoly érzékenyek voltak a betegségekre, mint a kellemetlen gazdasági befolyásra. *Minden Egy*: Ha egy egész népcsoportot megfertőz a félelem, annak energiái a gyermekeket is eléri.

A benuultság érzete oly mélyen szövődött az amerikaiak törzsi pszichéjébe, hogy a választópolgárok végül a fizikai gyengeség és félczehetetlen szellemi lendület élő példáját megjelenítő Franklin D. Rooseveltet ültették az elnöki székbe. Egy fizikai törzsi csemény, és a fizikai erő megtapasztalása, vagyis a Második Világháború kellett ahhoz, hogy az amerikai törzsi szellem kigyógyuljon betegségéből. A hősiesség és törzsi egység érzete, amit a munkahelyek számának hirtelen növekedése is támogatott, helyreállította a csoport tagjainak büszkeségét, hatalmát, s egymás iránt érzett tiszteletüket.

A háború befejeztével Amerika ismét magához ragadta a globális irányítást. Az Egyesült Államok, mivel nukleáris fegyvereket fejlesztett ki, valójában az egész szabad világ vezetőjévé vált, ami hatalmas büszkeséggel töltötte el az amerikaiakat és óriási erőket mozgató meg az ország törzsi csakrájában. A válsághelyzetből való kilábalás szintén tükröződött a törzs szóvivőinek szóhasználatában, akik gyógyult kultúránkat gazdasági szempontból az „ismét szilárdan áll lábain” teminussal jellemezték. A pozitív irányba mutató kollektív tudatváltozás révén a gyermekbenuulást okozó vírust már le lehetett győzni. A törzs szelleme végül győzedelmeskedett a

vírus felett. Nyilván nem véletlen egybeesés, hogy 1950-ben Jonas Salk felfedezte a gyermekbénulás ellenszerét.

Ugyanezen csoportdinamika sokkal aktuálisabb példájával szolgál a HIV vírus megjelenése. Az Egyesült Államokban jó részt a drogfüggők, a prostituáltak, illetve a homoszexuális népesség köreiből terjed. Más országokban, mint például Oroszországban és számos afrikai államban, a népesség azon tagjait sújtja, akiknek életszínvonala alig haladja meg a pusztán életben maradáshoz szükséges szintet. A latin amerikai országokban azon középkorú nőkben lel táptalajra, kiknek férjeik, noha nem nevezhetők homoszexuálisnak, afféle macho gyakorlatként más férfiakkal is folytatnak szexuális játékokat. A vírusfertőzöttek a fertőzés megszerzését segítő társadalmi helyzetből függetlenül osztoznak egy közös tudati sajátosságban: mindannyian törzsi kultúrájuk áldozatának tekintik magukat.

Jóllehet időről időre valamennyien áldozatává válhatunk valaminek vagy valakinek, ez az áldozat-tudatosság a törzsi kultúrán belül megtapasztalt erőtlenség, tehetetlenség érzését tükrözi, eredjen akár a szexuális beállítottságból, az anyagi erőforrások hiányából, vagy az alacsony társadalmi helyzetből. A latin amerikaiak még vannak győződve arról, hogy semmilyen módon nem tudnak védekezni a betegség terjedése ellen. Még a sikeres férfiakkal házasságot kötött nők sem kérdőjelezhetik meg férjük viselkedését, mivel kultúrájuk egyelőre még nem ad hitelt a női szájból származó szónak. Ha szimbolikusan nézzük, a HIV vírus az elnyomás terjedésének és általánossá válásának következményeképpen ütötte fel a fejét az amerikai kultúrán belül. Országunk kulturális jellegű energiáit jócskán megcsapolja, hogy néhány embernek feltétlenül szüksége van arra, hogy más kevésbé értékesnek

bélyegzett emberek elnyomása révén hatalmi helyzetben érezhesse magát. E történések nyomában járnak majd a biológiai ellenálló képességünket érintő kihívások.

A személyes első csakránk egészségének megőrzése személyes törzsi ügyeinkhez való hozzáállásunktól függ. Ha például társadalmunk áldozatainak érezzük magunkat, mindenképpen foglalkoznunk kell ezzel a negatív percepcióval, hogy ne okozzon energiavesztést rendszerünkben. Igénybe vehetünk terápiás segítséget, jártasságot szerezhetünk egy mesterségben, szimbolikusabb módon szemléljük helyzetünket, politikailag aktívvá válhatunk, hogy társadalmunk állásfoglalásán változtassunk. A törzs irányában táplált keserűségérzet tartós belső konfliktust okozva összezavarja energiáinkat, s legátolja a *minden egy igazságának* gyógyító erejéhez való hozzáférésünket.

Saját törzsünk bevezet bennünket a világ színpadára. Megtanít bennünket arra, hogy a világ veszélyes vagy biztonságos, anyagi javakban bővelkedő vagy szegénység sújtotta, művelt vagy tudatlan, hely, amihez hozzátenni, vagy amiből elvenni lehet. Azonkívül a valóság természetéről alkotott felfogását is közvetíti – hogy például ez az élet csak egy a sok közül, vagy hogy csupán ez az egyetlen életünk. Törzsünktől más vallásokkal, etnikai csoportokkal és fajokkal szembeni magatartását is megörököljük. Törzsünk emellett gondolkodási folyamatainkat is működésbe lendíti.

Mindenki hallott már olyan általánosításokat, mint például „*A németek mind jól szervezettek*” vagy „*Az írek mind kiváló mesemondók*”. Mindannyian hallottunk már Istenről és a láthatatlan világról alkotott elképzeléseket, s arról, azok mi módon érintkeznek velünk, mint például „*Ne kívánj rosszat*

*másnak, mert az átok háromszorosan száll vissza a fejedre.” vagy „Soha ne nevedd ki másokat, mert Isten megbüntet kaján-ságodért.” Azonkívül a nemi különbözőségekkel kapcsolatos számos felfogást is magunkba szívunk, mint „A férfiak okosabbak a nőknél”, vagy „Minden kisfiú szereti a testmozgást, és minden kislány szívesen babázik” sztereotípiái.*

A megörökölt törzsi hiedelmeket igazság és kitaláció keverékeinek tarthatjuk. Számos koncepció, mint például az „Öl-ni tilos” örökérvényű értékeket hordoznak, míg mások híján vannak az örök igazságnak, és jóval korlátoltabban fogalmazzák meg szemléletüket. Céljuk a törzsek egymástól való elkülönítése, amit csak a *minden egy* igazságának megsértésével érhetnek el. A spirituális fejlődés folyamata feladatul tűzi eléink, hogy kizárólag a pozitív törzsi befolyásokat őrizzük meg, a többitől pedig mielőbb szabaduljunk meg.

Spirituális erőnk növekszik, ha képesek vagyunk a törzsi tanításokban rejlő ellentmondások mögé látni, s az igazság mélyebb szintjére ereszkedni. Valahányszor a szimbolikus látásmód felé mozdulunk el, jótékonyan befolyásoljuk energetikai és biológiai rendszereinket. Ezzel azonban nem csupán magunkat, de az élet egészét – a globális törzset – is pozitív energiákban részesítjük. A spirituális érés folyamatát lényegében egyfajta „spirituális homeopátiaként” foghatjuk fel.

### *A hiedelemminták energetikai következményei*

A családi hiedelmek „igazságtartalmuktól” függetlenül bizonyos energiamentyiséget irányítanak tereintő cselekedeteinkbe. Minden egyes hiedelemnek, minden egyes tettnek

megvan az egyenes következménye. Ha adott embercsoportokkal osztozunk meghatározott hiedelemmintákban, a csoportok által létrehozott energiák és események részeseivé válunk. Voltaképpen ez a *minden egy* szakrális igazságának tereintő, szimbolikus megnyilatkozása. Ha támogatunk egy képviselőjelöltet, s az megnyeri a választásokat, úgy érezzük, hogy energiánk és fizikai szintű támogatásunk segítette hivatalába; úgy érezzük továbbá, hogy képviselőként a mi érdekeinkért száll síkra – ami alapjában véve nem más, mint a *minden egy* igazsága egysítő erejének fizikai megtapasztalása.

Carl Gustav Jung egyszer megjegyezte, hogy a csoporttudat a tudatosság „legalacsonyabb rendű” formája, mivel a negatív cselekedeteket elkövető egyének ritkán, ha egyáltalán hajlandók felvállalni a felelősségüket személyes szerepükért és tetteikért. Ebben viszont már a *minden egy* igazságának árnyékos oldala jelenik meg. Az íratlan törzsi törvények értelmében igazság szerint mindig a vezetőknek kell felvállalniuk a felelősséget, nem pedig a követőknek. A Második Világháborút követő nürnbergi perek klasszikus példával szolgálnak a törzsi felelősségvállalás korlátozott megnyilatkozásaira. A náci vádlottak többsége, akiket tizenegy millió ember (közük hat millió zsidó és öt millió más nemzetiségű) meggyilkolásának kiterveléséért és végrehajtásáért állítottak bíróság elé, arra hivatkozott, hogy ők csupán „parancsnak engedelmeskedtek”. Annak idején igen büszkéek lehettek arra, hogy képcsck elegend tenni törzsi kötelezettségeiknek, a per során azonban már nem tudták felvállalni tetteik következményeiért a felelősséget.

Az egységes hiedelmek erejénél fogva – legyenek bár az igazsággal összhangban állók vagy hamisak – saját törzsünk állásfoglalásával igen nehéz szembehelyezkedni. Megtanulunk a törzs érdekeivel összhangban álló döntéseket hozni, a társadalom megbecsülését kivívó módon eselekedni, divatjához, szemléletéhez alkalmazkodni. Felemelő érzés egy embercsoporthoz vagy családnak tartozni, amelyben mind spirituális, mind pedig érzelmi és fizikai szempontból kellemsen érezzük magunkat. Az efféle egység erővel tölt fel, megnöveli személyes erőnket, teremtő energiáinkat – s ez mindaddig így is marad, míg a csoport érdekeinek megfelelő döntéseket hozunk.

Ugyanakkor mérhetetlenül erős az a veleszületett vágyunk is, hogy felfedezzük és kifejllesszük saját teremtő képességeinket, kibontakoztassuk személyes hatalmunkat és tekintélyünket. A tudatosságra való törekvésünk mögött is ez a vágy munkál. Az egyetemes emberi utazás lényegében arról szól, hogy tudatára ébredünk belső erőnknek, s megtanuljuk használni azt. A döntési szabadságunkkal együtt járó felelősség tudatosítása e belső utazás alappilléret képezi.

A tudatossá válás energetikai szempontból nagy kitartást és állhatatosságot kíván. Saját személyes hiedelmek ki-elemzése, és elszakadásunk azoktól, melyek többé már nem szolgálják növekedésünket, sokszor óriási erőpróbát, gyakran igen fájdalmas élményt jelent. Az élet természetéhez hozzátartozik a változás, külső és belső átalakulások szegélyezik utunkat. Belső változásaink során bizonyos hiedelmeket rendszerint kinövünk, másokat megerősítünk. A törzsi hiedelmek szinte mindig elsőként esnek áldozatul ezeknek az átalakulásoknak, mivel spirituális fejlődésünk

energiarendszerünk struktúráját követi; a hasznunkra már nem szolgáló nézeteket alulról felfelé vetjük ki magunkból, kezdve a legkorábbival és legalapvetőbbel.

Hiedelmek kiértékelése spirituális és biológiai szükséglet. Fizikai testünk, elménk, lelkünk mind éheznek az új elgondolásokat, hogy tovább tudjanak gyarapodni. Néhány törzs például igencsak kevésbé van tudatában a testmozgás és az egészséges táplálkozás fontosságának, míg a család egy tagja komolyan meg nem betegszik. Orvosa új étrendet ír elő számára. Ennek eredményeképpen egészen másfajta, az önmagunkkal való törődés, a gyógyító erők nagybecsülésének, helyes táplálkozás és testmozgás fontosságát hangsúlyozó valóságfelfogás gyűrűzik be a család más tagjainak elméjébe és testébe.

Ha szimbolikusan próbáljuk értelmezni, életünk válságai elárulják, hogy meg kell szabadulnunk a személyes fejlődésünket már nem támogató hiedelmektől. E fordulópontokon a legnagyobb kihívást döntésünk meghozatala jelenti, mely meghatározza, hogy a változás útjára lépünk, avagy megrekedünk a keresztúton. Életünk minden új ösvénye egy új életciklusba való belépésünket jelképezi – akár új étrendet, akár új spirituális gyakorlatot vezetünk be. Az átalakulás kérielhetetlenül megköveteli a megszokott arcoktól és helyektől való elválást, s az új életszakaszba történő belépést.

Tanfolyamaim résztvevői közül sokan rekedtek meg két világ között, egyik lábukkal még a régiben álltak, amelyet már el kellett volna engedniük, másik lábuk azonban már az új világ kapujában volt, amibe viszont féltek belépni. Mindannyian vágyódnak arra, hogy a „tudatosság” magasabb szintjeire emelkedjünk, ám ezzel egyidejűleg rendkívül ijesztőnek is

találjuk azt. A tudatossággal jár, hogy önmagunkért, egészségünkért, hivatásunkért, magatartásunkért, gondolatainkért bizony felelősséget kell vállalnunk. Ha egyszer, akár életünk egyetlen részéért is felvállaltuk a személyes felelősséget, többé nem hivatkozhatunk a törzsre mentegőzéseképpen.

A törzsi tudatban nem létezik jól körülhatárolható személyes felelősség, így természetesen sokkal könnyebb a személyes döntések következményei elől a törzsi közeg védőfalai mögött meglapulni. A törzsi felelősség elsősorban életünk fizikai területeire terjed ki, ami azt jelenti, hogy tagjai pénzügyeiket, társadalmi ügyeiket, kapcsolataikat, illetve foglalkozásukat illetően vonhatók felelősségre. A törzs nem kívánja meg tagjaitól, hogy felelősséget vállaljanak a megörökölt állásfoglalásokért. A törzsi okfejtés szerint, ha előítéletekkel élünk valakivel szemben, nyugodtan takarózhatunk azzal, hogy „*de hiszen családjukban mindenki így gondolkodik*”. Rendkívül nehéz megválni az efféle mentegőzésekkel járó komfortzónától; gondoljunk csak bele hányszor exkuzáltuk már magunkat azzal, hogy „*Mindenki ezt teszi, miért ne tenném hát én is?*” Ez a csselfogás a *minden egy* igazságának a legdurvább formája, s az emberek gyakran alkalmazzák, hogy kibújjanak a felelősség alól, legyen szó bármilyen immorális cselekedetről, adócsalásról, hűtlenkedésről. A spirituálisan tudatos felnőtt azonban többé nem lapulhat meg a törzsi érvelés takarásában. Az adócsalás szándékos sikkasztássá, a hűtlenség a házassági eskü tudatos megszegésévé válik, s ha nem szólunk a pénztárosnak, hogy a kelletnél többet adott vissza, az egyenlő azzal, mintha lopnánk az üzletből.

Az embernek, mielőtt a gyógyulás útjára lépne, gyakorta meg kell vizsgálnia a törzsi előítéletekhez való viszonyulását.

Egy Gerald nevezetű ember, aki állapotfelmérés ügyében keresett fel, arról panaszkodott, hogy az utóbbi időben meglehetősen kimerültnek érzi magát. Amikor végigpásztáztam energiáit, olyan benyomás ébredt bennem, mintha rosszindulatú tumor burjánozna a vastagbél területén. Megkérdeztem megnézte-e már magát orvossal, mire tétovázott egy pillanatig, majd elárulta, hogy a vizsgálatok végbélrákot állapítottak meg nála. Azt mondta, azért van szüksége a segítségemre, hogy képes legyen hinni benne, a gyógyulás valóban lehetséges. Lényének egy része kétségbeesetten törekedett arra, hogy kivonja magát a törzsi felfogások alól, mivel egyik rákban megbetegedett családtagjának sem sikerült felgyógyulnia. Sem ő, sem pedig családja nem hitte, hogy a rák gyógyítható. Számos lehetőséget vettünk számba, ami segítséget jelenthetett számára. A legfontosabb előrelépés azonban mindenképpen az volt, hogy Gerald ösztönösen megérezte, a törzsi felfogással való energiakapcsolata éppolyan komoly problémát jelent számára, mint maga a fizikai betegség. A gyógyulás folyamata során terápiás segítséget is igénybe vett, hogy képes legyen megszabadulni a rákot érintő törzsi hiedelmeitől. Hajlandónak mutatkozott megragadni minden előtte nyitva álló lehetőséget. Nem is maradt el az eredmény.

### *Ellenszegülés a mérgező törzsi energiáknak*

Törzsünktől tanuljuk meg mi a hűség, a tisztelet, az igazságosság, s azt, hogy ezek mit jelentenek számunkra a személyes és csoportos felelősségünk, illetve jólétünk szempontjából oly fontos morális állásfoglalások. Mindegyikük az első

csakra, szentség és szefirah szakrális igazságát, vagyis a *minden* egyet juttatja kifejezésre. Ugyanakkor azonban, ha szűklátókörűen értelmezzük őket, korlátozóvá és mérgezővé is válhatnak.

### *Hűség*

A hűség bennünk lakozó ösztön, íratlan törvény arra nézve, hogy a törzs tagjai, különösen válsághelyzetben, támaszkodhatnak egymásra. Ezért a törzsi energiarendszer részét képezi, és sokszor a szeretet erejénél is sokkal hatékonyabbnak bizonyul. Hűséget családunk olyan tagja iránt is érezhetünk, akit nem szeretünk igazából, de olyanok iránt is, akiket, noha ugyanabból az etnikai csoportból származnak, személyesen nem ismerünk. Óriási hatalmat gyakorol az emberre, ha a csoport hűséget vár el tőle, különösen pedig akkor, ha úgy érzi, személyes érdekei a csoport fontos vagy népszerű tagjával vagy nagy értékkel bíró ügyével kerülnek ellentétbe.

Egy páciensem krónikus kimerültségről panaszkodott, s bennem olyan benyomások merültek fel, mintha lábai szimbolikusan még szülővárosában lennének; első csakrája teste alsó felének energiáit folyamatosan a város felé irányította. Testének többi része, hogy úgy mondjam, jelen tartózkodási helyén volt, s ez a kettéhasadás volt kimerültségének okozója. Amikor megérzéseimet megosztottam vele, megjegyezte, hogy tulajdonképpen soha nem akarta elhagyni szülővárosát, mert családja olyannyira ragaszkodott hozzá, de mit tehetett, vállalatát áthelyezte. Megkérdeztem, szereti-e a munkáját.

– Úgy-ahogy – hangzott a felelet.

Lévén, hogy nem sokat investált munkájába, javasoltam, hagyja ott állását, és térjen haza. Két hónappal később levelet kaptam tőle. Beszélgetésünk után néhány nappal, írta, beadta felmondását és egy héten belül hazautazott. Kimerültsége elmúlt, s jóllehet új munkát még nem talált, fantasztikusan érzi magát.

A hűség csodálatosan szép törzsi érték, különösen ha tudatosan élnek vele. Olyan elkötelezettség, mely az egyén és a csoport érdekeit is szem előtt tartja. A lojalitás szélsőséges megnyilvánulásai azonban, melyek az embert megfosztják az önvédelem lehetőségétől, olyan hiedelemmintákat képviselnek, melyektől szükséges megszabadulnunk. A következő kórtörténet szereplője a törzsi visszaélés áldozatává vált, s esete a keresztelés szimbolikus jelentésére is példával szolgál.

Tony, aki megismerkedésünkkor harminckét éves volt, egy kelet-európai hétgyermekes bevándorló család egyik tagjaként, ötéves korában került az Egyesült Államokba. Azokban az első években szülei rendkívül nehezen boldogultak még azzal is, hogy az olyan alapvető dolgokat, mint az étel, biztosítani tudják a család számára. Nyolcéves korában Tony munkát kapott a helyi édességboltban, ahol apróbb karbantartó feladatokat kellett ellátnia.

Családja mély hálát érzett iránta a heti plusz tíz dollárért. Két hónappal később a fiú már rendkívül büszkén vitte haza közel heti húsz dolláros keresetét – látta családja milyen nagyra becsüli hozzájárulását a családi költségvetéshez. Ám amint a megbecsülés motívuma meglelte helyét az átfogóbb mintázatban, a bolt tulajdonosa szexuálisan zaklatni kezdte Tonyt. Először megelégedett az apróbb, finom fizikai kontaktussal, később viszont már addig fajult a

dolog, hogy a pedofil ember teljesen uralma alá vonta a fiút. Hamarosan totális irányítás alá került, s minden este fel kellett hívnia a férfit, hogy biztosítsa róla, senkinek nem árulta el az „ő kis titkukat”.

Amint ez a kettős életforma folytatódott, Tony pszichés állapota érthetően egyre törekenyebbé vált. Tudta, hogy gyakori találkozásai a „cukros bácsival” nagyon is erkölcstelenek, de családjá számított a csaknem száz dollárt kitevő havi keresetre. Tony végül minden bátorságát összeszedve, s csupán néhány részletet említve beavatta édesanyját abba, hogy mit is kell tennie valójában azért a havi pénzösszegért. Anyja válaszreakciója azt volt, szigorúan megtiltotta, hogy még egyszer ilyen dolgokat a száján kiejtsen. A család számít arra, hogy megtartja munkáját, szögezte le.

Tony tizenhárom éves koráig az édességboltban maradt. A zaklatás hatása iskolaéveire is rányomta a bélyegét. A másodévet már alig tudta elvégezni, tizenöt éves korára pedig teljesen lemorzsolódott. Hogy megélhetését biztosítsa, beállt kétkezi munkásnak egy építkezésre, s ezzel egy időben inni kezdett.

Az alkohol segített elfelejteni Tony rémálomszerű élményeit, és lenyugtatta zaklatott idegeit. Munka után minden este mélyen a pohár fenekére nézett. Tizenhat éves korában már ügyes utcai harcos volt, s bajkeverőként vált ismertté a környéken. A helyi rendőrség számtalan alkalommal szállította haza, mikor verekedés provokálásán, vagy kisebb vandál cselekedetek elkövetésén kapták. Családjá megpróbálta rákényszeríteni, hogy szokjon le az ivásról, ám igyekezetüket kevés siker koronázta. Egy ilyen eset alkalmával, amikor Tonyt barátai cipelték haza a nagy ivászat után, dühödten

ordított szüleivel és fivéreivel, szemükre vetve, hogy noha megtehették volna, nem mentették meg a „cukros bácsitól”. Jól tudta, hogy anyja apjának is beszámolt a történetéről, mert jóllehet azt nem mondták, hagyja ott állását, testvéreinek megtiltották, hogy abba a boltba betegyék a lábukat. Később arra is ráébredt, fiverei is felfogták mi történt, ám néha arra célozgatva, hogy ő is élvezte a dolgot, viccnek vették az egészt.

Huszonegy éves korában saját építési vállalkozásba kezdett; kis csapatával kisebb javítási munkákat vállalt a környéken. Huszonnyolc éves koráig egész sikeresen vezette a céget. Abban az időben azonban már olyan keményen ivott, hogy paranoiás reakciók léptek fel nála. Azt hitte, démonok veszik körül, s arra próbálják rávenni, hogy önkézevel vessen véget az életének. Huszonkilenc éves korára vállalatát és otthonát is elvesztette. Kompenzációképpen teljes egészében az alkohol felé fordult.

Egy hónappal azután találkoztam Tonyval, hogy ismét dolgozni kezdett. Egy, az otthonom közelében lévő családi házon dolgozott, mikor egészen véletlenül összefutottunk. Még alkalmazottainak irányításakor, munka közben is ivott. Tettem is egy megjegyzést erre. Ő pedig azt felelte: – Ha olyan emlékei volnának, mint nekem, maga is inna.

Rápillantottam, s már csak testtartásából is rögtön tudtam, hogy gyermekként molesztálták. Megkérdeztem, akar-e gyermekkoráról beszélni. Valamilyen oknál fogva megnyílt előttem, s életének ama sötét fejezete egyre csak ömlött kifelé belőle.

Azután még néhányszor találkoztunk, hogy múltjáról beszéljünk. Miközben hallgattam, megértettem, hogy

családja viselkedése sokkal nagyobb gyötrelmet okozott neki, mint maga a zaklatás fájdalma. Ami azt illeti, családja ekkor már menthetetlen alkoholistának tartotta, s azt gondolták, az életben újra meg újra kudarcot fog vallani. A cukros embernek érdekes módon már megbocsátott, a cserbenhagyottság fájdalma azonban teljesen felőrölte. Családjával volt rendezetlen ügye.

Két hónappal találkozásunk után Tony saját elhatározásából elvonókúrán vett részt. A kezelés után újra felvette velem a kapcsolatot, s beavatott csoportterápiás élménycibe. Tudta, hogy már képes lesz szembenézni a családja iránt táplált negatív érzéseivel.

Terápiás körökben a békülés leggyakrabban azt jelenti, konfrontálódni kell azokkal az emberekkel, akikkel rendezetlen ügyünk van, s előttük kell megtisztulnunk sérüléseinktől. A legjobb esetekben a fájdalom okozói bocsánatot kérnek, és a megújulás vagy egy fejezet lezárása következhet be. Tony azonban felismerte, hogy családjának tagjai soha nem lennének képesek árulásukat beismerni. Különösen szülei szégyellték túlságosan magukat még akár csak ahhoz is, hogy Tony történetét végighallgassák. Érzelmi szempontból egyszerűen képtelenek lettek volna beismerni, hogy nagyon is jól tudták, fiuknak mit kell tennie azért, hogy oly sok évvel ezelőtt megszerezze azt a bizonyos pénzeszeget. Tony inkább az imádság és a folyamatos pszichoterápiás kezelés mellett döntött.

Amikor józansága és az ima iránti elkötelezettsége már egy éven át kitartott, arról számolhatott be, hogy családja felé irányuló dühe elpárolgott. Hittem neki. Lévén, hogy szülei a létfenntartáshoz alig elégséges pénzzel a kezükben, egy

idegen országban a puszta túlélésért reimegtek, mondta, talán ez volt az egyetlen döntés, amit képesek lehettek meghozni. A családi kötelek megújításán dolgozott, és új vállalkozásának virágzását látván, családja büszkén emlegette üzleti sikereit. Tony számára ez egyenértékű volt a bocsánatkéréssel a sok évvel ezelőtt történetekért.

Ezután már képes volt szeretettel fordulni feléjük, és ama csodálatos erő forrásának tekinteni őket, amit a feladat megoldása révén önmagában fedezett fel. A kitaszítottságból a gyógyuláson át a szeretet és elfogadás felé tartó utazása a keresztelés szentségének szimbolikus jelentését testesíti meg.

Egy másik férfi, George ellenben azért jött el egyik tanfolyamomra, mert felesége nyomást gyakorolt rá. Nem nevezhetném tipikus résztvevőnek. Már rögtön az elején „puszta szemlélőként” mutatkozott be, és szükségét érezte rögtön tudatni a csoporttal, hogy ez az egész „hókus-pókusz” csupán a felesége érdekeit szolgálja, az övét semmiképpen sem.

Az előadást az emberi energiarendszerbe való bevezetéssel kezdtem. George ezalatt egy keresztretjvény megfejtésén munkálkodott. A szellemi állásfoglalások, illetve a betegségek kapcsolatáról szóló rész alatt édesdeden szunyókált. Szünetben vittem neki egy csésze kávé, s reméltem, hogy érteni fogja a célzást.

A szünet után az első csakráról és a törzsi befolyás természetéről kezdtem beszélni. George szemlátomást felélénkült kissé. Először azt gondoltam, ébersége a koffeinnek köszönhető, ám amint rátértem a korai programozás biológiai felépítésünkre gyakorolt befolyására, George megjegyezte:

– Valóban azt akarja mondani, hogy minden dolog, amit hozzátartozóim valaha mondtak nekem, még mindig itt



lakozik a testemben? – hangján egy kis gunyorosság érződött, ám valami nyilvánvalóan szöget ütött a fejében.

Közöltem vele, hogy talán nem minden kiejtett szó van jelen energiáiban, de sok dolognak ott bizonyosan nyomára lehet lelteni.

– Milyen emlékei vannak például arról, hogy szülei miként viszonyultak az öregedéshez? – kérdeztem tőle, mert tudtam, hogy éppen akkor töltötte be a hatvanat.

A tanfolyam résztvevői néma csöndben várták George válaszát. Mihelyt tudatára ébredt, hogy a figyelem középpontjába került, majdhogynem gyermek módjára, s módfelett öntudatosan kezdett viselkedni.

– Fogalmam sincs. Soha nem gondolkodtam erről.

– Hát, akkor gondolja végig most! – feleltem, és megismélteltem a kérdést. Láttam, hogy felesége előrehajol a székben, s válaszolni készül helyette, így rápillantottam, mondván, ne tegye.

– Nem is tudom mit mondjak. A szüleim mindig azt mondogatták nekem, hogy dolgozzak keményen, és tegyek félre, mert gondolnom kell öreg éveimre.

– És mikor szándékozik megöregedni? – kérdeztem. George nem tudott feleletet adni, úgyhogy másképpen tettem fel a kérdést.

– Szülei mikor öregedtek meg?

– Természetesen amikor elértek hatvanas éveikhez.

– Nos, tehát hatvanas évei körül szándékozik maga is megöregedni.

– Hatvanas éveiben mindenki megöregszik – felelte. – Ilyen az élet. Azért megyünk nyugdíjba hatvanas éveinkben, mert akkor öregsünk meg.

George megjegyzéseinek ideje körül épp a délutáni eszmecsere szcrepelt a programban. Elmondta a csoportnak, hogy mindig is úgy gondolta, az öregkor hatvanéves korban kezdődik, mert szülei, akik közül egyik sem érte meg a hetvenet, folyamatosan ezt az üzenetet erősítették meg.

Ezután arról beszélgettünk, mit jelent egy olyan hiedelemmintáról leválni, amelynek, jóllehet nem áll összhangban az igazsággal, mégis hatalma van felettünk. Mindenki nagy meglepetésére, beleértve magamat és feleségét is, George-nak, mintha csak egy új játékszert kapott volna a kezébe, rögtön sikerült megragadni az elgondolást.

– Azt akarja mondani, hogy ha kivonjuk magunkat, ahogy maga nevezi, egy elgondolás alól, az soha többé nem gyakorolhat rám befolyást?

Akkor került fel a pont az i-re, amikor George ránézett a feleségére, és megjegyezte:

– Én már nem akarok idős lenni, te igen?

Felesége egyszerre tört ki sírásban és nevetésben, miként egyszerre sírt és nevetett az összes résztvevő. Még mindig nem tudom magyarázatát adni, miért ment végbe ilyen gyorsan George-ban az átalakulás. Ritkán láttam példát arra, hogy valaki ilyen gyorsan és mélyen felfogjon valamit, mint ahogyan ő tette, amikor ráébredt arra, hogy öregedésének legfőbb oka az volt, ő gondolta úgy, hatvanas éveinkben kell megöregedni. Azóta is élvezi az életet, mert a társadalom állásfoglalásai helyett most már inkább saját belső elgondolásaira támaszkodik.

## Tisztelet

Egy csoportot nem csupán a hűség, de a tisztelet is összetarthat. Minden egyes törzs tisztelettel kapcsolatos koncepciói a vallási és etnikai hagyományokból, illetve rituálékból tevődnek össze. A keresztelés és más rituális események az új tagokat energetikailag a törzshöz kapcsolják. A tisztelet érzése erőként sugárzik bennünk, összhangba hoz a vérségi és etnikai kötelékekkel, emellett megtanít arra, hogy adott szavunkat megtartsuk, valamint, hogy becsülettel cselekedjünk.

Noha a tiszteletet rendszerint nem tekintik az egészséget befolyásoló tényezőnek, én tapasztalataim alapján úgy hiszem, a legfontosabbak közé tartozik, talán még a szeretet jelentőségét is eléri. A tisztelet érzése igen erőteljes és egyben pozitív energiákat sugároz spirituális és biológiai rendszereinkbe, az immunrendszerünkbe, lábainkba, csontjainkba. Tisztelet nélkül ugyancsak nehéz, ha nem lehetetlen büszkén, méltósággal kiállnunk saját magunkért, minthogy tisztelet nélkül hűjén vagyunk annak a keretnek, melyhez magatartásunkat és döntéseinket igazíthatnánk, így aztán az ember sem magában, sem másban nem bízhat meg.

A tisztelet részét képezi annak a tanításnak, melyet a törzs közvetít tagjai felé a házasság alapvető törzsi rituáléjáról. Ahogyan egy asszony, aki családjának utolsó sarja volt, magyarázta:

– Apám halálos ágyán arra kért, ígérem meg, hogy szülők gyermeket. Azt feleltem, még nem leltem rá arra a férfira, akivel együtt akarom élni az életemet. Utolsó lehetetével még volt ereje annyit mondani: „Menj feleségül bárkihez, csak ne szakítsd meg a családi vérvonalat”.

A házastársak viselkedése etikai mintát állít a következő generáció elé. Hűtlenkedni tilos; a törzs idősebb tagjai, akik mégis áthágják a házastársi hűségre vonatkozó szabályokat, gyermekeiknek jelképesen engedélyt adnak arra, hogy felnőttként majd ők is ugyanezt tegyék. Az apának kötelessége családjáról gondoskodni, ám az a férfi, aki kitér kötelezettségc elől, és egyszerűen kisétál családjá életéből, gyermekeire az elkötelezettség és felelősség ugyancsak torz jelentését hagyja. Az embereknek azt tanítják, tisztelettudóan viselkedjenek másokkal, ám az olyan szülők, akik maguk sem tanúsítanak tiszteletet, olyan gyermekeket nevelnek, akik később tiszteletlen felnőttekké növekednek. A tisztelet hiányában gyermekeinkből olyan felnőttek válnak, akik képtelenek lesznek maguknak szilárd alapokat biztosító életet teremteni.

Képesnek kell lennünk szavunkat adni és meg is tartani azt – legyen szó akár magunkról, akár másvalakiról. Ahhoz, hogy valamit teljesíteni tudjunk, hinnünk kell magunkban, és tiszteletben kell tartanunk kötelezettségeinket. Ha nem bízunk magunkban, körülöttünk minden és mindenki csak átmeneti, mulandó és törekeny, mert bensőnkben is éppen így érzünk. Egy férfi azt mondta egyszer: „Nem akarok úgy élni, ahogyan a szüleim tették, folyamatosan hazudozva egymásnak. De mindig arra gondolok, hogy ezt a jellemvonást valamiképpen én is megörököltem, és a megfelelő körülmények között ugyanígy fogok majd viselkedni.” A személyes tisztelet hiányának hatásai túlgűrűznek a személyes törzsek határain, s az egész társadalmat elárasztják.

Sammel egy tanfolyamomon volt alkalmam találkozni, ahol a csoporttal nyíltan megosztotta élettörténetét.

Szegénységben, apai minta nélkül nőtt fel. Kétségbeesetten küzdött azért, hogy vezető szerepet töltsön be egy közösségben, még akkor is, ha ez bandavezérséget jelentett. A főnöki szerep miatt, úgy érezte, tisztelet árad felé. Drogkereskedőként kevés híján heti 75.000 dollárt keresett. „Alkalmazottai” voltak, akik segédkeztek az óriási pénzeszegeket hozó üzletek lebonyolításában.

Egy napon Sam vezetés közben bekapcsolta a rádiót, s az adón éppen egy talk show-t sugároztak. Nyomban egy másik csatormára akart kapcsolni, amikor a stúdió vendége az angyalok létezéséről kezdett beszélni. Elmondta, hogy minden embernek van egy őrangyala, s ezek az angyalok vigyáznak ránk, és figyelemmel kísérik minden cselekedetünket. Sam később emlékeit felidézve a következőképpen számolt be a történésekről: „Egy szóval sem akartam többet hallani ebből az egészből, ám hirtelen már csak arra tudtam gondolni, a nagymamám milyen történeteket mesélt nekem arról gyermekkoromban, hogyan vigyáz rám őrangyalom. Teljesen megfeledkeztem az egészről, míg azt az asszonyt meg nem hallottam a rádióban.”

Sam éppen kábítószerrel szállított egyik megrendelőjének, s módfelett megrázta az a gondolat, hogy őrangyala most is figyel. „Azon a napon egyre csak az járt a fejemben, ha véget ér földi pályafutásom; miként fogok elszámolni azzal, mi módon jutottam pénzhez idelelem.” Sam életében először érezte úgy, olyan problémával kell szembenéznie, amivel nem tudja hogyan birkózhatna meg. „Úgy értem, volt egy csomó fickó, akik számítottak rám a pénzszerzésben. Nem mondhattam nekik, hogy ,Hé, figyeljetek csak, mostantól másképp lesz ám minden, mert itt vannak ugye ezek az

őrangyalok, és jobb lenne, ha nem haragítanánk magunkra őket.’ Kemény fiúk voltak ezek, s nem tudtam, hogyan szabadulhatnék ebből a helyzetből.”

Néhány nappal a rádióadás után Sam autójával egy lámpaoszlopnak hajtott, és lábain komoly sérüléseket szenvedett. „Alkalmazottai” biztosították afelől, hogy folytatják az üzletet, Sam azonban balesetét esélynek tekintette élete útjának megváltoztatására. Orvosai azt mondták, hogy hosszú időnek kell eltelnie, mire lábait újra használni tudja majd, s az is lehet, élete hátralevő részében már nem szabadulhat meg az időről időre jelentkező fájdalmaktól. Sam gyógyításról – és az angyalokról – szóló könyveket kezdett olvasni.

„Olyan érzés kerített hatalmába, ha fogadalmat teszek, hogy soha többé nem térek vissza az utcákra, lábam meggyógyulhat. A srácoknak azt mondtam, hogy már nem vagyok képes kezelni a drogügyletekkel járó óriási nyomást, és valamilyen oknál fogva hittek is nekem. Azt hiszem, azért tették, mert az én részemre fáj a foguk, de ez nekem éppen kapóra jött. Elköltöztem a környékről, amilyen gyorsan csak tudtam, és új életet kezdtem.”

Sam végül egészen másfajta „bandával” került kapcsolatba, olyan fiatalokon próbál segíteni, akik hasonló módon élnek, mint ahogyan ő tette azelőtt. „Ahhoz képest, amit akkor kerestem, manapság szinte alig van pénzem, de higgyc el, egyáltalán nem számít. Megélek valahogy. Amikor meglátom ezeket a fiatalokat, és álmaikról mesélnék nekem, arra bátorítom őket, hogy bízzanak magukban, mert minden lehetséges. Tudom, hogy ez az igazság. Arról is szoktam beszélni nekik, milyen fontos, hogy az ember büszke legyen arra, amit csinál, s néha őrangyalainkat is megemlétem. Ha törődhetek

velük, úgy érzem, van életcélom. Azelőtt soha nem éreztem ilyesmit, és meg kell mondanom, százszor felemelőbb, mint bármilyen drog, amivel valaha is kereskedtem. Már tudom milyen érzés tctőtől talpig tisztának, és büszkének lenni arra, aki vagyok.” – Sam tehát egészen másfajta „bandavezérré” lett, s a fiatalok, akikkel együttműködik, tisztelettel tekintenek fel rá.

Még ma is sántít egy kicsit, de jár, és ez a lényeg. Viccesen hozzátette:

– Ki gondolta volna, hogy egyszer majd sántán leszek képes jobban megállni a lábamon? Még mindig átél fájdalomterhes napokat, ám élete ennek ellenére is szüntelen örömaradat. Személyisége mindenkire lelkesítően hat, akivel csak találkozik, és sugárzik belőle az élete szeretetéből eredő önbecsülés. Semmi kétségem afelől, hogy gyógyulását életcéljának felfedezése ösztönözte.

### *Igazságosság*

Törzsünk a fentiek mellett az igazságosság koncepcióiba is bevezet bennünket, melyek rendszerint a „Szemet szemért” vagy az „Úgy bánj másokkal, ahogy szeretnéd, hogy mások bánjanak veled”, illetve a karma törvényének „Hatás visszahatás” felfogását képviselik. A törzsi igazságosság a társadalmi rendet hivatott fenntartani, s elveit a következőképpen lehetne összefoglalni: igazságos dolog bosszút állni az indok nélkül elkövetett ártó cselekedetekért; igazságos családunk tagjait az önvédelmet vagy bosszút szolgáló tettekben támogatni. Igazságtalanság családunk bármely tagját személyes

nyereségvágyból veszélynek kitenni; igazságtalanok vagyunk, ha nem a törzs kívánsága szerint cselekszünk; becstelenség olyan embert támogatni, akit a törzs ellenségének tekint.

Az arra vonatkozó tiltó parancs, hogy nem szabad a családra szégyent hozni, óriási nyomást gyakorol a család tagjaira.

Amikor a törzs egy tagja valami mások által értékesnek tekintett dolgot visz véghez, a törzs többi tagja automatikusan osztozik az elismerésből származó „energiatöbbletben”. Nem szokatlan dolog, ha valaki a törzs egy elismert tagjának fényében sűtkérezik. „Ugyan, mit tesz a név?” – vetjük fel néha a kérdést lekicsinylően. Ám a névben nagyon is nagy dolgok lakoznak – a büszkeség vagy szégyen energiája, ami az első csakrából sugárzik. A törzsi igazságok megszegése másrészt erővesztéshez vezethet az egyén energiarendszerében – méghozzá oly hatalmas mértékben, hogy az ember állandó bizonytalanságban érezheti magát, s talajvesztettsége következtében nehézségei lehetnek a kapcsolatteremtéssel.

A törzs többnyire úgy tartja, hogy a történéseknek létezik az „emberi logika” alapján levezethető magyarázata. Az efféle hiedelmek olykor óriási szomorúság, szerencsétlenség előidézéséhez járulhatnak hozzá. Néhányan hiábavalóan töltnek el éveket azzal, hogy megpróbálják felfedni a fájdalmas események mögött meghúzódó okokat; ha nem lelnek kielégítő magyarázatra, ködben fognak tévelyegni – képtelnek lesznek továbblépni, s maguk mögött hagyni a múltat. Jóllehet a törzsi törvények megléte nélkülözhetetlen a társadalmi rend fenntartásához, sajnos nem az Ég érvelését tükrözik. Ha a keresztelés szentségéről szimbolikusan gondolkodunk, egy, az emberi igazságszolgáltatás kelepcejéből kivezető, s az isteni okfejtés mezejére vezető ösvényre lelhetünk. Ha törzsünk

által meghatározott körülményeinkre mint a spirituális előmenetelünket szolgáló, előre „elrendezett” közegre tudunk tekinteni, a fájdalmas eseményeket személyes fejlődésünk szempontjából létfontosságú élettapasztalatoknak, nem pedig cselekedeteink méltó büntetésének fogjuk tartani.

Ha a törzsi igazságszolgáltatás útjában áll a spirituális előmenetelnek, tekintélye alól saját személyes döntési szabadságunk értelmében feltétlenül ki kell szabadítanunk magunkat. Talán ez a legnehezebb az első csakrával kapcsolatos feladatok közül, mert gyakran a családunktól, vagy számunkra fontos köteleket jelentő embercsoporttól való elválásunkat követeli meg.

Patrick hallatlanul elbűvölő férfi volt, s egyik tanfolyamon hozott vele össze a sors. Minden nővel, aki három méternél közelebb került hozzá, rögtön flörtölni kezdett. Mindenki joviális természetű, meleg szívű emberek ismerték meg. Mentőorvosként dolgozott, s nagy tehetséggel megáldott mesemondó volt; amikor életénc egy-egy részletébe beavatta a csoportot, mindenki megigézetten hallgatta történeteit. Arra azonban már kevesen figyeltek fel, hogy krónikus láb- és deréktáji fájdalmakban szenved. Képtelen volt egy előadást végigülni, minduntalan fel kellett állnia, hogy lábat kinyújtóztassa egy kicsit, s alig észrevehetően ugyan, de sántított is.

Patrick a magánéletében éppoly vidámnak és jó kedélyűnek mutatkozott, mint hivatásbeli kötelezettségeinek teljesítése közben, jóllehet Észak-Írországból származott, ahol, mint jól tudjuk, egymást érik a vallási összeütközések és

gazdasági válságok, s a férfi talán saját sérüléseinél és az autókba szerelt bombák áldozatainál is jóval többet látott.

Egy napon együtt reggeliztünk, s megkért, végezzek rajta állapotfelmérést, noha szemlátomást kényelmetlenül érezte magát attól, hogy szívességet kell kérnie. Miután életkorát elárulta, és amikor abba az áradó-lebegő állapotba kerültem, ami általában a benyomások felbukkanását lehetővé teszi, Patrick időcegen kérdezte:

– Nos mit gondol, mennyit lát?

Rögtön felvillant bennem az a megérzés, hogy jelen pillanatban is a hadsereg kötelékébe tartozik, s intenzív lábfájdalmi egy állandóan kiújuló sérülésnek tudhatók be.

– Miért van az az érzésem, hogy kettős életet vezet – félig a hadseregben, félig a kórházban működik?

Patrick egész teste és magatartása megmerevedett. Mikor a melegszívű emberi lényből hirtelen jéghideg idegenné változott, rájöttem, hogy éppen egy nagyon veszélyes határon léptem át. Így felelt:

– Tudja, abban a világban, ahonnan én származom, az emberek meg kell tanulnia megvédeni magát.

Nyilvánvalóan a régóta tartó észak-írországi válsághelyzetre utalt. Ennek ellenére én rögtön tudtam, hogy energiáit nem az önvédelem, hanem az agresszió köti le.

– Úgy vélem, a katonai jellegű csoporttal való kapcsolata az oka annak, hogy krónikus fájdalmaiból képtelen kigyógyulni. Véleményem szerint lazítania kellene e csoporthoz fűződő köteleim, vagy teljesen felszámolni azokat – válaszoltam.

Patrick erre csak annyit mondott:

– Vannak olyan dolgok, amik lehetségesek, vannak, amik nem. Az ember, akármennyire akarná is, nem söpörheti félre

a történelem hatalmát. S az ember nem egykönnyen tud változtatni a történések irányán. A bosszú még több bosszút szül; egyik héten az én lábam, másik héten az övék. Sehová sem vezet ez az út, tudom, de ha egyszer már benne van az ember, nem lehet kiszállni.

Némán ültünk még néhány percig, majd azt mondta:

– Most mennem kell. Már így is épp eleget beszéltem.

Úgy gondoltam el kell sietnie a reggeliző asztaltól, de mint később kiderült, a tanfolyamot is otthagya, s többé soha nem láttam. Nem tudom, hogy Patrick rákényszerült-e valaha arra, hogy emberéletet vegyen el, abban azonban biztos vagyok, hogy kettős életének súlyos terhe állt gyógyulásának útjában. Egyszerűen képtelen volt elszakadni „katonáskodó törzsétől”, s nem számított, hogy ragaszkodásáért cserébe egészségével, valamint a személyes igazságérzete és az igazságos bosszú atmoszférája között fennálló konfliktusból eredő állandó feszültséggel kellett fizetnie.

Az első csakra legutolsó leckéje az, hogy csupán a valódi igazságosság eredhet Istentől. E lecke mélységét akkor értettem meg igazán, amikor egy súlyos rákbeteg asszony energiáit elemeztem ki. Energiáinak pásztázásakor a keresztrefeszítés képe jelent meg lelki szemem előtt. A kép azonban nem vallásához, hanem egyfajta „Júdás-élmény” fűződő érzelmeivel álltak összefüggésben – az árulás mély sebeiből kellett volna kigyógyulnia.

Amikor a kép értelmén eltűnődtem, tudatára ébredtem, hogy a Júdás-élmény voltaképpen egy archetípus. Azt a jelentést hordozta, hogy az emberi okfejtés és igazságszolgáltatás valamely ponton kivétel nélkül kudarchoz vezet, s hogy

nincs hatalmunkban életünk eseményeit olyan módon újra-rendezeni, s minden dolgot visszacsinálni úgy, ahogyan mi szeretnénk. A Júdás-élményben rejlő tapasztalás arra mutat rá, hogy hibát követünk el, ha bizalmunkat az emberi igazságszolgáltatásba vetjük, s azt is világossá teszi, hogy bizalmunkat az emberiből az istenibe kell áthelyezni. Ez azt jelenti, hiszünk abban, hogy bár nem látjuk, életünket az „Isteni Igazságosság” kormányozza. Törekednünk kell arra, hogy ha úgy érezzük, elárultak bennünket, vagy nem tudtuk elérni, amit akartunk, ennek következtében ne keseredjünk meg, s ne ragadjunk bele a mártírkodás mocsarába, mint elárultatása után a rákban szenvedő asszony tette. Hinnünk kell benne, hogy senki sem tett áldozattá bennünket, s hogy ez a fájdalmas tapasztalás rákényszerít bennünket, miibe vagy kibe helyeztük bizalmunkat. Erik története pontosan ezt a kihívást példázza.

Erikkel néhány évvel ezelőtt, egy Belgiumban tartott tanfolyamomon találkoztam. Egész idő alatt hallgatagon ült, s amikor az előadás véget ért, bejelentette, hogy ő fog Amszterdamba szállítani. Kimerült voltam, s aludni szerettem volna az autóban, de amikor elindultunk, megkért, hadd meséljen magáról. Abban a pillanatban semmit sem kívántam kcvésbé, mindazonáltal azt feleltem:

– Rendben van, figyelek – és a mai napig is hálás vagyok, hogy nem hagyta annyiban a dolgot.

Tíz évvel ezelőtt Erik egész élete összeomlott. Két üzleti partnere minden előzmény nélkül bejelentette, elhárították, hogy többé nem kívánnak vele együtt dolgozni. Mivel kettő volt az egy ellen, döntésük ellen nem sokat tehetett. A végkielégítésről szóló ajánlatuk értelmében 35.000

dollárnak megfelelő összeg, vagy a szerintük már csekély értékkel bíró közös vállalatuk megmaradt raktárkészlete között választhatott.

Erik kábultan támolygott ki az irodából, s az útját hazafelé vette. Miután belépett a házba, rögtön felségéhez fordult:

– El kell mondanom valamit.

Erre ő azt felelte:

– Nekem is el kell mondanom valamit. Találkoztam valaki mással. El akarok válni.

– Mindhárom társam ugyanazon a napon vált meg tőlem. Olyannyira le voltam sújtva, hogy bár ateistának tartottam magamat, arra a következtetésre jutottam, az ember életét csak az Ég lehet képes ennyire összezavarni. Aznap éjjel eldöntöttem, hogy imádkozni fogok. Azt mondtam Istennek: „Ha te állsz az egész mögött, szólj hozzám. Bármerre is kívánod terelni utamat, követni fogom.”

– Éjjel egy álmot láttam. Álmomban egy autót vezettem keresztül az Alpokon rettenetes vihar közepette. Az utak borzasztóan csúszósak voltak, s görcsösen kapaszkodtam a kormányba, hogy a járművet az úton tudjam tartani. Egy ponton majdnem elvesztettem az uralmamot a gépkocsi felett, s úgy tűnt, mindjárt lezuhanok a hegyről, ám mégiscsak megúsztam. Végül sikerült átjutnom a hegytetőn, s a csúcsot magam mögött hagyva már ragyogó napsütés fogadott, az utak pedig szárazak és biztonságosak voltak. Továbbhajtottam az úton egy kis házikó felé, melynek ablakában gyertya világított számomra, s meleg étel várt rám az asztalnál.

– Az álom nyomán elhatároztam, hogy elfogadom partnereim ajánlatát, s az értéktelen vállalat raktárkészletét választom – mert a cég macskaeledelt forgalmazott, az autó pedig,

amit álmomban vezettem, egy Jaguár volt. Üzlettársaim, gondolván, hogy 35.000 dollárt megtakarítottak maguknak, roppantul örültek választásomnak. Éreztem, bár nem voltam benne biztos, miért, hogy ha elfogadom ezt az ajánlatot, harag nélkül kell elengednem őket és feleségemet. Búcsút kellett intenem nekik, habár ironikusan szólva ők voltak azok, akik meg akartak tőlem szabadulni. Röviddel ezután számos olyan lehetőség adódott életemben, melyek mind kis vállaltom sikerét lendítették előre, és ahogyan az álom jósolta, az első hónapok rendkívül nehezek voltak. De éppen az álom miatt hittem benne, hogy meg tudom csinálni, szóval továbbra is kitartottam.

– Ma enyém Belgium egyik legsikeresebben működő vállalkozása, újránősültem, és feleségül vettem a világ legcsodálatosabb asszonyát, aki a szó legmélyebb értelmében tökéletes élettársam. Soha semmit nem sejtettem előre abból, ami ma kitölti életem – ezt a tervet kizárólag Isten ismerhette. Minden reggel imával kezdem a napot, s hálát adok Istennek, hogy clózó életemtől elválasztott, mert nekem magamnak soha nem lett volna elég bátorságom megválni attól a három embertől. Most már, ha olyan emberekkel találkozom, akiknek összezavarodott az élete, azt mondom: „Isten ott van veletek. Nem kell aggódnotok. Ezt vehetitek készpénznek.”

A fenti esettanulmányok mindegyike olyan helyzeteket példáz, melyekben a *minden egy* igazságát kell megtanulnunk. A Shekhinah szefirahban és a keresztelés szentségében megnyilatkozó erő egyesül a törzsi csakra energiáival, hogy az „első csakra megérezéseket” közvetítse felénk. Segít úgy élnünk, hogy tiszteljük egymást, és segít megszabadulnunk a

*Minden Egy* igazságával ellentétben álló téves elképzelésektől. Fejlődésünk következő állomása a második csakrával kapcsolatos témák, illetve a *Tiszteld Embertársadat* igazságának feltárása.

### *Kérdések az önvizsgálathoz*

1. Milyen hiedelemmintákat örököltél családotdól?
2. A gondolkodásodra még ma is befolyással bíró hiedelemminták közül szerinted melyik vesztette már érvényét?
3. Milyen babonáid vannak? Melyek rendelkeznek nagyobb hatalommal feletted, mint józan ítélőképességed?
4. Vannak-e saját elképzeléseid a tiszteletről? Mik azok?
5. Vétettél-e valaha saját erkölcsi szabályaid ellen? Ha igen, milyen lépéseket tettél tettet jóvátételére?
6. Vannak-e rendezetlen ügyeid családtagjaiddal? Ha igen, sorold fel az okokat, melyek megakadályoznak abban, hogy rendezd kapcsolataidat.
7. Próbálj meg minden áldást felsorolni, mely családotdól érkezett feléd.
8. Ha már gyermekeket nevelsz, sorold fel azokat a minőségeket, melyeket szeretnél ha gyermekeid megtanulnának tőled.
9. Milyen törzsi tradíciókat és szertartásokat folytatsz saját magad és családod érdekében?
10. Körvonalazd azokat a benned rejlő törzsi jellegű jellemvonásokat, melyeket erősíteni és fejleszteni szeretnél.

## A MÁSODIK CSAKRA: A KAPCSOLATOK EREJE



A második csakra a kapcsolatok erőközpontja. Energiái hétéves kor körül kezdenek pulzálni és elkülönülni, hiszen a gyermek ebben az életkorban kezd a szülőktől jóval függetlenebbül, s az otthon határain kívül más gyermekekkel és felnőttekkel kapcsolatokat kialakítani. E kezdeti interakciókon keresztül kezd egyéniségük kifermálódni, ekkor kezdenek kapcsolatokat szőni, választási szabadságukat próbálgatni. A második csakra energiái a törzsi tekintélynek való engedelmességtől a személyes és fizikai szükségleteinket kielégítő kapcsolatok felfedezése felé mozdít el bennünket. Noha még az alsóbb, bennünket a külső erővel kapcsolatba hozó energiaközpontokhoz tartozik, a második csakra energiái rendkívül erőteljesek.

*Elhelyezkedés:* Az alhasból a köldök területéig.

*Energiakapcsolata a fizikai testtel:* Nemi szervek, vastagbél, gerinc alsó része, medence, a csípő területe, vakbél, hólyag.

*Energiakapcsolata az érzelem/mentális testtel:* A második csakra az emberi kapcsolatokra irányuló szükségleteinkre rezonál, továbbá arra az igényünkre, hogy fizikai környezetünk dinamikáját bizonyos mértékben irányításunk alatt tartsuk. Minden összeköttetés, mely révén külső életünket kívánjuk



kontrollálni, mint például a tekintély, a pénz, vagy más emberek, a második csakrán keresztül kerülnek kapcsolatba energiarendszerünkkel. A második csakra erőközpontjából credeztethető betegségek az irányítás elvesztésétől való félelemben gyökereznek. A prosztatata- vagy petefészekrák, a krónikus alsó gerinc- és csípőtáji fájdalmak, és az ízületi gyulladás a második csakrával kapcsolatos legáltalánosabb egészségügyi problémák közé tartoznak. A menopauza idején jelentkező problémák, mint például a hóhullámok, vagy a depresszió, a második csakra energiáinak működési zavaraira vezethető vissza. A fibrómákat (kötőszöveti, nem rákos burjánzások), a második csakrával összefüggésben álló, felszínre nem hozott kreatív energiák, illetve vakvágányt jelentő dolgok vagy kapcsolatok okozzák.

*Szimbolikus kapcsolat:* A második csakra energiái teszik lehetővé számunkra a személyes azonosságtudat kialakítását, illetve a személyiség pszichológiai védelmező határainak létrehozását. Amint a külvilággal és fizikai csábító hatalmával – mint például a szex, pénz, függőséget okozó szerek, vagy más emberek – szemben folyamatosan felmérjük személyes erőnket, az egészséges fizikai ego második csakra energiái lehetővé teszik, hogy anélkül lépünk kapcsolatba másokkal, hogy magunkat áruba kellene bocsátanunk vagy „el kellene adnunk”; ekkor önmagunkkal való elégedettségünk, a világban való létezésünket biztosító túlélési ösztöneink energiái nyilatkoznak meg.

*Szefirothoz, keresztény szentséghez fűződő kapcsolata:* A második csakra a falloszt, a férfias nemző energiákat jelképező Yesod szefirahhal áll összeköttetésben. Ez a teremtőerő egyszerre biológiai és spirituális, gyermekeket akarunk

nemzeni, s kreatív elgondolásainkat fizikai formába kívánjuk önteni, ami fizikai és spirituális egészségünk szempontjából egyaránt döntő fontosságú. Az áldozás szentsége a második csakrára rezonál, s az emberek közötti kötelékeket jelképezi. A számtalan áldozattípust a „*kenyerünk másokkal való megosztása*” jeleníti meg.

*Főbb félelmek:* Az irányítás elvesztésétől, az irányítottságtól, események, körülmények, állapotok domináns hatalmától való félelem, mint például a nemi erőszak, árulás, impotencia, pénzügyi veszteség, cserbenhagyás, elhagyatottság. Továbbá a fizikai test erővesztése miatti aggodalom.

*Főbb erősségek:* Az önálló pénzügyi és fizikai túléléshez szükséges képességek és kitartás, önvédelem, a „*harcolj vagy fuss*” ösztöne, a kockázatvállalás képessége, a veszteségek (családtag, partner, tulajdon, állás, anyagi biztonság elvesztése) utáni újrakezdéshez szükséges lendület, a lázadáshoz, illetve az élet újrendezéséhez szükséges erő, a személyes és hivatással kapcsolatos döntésképesség és tehetség.

*Szagrális igazság:* A második csakrában lakozó szagrális igazság a *tiszteld embertársadat* valósága. Ez az igazság emberi, illetve valamennyi életformához fűződő kapcsolatainkra vonatkozik. Spirituális szempontból a legalkalmibbtól a legintimebbig minden kapcsolatunk a tudatosság egyre magasabb szintjeire való emelkedésünket hivatott elősegíteni. Néhány kapcsolatunk szükségszerűen fájdalmas, mivel rendszerint nem a leglelkesebben viszonyulunk azokhoz a feladatokhoz, melyek önismeretünk növelését, korlátainkkal való szembenézésünket követelik meg. Sokszor elkél egy kis spirituális „segítség”, hogy meg tudjuk valósítani ezeket.

A Yesod szefirah és az áldozás szentségének archetipikus, valamint a második csakra fizikai energiái mind azt szimbolizálják, hogy a kapcsolataink lényegében spirituális üzenetek. Saját erősségeinkről és gyengeségeinkről juttatnak felismerésekhez bennünket, s mi ugyanezt tesszük más emberekkel. A családi szálaktól a munkahelyen, a meghatározott közösségekben vagy politikai tevékenység során kötött kapcsolatokig nem létezik egyetlen szervezet sem, mely ne bírna spirituális értékkel; valami módon mindegyikük személyiségünk fejlődéséhez járul hozzá. Ha hajlandók vagyunk a bírálatra irányuló kényszerünket elengedni, s ha a kritika helyett az adott személy, s a hozzá kapcsolódó spirituális tanulnivaló megbecsülésére összpontosítunk, kapcsolataink szimbolikus értékét sokkal könnyebben felismerhetjük.

A második csakra energiájában egyfajta dualitás rejlik. Az első csakra törzsi elme által megszemélyesített egységes energiái a második csakrában poláris ellentétekre bomlanak. Az erők e megosztottságát számtalan elnevezéssel próbálták már kifejezni: yin/yang, anima/animus, férfi/nő, Nap/Hold. A fenti ellentétpárok jelentőségének megértése kulcsfontosságú szerepet játszik a második csakrával kapcsolatos kihívások kezelésében. A Yesod szefirah és az áldozás szentsége a második csakra duális természetű energiáival vegyülnek, hogy biztosítsák, olyan kapcsolatokhoz vonzódunk, melyek segítenek az önmegismerésben. Az olyan közismert szólások, mint például a „*hasonló hasonlót vonz*”, vagy „*ha a tanítvány készen áll, megjelenik mester*” tudomásunkra hozzák, hogy a „színpalak mögött” energiák munkálnak, melyek elrendezni látszanak bizonyos emberekkel való találkozásunk helyét és időpontját – mindig a megfelelő helyen és időben találkozunk

mindenkivel. A második csakrában rejlő spirituális kihívás nem kisebb feladatot állít eléink, mint hogy megtanuljunk tudatosan kezelni viszonyainkat: olyan emberekkel bocsátkozunk kapcsolatba, akik támogatják fejlődésünket, s elengedjük azokat, akik útjában állnak növekedésünknek.

A fizikai tudomány a második csakra energiáját az ok és okozat törvényeként (minden tette hasonló vagy ellentétes válaszreakció merül fel), illetve a vonzás törvényeként (az ellentétes töltésű dolgok vonzást gyakorolnak egymásra) határozza meg. A kapcsolatokra vetítve ezek a törvények azt jelentik, hogy energiamintákat generálunk, melyek olyan embereket vonzanak hozzánk, akik valamiképpen ellentétünknek tekinthetők, s taníthatnak nekünk valamit. Semmi sem véletlen; minden egyes kapcsolatunk előtt saját energiáinkkal tártuk szélesre az ajtót. Éppen ez teszi a második csakra dualizmusáról való tanulásunkat olyan élvezetessé; minél tudatosabbá válunk, annál tudatosabban tudjuk a második csakra energiáit hasznosítani.

### *A döntés ereje*

A második csakra energiája segít a törzsi kollektív energiái fölé emelkednünk. Az ellentétekből választás születik, s a második csakra energiája folytonosan arra kényszerít bennünket, hogy döntéseket hozzunk az ellentétek, a pozitív és negatív energiaminták világában. Minden egyes választásunk finom energiaáramot indukál az univerzum felé, mely rendkívül érzékenyen reagál az emberi tudatosság befolyására.

A döntés erejének rendezőelvéül, minden kreatív és spirituális implikációjával együtt, az *emberi tapasztalás esszenciája* szolgál. Minden spirituális tanítás afelé igyekszik vezélni bennünket, hogy felismerjük, a döntés energiáinak dinamikája az, mely szellemünket az anyagba önti, szavainkat hússá változtatja. A választás maga a teremtés folyamata.

Az a tény, hogy döntéseink az események szövetébe dolgozzák bele lelkünket az oka annak, hogy a főbb spirituális tradíciók igazából egy lényegi lecke köré csoportosíthatók: döntéseidet bölcsességgel hozd meg, mert minden választásoddal a spirituális energia teremtő ereje nyilatkozik meg, amiért felelősséggel tartozol. Továbbá minden hitben gyökerező döntés az ég teljes támogatását tudhatja maga mögött – ezért is van, hogy „*egy mustármagnyi hit is hegyeket mozdíthat el*”. Félelemből meghozott döntéseink a hit energiájának megsértését jelentik.

A választásnak azonban van egy rejtélyes oldala is, mivel előre sohasem ismerhetjük döntéseink teljes végkimenetelét. A második csakra legfőbb tanítása paradox természetű: ami helyesnek tűnik, a végén helytelennek bizonyulhat, ami jónak látszik, végül balul üthet ki, s amikor minden jól halad, a káosz erői mindent felforgatnak.

Ismét egy paradoxonnal kell élnünk: miközben a második csakra energiái arra ösztönöznek, hogy vegyük kezünkbe életünk irányítását, e csakra azt a leckét közvetíti felénk, hogy igazából nem lehetünk urai a helyzetnek. Fizikai és energetikai lények vagyunk, ám mivel a fizikai világot lehetetlen irányításunk alá vonnunk, feladatunk inkább saját, külvilágra adott belső válaszreakcióink, érzelmeink, gondolataink uralása.

Mindazonáltal, mindannyian a csalódások egy látszólag soha véget nem érő, életünk irányítását célul tűző ördögi körének foglyai vagyunk. Szüntelen a nagy, a leghelyesebb döntést hajszoljuk, mely életünk történéseit az állandó rend keretei közé simítja, s az örök változás szünni nem akaró mozdulatait elég hosszú időre megállítja ahhoz, hogy minden és mindenki felett végső uralmat nyerjünk.

*Vajon ez a megfelelő hivatás számomra? A megfelelő házastárs? Földrajzi hely?*

Az egyetlen helyes döntés szakadatlan hajszája során formába öntjük változástól való félelmünket, pedig a változás maga az élet. Miközben eme egyetlen külső személyt vagy dolgot kergetjük, aki vagy amely mindörökké békét, biztonságot, szeretet és egészséget hoz életünkbe, elmulasztjuk azt a sokkal hitelesebb erőt, mely nem szemünk előtt, hanem azok mögött, belső világunkban nyugszik. E dualizmus paradox természetében megnyilatkozó igazság a következő: nem az számít, *mi* mellett döntünk, a következményeket, az eredményt befolyásoló erő éppen a választásunk mögött meghúzódó *okokban* rejlik.

Ha meg akarunk birkózni a második csakrában rejlő kihívással, meg kell tanulnunk, mi motivál bennünket az adott döntés meghozatalában. Ha többet megtudunk motivációinkról, valójában lelkünk tartalmáról tanulunk meg bizonyos dolgokat. Félelemmel, vagy bizalommal vagyunk telve? Minden döntésünk a félelem vagy a hit energiáit hordozza, és döntéseink végkimenetele valamilyen mértékben ezt a hitet vagy félelmet tükrözi. A választás e dinamikája garantálja, hogy sem önmagunk, sem pedig döntéseink elől nem futhatunk el.

## Választás és kapcsolatok

A második csakra energiája rendkívül változékony, mert szüntelenül a teremtésre törekszik. A fizikai túlélés kérdéseivel, vagyis a kapcsolatok valutájaként szolgáló szexszel, hatalommal és pénzzel is összefüggésben áll. Mikor nekilátunk, hogy egy darabot kiharásítsunk magunknak a fizikai világból, a hit és félelem között megnyilatkozó belső konfliktusaink gyakran a gondolatainkat uraló, a túléléssel kapcsolatban álló problémák alá temettetnek:

Képes vagyok magamat eltartani?  
Találok majd társat magamnak?  
Tudok-e magamról gondoskodni?

A második csakrával összefüggésben álló ügyek árnyékos oldala uralkodó félelmeinkből tevődik össze: erőszak, árulás, anyagi veszteség és szegénység, elhagyatás, elszigeteltség, impotencia és képtelenség az önmagunkról való gondoskodásra. E félelmek mindegyikének megvan a hatalma ahhoz, hogy uralni tudjon bennünket, és cselekedeteinket egy életen át befolyásolja. A Szentírás „hamis bálványként” határozza meg őket.

Ha többet szeretnénk tudni motivációinkról, azaz le szeretnénk rántani személyes „hamis bálványainkról” a leplet, elengedhetetlen kapcsolatunkba bocsátkoznunk más emberekkel. A kapcsolatok kialakításakor személyes erőnk energiáinak egy részét használjuk fel. Ha a kapcsolat formát öltött, feltehetjük, s gyakran tudattalanul fel is tesszük a kérdést:

Ez a kapcsolat vajon tőlem von el erőt, vagy én vonok ki belőle erőt magamnak?

Hol végződik az én erőm, és hol kezdődik társamé?

Tesztek-e bizonyos engedményeket a biztonságért vagy a pénzért vagy a rangért cserébe?

Noha ezeket a kérdéseket feltétlenül egészségeseeknek kell tartanunk, a legtöbb kapcsolatban a pszichológiai szempontból megosztó és konfliktus-indukáló ellentétek nyomvonalán indulunk el: én vagy te, az enyém vagy a tied, jó vagy rossz, győztes vagy vesztes, helyes vagy helytelen, gazdag vagy szegény. Ezek a konfliktusok szimbolikusan elemezve az ember Istenhez való viszonyát képviselik:

Az én hatalmam vagy a tied?

Valóban velem vagy itt a földön, vagy mindent nekem kell irányítanom?

És még ha Isteni Erő kormányoz is a színpalak mögött, honnan tudhatom, milyen döntéseket kell meghoznom?

A hitben gyökerező elemi összeütközések minden kapcsolatunkban ott munkálnak. Az eme ellentmondásos energiák kezelésével kapcsolatos kihívás paradox módon pontosan az, hogy az univerzum örök egységének tudatosságában helyezzük el őket. Az utazást a saját kapcsolatainkban rejlő konfliktusok felfedezésével kezdjük: a kapcsolatok konfliktust generálnak, a konfliktus választásra kényszerít, a választás mozgást hoz létre, a mozgás még több konfliktushoz vezet. Ebből az ördögi körből csak akkor szabadulhatunk, ha döntéseink révén meghaladjuk a dualizmust, valamint a magunk

és mások, illetve a magunk és Isten között tapasztalható lát-  
szólagos megosztottságot. Amíg csak arra tudunk összponto-  
sítani, hogy a másik embert irányításunk alá vonjuk, és meg-  
feledkezünk arról, hogy az a személy csupán saját tulajdon-  
ságainkat tükrözi vissza, a konfliktus lángját éberem őrizzük  
bensőnkben. Ha viszont képesek vagyunk magunkat és má-  
sokat szimbolikus egységben látni, kétségkívül képcsek le-  
szünk az ellentéteket elsimítani. Az áldozás szentségének lé-  
nyegében ez a szimbolikus jelentése.

### *A teremtő energiák kezelésében rejlő kihívás*

A második csakra energiái a teremtésre, a „föld sarkainak  
kifordítására”, az élet folytonosságához való hozzájárulásra  
vagy annak befolyásolására törekszenek. A kreatív energia a  
hetedik csakrából eredeztethető ihlettel ellentétben minde-  
nekelőtt fizikai jellegű. A fizikai clevenség érzetét nyújtja. A  
második csakra energiái biztosítják alapvető túlélési ösztöne-  
inket, csakúgy, mint a zencszerzésre, építészeti és művészeti  
alkotások létrehozására, illetve a költészetre irányuló vágya-  
inkat, de ide sorolhatjuk a természet tudományos megisme-  
rését célzó törekvéseinket is. Teremtő energiáink egyfajta  
belső dialógusba vonnak bennünket az én poláris ellentétci-  
vel, összeütközést szító hajlamainkkal, s arra kényszerítenek  
bennünket, hogy e poláris ellentétek feloldása érdekében  
külső kapcsolatokat alakítsunk ki.

A teremtő energia elszakít bennünket az ismétlődő visel-  
kedésmintáktól, gondolatoktól, szokásoktól. Ez a két erő,  
vagyis az ismétlés és a kreativitás az emberi elmén belül

ellentétben állnak egymással, s arra ösztönöznek, hogy káo-  
szunk világot renddé formáljuk, s életünket értelemmel telítsük.

A második csakrából, mely a mentális, fizikai és a spiritu-  
ális problémákra kreatív megoldásokat kínál, merítjük az erőt  
életünk mindennapi eseményeivel való megbirkózáshoz.  
Energiáinak blokkolása impotenciához, terméketlenséghez,  
hüvelyi fertőzésekhez, méhnyálkahártya-gyulladásához és de-  
presszióhoz vezethet. Spirituális érzésünk folyamatát is gátol-  
hatja, mintha csak azt mondanánk: „*Nem akarok többet lát-  
ni, nem akarom a dolgokat mélyebben megérteni, nem akarok  
az élet tanulási folyamataival kölcsönhatásba lépni.*” Ha sza-  
bad folyást engedünk neki, a kreatív energia folyamatosan át-  
formálja, megújítja életünket, és sokkal mélyebben leszünk  
képesek megérteni, hogy miért úgy történnek velünk a dol-  
gok ahogyan történnek.

Kate állapotfelmérésre jelentkezett be hozzám miután  
harmincas évei elején járó férje elhunyt autóbalesetben.  
Magára maradt két gyermekével, látszólag minimális lehe-  
tőségekkel ahhoz, hogy egyedül is meg tudjon birkózni az  
élet nehézségeivel, sem végzettséggel, sem pedig szakérte-  
lemmel nem rendelkezett semmilyen szakterületen. Azt  
mondta, egyszerűen nem maradt energiája ahhoz, hogy to-  
vább tudjon élni.

Teljesen nyilvánvaló volt számomra, és ezt Kate maga is  
jól tudta, hogy súlyos depresszióban szenved. Az analízis so-  
rán megjegyeztem, hogy jóindulatú cisztát látok a petefész-  
kében, amiről ő még semmit sem sejtett. Beszélgettünk ar-  
ról, milyen fontos elengedni a múltat, és valami célt találni,  
amely felé terelhetjük életünket, ez a kihívás Kate számára  
azonban nyomasztóan nagy tetszett. Azt tanácsoltam,

menjen el orvosához a ciszta miatt, azonkívül apró feladatokat adtam neki, melyek élete újjáépítésére irányuló hajlandóságát voltak hivatottak jelképezni. Vizualizálnia kellett azt a folyamatot, hogy miként hoz új energiákat életébe. A petefészkek területén kifejlődött ciszta egyáltalán nem jelentett meglepő fordulatot, hiszen nem csupán élete párját veszítette el, de eddigi életviteléről is le kellett mondania, s most a puszta fizikai és pénzügyi túlélésért kellett megharcolnia. Mint említettük, a túlélés a második csakra egyik legfőbb kérdése.

Kate úgy döntött, a vizualizáció során az új kezdetet az életet szimbolizáló virágok ültetésével jeleníti meg. Minden egyes elültetett virággal azt ismételte, „*Új kezdetet plántálok el magam és gyermekeim számára*”. Minden nappal egyre tudatosabban dolgozott azon, hogy energiáit áttemelje a jelenbe. Nem engedett annak a kísértésnek, hogy megrekedjen a férjével töltött elmúlt évek romjai között. Orvosához is elment, aki megerősítette petefészkek cisztájának létezését.

Nincs közvetlen veszélyben, de cisztáját időről időre ellenőrizni kell – közölte vele orvosa. Kate azután kertészmunkájához egy másik feladatot is rendelt: kertjének gyomlálása közben azt mondogatta: „*Kihúzom a cisztát testemből*”.

Hat hét múltán Kate-ben új ötletek merültek fel azzal kapcsolatban, miként tehetne szert jövedelemre. A főzéshez és varrogatáshoz hasonló házimunkák terén mindig is ügyesnek bizonyult, ám azt soha nem vette fontolóra, hogy ezzel pénzt is kereshetne. Aztán egy napon egy barátja felhívta mondván, hogy épp most rándította meg a csuklóját, így nem tudja megvarrni a kosztümekeket, melyeket egy helyi

színházi produkció rendelt meg tőle. Kate vajon el tudná-e vállalni a feladatot?

Kate elfogadta az ajánlatot, elment a színházba, megkapta az utasításokat, majd hazatért az anyagokkal és a méretekkel. Amint a szabásmintákat szemügyre vette, játszadozni kezdett velük, s megvizsgálta, hol lehetne javítani rajtuk. Felhívta a kosztümekekért felelős személyt a színházban, néhány változtatást javasolt, s jóvá is hagyták valamennyit. A kosztümekek elsöprő sikert arattak. Röviddel ezután Kate egyre több telefonhívást kapott, s egyre több színházi projektben való közreműködésre és privát tervezői munkára kérték fel.

Azóta megnyitotta saját tervezőműhelyét, s üzlete szépen virágzik. Petefészkek-cisztája felszívódott. Sok olyan embernek, aki valamiből kifolyólag zsákutcában érezte magát, s akinek újra kellett kezdeni, javasolta, hogy ültessenek virágokat lelkük kertjébe azzal a gondolattal, hogy „*Kreatív ötleteket plántálok magam számára*”.

Kate története rávilágít arra, hogy a teremtő energia olyan ösvényre irányíthat bennünket, amiről nem is álmodtunk soha, s amelyek pozitív választásokra ösztönöznek bennünket. A kreatív energia saját energiamezővel rendelkezik, s a szinkronicitás törvényei szerint előhívhatja az elgondolás kecsztülviteléhez nélkülözhetetlen embereket és körülményeket. Kate esete szimbolikus módon a Yesod szefirah – vagyis a teremtés szükségletét és az áldozás szentségét – azaz a belőlünk kisugárzó magnetikus erő, mely akkor vonzza hozzánk a segítséget, mikor a legnagyobb szükségünk van rá – spirituális energiáinak jelenlétét is képviseli.

Mivel a kreatív energia olyan illékony, és mert annyira erőteljes, egyik legnagyobb feladatunk tudatos alkalmazásának

elsajátításában nyugszik. A kreativitás erejét leggyakrabban gondolataink magányában alkalmazzuk, de a teremtő energiák más emberekkel való interakcióinkban is jelen vannak. Kreatív módon átformálhatjuk például másoknak mesélt történeteink tartalmát, hogy az jobban illeszkedjen saját céljainkhoz; vagy manipulálhatunk valakit annak érdekében, hogy megkapjunk valamit, amit akarunk. Az efféle cselekedetek negatív csatornába terelik az energiát. A pletyka és a manipuláció a második csakrából csapolja le az energiákat.

A negatív cselekedetek és gondolatok a félclemben gyökeresnek. Amilyen mértékben van hatalma felettünk például az árulástól, kihasználástól való félelemnek, olyan mértékben fogunk negatív módon viselkedni. A hit, vessük akár pozitív, akár negatív dolgokba, mindenképpen következményeket szül. A félelemben helyezett hit romboló eredményekhez vezet, ami először is ama képességünk széthullásában mutatkozik meg, hogy bizalommal támaszkodjunk a külvilágra.

Ha félelem motivál bennünket, a szex, a pénz hamis bálványai, illetve minden, amit ezek képviselnek, bűvöletbe ejthetnek bennünket. S ha egyszer áldozatul estünk a csábításnak, könnyűszerrel lemondunk az irányításról a csábító javára: a rosszul működő partnerkapcsolat, a pénz vagy biztonság külső forrása, vagy egy élmény, melynek már rég el kellett volna csitulnia bennünk, vagy a drogok és az alkohol veszi át az uralmat felettünk. A félclem szavaitól hipnotizáltan az ember képtelen világosan gondolkodni vagy cselekedni, mert gondolatainkat és cselekedeteinket megfertőzi a félclem, ami rövidre zárja az ideák második csakrából eredő kreatív energiáit. Mind szó szerinti, mind pedig szimbolikus értelemben a második csakra a szülőcsatornát testesíti meg.

Jóllehet az új ötletek saját energiamezővel rendelkeznek, és az újszülötthöz hasonlóan harcolnak saját túlélésükért, a félelem gyakorta elvágja az új elképzelések köldökzsinórját. Néhányan félnek „szülőszobát” biztosítani új ötleteik – vagy kapcsolataik számára. Az ember retteghet például attól, hogy ha egy elgondolásunk fejlődése és formába ömlése eléri egy bizonyos pontot, esetleg majd mások szakértelmére is szükségünk lehet. Az is előfordulhat, hogy kizárólagos jogot akarunk szerezni egy ötlet felett, lévén, hogy mi segítettük a világra. A saját tulajdonunknak tekintjük, ezért mindent és mindenkit, aki ötletünkkel kapcsolatba kerül, ellenőrizni és irányítani akarunk. Mindkét fajta válaszreakció az energiák elfojtásához, az elnyomó szülőtől vagy partnertől megszokott megnyilvánuláshoz vezet.

Johnt egyik tanfolyamomon ismerhettem meg. Azért döntött a részvétel mellett, mert intuitív módon szándékozott karrierjét új irányba terelni. Mindig is arra várt, mondta, hogy saját videó produkciós cégét beindíthassa. Mikor a negyvenedik életéve felé közcledett, úgy érezte, eljött a pillanat, „most vagy soha”. Két üzleti partnerre is sikerült rátalálnia, és együttes erővel indították útjára azt a vállalkozást, melynek reményeik szerint rövidesen sikeres vállalatná kellett kinőnie magát. Mindhármuk képességeit a legmesszebbmenőkig bevetve készítették el az üzleti tervet, s elindultak, hogy befektetőket keressenek. A projekt tervezésének „álomidőszaka” alatt minden jól működött a partnerek között. Ötleteik kreatív energiáikból és ambíciójukból táplálkoztak, s úgy érezték, a sikernek elkerülhetetlenül be kell következnie, s ez a hitük nyert megerősítést, amikor öt különböző befektetővel sikerült szerződést kötniük.

A tőke beáramlása azonban váratlanul egymás ellen fordította őket. Ahelyett, hogy a fejlődés következő kreatív fázisába léptek volna, a pénz megváltoztatta John viselkedését. Finoman arra kezdett célozni, hogy minden termékeny ötlet tőle származik, ezért a következő fázisban neki kellene a döntéseket meghoznia. John versengő hozzáállása vakvágányra terelte a hármas fogat kreatív lendületét, és hat hónappal később, miután befektetett tőkéjük nagy részét már elköltötték, még mindig nem voltak képesek első projektjüket tető alá hozni. Végül kénytelenek voltak véget venni az üzleti kapcsolatnak, s csődöt jelentettek. John társait hibáztatta a kudarcért, miközben meg volt győződve róla, hogy féltékenyek voltak tehetségére.

A második csakrában a konfliktus lehetősége is benne lakozik. A kapcsolatok és kreatív energiák csakrájának szakrális igazsága, a *tiszteld embertársadat*, hatalmas spirituális erőt tartalmaz, azon kívül magában rejti e spirituális kihívás megoldásához szükséges kulcsokat is. Amikor ezzel az igazsággal összhangban cselekszünk, magunkból és másokból is a legjobbat hozzuk ki. A Yesod szefirah és az áldozás szentségének energiái szimbolikusan értelmezve embertársaink iránti tiszteletünk megfogalmazására alkalmasak, történjen az akár a megfelelő, megbecsülésünket kifejező mondatok ösztönös kimondása, vagy a másik személy egyenlő félként való kezelése formájában a kapcsolaton belül. A teremtést, a közös kreatív munkát az áldozat egy formájának tekinthetjük, mely közös célok felé tereli az emberek eggyé fonódott élet-alkotó energiáit. A kreativitásra gyakran utalunk mint a magvak elszórására, ami a Yesod szefirah által megjelenített fallosz-energiának egy másik metaforikus rajzolatát képviseli.

John képtelen volt beismerni azt a nyilvánvaló tényt, hogy üzleti partnerei sajátjához hasonló tehetséggel voltak megáldva, ugyanúgy rendelkeztek kreatív elgondolásokkal, s az ambíciónak sem voltak híján. Ahelyett, hogy megbecsüléssel fordult volna feléjük, és hajlandó lett volna együttműködni velük, inkább fenyegetve érezte magát tőlük. Amikor állapotfelmérést végeztem rajta abban a reményben, hogy sikerül felfedeznem félelmei forrását, az a benyomás ébredt bennem, hogy legnagyobb félelme az impotenciával áll összefüggésben, s azt is felismertem, hogy a szexuális impotenciát a pénzügyi és kreatív impotenciával, a tekintély megosztásával hozta kapcsolatba. Ugyanakkor viszont rendkívüli módon vonzotta a dolgok közös megteremtésének lehetősége. Noha e belső konfliktusát minden további nélkül lehetséges lett volna terápiás kezelés révén feloldani, John ennek esélyt sem adott. Azt mondta, véleménye szerint az az igazán jó megoldás, ha minden üzleti vállalkozás élén egyetlen vezető áll, és problémája akkor oldódhatna meg, ha találna egy csapat tehetséges embert, aki megértené és tudomásul venné ezt. A terápia, mint mondotta, aligha változtatna az üzletvezetés dinamikájáról alkotott felfogásán, következképpen nem volna értelme belekezdeni. Mindaddig azonban, míg John nem hajlandó saját felfogásán változtatni, vállalkozásai sorra kudarcba fognak fulladni. Elszánva magát arra, hogy keres egy másik vezetésre alkalmas csoportot, abbahagyta a tanfolyamot.

A félelemre visszavezethető energetikai és fizikai szinten jelentkező vetélések érzelmi, valamint nemegyszer fizikai következményeket vonnak maguk után. Azoknál a nőknél, akik azért csnek át abortuszon, mert férjük elutasítja őket vagy a



gyermeket, esetleg rettegnék attól, hogy képtelenek lesznek megfelelő otthont biztosítani a születendő gyermek számára, olyan szaporítószervi rendellenességek jelentkezhetnek, mint például a fibróma. Egy alkalommal Norm elhívott rendelőjébe, hogy kikérje véleményemet egy olyan páciensével kapcsolatban, aki minden látható fizikai ok nélkül súlyos hüvelyi vérzést produkált. Amikor szemügyre vettem energiáit, megláttam, hogy már volt két abortusza, melyeknek egyikét sem akarta igazán. Megkérdeztem Normtól, hogy páciense tett-e neki említést erről, ő pedig a hölgynek tette fel a kérdést, vajon mit ércz a két abortuszt illetően, amiről az orvosi vizsgálatok során nem tett említést. Érzelmileg teljesen összeomlott, majd kiöntötte szívéből mindazt a fájdalmat és bűntudatot, mely évek óta súlyos terhet rótt lelki egészségére. Ezek a traumák voltak a vérzés energetikai okozói.

Azok az asszonyok ellenben, akik saját akaratukból vetették magukat alá az abortusznak, nem számoltak be ilyen traumatikus élményekről. Inkább úgy érezték, hogy az idő nem volt megfelelő számukra az anyasághoz, vagy egy következő gyermek vállalásához, és az a tény, hogy úgy gondolták, joguk van a választáshoz, jelentős szerepet játszott abban, hogy fel tudták dolgozni a történeteket. Egy asszony elmesélte, hogy a beavatkozás előtt egy szertartást folytatott le, s üzenetet küldött a méhében növekvő magzat lelkének. Elmondta neki, hogy ebben a pillanatban képtelen biztonságos körülményeket biztosítani számára. Maradéktalanul meg volt győződve róla, hogy üzenete fogadtatásra talált a gyermeknél, mert az abortuszt követően álmában találkozott egy lélekkel, aki azt mondta neki:

Minden rendben van így.

Az energetikai jellegű vetélések, azaz egy elgondolás vagy terv elvesztése jóval gyakrabban fordul elő, mint a fizikai abortuszok, s különbség persze még az is, hogy ezt nők és férfiak egyaránt átélhetik. Éppen úgy, amiként egy magzati abortusz óriási érzelmi és fizikai sebeket okozhat, az energiaszinten jelentkező vetélések is bennünk hagyhatják lenyomatukat. Az energiaszintű abortusz férfiakban és nőkben egyaránt fizikai problémákhoz, köztük terméketlenséghez vezethet. Számptalan hivatásbeli érvénycsülésre törekvő nő, aki szinte teljesen belemertül karrierje megszülésébe, rendkívül nehezen csik teherbe. A hasonló cipőben járó férfiak szintén gyakran küszködnek prosztataproblémákkal, s gondjaik adódhatnak a szexuális potenciával is.

Egy férfi elmesélte egyszer, hogyan fektetett rengeteg időt, energiát és pénzt új vállalkozásának megtervezésébe. Mivel nem rendelkezett elég pénzzel ahhoz, hogy önerejéből beindíthassa az üzletet, több ismerőséhez folyamodott anyagi támogatásért. Miután biztosították segítségükről, belevetette magát a tervezésbe. A részletek kidolgozása után több hónappal felkereste üzleti partnercit az ígért pénzösszegek miatt. Mindannyian visszatáncoltak. Tervei sohasem váltak valóra, és mélységesen sértve érezte magát. Mint mondta, nem tudott „életet adni” az elgondolásnak. Éveken át hurcolta magával elvetélt terveinek „holttetemét” testében. Végül rosszindulatú daganatot fejlesztett ki vastagbelében, ami később életének elvesztéséhez vezetett. A tervek, elgondolások életre hívásának valóra nem váltott szükséglete, ami a férfi és női pszichére azonos befolyást gyakorol, vezetett az energetikai abortusz elszenvedéséhez.

Egy másik férfi arról számolt be, hogy felesége egyszer anélkül ment el abortuszra, hogy őt tervcibe beavatta volna, mivel úgy gondolta, ez egyedül az ő döntése. Amikor tudomást szerzett róla, a férfi annak az abortusznak az energiáit – a haragot és a bűntudatot – kezdte magában hordozni. Ennek eredményeképpen impotenssé vált: teste visszautasította, hogy új életet nemzzen.

### *A szexuális energiák kezelése*

A szexualitás, illetve minden vele kapcsolatos magatartásunk és állásfoglalásunk a második csakrában gyökerezik. A szexualitás nyers erő, mely erős kötelékek megformálását és bensőséges eggyé válást tesz lehetővé. A házastársi kapcsolat, s hogy egy családot alkotunk, akár van gyermekünk, akár nincs, mindenképpen biztonságot jelent számunkra. A második csakra foglalja magában az élet létrehozására irányuló vágyat és képességet. A terhesség és a szülés sokkal kézzelfoghatóbban egyesíti a nemek közötti „dualisztikus” erőket, mint az egység bármely más kifejeződési formája.

Az új élet létrehozása mellett a szex az önkifejezés sugárútját is képviseli, s egyfajta állításként demonstrálja, milyen viszonyban vagyunk a bennünket körülvevő világgal. A szexualitás összekapcsol bennünket saját testünkkel, illetve fizikai szükségleteinkkel, csakúgy, mint erotikus és érzéki adottságaink felfedezésével. Az erotika lényegében a fizikai és érzelmi, de ugyanakkor a spirituális felszabadultság egy formáját is jelenti. Miért spirituális? A szerelmi gyönyör eksztázisa természeténél fogva „a jelen pillanatában” kel életre, s olyan szerelmi

együttlétet jelent, mely során fizikai elhatároltságunk jó részét levetjük, hogy szabadon és teljességében élvezzük az emberi érintkezés örömeit. Ha az erotikus energia szégyenérzet nélkül nyilatkozhat meg, az emberi testet és lelket egyaránt az eksztázis hevületének magasságaiban emelheti, s alkalmanként megváltozott tudatállapotba is kerülhetünk.

A nők élő példái annak a folyamatosan megújuló életmin-tának, mely révén az energiából a terhességen és a gyermek kihordásán keresztül anyag formálódik. A nő életciklusai is a szexuális energiák természetes előretartó mozgását fejezik ki. A legtöbb nő esetében a kundalini, vagy szexuális-spirituális energia például a negyvensz születéskor kezd egy természetes folyamat során felfelé törni. Felfelé tartó mozgása folyamán aktiválja azokat a csakrákat, melyeken keresztülhalad. A klimax periódusában az alsóbb csakrákban leülepedett bármilyen rendezetlen probléma éreztetni fogja magát. Azoknál a nőknél például, akiknek korlátozott szexuális örömben volt részükhöz, a blokkolt kundalini energia vagy elhasználatlan szexuális nedvek hóhullámok formájában törhetnek a felszínre.

A negyvenévesnél fiatalabb nőknél jelentkező menstruációs problémák, menstruációs görcsök és premenstruációs szindrómák jelzésértékűnek számítanak arra nézve, hogy a női szereppel valamiképpen összeütközésbe kerültek. A vérzéssel és a rendszertelenül jelentkező havi vérzéssel kapcsolatos legtöbb probléma a túl sok érzelmi stresszből ered, ami azzal a hittel kombinálódik, hogy az embernek nincs hatalma a saját életét érintő döntések felett, s ezek a döntések mások kezében nyugszanak. Gyakran kiváltódnak rendellenes vérzések, ha a nő zavaró jeleket érzékel családjában vagy a

társadalom részéről maga felé áradni saját szexuális örömet vagy szexuális szükségleteit illetően. Lehetséges, hogy mélyen vágyakozik a szexuális gyönyör után, ám szégyenkezik miatta, vagy képtelen nyíltan kérni azt partnerétől. Az is előfordulhat azonban, hogy e belső konfliktusnak gyáttalan nincs is tudatában. A méhkürttel vagy a termékenységgel kapcsolatos problémák középpontjában a nő „belső gyermeke” áll, míg maga a méhkürt a gyógyulatlan gyermekkori sebeket vagy felhasználatlan energiákat jeleníti meg. A petesejt kiáradása akadályokba ütközhet, mert a nő belső lényé még nem elég „idős”, érett, vagy gyógyult ahhoz, hogy termékenynek érezze magát. Ez az energiaminta méhkürti problémákhoz vezethet. A nő egyik része az élet létrehozására irányuló saját tudattalan bizonytalansága miatt megrekedhet a serdülőkor előtti szakaszban, ha bizonyos szinten még ő maga sem „kelt ki a tojásból” egészen.

A kundalini energiái a psziché és a test ellentétes energiáit jelentik. A gerincoszlop mentén kígyóznak fel az első csakrától a fejtetőig, a hét csakrát követik, és a hét csakrán tekerednek körül. A kundalini jóga ezen energiák irányítását, kézben tartását, s a kundalini élmény előidézésének technikáját igyekszik elsajátíttatni a tanítvánnyal. A kundalini élmény voltaképpen a szexuális energia fegyelmezésén keresztül kiváltott spirituális ekstázis állapota. A szexuális energiák orgazmuson keresztül történő felszabadítása helyett a kundalini spirituális gyakorlata a szexuális energiát a gerincoszlop mentén felfelé irányítja, majd csúcspontját az isteni vel való spirituális egyesülésben éri el. Számtalan misztikusról mondták már, hogy az orgazmikus energia-felszabadítást

is magában foglaló mély meditáció során más tudatállapotokat tapasztaltak meg.

A szerelmi gyönyör normális esetben orgazmushoz vezet, és az energetikai feszültség ilyen irányú levezetése a fizikai, mentális, és pszichológiai egészség szempontjából is nélkülözhetetlen. Az orgazmus az egyik – és kétségtelenül az egyik legkellencesebb – módja a szokványos emberi érintkezések során magunkba gyűjtött energetikai „hulladék” elégetésének. A testgyakorlás és a kreativitás szintén jól ismert formái a feszültség levezetésének. Ha viszont az ember nem tud megszabadulni a felgyülemlett feszültségtől, ez az energia bennragad a rendszerben, és tudatos irányítás hiányában a depressziótól a heves vagy erőszakos magatartásig terjedő reakciókat válthat ki. A kundalini élmény azonban teljesen spontán is megnyilvánulhat.

Valamikor régen alighanem jót nevettem volna azon az elgondoláson, hogy a szexuális egyesülés spirituális kötelék létrejöttéhez vezethet. A kundalini és tantrikus tanításokban rejlő igazságok azonban a következő pár történetében teljesen érthetően és nyilvánvalóan mutatkoznak meg.

Lindával néhány évvel ezelőtt ismerkedtem meg, amikor egy közös barátunknál vendégcskedtünk. Mivel menstruációs görcseim voltak, megkérdeztem Lindát, van-e esetleg nála aszpirin, mellékesen hozzátéve:

– Tudod, hogy van ez.

– Nem, fogalmam sincs róla. Életemben nem volt még vérzésem – felelte. Hitelenségemet látva azt mondta: – Nem viccelek. Ha akarsz, csinálhatsz egy állapotfelmérést. – Én pedig meg is tettem.

Rögvest olyan benyomások éledtek fel bennem, mintha Lindának méheltávolítása lett volna, a képek azonban nagyon különösek voltak, mivel úgy láttam, mintha egy gyermek esett volna keresztül az operáción. Ám egyszerűen intenzív, egészségesen áradó szexuális energiát éreztem második csakrájában – ami rendkívül ritkán található meg olyan nőknél, akiknek szaporítószerveik már nincsenek meg. Megosztottam Lindával észrevételeimet, s beismertem, hogy értelmezésüket tekintve módfelett zavarban vagyok.

Ő mosolyogva erősítette meg, hogy valóban méheltávolításon esett keresztül. Megnyugtató, hogy a többi képnek is megvan a maga értelme, s megosztotta velem szerelmének sajátos történetét.

Linda és férje, Steve még középiskolában estek szerelembe egymással a hatvanas évek elején. Azokban az időkben még ritkának számított a tinédzserek közötti szexuális együttlét. Linda bevallotta, hogy rettegett attól a pillanattól, mikor Steve-vel való kapcsolata majd a szexuális érintkezést is magában foglalja, mert tizenhat éves korában megállapították, hogy fejletlen szaporítószervekkel rendelkezik (ami magyarázattal szolgál arra, hogy miért egy gyermek képe merült fel bennem). Normális menstruációs ciklus nem alakulhatott ki nála, teherbe pedig végképp nem eshetett. Lindát rendkívül feszélyezte ez a helyzet, s titokban tartotta Steve előtt, mert attól tartott, ha megtudja, hogy nem lehet gyereke, talán nem veszi el feleségül, mivel nem tekinthető „normális” nőnek. Az is lehet, hogy többé nem tartaná kívánatosnak. Fogalma sem volt róla, hogy lehet-e szexuális kapcsolata férfival, de minden vágya volt feleségül menni Steve-hez.

A középiskolás évek alatt Linda cimbalmozni kezdett. Balagásuk éjszakáján Steve egy saját kezűleg készített cimbalommal ajándékozta meg. Azon az éjjelen Linda és Steve egymáséi lettek. Ő nem árulta el titkát a fiúnak, de mindvégig rettegett attól, hogy valamiféle rendellenességet érez majd a szexuális együttlét alatt, ami Linda számára az első ilyen jellegű élményt jelentette.

Szeretkezés közben Linda szinte alig kapott levegőt, ám nem annyira a szenvedély tüze hevítette fel, hanem a félelem jeges lehelete szorította el szívét. Ezzel egyidejűleg imádkozni kezdett, s fohászában arra kérte Istent, engedje meg, hogy életük végéig együtt maradjanak. A spirituális buzgalom és az érzéki gyönyörök e furcsa keverékében Linda úgy érezte, energiaáram indul meg testében és Steve-hez árad át. Olyan érzete volt, mintha szerelmével egy energiarendszerré forrottak volna össze. Abban a pillanatban teljes bizonyossággal tudta, annak ellenére is házasságot fognak kötni, hogy nem lehet gyermeke.

Egy héttel e csodálatos éjszaka után azonban Steve váratlanul közölte, hogy saját útját szeretné járni egy ideig. Bejelentésének hirtelensége, s az a tény, hogy csak nemrégiben kerültek intim fizikai közelségbe, meggyőzte Lindát arról, hogy a fiú azért hagyja el, mert valami nincs rendben nőiségével. Úgy döntött, gondolta, hogy nem kíván vele maradni, s elutasításával akarja ezt a tudomására hozni. Elváltak hát útjaik.

Négy évvel később mindketten valaki máshoz kötötték az életüket. Különös módon mindkettő ugyanabban a hónapban tartották az esküvőjüket. Noha Linda a legjobbat szándékozott kihozni házasságából, Steve-t egy pillanatra sem szűnt meg szeretni. Abban az időben már nem gondolt arra,

hogy meddősége férje számára problémát jelenhetne. Házasságkötése után másfél évvel Lindán méheltávolítást kellett végrehajtani, mert a vizsgálatok kimutatták, hogy egy daganat indult növekedésnek benne.

Új házastársukkal Steve és Linda is messze költözött a szülővárostól. Mindkét házasság öt évig tartott, és bármily hihetetlenül hangozzék is, egy hét különbséggel mondták ki a válást mindkettőjük esetében. Mindketten ugyanabban a hónapban tértek vissza a szülővárosba. Az eltelt évek alatt egyáltalán nem érintkeztek egymással, és egyetlen közös barátukkal sem tartották a kapcsolatot.

Hazaköltözése után Lindának olyannyira súlyos anyagi gondjai támadtak, hogy minden értékét, köztük a Steve-hez az utolsó kapcsot jelentő drága cimbalomját is zálogba kellett adnia. Két órával azután, hogy Linda távozott a zálogházból, Steve besétált az üzletbe, hogy néhány ékszerét ő is zálogba csapja. Megpillantotta a cimbalmot. Megkérdezte, mióta van a hangszer az üzletben. Amikor a becsüs elárulta, hogy tulajdonosa pár órával ezelőtt csukta be maga mögött az ajtót, elindult a cimbalommal a kezében, hogy Lindát megkeresse. Steve és Linda még aznap este újra egymásra talált, és soha többé nem váltak el. Amikor a cimbalomra esett a tekintete, ahogy Steve később mesélte, hajdani szerelmének emléke nyomban megtöltötte egész lényét, és úgy érezte, tetőtől talpig elárasztja a szerelem. Tudta, hogy Linda kétségbeesett helyzetbe került, hiszen másként soha nem lett volna képes féltett kincsét zálogba adni.

Még ugyanazon az estén Linda mindent elmondott Steve-nek egészségi állapotáról, s arról is beszámolt, hogy azt hitte, a férfi annak idején azért hagyta el, mert képtelen a teljes

szexuális életre. Steve azonban bevallotta, hirtelen távozásának az volt az oka, hogy a ballagás éjszakáján, mikor először egymáséi lettek, olyan energiaáradat hömpölygött végig a testén, amelyet még soha nem tapasztalt azelőtt. Úgy érezte, mintha egész lénye mindörökre összeforrott volna Lindával, és abban a pillanatban óriási eufória kerítette hatalmába. Néhány nappal később visszagondolva azonban félelmet ébresztett benne az élmény, és csak a menekülés járt a fejében. Linda teljesen megdöbbsent.

Még mindig ugyanazon az estén Steve és Linda elhatározták, hogy összeházasodnak, mégpedig egy héten belül. Amikor újraegyesülésük éjszakáján szeretkeztek, ugyanazt az energiaáramot tapasztalták meg, ezúttal azonban már tudatában voltak az élménynek. Azt gondolták, az áradat az együttléteiből származó óriási öröm nyomán fakadt fel, ám későbbi rendszeres szexuális együttléteik során az áramlat csak egyre erősebb és intenzívebb formát öltött. Steve valahol olvasott a kundalini energiáról, és Lindát is bevezette az energiaáram fizikai és spirituális élvezetet kiváltó tudatos alkalmazásának gyakorlatába. Steve és Linda története végül is magyarázattal szolgált arra, miért láttam méheltávolítása ellenére egészséges energiákat áradni második csakrájában.

A szerelmi egyesülés, minden fizikai örömeivel együtt két ember spirituális egyesülését is szimbolizálja. Lehetséges, hogy a szexuális energiák megnyitják a spirituális erők csatornáját, mely transzcendentális köteléssel fonja egybe két egymás iránt mély szerelmet érző ember életét. Ez az energiaáram lehetővé tette Linda és Steve számára, hogy a kundalini élményként ismert tudatállapotba kerüljenek, ami lényegében a Yesod szefirah, az áldozás szentségének, illetve

a második csakra egyesült erőinek tökéletes kifejeződési formáját testesíti meg.

A *tiszteld embertársadat* szakrális igazsága nagyon könnyen és nagyon gyakran elhomályosul a szexuális együttlétek során, jórészt azért, mert a szexuális energiákat sokszor kontrollálja félelem vagy dominálják fékezetlen vágyak. A férfiak attól tartanak, alulmaradnak teljesítőképességükkel, vagy nem lesznek elég férfiasak, noha a legtöbb törzs megengedi a fiatal fiúknak, hogy energiáik visszafogása nélkül viszonyuljanak a szexualitáshoz, amíg a megfelelő „érettséget” el nem érik. Azon a ponton viszont a várakozások értelmében a szexuális felelősségérzetnek automatikusan be kell ugrania. Általános felfogás, hogy a fiatal férfinak „el kell szórnia vad magjait” mielőtt vágyai lecsendesednek és maga is megnyugszik. A tomboló vágyakkal rendelkező férfiakat a társadalom ezzel felszabadítja az elítéltetés vagy felelősségre vonhatóság terhe alól. Végül is a biológiai sürgetés irányítja őket, gondolják legtöbben.

A nőknek viszont, a három évtizedes női felszabadítási mozgalom minden eredménye ellenére sem jár még ugyanez az engedmény, holott nekik is szükségük lehet arra, hogy felfedezhessék saját szexuális természetüket. A nőknek még mindig viselkedniük kell, uralkodniuk kell vágyaik felett, míg a férfiak előtt szabad a pálya. Sok nőt motivál az a félelem, hogy kicsúszik kezükből az irányítás, vagy olyan emberek tartják őket, akiknek csak a szex számít, semmi más. Tanfolyamom egyik hallgatója elmesélte, miként éreztette vele anyja, milyen „mocskos” valahányszor felöltözött, hogy szórakozni menjen barátaival. A szexualitásra irányuló burkolt

és rosszindulatú megjegyzései miatt úgy érezte, hogy ha bármilyen férfi figyelmét magára vonja, a prostitúcióval egyenértékű cselekedetet követ el. Az anya emocionálisan támadó magatartásával meggyalázta a lány energiáit.

Az a felfogás, hogy a szexuális energia szükséges, ám irányíthatatlan erő, nagyrészt hozzájárul társadalmunknak a szexuális önkifejezésre irányuló skizofrén törzsi hozzáállásához. A nőket arra bátorítja, hogy szexisen nézzenek ki, szexisen öltözzenek, szexisen viselkedjenek, ám ha inzultálják, vagy megtámadják őket, a társadalmi gondolkodás még mindig kevésbé hajlik arra, hogy a nemi erőszak elkövetőjét, a támadót vagy a gyilkost hibáztassa. A megerőszkolt nők esetében szüntelenül az vizsgálgatják, milyen ruhát viselt, s ha ez nem volna elég, még szexuális életük után is nyomoznak. A férjük vagy barátjuk által megerőszkolt nők speciális terápia csoportoktól segítséget és támogatást kaphatnak ugyan, de ez még mindig nem a társadalom egészének valós álláspontját képviseli. A társadalmi gondolkodás még mindig azt kérdegeti a megerőszkolt nőtől: „*Ha valóban olyan elviselhetetlen, miért nem hagyja ott?*” – burkoltan célozva arra, hogy e támadások kezelése és a probléma megoldása a terápia lapjára tartozik, s az ilyen ügyek nem tekinthetők elég komolynak és súlyosnak a vádemeléshez. Azok a jobbára jelentéktelennek mondható ítéletek, melyeket a nemi erőszak elkövetőivel szemben rendszerint hoznak, azt a törzsi felfogást jelenítik meg, hogy a szexualitással kapcsolatos agresszió, a valódi társadalmi atrocitásokkal ellentétben csak bizonyos mértékben ütközik törvénybe.

A szexualitást szüntelen fenyegetésnek érezzük azon képességünkre nézve, hogy saját dolgainkat rendezni, másokat

pedig irányítani tudjunk. Bármiféle emberi kapcsolat felérszti bennünk önvédelmi szükségleteinket, a szexuális jelle-  
gű kötelekek azonban túlzó félelmeket hoznak a felszínre,  
különösen ami az elhagyatást érintő szorongásunkat illeti,  
ami olyan erős lehet, hogy alapjaiban rengetheti meg benső-  
séges kapcsolatainkat.

A szexualitásról alkotott kulturális felfogások társadalom-  
ról társadalomra eltérőek. Az amerikai kultúra puritán tör-  
ténete, a szexuális kontroll értékére helyezett hangsúllyal  
párosulva lényegesen hozzátesz ahhoz, hogy az emberek szé-  
gyenérzettel viszonyulnak saját testükhöz és szexuális termé-  
szetükhöz. Azok száma, akik tanfolyamaimon beavatták a  
esoportot kielégületlen szexuális életük történetébe, szinte  
vetekszik azok számával, akik gyógyulásuk reményében, vagy  
egészségük javítása céljából vállalkoztak a részvételre. Sokan  
számoltak be arról, hogy hosszú éveket, sokszor évtizedeket  
töltöttek el együtt házastársukkal anélkül, hogy személyes  
szexuális szükségleteikről akár egyetlen szót is ejtettek volna.  
A magyarázatok mind ugyanazon érzés különböző variációi-  
ra vezethetők vissza, melyek a szégyenkezéstől a tudatosság  
hiányáig terjednek – voltak, akik azt sem tudták igazán, mit  
jelent az, hogy személyes szexuális szükséglet.

A törzsi gondolkodásban olyannyira túlsúlyban lévő, szexu-  
alitást érintő szégyenérzet hozzájárul az amerikai társadalom  
azon igényéhez, hogy szabályokat állítson fel a helyes és hely-  
telen szexuális viselkedést illetően – a második csakra egy má-  
sik paradoxona. Mivel a második csakra természetes energiái  
az egyik egyéntől a másik felé áramlanak, a csakra energiáinak  
jellegzetes félelme, hogy a szexuális viselkedést kontrollálni  
kell. Ily módon a törzs a házastársi kapcsolatban élő, vagy

monogám párok hozzáállását tartja elfogadhatónak, minden-  
ki másra pedig a szégyentelenség képét igyekszik vetíteni. Bi-  
zonyos államok a szexuális viselkedés egyes formáit, ahelyett,  
hogy csupán helytelennek ítélnék, egyenesen a bűnözés és  
büntetőjog hatáskörébe utalják, s teszik ezt mindannak elle-  
nére, hogy a szexualitás voltaképpen két beleegyezését adó  
felnőtt közötti aktusnak tekinthető. A szexuális magatartás  
jogi elítélése főként a homoszexuálisok ellen irányul.

A szexualitást érintő szégyenérzet a nemi érintkezéssel  
terjedő betegségekre – mint például a szifilisz, a herpesz, és  
az AIDS – is kiterjed. A nemi betegséget hordozó emberek  
szükségszerűen kényszerítve érzik magukat arra, hogy beszá-  
moljanak szexuális életük előtörténetéről, mivel elejét akar-  
ják venni azoknak a következtetéseknek, hogy a betegséget  
válogatás nélkül létesített szexuális kapcsolatokon keresztül  
szerezték meg.

A bűnügyek hatáskörébe tartozó szexuális visszaélések –  
nemi erőszak, gyermek molcsztálása, stb. – sokkal többet je-  
lentenek, mint pusztán fizikai megbecsztelenítést, mivel az  
energiák durva megsértését is magukban foglalják. Ám az  
ember energiamezejében szóbeli bántalmazással vagy rom-  
boló, a másik önérzetét a sárba taposó viselkedéssel is sérülé-  
seket lehet okozni. Bill, egyik tanfolyamom résztvevője, és az  
apja közötti kapcsolat híven tükrözi az emocionális megbecs-  
telenítés vagy a verbális erőszak modelljét.

Apja gyermekkorában folyamatosan lekicsinylő megjegy-  
zésekkel illette Billt, mondván, hogy „soha nem viszi majd  
semmire ebben az életben”. Bill éveket töltött azzal, hogy  
megpróbálja bebizonyítani, apjának nem volt igaza, ám soha  
nem ért el sikereket. Amikor apja anélkül halt meg, hogy

romboló állítását visszavonta volna, Billt teljesen megbénította a kétségbeesés. Krónikus depresszióban szenvedett, egy állását sem volt képes huzamosabb ideig megtartani, és impotens lett. Apja ugyan csak az anyagi világra nézve igyekezett csökkenteni Bill potenciáját, s nem szexuális képességeire vagy férfiasságára vonatkoztatta azt, de mint már említettük, a termelékenység és a szexualitás is második csakra energiáival hozható összefüggésbe, és a két dolog bensőséges kapcsolatban áll egymással.

Az energiamező megerőszkolására vagy megfertőzésére irányuló erőfeszítéseket az a vágy hajtja, hogy az ember megpróbálja a másik függetlenségét és a külvilágban való önálló boldogulását érintő képességeit megbénítani, hogy így azt az embert a saját irányítása alá tudja vonni. A nemi szervek tárolják e negatív hiedelmek és tettek által okozott sérüléseket. Számtalan embemek, aki a szexualitás területét érintő problémákkal küszködik az impotenciától a terméketlenségen át a szaporítószerekben kialakuló rákos megbetegedésekig, vannak kellemetlen emlékei arról, miként kritizálták gyermekként teljesítőképességüket, tehetségüket, ambícióikat, eredményüket csakúgy, mint külső megjelenésüket. Szüleik végeredményben „megerőszkolták” gyermekeiket, s megfosztották őket az egészséges és sikeres élethez elengedhetetlen személyes erőtlől.

Az energiák rongálásának e formája talán még gyakoribb, mint a fizikai értelemben vett nemi erőszak és a vérfertőzés. Ha az erőszakot és az incesztust (vérfertőzést) energetikai terminusokban, az energiamező megsebzéseként akarjuk definiálni, ugyanannyi férfi kénytelen beismerni, hogy erőszak áldozata lett, mint ahány nőnek kell szembesülnie ezzel a problémával. Amikor megkérdem tanfolyamaim résztvevőitől:

Ki érezte már, hogy méltósága és önbecsülése munkahelyi vagy családi környezetében erőszaknak esett áldozatul? – szinte mindenki felteszi a kezét.

Amikor azonban az után érdeklődöm: „Ki az, aki úgy érzi, hogy ő maga is ezt teszi vagy tette valaki mással?”, a jelentkezők száma, cseppet sem meglepően, már jóval kevesebb. Ha egy másik ember tehetsége vagy fizikai képességei rémületet keltenek bennünk, s vagy negatív módon közelítünk az adott személy felé, vagy verbális csatákba bocsátkozunk vele, éppen energiáin próbálunk erőszakot tenni, őt magát pedig személyes erejétől igyekszünk megfosztani. Fizikai testünk nemi szerveinkben tárolja negatív szándékaink lenyomatait: az energiára irányuló erőszak az erőszaktevőt éppúgy beszenyezi, mint az áldozatot. Ha mások ellen irányítjuk az erőszak fegyvereit, saját energetikai rendszereinket is megmérgezzük, következőképpen biológiai rendszereink is károsodást szenvednek. Az energetikai szinten megnyilvánuló erőszak a fizikai igazságszolgáltatásnál magasabb rendű, s a bensőnkben munkáló igazságszolgáltatás karmikus jellegével rendelkezik – jóllehet látszólag megúszhatjuk a büntetést, ám az „ítélet” megállapítására energetikai szinten mindig sor kerül, akár volt tanúja tettünknek, akár nem. Éppen ezért hangsúlyozzák a spirituális tanítások a megbocsátás szükségességét, s ezért bátorítják az embert, hogy haladjon tovább élete ösvényén. Spirituális szempontból teljesen egyértelmű, az isteni rend olyan erőt képvisel, mely szüntelen azon munkálkodik, hogy helyreállítsa az egyensúlyt életünkben. Olyan csodálatos energia ez, melynek életünkben megnyilatkozó erejét azáltal növelhetjük, ha lemondunk arról az igényünkről, hogy saját magunk határozzuk meg, mi lenne egy adott



dolog igazságos végkifejlete. Lényegtelen, hogy tanúi lehetünk-e az igazság kibontakozásának – ez olyan „spirituális tény”, amit nemritkán nagyon nehezen tudunk megemészteni.

A szexualitás a csereüzlet egy formája, s bizonyos körülmények között egyfajta valutaként is szolgálhat. Sokan használják fel a szexet céljaik elérése érdekében, s csodálkoznak, ha a végén, amennyiben a másik manipulálására irányuló törekvéseik kudarcot vallanak, nemi erőszak áldozatának érzik magukat. Az az ember, aki a szexet egy vágyott állás megszerzése érdekében használja fel valutaként, vagy pedig azért csinálja, mert részesülni akar egy másik ember hatalmából, olyan helyzet kockázatát teremti meg, melyben valaki előbb-utóbb úgy érzi majd, kihasználták. Ám ha a szexuális együttlétek a „tisztességes csereüzlet” játékszabályai szerint zajlanak, az erőszak energia-vibrációi nem jelennek meg a testben.

A szexuális valuta legősibb formája természetesen a prostitúció, a leglealacsonyított cselekedet, amiben ember egyáltalán részt vehet. Az energetikai szinten kifejezésre juttatott prostitúció jóval gyakoribb, mint fizikai formája, mint-hogy számtalan férfi és nő marad benne fizikai biztonságot jelentő helyzetekben, miközben úgy érzik, hogy biztonságukért cserébe önmaguk egy részét el kell adniuk.

### *A pénz energiája*

Mindannyiunk pszichéjében benne lakozik a prostitúció egy összetevője – lényünk egy olyan része, melynek feltehetőleg egy megfelelő pénzösszeg tudna parancsolni. Mind-egy, hogy belső prostituáltunk az üzleti vagy személyes

kapcsolatokban emelkedik-e a felszínre, elkerülhetetlenül találkozunk vele.

A pénz az energiához hasonlóan semleges szubsztancia, mely az ember szándéka által kijelölt irányba tart. A pénz egy sokkal meglepőbb tulajdonsága azonban az, hogy képes magát az életerő szinonimájaként és pótlékeként az emberi pszichébe ágyazni. Amikor az ember, többnyire tudattalanul, saját életenergiájával kezdi a pénzt azonosítani, a következők rendszerint a negatív tartományban mozognak, mivel minden egyes elköltött dollár az energia tudattalan kibocsátásával lesz egyenértékű. A pénziány az energia hiányának nyelvére fordítódik – természetesen ismét tudattalanul.

A pénz életerővel való helytelen azonosítása, ha az elgondolás hirtelen pénzügyi veszteséggel párosul, számos egészségügyi rendellenesség kifejlődéséhez, köztük prosztatákhoz, impotenciához, méhnyálkahártya-gyulladásokhoz, petefészek problémákhoz, alsó gerinctájéki fájdalmakhoz és isiászhoz vezethet. Az a tény, hogy a pénzügyek miatti aggodalmakból eredő számos fizikai probléma a nemi szervekben manifesztálódik, gyakorlatilag a Yesod szefirah által megjelenített fallosz-energiát juttatja szimbolikus formában kifejezésre: a pénz és a szexuális potencia közé egyenlőségjel kerül.

Valamilyen mértékben mindannyian összekapcsoljuk az életerő és a pénz fogalmát gondolkodásunkban. Feladatunk azonban az, hogy ha tudunk, olyan viszonyt alakítsunk ki a pénzzel, melyben életerőnkől különállónak kezeljük, mégis könnyedén és természetesen módon tudjuk magunkhoz vonzani azt. Minél személytelenebb relációban vagyunk a pénzzel, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy energiáját szükségleteinknek megfelelően tudjuk életünkbe irányítani.

Tagadhatatlan, hogy a pénznek a szimbólumok vagy az energia világában is megvan a maga szerepe. Az olyan szólások, mint például a „*pénz beszél, kutya ugat*” azt a kulturális beállítottságot tükrözik, hogy az ember pénzzel kapcsolatos tettei sokkal többet árulnak el motivációiról, mint szóban kifejezett szándékai.

A pénz az az eszköz, melyen keresztül személyes hiedelmeket és céljainkat a nyilvánosság elé tárjuk. Az energia mindig megelőzi a tettet, és szándékaink minősége jócskán hozzátesz az eredményekhez.

A pénzről alkotott elképzelések a spirituális attitűdre és gyakorlatra is befolyást gyakorolnak. Az a hiedelem, hogy Isten anyagi javakkal áldja meg azokat, akik jótettekre törek-szenek, rendkívül elterjedt, akárcsak az az elképzelés, hogy ha jótékony cselekedet révén másoknak anyagi támogatást nyújtunk, az ég bennünket is megvéd a szegénységtől. Mindezek és sok egyéb hasonló nézet azt az átfogóbb elgondolást tükrözi, hogy Isten a pénzügyeken keresztül érintkezik velünk, és viszont, mi is pénzügyi megnyilvánulásainkon keresztül állunk összeköttetésben Istennel. Hogy ezek a hiedelmek a mitológiai felfogáson vagy a valóságon alapulnak, teljesen lényegtelen. Sokkal mélyebben hiszünk ezekben a szólásokban, mint amennyire hiteltelennek tartjuk őket, és már egyedül ebből a tényből világosan kellene látnunk, hogy a pénzt és a hitet összefontuk egymással. A legbőlebb, amit tehetünk, hogy a pénzt olyan szubsztanciának tekintjük, melyet a hit révén bevonhatunk életünkbe.

Ha a hitet a pénz elé helyezzük, a pénzt a vezető helyről a szolgáló pozíciójába szállítjuk le, ami egyébként sokkal inkább megfelel természetének. A pénz felett álló hit szabaddá

teszi az embert, és anélkül követheti saját belső megérzései-nek hangját, hogy a pénzügyi vonatkozásokat szükségtelen irányító hatalommal kellene felruházni. Természetesen, amíg részét alkotjuk a fizikai világnak, tiszteltben kell tartanunk tartozásaink kiegyenlítésének szabályait, és a józan ész diktálta feltételek szerint kell a pénzzel kialakítani kapcsolatainkat; ám a pénz ennél több figyelmet tényleg nem érdemel.

Már az is a spirituális érettség jele, ha egy efféle elgondolás alapköveit rakjuk le. A spirituálisan érett személy olyan belső útmutatás szerint képes irányítani életét, melyet a pénzügyileg motivált ember örültségnek vagy kockázatos-nak tartana. Az ég számos mítoszban lép kapcsolatba a mély hittel rendelkező emberrel, majd naponta „égi man-nával” látja el, hogy az teljesíteni tudjon egy kitűzött fel-adatot. Az efféle mítoszok a Yesod szefirah szimbolikus jelentésével állnak kapcsolatban. Az égi manna egy részét valóban a pénzügyi jellegű energiák képviselik. Amennyire én tudom, a spirituális irodalomban egyetlen olyan esetről sem esik szó, ahol az ember valaha is megbánta volna hogy az isteni útmutatást követte.

Andrew, aki találkozásunkkor huszonhét éves volt, azért keresett fel, mert azt szerette volna, ha segítek egy rendszeren visszatérő álmának értelmezésében. Álmában egy montanai városba költözött. Mivel még soha nem járt Montanában, sem munkája, sem otthona, sem barátai vagy ismerősei nem voltak ott. Megpróbálta figyelmen kívül hagy-ni a sorozatosan ismétlődő álmképeket, mintha csupán egy mozifilm tudatában valami módon megragadt jelenetei len-nének. Ám az álom fokozatosan azt az érzetet keltette benne, hogy jelenlegi állását kizárólag az anyagi haszonért tölti

bc. Megkérdezte, szerintem mit jelenthet az álom, mire én azt feleltem:

– Komolyan fontolóra venném a Montanába való költözést.

Andrew közölte, hogy még sohasem volt Montanában, s nem is szándékozik ellátogatni oda.

– Talán tennie kellene egy utazást, hogy meglássa milyen érzelmeket ébreszt benne a hely, - válaszoltam. Azt mondta, fontolóra veszi, és majd tudatja velem, hogyan döntött.

Mintegy hat hónappal később hallottam újra Andrew-ról. Az álmok folytatódtak, s az anyagi haszonnal kapcsolatos benyomások miatt Andrew már szinte úgy érezte, eladja magát. Tisztességes embernek tartotta magát, ám amikor az álom azt sugallta, hogy hozzáállásával becsületét veszélyezteti, már nehezebbé esett napi teendőit ellátni. Ismét bátorítottam, hogy látogasson el Montanába, ezúttal azonban már azt javasoltam, minél előbb szánja rá magát erre a lépésre. Azt mondta, komolyan fontolóra veszi tanácsomat.

Másnap reggel azzal a hírrel hívtam fel, hogy kilépett munkahelyéről. Elmesélte, hogy amikor belépett az irodába, furesza érzés kerítette hatalmába, és egyszerűen meg kellett tennie. Amikor bejelentette, hogy Montanába költözik, munkatársai mind azt gondolták, egyszerű állás és karrierlehetőség várja ott. Közölte velük, nem hogy állása vagy állásra kilátása nincs, de tulajdonképpen egy álomot követve indul útjára.

Felmondása után egy hónappal Andrew Montanába költözött. Úgy adódott, hogy egy nagyobbacska farmmal rendelkező házaspár otthonában talált kiadó szobát. Szükségük volt valakire, aki segítene a gazdaságban, így hát alkalmazták a férfit. Egyik dolog ajtót nyitott a másik előtt, s ahogy a hónapok

teltek, s mire felocsúdott, már úgy találta, munkája során többet kell használnia a két kezét, mint az eszét – ami teljesen új élményt és új tapasztalatokat jelentett számára. Amikor elérkezett a szünidő, úgy döntött, hogy a hazautazás helyett inkább újdonsült barátaival tölti az ünnepeket. A házaspár lánya hazalátogatott karácsonyra. A következő nyáron Andrew felcségyül vette a lányt, és a következő öt évet a farm igazgatásának elsajátításával töltötte, mely majd végül az ő és felesége örökébe kerül.

Azzal, hogy álmai nyomába mert eredni, Andrew, akár tudatában volt ennek, akár nem, szabad embernek kiáltotta ki magát. Tettei világos állításként nyilatkoztatták ki az Ég előtt: sokkal fontosabb számára az, hogy szembenézzen az ismeretlennel, mintsem hogy becsületét az anyagi biztonság oltárán feláldozza. Végül sokkal többet kapott cserébe, mint amiről valaha is álmodni mert.

Amint a következő esettörténet is illusztrálja, a kultúránk részét alkotó számtalan negatív szexualitást érintő üzenet közepette egyáltalán nem könnyű az egészséges nemi élet feltételeit megteremteni.

Allen, aki találkozásunkkor huszonnyolc éves volt, s állapotfelmérés ügyében keresett fel, közölte, hogy fél a nőktől, és segítségre van szüksége, hogy ennek az okát megérthesse. Energiáinak elemzése során észrevettem, hogy impotens, s nagyon erős benyomások merültek fel bennem arra nézve, hogy Allen szexuálisan perverz; noha olyan érzésem semmiképpen sem volt, hogy valaha is molesztált volna valakit. Arra utaló energiákat sem érzékeltem, hogy gyermekként őt magát molesztálták volna, úgyhogy benyomásaim némiképp összezavartak. Beszélgetésünk során megosztottam vele

megérzéseimet, s megkérdeztem, miért tartja magát szexuálisan perverznek. Elmesélte, hogy tinédzserkorában egy csoport fiúval közös maszturbálásokat tartottak. Egy alkalommal az egyik fiú anyja váratlanul besétált a szobába, s amikor meglátta, mit csinálnak, kiabálni kezdett, hogy mindannyian perverzek, és a föld alá kellene süllyedniük szégyenükben. Az összes fiú anyját felhívta, és beszámolt az incidensről, majd az iskolaigazgatónak is betelefonált, és kijelentette, hogy ezeket a fiúkat nem szabad a lányok és a kisgyermek közelebe engedni. A pletyka az egész városban elterjedt, és hátralevő középiskolás éveikben a fiúkat társaik nagy ívben elkerülték. Allan érettségi után rögtön elköltözött a városból, de addigra már mélyen gyökeret vert benne az a hit, hogy a sors ferde hajlamokkal verte meg.

Bevallotta, hogy impotens, és még egyszer sem randevúzott senkivel. Megjegyeztem, hogy a közös maszturbálások tulajdonképpen annyira mindennaposak, hogy úgyszólván a tinédzser fiúk egyfajta beavatási rítusának tekinthetők. Allan nem hitt nekem. Megegyeztünk abban, hogy problémájának feldolgozása érdekében, s hogy megértse, sihederkori élményei a legkevésbé sem sorolhatók a szexuális perverzió kategóriájába, tanácsos lenne pszichoterápiás segítséget igénybe vennie.

Körülbelül egy évvel később levelet kaptam Allentől, melyben beszámolt a terápiának köszönhető előrehaladásáról. Azt írta, kezdi magát „szociális szempontból normálisnak” érezni, ami egészen új tapasztalatot jelent számára. Megismerkedett egy olyan nővel, akiben annyira meg tudott bízni, hogy traumatikus élményének emlékeit is meg merete vele osztani. Barátnője együttérzéssel reagált, és egyáltalán

nem váltott ki belőle undort a történet. Allen bizakodott abban, hogy nemsokára teljesen felépül.

A második csakra energiái finoman a felszínre emelik azokat az emlékeket, melyektől ideje megválnunk, s folyamatosan azzal a vággyal ajándékoznak meg bennünket, hogy mindent megtegyünk azért, hogy testben és lélekben egyaránt egyre teljesebbé váljunk.

### *Az erkölcs energiája*

A második csakrát a test morális központjának is nevezhetjük. Míg a törvények, a szabályok az első csakrához tartoznak, a személyes etika és morál a második csakrában lakozik. A Yesod szefirah és az áldozás szentségének energiái arra sarkallnak bennünket, hogy erős személyes etikai szabályokat tartsunk mérvadónak magunk számára, s ösztönösen figyelmeztetnek ha el akarunk térni ezektől a normáktól.

A második csakrához tartozó szervek „rögzítik” minden interakciónkat, melyben „szavunkat adjuk” másoknak, ígéreteket teszünk, elkötelezzük magunkat valaki vagy valami mellett, és elfogadjuk mások ígéreteit. A szilárd személyes erkölcsi normák észlelhető energiáminőséget sugároznak. Biológiai rendszerünk a magunknak tett ígéreteinket, mint például az újévi fogadalmak, vagy más, bizonyos viselkedésmintáink „újrarajzolására” irányuló döntéseink, szintén rögzíti.

A fizikai rend, melyért az első csakra a felelős, azt érezteti velünk, hogy biztonságban vagyunk, s törvényei révén úgy érezhetjük, hogy környezetünkön belül létezik valamiféle kontroll. A második csakra erkölcsi és morális normái viszont

olyan jelrendszerrel látnak el bennünket, melyen keresztül tudathatjuk másokkal, mi az, amit az emberi kapcsolatok kezein belül elfogadhatónak, illetve elfogadhatatlannak tartunk. Az erkölcs és etika óriási erővel rendelkező összekötő kapocs: rendszerint azok társaságát keressük, akik ugyanazt tartják helyesnek és ugyanazt helytelennek, amit mi magunk; s ha az emberek hátat fordítanak saját erkölcsi vagy morális természetüknek, gyakran kizárjuk őket szívünkben. Szeretnénk, ha Istenünk rendszerető Isten lenne, s örökösen a helyes és helytelen, a jutalom és büntetés Isteni Kódjait próbáljuk feltörni, s magyarázatot igyekszünk keresni arra, miért „történnék rossz dolgok a jó emberekkel”. Vigaszt találunk abban, hogy ha az emberi igazságszolgáltatás kudarcot vall is, az isteni törvénykezés révén majd mindenki megkapja „jogos jussát”.

Mivel a második csakra rejti magában valamennyi túléléssel kapcsolatos félelmünket, létrehoztunk egy külső jogrendszert, mely lényegében a jólétünk szempontjából nélkülözhetetlen tisztességes eljárás mód valamiféle látszatát tartja fenn. A törvényi hatalom gyakorlása, vagy akár a jogi nyelvezet használata egyfajta nyomáscsökkentő szelepként szolgál a második csakrában felgyülemelő feszültségek oldására. A jogrendszer, elméletben legalábbis, az ember ártatlansága vagy bűnössége meghatározásának eszközét képviseli; az ártatlanságot kimondó ítéletet gyakorta tekintik a becsület helyreállításának, az áldozat részére megítélt kárpótlás pedig valamilyen szinten a személyes méltóság visszaszerzését jelenti. Ez a dinamika a *tiszteld embertársadat* szakrális igazságának társadalmi verziójaként fogható fel.

A tisztességes eljárás, illetve a jogrend iránti igényünk biológiai rendszerünkben is érezteti magát, ahol az egészség fizikai törvényeit fedezhetjük fel, mint például a testmozgás, a helyes táplálkozás, a stressz tudatos oldása és szabályozása, bizonyos mértékű rend és következetesség szabályai. Ezek a törvények és szabályok jelzik fiziológiai rendszerünk felé, hogy fizikailag biztonságban vagyunk és bízunk környezetünkben. A stabilitáshiány ellenben gőzerővel működteteti az adrenalin-termelést, és „harcolj vagy menekülj” mechanizmusunkat folyamatosan riadóképzültségben tartja. A fizikai test anélkül nem képes elviselni a hosszan tartó feszültséget, hogy ne produkálna negatív biológiai válaszreakciókat. A fekély és a migrén a két leggyakoribb figyelmeztető jele annak, hogy az ember életében a káosz már elviselhetetlen méreteket öltött.

Paul, a negyvenkét éves ügyvéd állapottelmérésre jelentkezett be hozzám, mert a munkájából eredő stressz komolyan megviselte. Miközben energiáit vizsgáltam, olyan érzésem támadt, hogy mérgező energiák próbálnak második csakrájába hatolni, mintha valaki vagy valami megpróbálná irányítása alá vonni. Azután észrevettem, hogy a nyaki- és vállfájdalmaktól a hátfájáson át a migrénig, krónikus fájdalmak kínozzák.

Amikor megosztottam vele észrevételeimet, Paul megerősítette, hogy megfigyeléseim helyesek voltak, mondván, hogy az elmúlt tíz évben változó mértékű fájdalmakat kellett elviselnie. Kezeltette magát, a terápia azonban nem hozott megnyugtató eredményeket. Úgy nyelte a fájdalomcsillapítót, mint más a cukorkát, ami megmagyarázta, miért éreztem, hogy valami uralomra törekszik felette: rettegett attól, hogy a fájdalomcsillapítók rabjává válik. Fájdalmainak forrása,

mutattam rá, abból a kényszeréből fakad, hogy mindent, minden áron saját elképzeléseinek megfelelően akar megvalósítani. Az irányítás megszállottjaként, mindegy mibe fogott, hogy sportolt, kártyázott vagy peres ügyeket intézett, vagy elsőként akart valahová érkezni, mindig nyernie kellett. Életét az irányítás szükséglete kormányozta, és most, hogy fájdalomcsillapítókkal kellett élnie, rettentően gyötörte az a félelem, hogy valami átveszi az irányítást felette. Paul számára egy efféle fejlemény önbecsülésének elvesztését jelentette volna. Úgy gondolta, ha valaki vagy valami más uralkodna felette, csak milliméterek választanak el attól, hogy személyének épségét, becsületét veszélybe sodorja, mert így szól saját morális törvénye. Javasoltam, hogy mivel ügyvéd, az lenne a legjobb, ha megfogalmazna egy önmagával megkötendő egyezséget, melyen keresztül lépésről lépésre újjászervezné életét. Az irányítást így a kezében tarthatná, ám sokkal jobban érezné magát, ha fokozatosan átformálná a dolgok végkiemenetelének szabályozására vonatkozó szükségletét. Minden egyes sikeres lépéssel, közöltem, nagyobb a valószínűsége annak, hogy a diadal termelte energiák enyhítenek majd fájdalomán. Javaslatom kétségtelenül azért nyerte el tetszését, mert így kezében tarthatta a szerződés tartalmának irányítását. Azt mondta, nyomban elkészíti a megállapodást, és átfaxol nekem is egy másolatot, amit másnap valóban meg is tett.

Három hónappal később Paul néhány sort küldött, melyben megírta, hogy mióta szerződésben kötelezte magát a változásra, sokat haladt előre a gyógyulás útján. Az állandó győzelemre irányuló akaratát megfékezendő, megtiltotta magának, hogy bármire is fogadást tegyen. A diadalt érintő kényszerét kizárólag a jogi ügyletek terén engedte érvényesülni,

ahol van is helye az ilyesminek. Soha nem vette észre, számolt be még róla, hogy folytonos győzni akarását minden ismerőse egyfajta „ellenszenvesen versenyszellemű természetként” értelmezte. Fájdalmai jelentősen csökkentek, migrénje ritkábban jelentkezett, hátfájása pedig annyit javult, hogy akár már testedzésbe is foghatott.

Paul története az önmagunknak való áldozás szimbolikus értelmét példázza; ami azt jelenti, megegyezünk magunkkal abban, hogy teljessé és kiegyensúlyozottá tesszük életünket. Mindaddig, amíg természetünk egy helytelenül működő összetevője negatívan befolyásolja rendszerünket, energiáink legyengülnek, megosztódnak, és önmagukkal fordulnak szembe.

Mint hogy az ember természeténél fogva a közrendet áhítja, könnyen olyan emberek hálójába eshetünk, akik tekintélyt sugároznak magukból, és irányítani akarják környezetüket. Ösztönösen bízunk azokban az emberekben, akikkel együtt élünk vagy együtt dolgozunk, ami megint csak a *tiszteled embertársadat igazságának* kivetülése. Természetellenesnek érezzük, hogy mindig gyanakodva lessük mások cselekedeteit, miközben közösen munkálkodunk valamin. Sok ember mégis visszaél erejével, s az uralomszerzésre használja azt, ahelyett, hogy inkább mások támogatására törekedne.

A személyes kapcsolatokon belül teljesen normális dolog olyan szabályokat felállítani, melyekhez mindkét fél tartani szándékozik magát: nincsenek házasságon kívüli viszonyok, nincs szerencsejáték, nincs nagyobb költsékezés közös megegyezés nélkül és a többi. Ám ha azért állítunk fel szabályokat, hogy a másik érzelmi, mentális, pszichológiai vagy spirituális növekedését irányításunk alá vonjuk, energetikai

szempontból is romboló magatartást tanúsítunk. Ha egy pár már nem képes eredeti megállapodásainak kereteit kiszélesíteni, hogy az a további személyes növekedésnek is megfeleljen, a kapcsolat rendszerint felbomlik. Előfordul, hogy a szülők a szülői tekintély megalapozása érdekében szigorú rendszabályokat vezetnek be, s ezzel spirituális és emocionális szinten is erőszakot követnek el gyermekeiken.

A személyes bosszúval szintén rossz csatomákba tereljük a második csakra energiáit. A második csakra önvédelmünk és fegyvertárunk központját is jelenti; nem véletlen, hogy a fegyvereket is többnyire a második csakra körül viseljük. Jóllehet az újságok manapság tele vannak olyan hírekkel, hogy az emberek golyóval szolgáltatnak igazságot vélt vagy valós sérelmeikért, „az igazságszolgáltatás saját kézbe ragadása” leggyakrabban a becsület személyes, pszichológiai és emocionális törvényein alapszik, mint például az emberek az a vágya, hogy elégtételt vegyen valakitől, aki valami módon megbántotta. A bosszú energiája hat a legméregzőbben biológiai rendszerünkre, s az impotenciától a genitális területeken jelentkező daganatokig egy sor betegség kifejlődéséhez vezethet.

### *A második csakrában rejlő személyes erő*

Míg a már tárgyalt kreativitás, szexualitás, moralitás és pénz mind a második csakra energiájához tartoznak, a személyes erő utáni vágyakozás szintén figyelmet érdemel. A személyes hatalom gyakorlatilag az életerő megnyilvánulása. Az életben maradáshoz, a növekedéshez, a fejlődéshez

szükségünk van erőre. A betegség példának okáért az erőtlenség emberek természetesen kísérője.

Az első csakra szintjén az erőnek teljében érezzük magunkat, ha olyan emberek csoportjával vagyunk együtt, akikhez valamiféle kötelek fűznek; ilyenkor mintha elektromos árammal töltődnénk fel. A sportrajongók vagy szurkolók, és a politikai gyűlések résztvevőinek lelkesültsége, akik ugyanazon sportklub, csapat vagy eszme színeiben egyesülnek, ezt az erőtipust jeleníti meg. A második csakrában lakozó erő minősége azonban olyan fizikai formákon keresztül fejezi ki ezt az energiát, mint a materializmus, a tekintély, az irányítás, a tulajdonjog, az erotikus vonzerő, az érzékiség, vagy a szenvedélybetegség. Az erő minden fizikailag csábító formája a második csakrával áll összefüggésben. Az első csakra törzsi-csoportos természetével ellentétben a második csakra az egyes emberek között szőtt kapcsolatokért felelős. Fel kell ismernünk, miként és mikor hajtjuk fejünket a külvilág uralma alá, s az erő mely megnyilvánulási formája az, amivel szemben a legsérülékenyebbek vagyunk.

A személyes hatalom az életerő megtestesülése, és e tény ismeretével születünk erre a világra. Gyermekkorunktól kezdve kísérletezünk azzal, hogy felismerjük, kinek van hatalma felettünk, hogy megtanuljuk az erőt magunkhoz vonzani és felhasználni. E gyermekkori szárnypróbálgatásokon keresztül próbálunk rájönni, hogy mi módon tudunk erőt vonzani magunkhoz. Ha sikerrel járunk, elkezdünk arról álmodozni, mi mindent valósítunk majd meg felnőttkorunkban. Ha viszont végül arra a következtetésre jutunk, hogy képtelenek vagyunk az életerőt magunkhoz vonzani, egyfajta „energiaadósságban” kezdünk élni. Olyan embernek

képzjük magunkat, aki csak más emberek energiáján keresztül képes életben maradni.

Azon emberek esetében, akik biztosak abban, hogy képesek az erőt magukhoz vonzani, a szokásos álmok hatalmi fantáziák formáját ölthetik. A legrosszabb esetben a ragyogás, a nagyszerűség hamis illúzióival töltik meg elméjüket. A józan ész, a logikus gondolkodást azután elhomályosítja a hatalom utáni vágyakozás, mely már túllépi az elfogadható viselkedés határait, és minden és bármilyen eszközzel céljuk elérését hajszolják. A hataloméhség akár az Isteni Akaratot kihívó szenvedély is válhat. A kizárólag a hatalom kedvéért való hatalomgyakorlás számos tanítás és mítosz tárgyát képezi, s ezekben a történetekben az elbizakodott embert végül az isteni szándék mindig térdre kényszeríti, és alázatossá teszi.

Feladatunk természetesen nem az, hogy „hatalom cölibátusban” éljük életünket, inkább elegendő belső erőre kell szert tennünk ahhoz, hogy a fizikai erővel megfelelő módon, s anélkül operáljunk, hogy lelkünket el kellene adnunk. Ez a hozzáállás az, ami „a világban élő, de nem a világ birtokában lévő” ember helyzetét példázza. Elkápráztatnak bennünket azok az emberek akik nem fogékonyak a fizikai világ csábításaira; belőlük válnak kulturális és spirituális hőszaink.

Ghandi például tiszta viszonyban állt a hatalommal. Az indiai nép életének javítására irányuló vágya inkább transzperszonális, semmint személyes motivációkból táplálkozott. Személyes életének keretei között, biztosak lehetünk benne, neki is meg kellett küzdenie hatalmi vágyaival. De személyes szenvedései csak még nagyobb hitellel ruházták fel globális eredményeit: felismerte saját tökéletlenségét, és gyengeségeit tudatos módon igyekezett társadalmi tevékenységétől

elválasztani, miközben a feladatok megoldásából kicsírázó erőt spirituális fejlődéséhez próbálta felhasználni.

Forrest Gump, a mozi hős milliók szívét ejtette rabul, elsősorban a fizikai világban megnyilatkozó hatalomhoz való hozzáállása miatt. Gump érdekes módon nem volt nyilvánvalóan spirituális beállítottságú, a szexet, a hatalmat, a pénzt nem utasította vissza. Ezeket a második csakrával összefüggő célokat inkább ártatlanságán keresztül érte el. Lelkét féltelmei és magányossága ellenére sem adta el soha semmiért.

Amikor tanfolyamaimon megkérem a résztvevőket, körvonalazzák a hatalomhoz való viszonyukat, a légkör rendszerint drámai módon megváltozik a teremben. A feszültség még inkább arra készíti, hogy választ csikarjak ki az emberekből. A legtöbben mocorogni kezdenek a székekben, megváltoztatják helyzetüket, hogy eltakarják második csakrájukat. Keresztbe teszik lábukat, vagy combjukra könyökölnek. Úgy néznek rám, mintha az mondanák: „*Ajaj, micsoda fondorlatos kérdés, ne merj közelebb jönni!*”

Amikor végre hajlandónak mutatkoznak válaszolni, az első hangok kivétel nélkül a saját környezetünk irányítására való képességként definiálják az erőt, s a dolgok elvégzéséhez szükséges eszköznek tekintik. A második körben a vélemények már inkább a saját magunk irányítására szolgáló belső erőként írják le ugyancsak. Ám valahány féle választ hallok is, a legszembetűnőbb jellegzetesség, hogy a többség olyan dolognak tartja a hatalmat vagy az erőt, aminek tárgya van, származzon az akár a külvilágból, vagy vonatkozzon saját magunkra. Jóllehet kétségtelenül a belső erőt tekintjük az ideálnak, a gyakorlatban sokkal kevésbé népszerű, mint a külső hatalom, mivel a külső erők jóval célszerűbbnek



tetszenek, másodszor pedig mert a belső erő kibontakoztatása valamiképpen a fizikai világgal fenntartott kapcsolatunk feladását kívánja meg.

Fejlődésünknek ezen a pontján kulturális csoportként és egyénként egyaránt felismerhetjük, hogy a külső vagy fizikai erő elengedhetetlen egészségünk megőrzéséhez. Az egészség az egyenes következménye a spirituális alapelveknek, melyeket mindennapi életünk során szívunk magunkba. A modern spirituális tanítások és a pszichoterápia is azt hangsúlyozza, hogy a személyes erő elengedhetetlen feltétele mind az anyagi sikerek, mind pedig a spirituális egyensúly clérésének. Megmutatkozik saját személyes világunk megteremtésében csakúgy, mint egészségünkben.

David Chetlahe Paladin 1985-ben avatott be életének történetébe, és 1986-ban költözött el az élők sorából. Saját példája szolgál bizonyoságul az emberben lakozó rejtett lehetőségek létezésére, melyek lehetővé teszik, hogy a személyes erőnek egy, a fizikai világ korlátait meghaladó minőségét kibontakoztassuk. Amikor találkoztam vele, olyan csodálatos erőt sugárzott magából, ami mindenképpen ritkaságszámba megy, s muszáj volt megtudnom, hogyan sikerült elérnie azt, amire oly sok ember törekszik. Davidet egyik legjobb tanítómnak tartom ma is, olyan embernek, aki a *tiszteld ember-társadat* szakrális igazságát önmagában megvalósította, és aki annak teljességében közvetítette a Yesod szefirah és az áldozás szentségének energiáját.

David ereiben navajo indián vér csörgedezett, s rezervátumban nőtt fel az 1920-as és 1930-as években. Tizenegy éves korára már alkoholista volt. Tizenéves korában hagyta ott az otthonát jelentő rezervátumot, néhány hónapig

tekergett a világban, majd munkát kapott egy tengerjáró kereskedőhajón. Ekkor tizenöt éves volt mindössze, de tizenhatnak adta ki magát.

A hajón barátságot kötött egy fiatal némettel és egy másik amerikai bennszülöttel. Együtt látogattak el számtalan kikötőbe szerte a Csendes-óceán területén. David hobbiból vázlatrajzokat kezdett készíteni. Képeinek egyik tárgya a japánok által a déltengeri szigeteken épített bunkerek voltak. 1941-et írtak ekkor.

David bunkerekről készített vázlatai végül az amerikai hadsereg kezébe kerültek. Amikor behívták katonai szolgálatra, azt hitte, hogy művészként folytathatja majd katonai szolgálatát. Ehelyett azonban a náci ellen létrehozott titkos hadműveletekben kellett részt vennie. A hadsereg navajo és más törzsekből származó amerikai bennszülötteket vont be kémhálózatába. A kémeket az ellenséges arcvonalak mögé irányították, ahonnan információkat továbbítottak az európai támaszpontra. Mivel minden rádióadást le lehetett hallgatni, bennszülött amerikai nyelven kellett kommunikálniuk, hogy az üzenetet ne tudják értelmezni.

Működése közben David egy csoport náci fogságába esett. Borzalmasan megkínózták, többek között a padlóhoz szögezték lábait, és napokig ebben a helyzetben kellett állnia. Miután ezt a rettenetet túlélte, haláltáborba küldték, mivel „alacsonyabb rendű” fajhoz tartozott. Miközben a vagon felé taszigálták, egy gyorsabb mozgást parancsoló erős lökést érzett bordái között. Hátrafordult. Német barátja menetelt mögötte, akivel a kereskedőhajón ismerkedett meg.

Régi barátja elintézte, hogy fogolytáborba szállítsák, s a háború további éveit ott töltötte. Amikor a táborokat

felszabadították, az amerikai katonák eszméletlenül, haldokolva találtak Davidre. Az Egyesült Államokba szállították, és két és fél évet töltött kómában egy michigani katonai kórházban. Amikor végre eszméletére tért, teste már olyannyira legyengült a táborban elszenvedett kínoktól, hogy járni sem tudott. Mervevítőt erősítettek lábára, és mankó segítségével képes volt rövid távolságokra elvonszolni magát.

Elhatározta, hogy visszatér a rezervátumba, elbúcsúzik népétől, és végleg beköltözik a veteránkórházba. Amikor ha-zaérkezett, és barátai és családjának tagjai meglátták mivé lett, teljesen elborzadtak a látványtól. Összegyűltek és tanácsot tartottak, hogy kitalálják, miként tudnának rajta segíteni. A tanácskozás után az öregek odamentek Davidhez, le-tépték a merevítőket a lábáról, kötelet kötöttek a derekára, és bedobták a vízbe.

– David, hívd vissza szellemedet! – parancsolták neki. – Szellemed már nincs a testedben. Ha nem hívod vissza, el-engedünk. Szelleme nélkül senki sem élhet. Szellemed jelen-ti az erődöt!

„Szellemének” visszahívása, mint David mesélte, a leges-legnehezebb feladatot jelentette számára, melyet valaha is teljesítenie kellett.

– Sokkal keményebb volt, mint elviselni, hogy lábaimat a padlóhoz szögezik. Láttam azoknak a náci katonáknak az ar-cát. Átélttem azokat a hónapokat a fogolytáborban. Tudtam, hogy el kell engednem haragomat és gyűlöletemet. Alig tud-tam magamat fenntartani a vízen, majdnem megfulladtam, de imádkozni kezdtem, hogy a harag hagyja el testemet. Csak ezért imádkoztam, és fohászom meghallgatásra talált.

David lábai teljesen meggyógyultak, majd sámán, lelkész és gyógyító vált belőle. A rajzoláshoz is visszatért és kivétele-sen tehetséges művészként szerzett magának hírnevet.

David Chetlahe Paladin olyan erőt sugárzott szerte, mely olyan érzést keltett az emberben, mintha maga a kegyelem áradna felé. Miután túlélte a hatalom legsötétebb oldalával való összeütközést, és felülemelkedett azon a sötétségen, éle-tének hátralevő részét gyógyítással töltötte, s arra bátorította az embereket, hogy „erejüket hívják vissza” az olyan élmé-nyekből, melyek az életerőt kiszípolozzák testükből.

A kapcsolatainkban rejlő dualisztikus energiák egyesítésé-ben rejlő legfontosabb feladatunk, hogy megtanuljuk, miként *tiszteljük embertársunkat*. A második csakra energiáinak, a Yesod szefirah teremtmő erejének, illetve az áldozás szentsége szimbolikus jelentésének segítségével elsajátíthatjuk, hogyan táplálhatjuk egymással kötött szakrális szövetségünket.

A külső kihívásokra adott válaszreakcióinkat nagymérték-ben meghatározza, hogy milyen viszonyban állunk önma-gunkkal. Másokkal szőtt kapcsolatainkon kívül azonban saját magunkkal is egészséges és szerető kapcsolatot kell ápolnunk – de ez a feladat már a harmadik csakra energiáihoz tartozik.

### *Kérdések az önvizsgálathoz*

1. Hogyan definiálnád a kreativitást? Kreatív embernek tartod magad? Megvalósítod kreatív ötleteidet?
2. Milyen gyakran irányítod teremtmő energiáidat negatív csatornába? Előfordul-e, hogy felfújsz vagy kiszínezel

bizonyos „tényeket”, hogy jobban illeszkedjenek álláspontodhoz?

3. Elégedett vagy a nemi életeddel? Ha nem, képes vagy lépéseket tenni a szexuális problémák megoldása érdekében? Felhasználsz másokat szexuális élvezet céljából, vagy esetleg te érzed úgy, hogy kihasználnak? Elég erős vagy ahhoz, hogy tiszteletben tartsd saját szexuális határaidat?
4. Megtartod a szavadat? Melyek a tiszteletre, megbecsülésre, morálra vonatkozó normáid? Feladod-e etikai alapelveidet, ha a körülmények úgy hozzák?
5. Istent olyan erőnek fogod-e fel, mely igazságot szolgáltat életedben?
6. Irányító típus vagy? Belebocsátkozol-e hatalmi játszmákba kapcsolataidon belül? Képes vagy-e tisztán látni magadat a hatalmat és a pénzt érintő helyzetekben?
7. Hatalma van feletted a pénznek? Teszel-e a belső énedet sértő engedményeket az anyagi biztonság kedvéért?
8. Milyen gyakran szólnak bele túléléssel kapcsolatos félelmeid a döntéseidbe?
9. Elég erősnek érzed magad ahhoz, hogy uralni tudd az anyagi biztonságodat és fizikai túlélésedet illető félelmeidet, vagy inkább azok irányítanak téged és viselkedésedet?
10. Milyen célok lebegnek a szemed előtt, melyeket még meg kell valósítanod? Mi áll céljaid elérésének útjában?

## A HARMADIK CSAKRA: A SZEMÉLYES ERŐ



A harmadik csakra, vagyis a személyes erő csakrájának energiái a pubertáskorban válnak dominánssá. Egyéniségünk megformálásában, vagy az „Én”, az Ego, és az öröklött személyazonosságunktól független személyiség kialakításában segít bennünket. Ez az energiaközpont tartalmazza a személyes erő, valamint az önbecsülés kibontakoztatásával kapcsolatos dolgokat.

A harmadik csakra teszi teljessé az emberi energiarendszer fizikai trilógiáját. Az első és második csakrához hasonlóan elsősorban az erő fizikai megnyilvánulási formáira vonatkozik. Míg az első csakra a törzsi-csoportos energiákra, a második csakra pedig az Én és az emberek között áramló erőkre rezonál, addig a harmadik csakra saját személyes erőnk külvilághoz való viszonyával áll összefüggésben.

*Elhelyezkedés:* A hasi idegközpont vagy napfonat (solar plexus).

*Energiakapcsolata a fizikai testtel:* gyomor, hasnyálmirigy, mellékvesék, vékonybél, epehólyag, máj, gerinc középső szakasza (a hasi idegközpont mögött).

*Energiakapcsolata az érzelmi/mentális testtel:* A solár plexusnak is nevezett harmadik csakra személyes erőnk központját,

a személyiség és az ego mágnese magját testesíti meg. A harmadik csakra diszfunkciójából eredeztethető betegséget az önbecsüléssel, a visszautasítástól való félelemmel, a kritikára való túlérzékenységgel, és az önmagunkért való felelősségvállalással kapcsolatos problémák váltják ki.

*Szimbolikus kapcsolat:* A harmadik csakra az elsősorban külső (az első és a második csakrára jellemző) és belső világunk közötti összekötő kapocsként szolgál. Az első csakra külső súlyponttal rendelkezik, mely mindig a csoporttudatban helyezkedik el. A második csakra is külső súlyponttal bír, ám a kapcsolatokra, illetve azok személyünkre gyakorolt hatására fókuszál. A harmadik csakra súlypontja ezzel szemben részben bensőnkben keresendő, mert figyelmünk fókuszusa itt már a körülöttünk lévő emberekhez és a külvilághoz való viszonyunktól saját magunkhoz való viszonyulásunk és önmagunk megértése felé tolódik el.

*Szefirothoz/keresztény szentséghez fűződő kapcsolata:* A Nezah szefirah a maradandóság isteni minőségét képviseli, a Hod szefirah pedig Isten méltóságát jeleníti meg. A csakra rendszerben e két minőség összekapcsolódik egymással, mivel a kabbalisztikus hagyományban mindkettő azokat a tulajdonságokat szimbolizálja, melyekre ahhoz van szükségünk, hogy „ki tudjunk állni” saját magunkért. Ennélfogva a Nezah és a Hod a lábakat testesíti meg. Emellett a prófécia forrásának, valamint a szimbolikus látásmód központjának is tartják őket. A Nezah és a Hod szimbolikus jelentése erőteljes spirituális kötelet alkot a konfirmáció szentségével. Ez a szakramentum a „tudatos én” vagy a személyiség örök, és természeténél fogva a szakrális világához kapcsolódó részének felszínre emelkedését jeleníti meg.

*Főbb félelmek:* Félelem a visszautasítástól, a kritikától, illetve attól, hogy nem tudunk megfelelni az elvárásoknak, nem tudjuk teljesíteni kötelezettségeinket, a fizikai megjelenéssel kapcsolatos szorongások, mint például az elhízástól, a kopaszodástól vagy az öregedéstől való félelem; aggodalom amiatt, hogy mások felfedezik titkainkat.

*Főbb erősségek:* Önbecsülés, önértékelés, önfegyelem; ambíció, tetterő, a válsághelyzetek kezelésének képessége, közzétevés; nagylelkűség, erkölcs, erős jellem.

*Szakrális igazság:* A harmadik csakra szakrális igazsága a *becsüld önmagad*, aminek témáját a Nezah (maradandóság) és a Hod (méltóság) szefirot, a konfirmáció szentségének szimbolikus jelentése, illetve a harmadik csakrában lakozó erő támogat. A harmadik csakrában összetalálkozó energiákat egyetlen spirituális cél fonja egybe: hogy segítsen bennünket egyre érettebbé válnunk önmagunk – saját magunkhoz való viszonyunk megértésén, illetve annak elsajátításán keresztül, hogy miként állhatunk meg saját lábunkon, és miként gondoskodhatunk magunkról. A konfirmáció szentsége által közvetített tulajdonság az önbecsülés. Ez a szentség a gyermekkorból a felnőttkorba való átlépést is jelképezi. Mindannyian szembekerültünk már vagy szembe fogunk kerülni olyan élménnyel, ami belső erőinket és gyengeségeinket a családi örökségtől elkülönült jellemvonásokként tárja fel előttünk. A harmadik csakrában lakozó spirituális minőség a törzsi énkől valamelyest elkülönülő személyiség megformálására készítet bennünket.

A három spirituális áramlat abból a célból olvad össze, hogy a napfonat vagy solar plexus intuitív hangját felélessze. Az éntudat kialakításával az intuíciónk hangja a belső útmutatás természetes és állandó forrásává válik.

Életünk minőségét, üzleti sikereinket vagy kudarcainkat, kapcsolatainkat, gyógyulásunkat, intuitív képességeink kibontakoztatását meghatározza az, hogy miként érzünk magunkkal szemben, s hogy becsüljük-e magunkat. Az önismertet és önmagunk elfogadása, vagyis önmagunkkal kialakított kapcsolatunk sok tekintetben a legkínzóbb kihívást jelent életünkben. Ha nem szeretjük magunkat, képtelenek leszünk egészséges döntéseket hozni. Ehelyett a döntéshozatalba áramoltatott személyes erőnk egészét mások kezeibe helyezzük: olyasvalakire bízunk tehát energiáinkat, akire jó benyomást akarunk tenni, vagy aki előtt veszítenünk kell erőnkéből, hogy az áhított fizikai biztonságot megszerezzük. Az alacsony önbecsüléssel rendelkező emberek olyan kapcsolatokat vonzanak magukhoz, és rendszerint olyan munkahelyi szituációkba bonyolódnak, melyek saját gyengeségüket tükrözik vissza és erősítik meg.

Egyszer egy férfi azt mondta, soha nem is várta el, hogy házastársa szeresse őt. Egyedül a társaság kedvéért nősült meg, s azt hitte, hogy a szerelem és a szeretet olyasvalami, ami más emberekkel történik meg, de a hozzá hasonlóakkal semmiképpen sem. Senki sem születik egészséges önbecsüléssel. Az élet folyamán kell szertennünk erre a becses értékre, amikor kihívásainkkal (de egyszerre csak egyet) sorra szembekerülünk.

A harmadik csakra főként a fizikai test határait rezonál. Fizikailag erősek vagy gyengék vagyunk? Ügyesek vagy ügyetlenek? Szépek vagy csúnyák? Spirituális szempontból minden létező fizikai előny vagy hátrány illuzórikus, pusztán szemfényvesztés. Ám hogy az egyén elfogadja vagy elutasítja fizikai jellegzetességeit, lényegbevágó a spirituális érettség elérésének tekintetéből. Spirituális nézőpontból valójában az egész fizikai világ nem több, mint tanulásunknak helyt adó osztályterem, ám ebben az osztályteremben mindannyiunknak szembe kell nézni ugyanazzal a kihívással: sajátos, csak ránk jellemző testfelépítésünkkel, környezetünkkel és hiedelminkkel megáldva olyan döntéseket hozunk, melyek erősítik lelkünket, vagy olyanokat, melyek a bennünket körülvevő fizikai illúziókat táplálják energiáinkkal? A harmadik csakrával kapcsolatos feladatok újra meg újra rákényszerítenek bennünket, hogy felülvizsgáljuk a hatalomról, az erőről és az énről alkotott elgondolásainkat a külvilághoz viszonyítva.

Vegyük például a harmadik csakrával kapcsolatos feladatokat egy kerekesszékre kényszerült ember esetében. Az a tény, hogy a fizikai világ csupán illúzió, még nem jelenti azt, hogy a kerekesszék nem létezik, s hogy az adott személy fizikai problémája ne volna valós. Inkább arról van szó, hogy a fizikai világban egyetlen olyan dolog sem létezik, ami az emberi szellem ercjét korlátozhatná, vagy gúzsba köthetné. Lehet, hogy az ember soha többé nem lesz képes lábait használni, ám még mindig megvan a hatalma ahhoz, hogy eldöntse, a székhez kötöttsége *lelkét* is megbénítja-e. Ha úgy határoz, a legjobbat hozza ki életéből a kerekesszékekben is, jóval többet tesz, mint hogy a legegészségesebb pszichológiai döntést hozza meg; elhatározása nyomán olyan spirituális ösvényre

lép, mely a Nezah és a Hod szefirot teljes kapacitásával hozza őt kapcsolatba.

Egyszer alkalmam volt találkozni egy Ruth nevű asszonnyal, miközben egy többnapos tanfolyamot tartottam Mexikóban. Ruth ugyanabban a hotelben szállt meg, de nem a tanfolyam résztvevőjéhez tartozott. Súlyos arthritise miatt kerekesszékhöz volt láncolva, s betegsége olyan súlyos volt, amire még sohasem láttam példát azelőtt.

Egyik reggel szokatlanul korán ébredtem, és kávémmal kiültem a kis kertbe, hogy aznapi előadásomhoz jegyzeteket készítsek. Megpillantottam Ruthot, amint magában üldögélve egy öreg magnóból komolyzenét hallgatott. Az előző nap már láttam őt, de azon a reggelen egyszerűen nem tudtam levenni róla a tekintetemet, s azt gondoltam, nem veheti észre, hogy bámulom, mert háttal ül nekem. Azon töprengtem, hogyan lehetett képes azzal a helyzettel megbirkózni, ami elé rettenetesen megnyomorított, s a mozgáshiány miatt elhízott teste állította.

Hirtelen felém fordult, rám mosolygott, és azt kérdezte:

– Azon gondolkodik, hogyan tudok ebben a testben élni, nem igaz?

Annyira meglepődtem, hogy nem is próbáltam mentegetőzni.

– Bizony rajtakapott Ruth – feleltem –, éppen ezen törtem a fejem.

– Nos, üljön csak át ide, és elmesélem.

Mialatt a közelébe húztam a széket, ez a hetvenöt éves asszony azt kérdezte tőlem: – Szereti a new age zónét? – Bólintottam, mire azt felelte:

– Jól van hát. Akkor beteszem ezt a kazettát míg magamról mesélek.

Miközben Kitaro csendesen muzsikált a háttérben, ez a figyelemreméltó zsidó asszony bevezetett életének rejtjelmeibe.

*Harmincnyolc éves koromban özvegyültem meg, egyedül maradtam két lányommal, s azzal a kevés lehetőséggel, amit eltarításuk érdekében kihasználhattam. Az elképzelhető legképzemutatóbb ember vált belőlem. Lopni ugyan nem loptam soha, de csak Isten látja, milyen közel jártam hozzá.*

*Amikor idősebb lányom betöltötte a huszonkettőt, csatlakozott egy buddhista közösséghez. Hagyományos zsidó háztartásban neveltem fel gyermekeimet New York városában, és most egy buddhista közösségbe akar belépni! Valahányszor meglátogatott, egyre csak azt vettem a szemére:*

– *Hogyan tehetted ezt velem? Mindazok után, amit érted tettem, hogyan tudtad megtenni?*

*Legalább százszor zajlott le közöttünk ez a beszélgetés. Egy napon aztán rám emelte pillantását és azt kérdezte:*

– *Mama, mondd csak rendetlen a ruhám? Piszkosnak találász? Valami olyat teszek, amivel megbántalak?*

– *Biztosan kábítószerrel. Ez lehet az oka: biztos rászoktatnak a drogokra.*

– *Igen – válaszolta – kipróbáltam.*

– *Tudja mit feleltem erre?*

– *Szerez nekem is! – és így is tett. Hozott nekem LSD-t. Igen, ötvenöt éves voltam, és kábítószerrel vettem be.*

*Kis híján kiestem a székből. Nehezen tudtam magam elé képzelni, hogy ez az asszony kipróbálja az LSD-t.*

*Majd folytatta:*

– Hisz az angyalokban?

– Természetesen.

– Az jó, mert pontosan ez történt velem. Bevettem az LSD-t, és testen kívüli élményeim kerekedtek. Egyszer csak azt éreztem, hogy könnyedebben, mint a szellő fuvallata, már a testem felett lebegek. És akkor összetalálkoztam ezzel a csodálatos lényvel, aki azt állította, hogy az én angyalom. Nyomban panaszkodni kezdett nekem:

– Ruthie, Ruthie, tudod te, milyen nehéz az angyalodnak lenni?!

– Soha nem gondolkodtam erről – feleltem, majd azt mondta:

– Hadd mutassam meg, milyennek látlak én téged.

Azután rámutatott képmásomra, aki csak abban különbözött tőlem, hogy ezer meg ezer gumiszalag kötötte gúzsba. – Hát ilyenek látlak én téged. Minden egyes gumiszalag egy-egy, az életedet irányító és a lelkedet megbénító félelmedet jeleníti meg. Annyi félelem szorongat, hogy soha nem hullod, ha szólni próbálok hozzád, ha el akarom mondani, hogy ne félj, én mindent elrendezek körülötted.

Azután angyalom azt mondta:

– Nézd csak, itt van egy olló. Vágd el az összes szalagot, és szabadítsd fel magad a szorítás alól.

És én pontosan ezt tettem. Minden egyes szalagot elnyisszantottam, és minden egyes vágással hihetetlen erő áradt a testembe.

– Most jobban érzed magad? – kérdezte az angyalom.

Elmondtam, hogy könnyebbnek érzem magam, mint a szel-  
lő legédesebb lehelete, és nagyobb boldogság kerített hatalmá-  
ba, mint amit valaha is éreztem. Nem tudtam abbahagyni a  
nevetést. Ekkor angyalom azt mondta:

– Most vissza fogsz térni a testedbe, de előtte még mutatok  
neked valamit.

Elém vetítette a jövőmet, és láttam hogy teljesen  
megbénít majd az ízületi gyulladás. Nem árulta el, mi-  
ért kell ezt az állapotot elviselnem, csak annyit mon-  
dott, hogy meg kell majd tennem. De azt is elmondta,  
hogy utam minden egyes lépésénél velem lesz. Ezek után  
visszahelyezett a testembe. Lányomnak szóról szóra el-  
meséltem mindent, és közel két hónapig mindketten  
csak nevtünk, nevtünk... Az élmény óta sokkal köze-  
lebb kerültünk egymáshoz, mint valaha is azelőtt. Ami-  
kor az ízületi gyulladás tíz évvel ezelőtt szorongatni  
kezdte a testemet, azt gondoltam, ó, nem ez az igazi  
nyomorúság. Sokkal bénább voltam, amikor még járni  
tudtam: annyira féltem az egyedüllétől, s tartottam at-  
tól, hogy egymagam kell gondoskodnom magamról, hogy  
lányaimat mindig a közelemben akartam tartani, ne-  
hogy magamra maradjak. Ám az élmény után soha nem  
féltem többé semmitől. Azt hiszem, fizikai állapotom  
egyfajta emlékeztető, hogy soha többé ne engedjem át  
magam a félelemnek. Minden áldott nap beszélgetek an-  
gyalommal, és még mindig sokkal többet nevetek, mint  
valaha is azelőtt.

Bárcsak magammal vihetném Ruthot mindenhová, ahová  
megyek, hogy történetét tanfolyamaim hallgatóinak is elme-  
sélje. Ruthot és angyalát ikertestvéreknek tekintem. Törté-  
nete pontosan azt a választási lehetőséget tárja elénk, hogy  
igenis hihetünk abban, az Isteni Energiák nem-fizikai világá-  
ban hatalmasabb erő lakozik, mint az anyag és forma fizikai

világában. Ruth döntése révén a nyomorúságból fokozatosan az inspiráció csodálatos forrásává nőtte ki magát. Korlátai végül erejének kútfőjévé váltak. Ez a Nezah és a Hod szefirot, vagyis spirituális „lábaink” befolyása.

### *A belső erő növelése*

„Újrendezzük” életünket, ha a fizikai körülmények illúziói helyett a léleknek adunk helyet életünkben. Minden egyes döntésünkkel vagy az illuzórikus fizikai világban merítkezünk meg, vagy lelkünket tápláljuk energiával. A hét csakra mindegyike más változatot, manifesztációt vagy alapvető leckét képvisel. Minden egyes alkalommal, amikor belső erőnk növelése mellett döntünk, csökkentjük a fizikai világ befolyását életünk, testünk, egészségünk, elménk és lelkünk felett. Energetikai szemszögből minden lelkünket erősítő választás energiamezőnk erejét növeli; s minél erősebb az energiamezőnk, annál kevésbé leszünk hajlamosak negatív emberekkel kapcsolatokat kialakítani, vagy negatív élményekbe bonyolódni.

Pennyvel egy tanfolyamomon találkoztam, ahová úgy érkezett, hogy már aktívan dolgozott élete újjászervezésén. Tizennyolc éve élt házasságban egy olyan férfival, akivel közös üzleti vállalkozást vezettek. Penny működött az üzleti tevékenység elméjeként. Alkoholista volt, ami éppen megfelelt a férjének, mert ő is gyakran nézett a pohár fenekére. Nem bánta hogy felesége iszik, sőt nagyon is ínyére volt, hogy így tesz, mert alkoholgőzös állapotában az irányítást a házasságban és az üzletben egyaránt hajlamosabb volt férjének átengedni.

Egy átlagos napjuk úgy zajlott, hogy Penny hazajött a munkából, ellátta a kutyákat és elvégezte a háztartási munkákat. Férje aztán töltött neki egy pohárral, és azt mondta:

– Most pedig mész, és szépen lepihensz. Majd én gondoskodom a vacsoráról.

Mire a vacsora elkészült, Penny már rendszerint mélyen a pohár fenekére nézett.

Úgy tizenhét év múltán Penny ráébredt, hogy komoly problémája van. Elhatározta, hogy elmegy egy Névtelen Alkoholisták találkozóra, aztán mégis meggondolta magát.

– Kisvárosban éltünk – magyarázta. – Ha az emberek megláttak volna az összejövetelen, rögtön hírc ment volna.

Így hát csak elsuhant az épület előtt, és nem állt meg, hogy bemenjen. Azután teljesen kiborult. Ahelyett azonban, hogy a férjénél keresett volna támogatást, egy barátját hívta fel, és azt sírta a telefonba:

– Segíts! Segítségre van szükségem.

Barátja azután elvitte Pennyt életének első Névtelen Alkoholisták összejövetelére.

A józanság teljesen megváltoztatta az életét. Amikor ismét érzékei birtokába került, felismerte, hogy világában semmi de semmi nincs, ami jól működne, különösen pedig ami házasságát illeti. Bármennyire tartott is attól, hogy kilépjen a kötelékből – ami egyúttal munkájának elvesztését is jelentette – mégis megtette, s lépcsőről lépésre haladt életének új ösvényén, úgy, hogy egyszerre mindig csak egy lépést tett előre. Az ország egy másik részébe költözött, továbbra is eljárt az NA találkozókra, a személyiségfejlesztésről szóló tanfolyamokat és előadásokat látogatott – ekkor találkozhattam vele. Teljesen átformálta külsejét, frizurát változtatott, és leadott



öt kilót. Röviden szólva, visszatért belé az élet, és ő visszatért az életbe. Elhatározta, annak ellenére is elvállja a férjétől, hogy rizikós anyagi helyzetbe kerül, mert, mint mondotta:

– Erre volt szüksége lelkemnek ahhoz, hogy szabaddá lehessen.

Miután az előtte álló lépéseket sikeresen megtette, Penny és én mindig összeültünk, hogy megvitassuk a következő mozzanatot, és annak várható eredményeit. A válás kétségkívül módosít majd anyagi helyzetén, de mindenképpen szükség van arra, hogy felfedezze, vajon képes-e saját jövedelemre szert tenni. Úgy döntött, hisz magában annyira, hogy optimistán álljon a dologhoz. Sokat tanult, hogy NLP (neurolingvisztikus programozás) tréner lehessen. Végül a sors összehozta James-szel, egy csodálatos emberrel, aki megfelelt az egészséget és személyiségfejlődést érintő, már jóval magasabb mércéjének. Házasságot kötöttek, és ma személyiségfejlesztéssel kapcsolatos szemináriumokat tartanak szerte Európában.

Penny története az emberben nyugvó, s életét átformálni segítő határtalan lehetőségről beszél, ami az elhatározás és az erős személyes felelősségtudat révén nyilvánlik meg. Ezeket az erőkváltságokat a harmadik csakra foglalja magában. Penny gyógyulása iránti elkötelezettsége lényegében a konfirmáció szentségének szimbolikus jelentését példázza. Leválasztotta magát a negatív emberekről, kiemelte magát a negatív körülmények közül, elhívta lelkét, és felfedezte, hogy végtelen kitartással (Nezah) és méltósággal (Hod) rendelkezik, amin keresztül újjáépítheti életének romjait. Mivel képes volt szembenézni félelmeivel, meg is tudott szabadulni tőlük, és erős, egészséges, sikeres egyéniséggé tudott formálódni.

Minél erősebbé válik lelkünk, annál kisebb befolyást gyakorol a *lineáris idő* az életünkre. A lineáris idő bizonyos mértékben a fizikai világ első három csakrához kötődő illúziója. A fizikai jellegű feladatok teljesítéséhez fizikai energiára van szükségünk; amikor például a gondolatot akarjuk anyaggá alakítani, egymás után, lépésről lépésre megyünk végig a folyamaton. Am ha a gyógyulásról van szó, idő felfogásunkat bizony felül kell vizsgálnunk.

Az az illúzió, hogy a gyógyulás „hosszú időt” vesz igénybe, mélyen beásta magát gondolkodásunkba. Ha ebben hiszünk, ezt is fogjuk tapasztalni. A Genézisben Jehova *„Lehellett vala az ő orrába életnek lehelletét. Így lőn az ember élő lélek-ké.”* Ha hiszünk valamiben, lehetetünket abba a hitbe leheljük, és a hitnek így erőt, életet adunk.

Kultúránk úgy vélekedik, hogy a fájdalmas gyermekkori emlékek feldolgozásához több év pszichoterápiás kezelésre van szükség, ez azonban egyáltalán nem így van. Ha valaki hisz benne, a fájdalmas emlékek elengedése rendkívül gyorsan is végbemehet.

A gyógyulási folyamat hossza ahhoz az időintervallumhoz igazodik, melyet a törzsi gondolkodás tulajdonított neki. A csoportgondolkodás jelen pillanatban úgy tartja, hogy bizonyos rákfajták hat hónap alatt viszik el az embert, az AIDS betegek hat-nyolc évig élhetnek, a házastárs elgyászolása megközelítőleg egy évet vesz igénybe, s a gyermek halála okozta fájdalom talán sohasem szűnhet meg. Ha ezekben az elgondolásokban hiszünk, a törzsi gondolkodást saját személyes erőnk gyakorlásának fölébe emeljük. Ha lelkünk elég erős ahhoz, hogy kivonja magát a csoportihiedelmek befolyása alól,

ahhoz is elég erős, hogy átformálja életünket, amint azt Margaret szokatlanul gazdag története is példázza.

Margarettal egy New Hampshire-i szemináriumomon volt alkalmam találkozni. Neveltetését „egyszerűnek, szokványosnak és szigorúnak” nevezte. Szülei mindig leellenőrizték mit olvas, ők mondták meg, kivel barátkozhat. Olyasmit soha nem csinálhatott, amit ők túl „radikálisnak” éreztek. Olykor titokban kellett újságot olvasnia. Szülei rettegtek az ismeretlentől, s ennek befolyása alatt cseperedett fel. Amikor pályaválasztás előtt állt, azt mondták neki, hogy mivel nőnek született, két hivatás közül választhat: vagy tanár vagy ápolónő lesz belőle.

Margaret úgy döntött, nővér lesz. Röviddel tanulmányainak befejezése után feleségül ment egy férfihoz, aki elmondása szerint „egyszerű, szokványos és szigorú” volt. „Megkét-szereztem szüleimet.”

Margaret férjével egy kisvárosba költözött, ahol egy házi ápolószolgálat alkalmazottja lett. A városkának és jellegzetesen kedves kis közösségének megvoltak a maga sajátos figurái, különösen egy Ollie nevű asszonyról keringett füves szóbeszéd. Ollie valamiért olyan hímévre tett szert, hogy „veszélyes”. Senki sem állt szóba vele, és soha nem hívták meg egyetlen társasági eseményre sem. A gyerekek pedig Halloweenkor jól meggyötörték minden évben.

Egy napon Ollie betelefonált az ápolószolgálatához és segítséget kért. Margaretet leszámítva egy nővér sem volt hajlandó vállalni a feladatot. Enyhe aggodalommal közelített Ollie háza felé, amikor azonban már az ajtón belülre került, teljesen megnyugodott, mert „egy magányos, ártalmatlan, szeretet után sóvárgó ötvenéves asszonnyal” találkozott.

Margaret egy cseppet sem húzódozott attól, hogy teendőit ellássa Ollie körül, s lassan barátság szövődött közöttük. Amikor már eléggé bensőségesnek érezte kapcsolatukat, rákérdezett, hogy mi módon tett szert erre a kétes hímévre. Ollie egy kis szünetet tartott, majd elmesélte, hogy egyszer csak, teljesen váratlanul egyfajta „erő” nyilatkozott meg benne gyermekkorában. Ez az erő képes volt gyógyítani. Ollie apja pénzt kezdett szedni szolgálataiért azoktól, akik a gyógyulás reményében keresték fel. Jókora összeget sikerült így összegyűjtögetnie, mígnem az erő egy napon – éppen olyan váratlanul, mint ahogyan jött – eltűnt az életéből. Apja azt gondolta, csak megmakacsolja magát, és jól elverte, hogy újra megindítsa az erő áradását, de nem járhatott sikerrel.

Amikor már elég idős volt hozzá, elhagyta a szülői otthonot, és egy idegen városba költözött, ahol senki nem ismerte. Takarítónőként dolgozott, majd harminckét éves korában férjhez ment és két gyermeke született. Kisebb gyermekük öt éves korában leukémiában megbetegedett. Az orvos közölte Ollie-val és férjével, hogy készüljenek fel a legrosszabbra, mert a vég elkerülhetetlennek látszik. Ollie csak ekkor mesélt férjének arról az erőről, mely gyermekkorában nyilatkozott meg benne, s arra kérte, imádkozzanak együtt Istenhez, hogy még egyetlenegyszer, erre az egy alkalomra visszaadja képességét, hogy gyermeke meggyógyulhasson. Ollie kislánya ágya mellé térdelt, odaadóan imádkozott, majd reá helyezte a kezét. Két nap múlva a javulás jelei mutatkoztak a fiún, egy hét múlva pedig már szemlátomást a gyógyulás útjára lépett. Két hónapon belül teljesen felépült.

Az orvos megdöbbenően érdeklődött az iránt, hogy mit tettek a gyermekkel, milyen kezelésnek vetették alá. Ollie

megkérte a férjét, hogy egy szót se szóljon a gyógyulás körülményeiről, ő azonban minden részletről beszámolt. Az orvos válaszreakciója az volt, hogy rögtön „veszélyesnek” bélyegezte Ollie-t, férjét pedig arra intette, hogy „legyen óvatos azzal a nővel. Még az is lehet, hogy boszorkány vagy ilyesmi.”

Öt hónappal később Ollie egy napon arra érkezett haza, hogy férje eltűnt, és mindkét gyermeket magával vitte. A válast hamar kimondták, és Ollie elmeállapotára hivatkozva a férfinak ítélték a gyermekeket. Az asszony teljesen összeomlott. Elmondta Margaretnek, hogy hiába próbált többször is gyermekei nyomára bukkanni, azóta sem láthatta őket.

Margaret és Ollie kapcsolata minden egyes találkozással egyre szorosabbá vált. Ollie „csodálatos ereje” arra készítette Margaretet, hogy a gyógyítókról, a gyógyulás ercéről, és a spiritualitásról szóló könyveket olvasson. Ollie egy teljesen új világ kapuit tárta ki előtte. Minél többet olvasott, annál többet gondolt szüleire, az új elképzelésektől való rettegésükre, s azon erőfeszítéseikre, hogy lányuk kizárólag szokványos életstílusukkal összhangban lévő szokványos dolgokat tanuljon.

Margaret férjével is megpróbálta megosztani mindazt az új tudást, amit most fogadott magába, mert remélte, hogy ő is ugyanolyan inspirálónak fogja majd tartani az információt, amilyen végtelenül lelkesítőnek ő találta azt. Férje azonban tartott Ollie-től, és fenyegetőnek találta ezeket az új elgondolásokat. Végül az a nap is elérkezett, amikor végleg megtiltotta, hogy Ollie-hoz akárcsak egyszer is ellátogasson.

Am ekkorra Margaret már nem csupán azért akart találkozni Ollie-val, mert az számított segítségére, hanem mert az asszony az Isteni Forrásból eredő, szeretetenergia formájában megnyilatkozó gyógyító erőről tanította. Ekkor már

nem volt hajlandó eltűnni, hogy mások félelmei irányítsák az életét.

Margaret életének legfeneketlenebb mélységébe zuhant, nem pusztán Ollie miatt, hanem mert „két gondolatvilág között” őrlődött. Jól tudta, hogy akár találkozik újra Ollie-val, akár nem, már soha nem fog régi gyógyítást és spiritualitást érintő nézeteihez visszatérni. Folytatni akarta a tanulást, és végül megmondta a férjének, hogy bármit szóljon hozzá, ő továbbra is ápolni fogja az asszonyt.

Férje erre olyan dolgokat kezdett a fejéhez vágdosni, hogy „Az a nő teljesen a bűvöletébe vont”, és „Vajon mi minden történhet még ott kettőtök között.” A légkör hamarosan elviselhetetlenné vált otthon, úgyhogy Margaret inkább kivett egy lakást, és elköltözött a férjétől. Csak remélni tudta, hogy az időleges különélés jól tesz majd házasságának.

Margaret munkatársai és barátai a férfi pártját fogták. Feláldozza házasságát, egy haldokló örültért, mondogatták neki. Senki sem értette meg, miért teszi, amit tesz. „Kikötések nélküli csodáért” imádkozott, ami annyit jelentett számára, hogy nem bánta, Isten miként segíti ki a válságból – csak azt kívánta, legyen már vége az egésznek.

Mintegy négy hónappal később Margaret üzenetet kapott férjétől, hogy sürgősen találkozniuk kell. Azt gondolta, válni akar, ám ehelyett férje közölte, hogy a vizsgálatok végbélrákokat állapítottak meg nála. Borzasztóan fél, ismerete be – és ezután következett a valódi csoda. Az után érdeklődött, hogy Ollie vajon tud-e rajta segíteni. Margaret egész testében megremegett. Azonnal elindultak Ollie-hoz.

Ollie elmondta Margaret férjének, hogy a rajta keresztül áradó gyógyító erő Istentől ered, és figyelmét erre kell

összpontosítania. Kezeit a férfira helyezte, s az egész nem tartott tovább tíz percnél. Három hónapon belül felgyógyult. Most már ő is mindenáron gondoskodni akart Ollie-ról, s lelkesültsége oly nagy volt, hogy ragaszkodott hozzá, hozzájuk költözzön, és Ollie velük is maradt halála napjáig.

– Férjem most már azt sem tudja, mint járjon a kedvemben, és mi mindent tegyen másokért. Gyógyító központot nyitottunk otthon, ahol másokkal együtt imádkozunk, és tanácsokat adunk a gyógyulással és gyógyítással kapcsolatban. Soha nem hittem volna, hogy mindez megtörténhet, és össze sem tudom számolni férjem hányszor ismételte el: „Imámban minden áldott nap köszönetet mondok Istennek, hogy volt bátorságod elém állni, és ragaszkodni a hitedhez. Hogy ma életben vagyok, azt egyedül neked köszönhetem.”

Gyermekkori emlékeink minden kétséget kizáróan nagy fájdalmak forrásai lehetnek. Ám Margarethez hasonlóan mindannyiunknak megadható a lehetőség, hogy a fájdalom szülte energiákat felnőttként a helyes döntések meghozatalához használjuk fel.

### *Önbecsülés és intuíció*

Amikor az intuitív útmutatásról kezdtem tanítani szemináriumaimon, a résztvevőknek belső feladatokat és meditációs gyakorlatokat adtam. Ám a legtöbben sikertelenségről számoltak be. Egy alkalommal azonban ráébredtem, hogy nem az intuíció forrásával való kapcsolatfelvétel jelenti a valódi problémát. A résztvevők túlnyomó többsége máris

összeköttetésben volt intuíciójával, csak hogy teljesen félreértelmezték annak természetét.

Az intuíciót jóformán minden résztvevő összetévesztette a látónoki képességekkel. Az intuíció a jövőbelátás adottsága közé egyenlőségjelet tettek. Az intuíció azonban sem a jövőndőlés, sem az anyagi veszteségek vagy fájdalmas kapcsolatok elkerülésének eszköze. Valójában az energetikai szinten megmutatkozó „adatok” vagy információk alapján a *jelen pillanatban* meghozandó döntést segíti. Az energetikai szintű adatok halmazába sorolhatók egy adott helyzet emocionális, pszichológiai és spirituális összetevői. Az élet „itt és most” alkotóelemeit, nem pedig valamiféle „jövőbeli” térből származó nem-fizikai információt jelentik.

Az intuíció számára hozzáférhető információ jórészt kellemtelen, nyomasztó és aggodalmat keltő érzelmeken keresztül érezteti jelenlétét – vagy éppen az ellenkező véglet révén, szenttelen, lebegő, sodró érzésen keresztül mutatkozik meg, mintha hirtelen minden érzésünktől elvágtak volna bennünket. Az intuitív jellegű álmokban rendszerint a változás vagy a káosz szimbólumai jelennek meg. Az efféle álmok érzelmi válság idején gyakorta jelentkeznek intenzívebb formában. Az energetikai vagy intuitív benyomások jelzik, hogy kerestűthoz érkezünk, és hogy ezen a ponton döntéseink révén lehetőségünk nyílik, bizonyos mértékben legalábbis, életünk következő szakaszára befolyást gyakorolni.

A harmadik csakrában raktározott intuíció és függetlenség együtt a kockázatvállalás képességével lát el bennünket, s arra ösztönöz, hogy bátran támaszkodjunk zsigerösztöneinkre. Évan azért vette fel velem a kapcsolatot, mert vastagbely már jócskán elfekélyesedett, s javítani szeretett volna

egészségi állapotán. Energiáinak vizsgálatakor folyamatosan olyan benyomásokat kaptam, hogy egy lovat vezetnek az indítókorláthoz, versenyezni azonban sohasem engedik. Evan harmadik csakrája nyílt üregként tátongott, s ontotta magából az energiát. Úgy tűnt, ahhoz már egyáltalán nem maradt energiája, hogy saját erejéből megálljon a lábán. Nagyon úgy látszott, kudarcától való félelme miatt minden elébe kerülő lehetőség elől megfutamodik. Megérzéseire még véletlenül sem hagyatkozott volna.

Saját elmondása szerint élete hibás indítások sorozatából állt. Mindenféle kockázatos üzleti vállalkozást számba vett, de végül mindig ellenük döntött. Folyton a tőzsdepiac dinamikáját tanulmányozta, s olyan formula után kutatott, mely annak rendje és módja szerint feltárná a részvényárak emelkedés-zuhanás mintázatát. Ettől az eszményképtől megszállottan gondosan gyűjtötte a statisztikákat. Valójában egész nagy jártasságra tett szert az emelkedés küszöbén álló részvények azonosításában. Amikor rákérdeztem, hogy miért nem tesz egy lépést előre, és fektet be néhány ilyen részvénybe, azt felelte: „A formula még nem tökéletes. Tökéletesnek kell lennie.” Pedig tulajdonképpen telve volt keserűséggel önmagával szemben, hiszen jól tudta, hogy már óriási összegek vándorolhattak volna a zsebébe, ha hajlandó lett volna hallgatni megérzéseire. Amikor megjegyeztem, hogy ha a papíron olyan jól működik, a valóságban is ugyanúgy beütné a siker, Evan azt felelte, hogy a tőzsdepiac meglehetősen változékony, és az ember soha nem lehet bizonyos benne, hogy megérzéseire pontosnak bizonyulnak-e majd.

Elfekélyesedett vastagbele jelzésértékű volt arra nézve, hogy testét szétszaggatja megérzéseire követését illető tehetetlensége.

Még arra is képtelen volt magát rávenni, hogy legalább egy kisebb összeget részvényekbe fektessen. A kockázatvállalástól való félelme szó szerint szétroncsolta testét, noha teljesen megszállottja volt a csupa kockázatot rejtő üzletnek. Azt tanácsolni Evansnek, hogy alkalmazzon relaxációs technikákat, körülbelül annyira lett volna hasznos, mint egy tinédzsernek azt mondani, hogy igyekezzen időben hazáérni. Arra volt szüksége, hogy elérje számítógépszerű gondolkodását, és inkább zsigerösztöneire támaszkodjon. Ő azonban azzal érvelt, hogy az ösztönök nem szolgáltatnak „biztos” információkat a dolgok kimeneteléről, csupán lehetőségeket vetnek fel.

Tanfolyamaim résztvevői is összeköttetésben voltak intuícijukkal – csak éppen azt gondolták, hogy az intuíció világos iránymutatást jelent, nem pedig ösztönszerű útbaigazítást. Abban reménykedtek, hogy egyetlen jó ösztönös „telitalálat” biztosítja majd számukra az erőt ahhoz, hogy tökéletes harmóniában és boldogságban szervezzék újjá életüket. Ám az intuitív útmutatás egyáltalán nem az Ígéret Földjére vezető hang követését jelenti. Sokkal inkább arról van szó, hogy önbecsülésünkre támaszkodva felismerjük, a kellemetlenség vagy zavarodottság valójában az életünkért való felelősségvállalás, s olyan döntések meghozatala felé vezérel bennünket, melyek segítenek kitömi a boldogtalanságból, vagy abból a fejlődésünket már nem szolgáló állapotból, melyben megrekedtünk.

Ha az ember alacsony önértékeléstől szenved, nem tud ösztönös impulzusainak megfelelően cselekedni, mert kudarcától való félelme túlságosan nagy. Más meditatív gyakorlatokhoz hasonlóan az intuíció is rettentően hatékony lehet,

ha, és csakis akkor, ha az embernek megvan a bátorsága és belső ereje a belső hang sugalmazta tanácsot követni. Az útmutatás cselekvést követel, a biztonságot azonban nem garantálja. Miközben mi saját személyes kényelmünket és biztonságunkat tekintjük sikereink mércéjének, addig az univerzum az alapján méri le eredményeinket, hogy mennyit tanultunk egy adott szituációból. Mindaddig, amíg a kényelmet és a biztonságot tesszük sikereink kritériumává, félni fogunk saját ösztöneink sugallatának nyomába eredni, mivel az természeténél fogva a tanulás új ciklusai felé vezérel bennünket, ami néha igencsak kényelmetlen lehet.

Egyik szemináriumomon egy Sandy nevű asszony büszkén számolt be róla, hogy hat évet töltött egy indiai ashramban, ahol meditációs praxisának kifejlesztésén dolgozott. Minden reggel és este egyórás meditációt tartott, és nagyon világos spirituális ösztönzéseket, útmutatásokat kapott. Egyik szünetben arról kérdezett, van-e esetleg valami benyomásom arról, hogy hol kellene letelnie, és mivel tudna pénzt keresni.

– Hogyan lehet, hogy nem kapott erre utaló eligazítást saját meditációi során? – kérdeztem tőle ugyancsak elcsodálkozva, hozzátéve, hogy a foglalkozással kapcsolatos tanácsadás, hogy úgy mondjam, nem éppen az én asztalomra tartozik.

Ő erre azt felelte, hogy útmutatásai kizárólag spirituális dolgokra vonatkoznak. Foglalkozásunk éppúgy az életünk részét képezi, tehát spiritualitásunkhoz tartozik, emeltem kifogást. Ő viszont ragaszkodott álláspontjához, hogy ilyen információt márpedig képtelen meditációban szerezni. Erre én megkérdeztem:

– Mi a lehető legrosszabb benyomás, amit meditációi során kaphatna azzal kapcsolatban, hogy hol kellene élnie, és mit kellene csinálnia?

– Ez igazán egyszerű – felelte –, visszamenni tanítani Detroit belvárosába. Ami azt illeti, rémálmaim voltak erről.

Én azt feleltem:

– Ha magának volnék, komolyan fontolóra venném ezt a lehetőséget. Nagyon úgy hangzik, mint egy útmutatás.

Egy évvel később levelet kaptam Sandytól, melyben arról számolt be, hogy a tanfolyam után szüntelen olyan belső sürgetések zaklatták, hogy menjen vissza tanítani. Borzasztóan erősen harcolt ellenük, minek következtében migrénes fejfájások és alvászavarok kezdtek gyötömi. Mindeközben könyvesbolti eladóként próbálta biztosítani megélhetését, ám kereset kevésnek bizonyult. Így hát, amikor felajánlották neki, hogy egykori iskolakerületében dolgozzon helyettesítő tanárként, kénytelen-kelletlen elvállalta a feladatot. Két hónapon belül tanterven kívüli meditációs órákat szervezett a középiskola diákjai számára, s a csoport hetente kétszer találkozott iskola után. Az órának olyan nagy sikere lett, hogy a következő évben felvették a tantervbe, és Sandy boldogan írta alá munkaszerződését az iskolával. Migrénje és alvászavara röviddel ezután teljesen megszűnt.

Az önmagunkba vetett bizalom elengedhetetlen a gyógyuláshoz. Mielőtt felismertem volna, hogy az intuitív képességek kifejlesztése szempontjából is óriási jelentőséggel bír, úgy gondoltam, hogy a hit a legfontosabb tényezője a gyógyulási folyamatnak. A hit erejét most viszont már az önbecsüléssel és a személyes erővel állítom egy sorba, mivel az alacsony önbecsülés az önmagukba, illetve a láthatatlan

világba vetett hit hiányát tükrözi vissza. Az önmagunkba vetett hit tagadhatatlanul létfontosságú ahhoz, hogy mindennapi létezésünk kihívásait kezelni tudjuk.

Egy húszas éveinek végén járó asszony például, azért keresett meg, mert egészségének gondozásáról szeretett volna többet megtudni. Janice-nek számos igen komolyan mondható egészségügyi problémával kellett szembenéznie, ám mégsem azt kérdezte, miért kell ezekkel megbirkóznia; egyedül az érdekelte, hogy valami módon gyógyulni kezdjen.

Tizenéves korában bélelzáródással műtötték. Amikor találkozunk, házasságban élt, egy gyermek anyja volt, és éppen hetedik hasi műtétje miatt tartózkodott a kórházban. Bélrendszerének nagy részét el kellett távolítani, s ez a colostomia már élete végéig elkísérte. Nem vehetett magához többet szilárd ételt, és a híg táplálékot a művi úton mellkasába beépített katéteren keresztül lehetett a szervezetébe juttatni. A folyékony táplálékot elalvás előtt kellett a katéterbe kapcsolni, s az éjszaka folyamán lassan becsordogált testébe. Mivel a mesterséges táplálás e módját csak nemrégiben fejlesztették ki, a társadalombiztosítás nem fizette a költségeket. Az utazás, még egy egyszerű hétvégi kiruccanás is komoly megpróbáltatássá vált, mivel annyi egészségügyi eszközt kellett magával cipelnie. Minden fizikai problémájának tetejébe, és azok eredményeképpen, leküzdhetetlennek látszó adósságot halmoztak fel férjével.

A kórház felé vezető úton úgy gondoltam, hogy Janice-t körülményei által legyűrt állapotban találom majd, s valószínűnek tartottam, hogy retteg a jövőtől. De legnagyobb meglepetésemre pozitív energiát sugárzott magából. A meditációhoz és a vizualizációhoz hasonló technikákat akart elsajátítani,

hogy javítani tudjon egészségén. Beszélgetésünk alatt egyszer csak megjegyezte:

– Amikor beültették a katétert, be kell ismemem, rendkívül elkeseredtem és borzasztóan sajnáltam magamat, a bűntudatot meg már nem is említem. Úgy éreztem, hogy csupán pénzügyi teher vagyok a férjem számára, s aligha nevezhetem magam alkalmasnak a feleség szerepre. Aztán végigsétáltam a kórház néhány folyosóján és láttam egyes embereknek milyen állapotot kell elviselniük. Úgy döntöttem, az én helyzetem nem is olyan rossz, s azt mondtam magamnak, hogy meg tudok birkózni vele.

Az utolsó műtét után Janice visszament az iskolapadba, hogy nővéni képesítését megszerezze. Épp amikor már kezdte magát összeszedni, férje arra kérte, hogy váljanak el. Felhívott, és megbeszéltünk egy találkozót.

– Egyáltalán nem vagyok meglepve, hogy Howard el akar válni – mondta. – Az elmúlt tizenkét évben annyi segítséget kaptam tőle, amennyit csak adni tudott, de számára ez tényleg nem volt házasságnak nevezhető. Nem engedhetem meg magamnak, hogy elkeseredjek, hiszen van egy fiam, akinek szüksége van rám, és mélyen hiszem, hogy a negatív érzelmek csak tovább fokoznák fizikai problémáimat. De be kell vallanom, ijedt vagyok, nem is tudom, mihez kezdjek most. Létezik olyan vizualizációs technika, mely segít abban, hogy a bátorság hirtelen megjelenjen zsigereimben?

Úgy határoztunk, hogy először is a váláson kellene túlesnie, és ez idő alatt annyi támogatást lenne jó maga körül tudnia, amennyit csak lehetséges. A válás utolsó hónapjában Janice munkát kapott a helyi kórházban. Tízéves fiával új lakásba költöztek, s keményen munkálkodott azon, hogy új

barátokat szerezzen. Spirituális életét mindennél előbbre helyezte, s fiával minden reggelt azzal kezdték, hogy életüket boldognak és teljesnek jelenítették meg lelki szereik előtt. Elszánt volt, hogy minden megpróbáltatás és nehézség ellenére „megáll a saját lábán”. Végül nem is maradt el a siker. Egészségi állapota az átmeneti időszak alatt stabil maradt, s egy évvel válása után találkozott egy csodálatos férfival, és újra férjhez ment. Története hűen festi le az emberi szellem bámulatra méltó képességeit, hogy bátor választásával felülemelkedjen a fizikai korlátokon, és győztesen kerüljön ki az erőt próbáló kihívásokból. Janice-nek kétségkívül voltak rossz napjai, de felismerte, hogy az önsajnálattal sokkal ártalmasabb lehet, mint fizikai állapota. Hozzáállása és napi spirituális gyakorlatai testét és elméjét egyaránt segítettek egyensúlyban tartani, ami lényegében a Nezah és Hod szefirot, illetve a konfirmáció szentségének energetikai támogató erejét szimbolizálja.

A konfirmáció szentségének szimbolikus jelcstése, hogy akkor töltődünk fel belül „élettel”, ha belső crónk birtokába kerülünk. Az önbecsülés és a személyes erő tudatosulása olykor életünk emlékezetes pontján ölt szárnyakat, mely pont lényegében a spirituális érettség állapotába történő beavatásunkat jelzi. Talán ösztönös szellemi meglátásaink egy váratlan felragyogása révén ráébredünk, mi módon tudunk megoldani egy előzőleg teljesíthetetlennek vélt feladatot. Éppúgy megeshet, hogy erőnk teljének valóságában pillantjuk meg magunkat, s felismerjük, hogy a fizikai jólléttól az anyagi sikerig egyetlen olyan cél sincs, amit ne tudnánk elérni.

A magabiztosság kifformálása az egyik eszköze annak, hogy a személyes erő a kihívásokkal szembeszegülő és az azokat legyőző magatartás hajtóerejévé váljon. Ugyanakkor nem kevésbé lenyűgöző változások nyilatkozhatnak meg az ember spirituális vagy szimbolikus életében is. A belső erő kibontakoztatása az ember tudatának súlypontját a külsőtől a belső felé tolja el, ami végső soron a spirituális ösvényt jeleníti meg.

A legtöbb kultúrának megvan a maga rítusa a felnőttkorba való belépésre, ami valójában a lélek éretté válását szimbolizálja: például a bar mitzvahs a zsidó kultúrában, a konfirmáció a kereszténységben. Számos bennszülött amerikai tradícióban volt szokás a fiatal férfiakat egy időre a törzstől elküldeni, hogy egyedül éljenek a vadonban és igazi harcos váljon belőlük. Az efféle szertartások a fiatal embernek a törzs védelmező energiájától való függőségének végét jelzik, s egyúttal arra szorítják rá a beavatandót, hogy felvállalja fizikai és spirituális életéért a felelősséget. A rítus emellett azt is kinyilvánítja, hogy a felelősségvállalás tényét a törzs tudomásul veszi. S ha egyszer a fiatal „beavatottá” vált, attól fogva már a barátok és a család érettebb magatartást követelő elvárásainak kell megfelelnie.

Az ereje birtokában lévő én életünk folyamán, mini-beavatások sorozata révén, fokozatosan is kifformálódhat. Valahányszor sikerül megnövelnünk önbecsülésünket, ha mégoly csekélyke mértékben is, valamit biztosan meg kell változtatnunk életünk külső dinamikájával kapcsolatban. Többsnyire irtóznak a változástól, ám a beavatás okvetlenül a változás szükségességére helyezi a hangsúlyt. Lehet, hogy véget ér egy kapcsolatunk, mert azzal, hogy mi magunk erősebbé váltunk,



már erősebb partnerre van szükségünk. Vagy az is előfordulhat, hogy felmondunk munkahelyünkön, mert ki kell törnünk biztonságot jelentő és megszokott mintáinkból, és próbára kell tennünk kreatív képességeinket. Túl sok változás túlságosan rövid idő alatt nyomasztóan nehéz terhet róhat a vállunkra, ezért inkább úgy próbáljuk rendezni a dolgokat, hogy egyszerre csak egy kihívással kelljen megbirkóznunk. Amint egyik lépést megtesszük a másik után, a változások mentén, melyeken szükségszerűen keresztülhaladunk, egy, a személyes erő kibontakoztatása felé vezető utazás mintája rajzolódik ki.

### *A személyes erő felé vezető út négy szakasza*

Az önbecsülés az 1960-as években, a lázadás időszakában kezdett úgymond divatossá válni, vagyis abban a korban, mely újrafogalmazta a képességei birtokában lévő egyénről alkotott elgondolásainkat. Az önbecsülés csak ekkor vált elfogadottá, mint az egészség szempontjából is fontos tényező, ami ettől fogva már a fizikai jólét mellett a pszichológiai és spirituális egészséget is magában foglalta.

A következő három évtized mindegyike tovább finomította az önbecsülés eme új definícióját. Az 1960-as és 1990-es évek között megjelent társadalmi trendek az Én személyes erejét kibontakoztató fejlődési fokokat tükrözik, melyeken individuunként keresztülhaladunk. Az 1960-as évek lázadását az 1970-es évek befelé fordulása követte. Az 1960-as években szabadjára engedett, a külső korlátokat leromboló nyers energiákat a belső korlátok legyőzésének kellett követnie. A

*pszichoterápia* ebben az évtizedben került be az általános szóhasználatba.

A 70-es évek két új pszichológiai erőt gyúrtak egybe. Először a rendkívül erőteljes és hatékony Én (*self*) szavunkat eresztettük szabadon a puritánság köveiből épített börtönéből, ahol az ön- szótóhoz kizárólag az -ös, vagy -zó képző kapcsolása volt megengedett. Az önös, vagy önző szavak évszázadokon keresztül elég erősek voltak ahhoz, hogy az emberek túlnyomó többségét megakadályozzák a személyiségfejlésben. Az 1970-es évek az ön szótót az önmotivációhoz, öngyógyításhoz, és öntudathoz hasonló szavak általánosan használt előtagjává tették. Ez az elég egyszerűnek tűnő elmozdulás egyenértékű volt azzal, mintha a „titkok kertjébe” vezető kapu kulcsát kaptuk volna a kezünkbe, ahol, egy kis segítséggel mindannyian tudatára ébredhetünk annak, hogy a saját lábunkon is képesek vagyunk járnunk.

Egyáltalán nem meglepő, hogy az én általi elbűvöltségünk végül már szélsőséges formát öltött. Hogy újonnan megszületett „Énünk” erejét próbára tegyük, az 1980-as években az én élvezetei kerültek a középpontba: kibontakozott a narcizmus időszaka. A narcisztikus légkörben egyszerre úgy éreztük, mintha minden fizikai vágyunkat szabadon kielégíthetnénk. Végletekbe estünk.

Milyen gyorsan tudunk meggazdagodni?

Milyen gyorsan tudunk információt továbbítani?

Milyen gyorsan tudjuk világunkat

„technoplanétává” formálni?

Milyen gyorsan tudunk lefogyni?

Milyen gyorsan tudunk meggyógyulni?

Még a tudatosság elérése, az azelőtt szakrálisnak számító feladat is, mely egykor egy egész életnyi odaadó szolgálatot kívánt, olyan dologgá vált az emberek szemében, amit, ha elegendő pénzt szurkoltak le a szervező kasszájába, akár egy hét alatt is megvalósíthatnak.

Természetesen ez a véglet is elérte a telítettség határát, s mire az 1990-es évekbe léptünk, az inga ismét a belső világ felé lengett ki, s ezek az energiaminták a személyes fejlődés medrébe terelődtek. Ebben az érásban olyan „Én” kifejezése kezdődött meg, mely „a világban van, de nem a világgé”, s amely anélkül élvezi a fizikai világ pompáját, hogy engedné, annak számtalan illúziója kiszipolyozza lelkét.

Lázadás, befelé fordulás, nárcizmus, és fejlődés az a négy szakasz, melyen keresztül az önbecsülés és a spirituális érettség felé közelítünk. Egy spirituálisan érett ember észrevétlenül szövi bele belső spirituális kvalitásait mindennapi döntéseibe. Az egyéni „spirituális” gondolatok és tevékenységek elválaszthatatlanok az élet egyéb aspektusaitól: minden egyé forr össze.

Az ember éveket, de az is lehet, hogy csak hónapokat tölt egy-egy fázisban, ám függetlenül attól, hogy melyik szakasz meddig tart, végül elkerülhetetlenül kilép belőle, hogy szembeülhessen a következő kihívásokkal.

Keményen kell dolgoznunk, hogy felfedezzük önmagunkat, s megértsük, miért tartunk titkokat, ragaszkodunk szenvedéllyel valamihez, hibáztatunk másokat saját hibáinkért. Erőfeszítéseket kell tennünk, hogy ráébredjünk, miért találjuk nehéznek dicséretet adni vagy elfogadni, vagy hordozunk-e magunkban szégyenkezést. Büszkén kell lennünk arra, akik vagyunk, és büszkén kell vállalnunk eredményeinket. Meg kell ismernünk személyiségünk paramétereit, meg

kell tudnunk, veszélyeztetjük-e szabadságunkat azzal, hogy bizonyos dolgokért eladjuk magunkat, s meg kell állapítanunk, hol húzzuk meg a határvonalat – ha húzunk egyáltalán. Identitásunk megformálása az önismereten, nem pedig a biológiai, illetve etnikai örökségen alapszik. Az önfelfedezés első lépcsőfoka tehát a lázadás.

### *Első szakasz: lázadás*

Az önbecsülés kifejlesztése a lázadás aktusát kívánja meg, vagy több mini-lázadás formáló erejét, melyek során elkezdjük magunkat a csoporttudattól elválasztani, és saját felfogásunkat megalapozni. Hirtelen tudatára ébredhetünk annak, hogy családunkétól, népcsoportunkétól eltérő nézeteket vallunk, s mindkét esetben nehézségeink adódhatnak, ha fel akarjuk magunkat szabadítani a csoport energiái alól, melynek ereje a csoport létszámától, illetve az individualitás leg-több kifejezési formájával szembeni ellenállástól függ.

Saját hangunk meglelése, még ha mini-forradalmakon keresztül történik is meg, spirituális szempontból nagy jelentőséggel bír. A spirituális érettség nem abban mérendő, hogy az ember mennyire bonyolultan kifinomult véleménnyel rendelkezik, sokkal inkább azok eredetisége számít, valamint az, hogy van-e bátorságunk kinyilvánítani, és a körülményektől függetlenül is fenntartani azt. Bátorságon persze nem azt a hajthatatlan makacsságot értem, amikor két ember egymásnak megy és összeakasztja a szarvait, ennek dinamikája a második csakrához tartozik. A spirituális érettség ezzel szemben azt a képességet jelenti, hogy tántoríthatatlanul állunk őszinte meggyőződésünk talaján.

Jerry fekélyei miatt jelentkezett be hozzám állapotfelmérésre. Nagyon erős benyomásaim támadtak arról, hogy olyan nővel áll kapcsolatban, aki folyamatosan megsérti a moralitásra vonatkozó belső törvényeit. Az érzékelttem, hogy egyszerre fordul védelmező érzésekkel a nő felé, ugyanakkor rendkívül nagyot csalódott benne, s önmagában is, mert képtelen volt szembehelyezkedni vele, és őszintén cél tááni érzelmeit. Miután mindezt tudattam Jerryvel, elmondta, hogy barátjánője, Jane kábítószerfüggő. Amikor találkozott vele, éppen „tisztá” volt, s a nő egy hónap múlva hozzá is költözött. Két hónapig minden a legnagyobb rendben ment, ám azután Jane viselkedése kezdett megváltozni. Jerry megkérdezte, hogy ismét drogozik-e, ő azonban mindent tagadott, s arra hivatkozott, azért ilyen rosszkedvű és szeszélyes, mert ott akarja hagyni az állását, de nem tudja, mit csinálhatna helyette. Először még hitt neki, de később észrevette, hogy hiányzik néhány bankjegy a pénztárcájából. Amikor kérdőre vonta, Jane azt felelte, hogy háztartási dolgokat vett belőle, és elnézést kért, hogy elfelejtette megemlíteni. Jerry Jane hazugságairól szóló történetei megtöltötték a következő harminc percet.

Arra kértem Jerryt, vonja le a következtetéseket. Jane-nel való találkozása előtt soha nem volt fekélye. Az ő problémája igazából nem Jane, mondta, hanem az a tény, hogy mindenáron a tudomására akarja hozni, már nem hiszi el mentegőzéseit. Mély levegőt vett, majd azt mondta, nem akarja azt gondolni, hogy Jane miatt alakult ki a fekélye. Elkötelezte magát mellette, és nem szép dolog elhagyni egy embert, akinek szüksége van ránk, s rettegett attól, ha szembeszegül vele, a nő el fogja hagyni. Erre én azt kérdeztem tőle:

– Melyiket veszítené inkább el Jane-t vagy az egészségét?  
– hozzátevé, hogy máris szembehelyezkedett vele, csak éppen fekélye kommunikál helyette.

Két nappal később Jerry felhívott, hogy elmondja, megkérte Jane-t, hogy költözzön el. Legnagyobb meglepetésére, mondta, egészen megkönnyebbült a döntéstől.

– Nem hiszem, hogy egészében véve tudatos elhatározás lett volna, egyszerűen csak nem tudtam már tovább így élni. Inkább élek egyedül, mint hazugságban.

Jerry számára a Jane-nel való szembe fordulás a személyes forradalom kiobbantásával volt egyenértékű. A tapasztalat révén megtanulta, hogy tiszteletben kell tartania saját személyes értékeit, és be kellett látnia, hogy muszáj venni a bátorságot és meghozni a szükséges döntéseket.

Amikor önmagunkban kibontakoztatjuk ezt a fajta belső erőt, még ha csak kicsiny mértékben is, sokkal könnyebben megy az önmegfigyelés és az önelemzés. Ily módon a törzsi és csoportos gondolkodást fokozatosan a belső vagy intuitív útmutatás hangjával helyettesítjük. A lázadás után tehát a következő természetesen bekövetkező lépés a befelé fordulás, saját belső énkünk felfedezése.

### *Második szakasz: befelé fordulás*

Minden új dolog vagy cél nekiszégezi a kérdést belső énkünknek:

*Mi másban hiszek? Mi mást gondolok? Mélyebben akarom ismerni magamat. Több információt szeretnék. Az információ minden új helyzetben zsigereinkbe ömlik. Az újonnan*

megismert emberekkel és körülményekkel kapcsolatban különféle érzéseink támadnak. A befelé fordulás szakaszában felmérjük külső világunkat, és megpróbáljuk meghatározni, az mennyire szolgálja saját szükségleteinket. Az önelemzés gyakran vezet oda, hogy Istenhez fűződő kapcsolatunkra és az életcélunkra akarunk összpontosítani, először azonban bizonyos szintű belső ellenállóerőt kell kifejlesztenünk, ami elég energiát biztosít számunkra az önvizsgálatból levont konzekvenciák kezeléséhez. Tanfolyamaim nem egy résztvevője ismerte be, hogy amikor az önvizsgálatot célzó kérdéseket tesz fel, inkább igyekeznek „félrevonulni”, mert olyan mélyen már nem akarják megismerni magukat. Vagy azt mondják: „*Nem tudom. Még soha nem gondolkodtam erről*”. Mire én rendszerint azt felelem: „*Hát akkor gondolkodjon el róla most!*” Miért olyan gyakori és általános ez a válasz? Mert az önismeret döntésre és cselekvésre ösztönöz, s az emberek mindkettő szempontjából felkészületlennek érezhetik magukat.

Egyik szemináriumom alkalmával találkoztam az ötvenes éveit végén járó Emmával, aki éppen akkor esett túl a kemoterápiás kezelésen. Hat gyermeke volt, mindegyikük felnőtt már. Elmondta, hogy betegsége vált inspirációja forrásává. A gyógyulás folyamatában felismerte, hogy noha gyermekei szinte imádták őt, lényének „szolgái” része felé fordultak leginkább szeretettel. Igen nagy szomorúságára négy gyermeke lábadozása idején arról beszélt, hogy akkor most valaki mást kell találniuk, hogy elvégezze ezt vagy azt; és egyre csak azt tudakolták, mikor nyeri már vissza régi erejét. Emma ráébredt, hogy át kell értékelnie saját életében betöltött szerepét, s át kell gondolnia, mire van szüksége a gyógyuláshoz. Lázadása befelé forduláshoz vezetett, s ez időszak alatt rengeteget

olvasott az öngyógyításról, és az önismeretről. Tudatosult benne, hogy eddig gyermekeiért élt, most azonban már magáért szeretett volna. Beletelt néhány hónapba, míg összeszedte a bátorságát, hogy változtasson a családi szabályrendszeren, de végül megtette. Bejelentette gyermekeinek, hogy többé nem számíthatnak rá a vég nélküli bébiszitterkedésben; nem mindig ő fogja elkészíteni az ebédet meg a vacsorát; s többé nem hajlandó mindent azonmód eldobni kezéből, csak hogy az ő kéréseiknek eleget tudjon tenni. Röviden szólva kivívta a jogot magának, hogy ő is szabadon nemet mondhasson. Gyermekeit annyira kiborította bejelentése, hogy rögvest családi tanácsot (törzsi gyűlés) hívtak össze, hogy megvitassák, miként kezeljék őt a továbbiakban. Emma ragaszkodott álláspontjához, és megmondta gyermekeinek, nem hagyhatja figyelmen kívül azt a tényt, hogy ő is személyes szükségletekkel rendelkező ember, és mivel már felnőttek, ő úgy döntött, végleg nyugdíjba vonul az anyai „állásból”.

Emma története arra is rávilágít, miként követi a befelé fordulás szakaszát a nárcisztikus önkép megszületése.

### *Harmadik szakasz: nárcizmus*

Jóllehet negatív képzetek kötődnek hozzá, a nárcizmus néha rendkívül fontos energiát jelenthet számunkra, ha erős énkép kialakításán dolgozunk. Ha új képet formálunk magunkról, új stílust veszünk fel – megváltoztatjuk frizuránkat, új ruhákat veszünk, talán másmilyen alakot formálunk a testedzés segítségével – az azt jelzi, hogy bensőnkben is átalakulások zajlanak. Miközben ebben a módfelett sérülékenynek

tekinthető szakaszban időzünk, rendszerint erős kritikákat kapunk törzsünk vagy csoportunk tagjaitól, ám tudnunk kell, hogy a nárcizmus energiái genincet adnak ahhoz, hogy önmagunk és énünk határait újjászervezzük az ellenállással szemben. A nárcizmus szakaszában zajló átalakulások a következő lépcsőfok jóval jelentékenyebb belső változásait készítik elő.

Gary ugyancsak találóan szemléltette ezt a szakaszt, amikor arról beszélt a csoportnak, hogy ha koncertekre vagy színházba ment, egyszer csak elegánsabban kezdett öltözni, noha azelőtt mindig farmerban és melegítő felsőben járt. Habár kiverte a víz, ha arra gondolt, hogy kitörjön a baráti körének szokásai által megszabott keretből, saját személyes fejlődése szempontjából döntőnek tekintette ezt a lépést, mert szeretne volna megtudni, milyen az, ha „irigykedve tekintenek az emberre”. Nem arról volt szó, hogy azt akarta, irigykedjenek rá; mindössze ki akart szabadulni barátai csoportkontrollja alól, ami meghatározta a róla kialakult szcény és visszahúzódó ember képét. Gary azt is elmondta, hogy homoszexuális, s amikor rákérdeztem, hogy családjának beszélt-e már erről, azt felelte:

– Még nem. De dolgozom azon, hogy lépésről lépésre egyre nagyobb önbecsülésre tegyek szert. Amint elég erősnek érzem magam ahhoz, hogy olyan ruhát viseljek, amelyet akarok, a következő lépésben azon fogok igyekezni, hogy elég erőssé váljak ahhoz, hogy az legyek, aki lenni akarok.

A vágyunk, hogy azzá legyünk, akik lenni akarunk, már a negyedik lépcsőfokot, vagyis a fejlődés szakaszát vetíti előre.

### *Negyedik szakasz: fejlődés*

Az önbecsülés kifejlesztésének az utolsó szakaszában ismét befelé fordulunk. Azok az emberek, akik anélkül tudják tartani magukat alapelveikhez, méltóságukhoz, hitükhöz, hogy lelkük akár egy csekélyke energiáját is sértenék magatartásukkal, belsőleg érettnak és kiforrottnak tekinthetők: mint például Gandhi, Teréz anya, Nelson Mandela. A világ természetesen tele van olyan kevésbé híres emberekkel, akik már eljutottak az önbecsülés e szintjére, ám e három ember fizikai környezetéért is felclósséget vállalt – és lelkük ereje a környező világot is segített átformálni.

Mellesleg fejlődésük bizonyos szakaszában mindhármukat nárcisztikusnak tartották. Teréz anyának például szolgálatának korai napjaiban kis híján két vallási közösséget is el kellett hagynia, mert a szegények szolgálatáról alkotott nézetei jóval erőteljesebbek voltak, mint amit nővérek el tudtak viselni. Abban az időben nagyon is nárcisztikusnak és önközpontúnak látták társai. Neki is a mély spirituális befelé fordulás és önvizsgálat időszakán kellett keresztülhaladnia, s amikor az idő elérkezett, lelke hangjának nyomába eredt. Chandihoz és Mandelához hasonlóan ő is a belső fejlődés szakaszába lépett, melyben a személyiség *personává* válik – vagyis olyan archetipusos erővé, amiből emberek milliói meríthettek ihletet. Ha lelkünk átveszi az irányítást életünk felett, csodálatos ereje előtt a külvilág is meghódol.

Nem állítanám, hogy az önmegismerés, a függetlenség, és az önbecsülés elérése, noha mindössze négy lépcsőből áll, olyan egyszerű folyamat lenne. A harmadik csakrát megtöltik személyes ambícióink, felelősségtudatunk, erősségeink és gyengeségeink elfogadásának energiái, de ott találjuk még féltrevezőket, s azokat a titkokat is, melyekkel egyelőre még nem vagyunk képesek szembenézni. Mivel gyakran szaggatnak bennünket személyes konfliktusok, utunkon elkerülhetetlenül szembe kell találnunk a kihívással, hogy később feltölthessünk először „üressé kell válnunk”, ami annyit tesz, engednünk kell régi szokásainkat, énképünket elpusztulni, hogy mint hamvaiból a fénixmadár, új erők teljében újjászülessünk. Ám a függetlenséghez és érettséghez vezető út jóval több, mint az egészséget érintő pszichológiai aktus. Elengedhetetlen spirituális feladat, hogy szakavatottjává váljunk az önelemzés és a szimbolikus látásmód belső folyamatának, ami végül az önmagunkba vetett bizalom növekedéséhez vezet.

Szeretem Chuck történetét, mert pontosan a *becsüld magadat* spirituális lényegét ragadja meg. Chuck hagyományörző kelet-európai családból származott. Családjának befolyása minden irányból erősen hatott – szociális magatartásra és vallási értékekre egyaránt hatást gyakorolt. A gyermekeket úgy nevelték, hogy majd olyan felnőttekké váljanak, mint szüleik. Chuck valahogy kilógott családtagjai közül: nem szeretett sportolni, nem kedvelte a nagy sörivásokat, liberális eszmékhez és emberekhez vonzódott. Mire középiskolába került, már kettős életet élt: érdeklődését és barátait távol tartotta családjától. Mire leérettségizett, már tisztában volt

vele, hogy meleg, ami még inkább megerősítette a kettős életvezetés szükségességét, mivel tudta, hogy családja nem tudna megbirkózni ezzel az igazsággal. Chuck külföldre utazott, más országokban tanított, és számos nyelvet elsajátított.

Mire visszatért és véglegesen letelepedett szülővárosában, több tudományos elismerést szerzett, mégis folyamatosan lehangolt volt. Amikor találkoztam vele, világos volt mindkettőnk számára, hogy fel kell hagynia a külföldi utazásokkal, s itt az ideje, hogy végre saját belső világába kalandozzon el. A szimbólumok nyelvén beszélgettünk életéről, s megállapítottuk, hogy külföldi tartózkodásának indoka valójában az volt, hogy kényelmetlenül érezte magát a család kívülállójának szerepében. Mindenáron azt akarta, hogy elfogadják, noha tisztában volt vele, előbb képesnek kell lennie arra, hogy elfogadja önmagát. Még mindig nem tudott nyíltan együtt élni homoszexualitásával, ami aggasztotta, mert, mint mondta:

– Nem állíthatom magamról, hogy elfogadtam magam melegnek, ha csak szintén meleg barátaim tudnak erről. Attól tartok a legjobban, ha feltárom érzéseimet, a dolgok mélyén majd azt találom, hogy én nem tudom elfogadni magamat. Mit tehetnék akkor?

Chuck misztikával kapcsolatos tanulmányokba fogott, és az imát, meditációt, templomi imádságot magában foglaló spirituális gyakorlatot honosított meg életében. Javasoltam, hogy tegyen zarándokutakat azokra a szent helyekre, amelyekről annyira szeret olvasni, és spirituális céljait irányítsa önmaga elfogadása felé. Egy barátját idézte, aki egyszer azt mondta neki, „*A zarándoklat kifelé fordított miszticizmus, éppen úgy, ahogyan a miszticizmus befelé fordult zarándoklat.*”

A következő nyáron Chuck elutazott Európába, s ellátogatott Fatimába, Lourdes-ba, és több más, általa szentnek tekintett helyre. Minden egyes helyszínen egyfajta spirituális szertartást mutatott be, melynek során elengedte múltjának fájdalmat hordozó részeit, és azért imádkozott, hogy képes legyen magát teljes egészében elfogadni. Mire hazatért, tökéletesen megváltozott. Félresöpörte a gondfelhőket, és ragyogó fényességet sugárzott magából. Első dolga az volt, végre felfedte családjá előtt, hogy homoszexuális. Bármilyen reakcióra fel volt készülve, de legnagyobb öröme megrökönyödés nélkül fogadták a hírt. Chuck spirituális utazása segített elszakadni múltjától és a holnaptól való félcsmétől, valamint mély bizalmat ébreszteni önmaga iránt.

Mindannyian részt veszünk bizonyos fajta zarándoklatokon, noha kétségkívül nem feltétlenül szükséges fizikai mi voltunkban a szent helyekre utazni, és ott meghatározott ceremóniákon keresztül elereszteni a múltat. *Mindenképpen* fontos viszont spirituális utazást tennünk belső világunkba, és eloszlattunk azokat a félelmeket, melyek meggátolnak bennünket abban, hogy meglássuk életünk szépségét, és megnyissuk magunk előtt a gyógyulás és az elfogadás kapuját. Saját imáink és meditációnk magányában minden nap megtehetjük ezt a befelé vezető utazást.

Dorothy Parker költőnő egyszer megjegyezte: „*Utálok írni. Imádom viszont a kész művet.*” Ugyanezt mondhatnánk el a személyes erő kibontakoztatásának folyamatáról is: ha egyszer elértük, olyan mintha a mennyországban járnánk, az odavezető út azonban hosszú és fáradságos. Az élet

kérlhetetlenül ráébreszt bennünket arra, hogy személyes erő nélkül a lét ijesztő, fájdalmas tapasztalat.

Intuíciónk használata nem engedi, hogy kitérjünk a félelmeinkkel való szembenézés elől. Nem rövidíthetjük le a teljessé válás felé vezető utat, s intuitív képességeink bizonyára nem a választ jelentik – mert az intuíció önbecsülésünk kibontakozásának természetes folyamánya.

Biológiai felépítésünk e lecke elsajátításához igazodik: testünk akkor fejlődik egészségben, ha lelkünk is erősödik, gyarapszik. A harmadik csakra a *becsüld magadat* szakrális igazságát testesíti meg – azt az igazságot, melyet a Nezah és Hod szefirot, valamint a konfirmáció szentsége támogat. Amint szert teszünk az önbecsülésből fakadó erőre és ellenálló képességre, intuitív képességeink természetes módon a felszínre emelkednek.

### *Kérdések az önvizsgálathoz*

1. Tetszel magadnak? Ha nem, mi az, amit nem szeretsz magaddal kapcsolatban, és miért? Dolgozol azon, hogy megváltoztasd azokat a dolgokat, amelyek nem tetszenek?
2. Őszinte vagy? Elferdítéd néha az igazságot? Ha igen, miért?
3. Kritikát gyakorolsz másokkal szemben? Szükség van-e arra, hogy az önvédelem eszközeként másokat hibáztass?
4. Képes vagy beismerni, ha nincs igazad? Nyitott vagy-e mások rólad alkotott véleményére?

5. Szükséged van-e mások megerősítésére? Ha igen, miért?
6. Erősnek vagy gyengének tartod magadat? Tartasz-e attól, hogy magad gondoskodj magadról?
7. Benne tartottad-e magad valaha olyan kapcsolatban, ahol nem igazán szeretted az embert, de jobbnak tűnt vele maradni, mint vállalni az egyedüllétet?
8. Tiszteled magadat? El tudod magad határozni, hogy változtatsz életeden és azután képes vagy magad tartani az elhatározásodhoz?
9. Félsz a felelősségtől? Vagy inkább mindenért és mindenkiért felelősséget érzel?
10. Vágyakozol-e folyamatosan arra, hogy az életed más-milyen legyen? Ha igen, teszel-e valamit a változtatás érdekében, vagy belenyugodtál helyzetedbe?

#### NEGYEDIK FEJEZET

### A NEGYEDIK CSAKRA: AZ EMOCIONÁLIS ERŐ



A negyedik csakra az emberi energiarendszer központi erőműve. Középponti erőcentrumként a test és a lélek energiái közötti összekötő kapocsként szolgál, meghatározza egészségi állapotunk minőségét, erőnk nagyságát. A negyedik csakra energiája emocionális természetű, és érzelmi fejlődésünket segíti. Ez a csakra azt a spirituális leckét testesíti meg, mely arra tanít meg bennünket, miként cselekedjünk szeretettől és együttérzéstől vezérelve, s hogyan ismerjük fel, hogy nincs hatalmasabb a szeretet erejénél.

*Elhelyezkedés:* Mellkas közepe.

*Energiakapcsolata a fizikai testtel:* Szív, keringési rendszer, bordák, mell, csecsemőmirigy, tüdő, váll, kar, kézfej, rekeszizom.

*Energiakapcsolata az érzelem/mentális testtel:* A negyedik csakra érzelmi percepcióinkra rezonál, melyek sokkal inkább meghatározzák életünk minőségét, mint mentális észleléseink. Gyermekként különböző érzelmekkel reagálunk a különféle helyzetekre: szeretettel, részvétellel, reménnyel, elkeseredettséggel, gyűlölettel, irigységgel, félelemmel. Felnőttként az a feladatunk, hogy olyan érzelmi atmoszférát és érzelmi



biztonságot teremtsünk magunkban, ami tudatos és együtt érző cselekvést tesz számunkra lehetővé.

*Szimbolikus kapcsolat:* Energiái révén személyes érzelmi kihívásainkat a tudatosság felé vezérlő Isteni Terv részeként fogadjuk el. A fájdalmas érzések, s azon vágyaink elengedésével, hogy mindenáron tudni akarjuk, miért történnek velünk úgy a dolgok, ahogyan történnek, a békesség állapotába kerülünk. A belső béke eléréséhez azonban magunkba kell ölelnünk a megbocsátás gyógyító energiáit, és el kell engednünk az alacsonyabb rendű forrásból fakadó, emberi bírálatra irányuló szükségleteinket.

*Szefirothoz/keresztény szentséghez fűződő kapcsolata:* A negyedik csakra az isteni szépséget és együttérzést szimbolizáló Tif'eret szefirahnak feleltethető meg. Ez az energia az Isteni Lény szívét, a tápláló életerő végtelen áradását képviseli. A házasság szentsége hozható összefüggésbe a negyedik csakra energiáival. Mint archetípus, a házasság az első és elsődleges kapcsolatot szimbolizálja önmagunkkal: az én és a lélek belső egyesülését.

A negyedik csakrában rejlő kihívás hasonló a harmadik csakráéhoz, spirituális szempontból azonban itt sokkal kifinomultabb jelleget ölt. Míg a harmadik csakra a fizikai világra vonatkozó érzelmeinkre fókuszál, addig a negyedik csakra belső világunkkal kapcsolatos érzelmeinkre, vagyis saját gondolatainkra, ideáinkra, attitűdjeinkre, inspirációinkra adott érzelmi válaszreakcióinkra összpontosítja energiáit. Az elkötelezettség e szintje a leglényegesebb abból a szempontból, hogy képesek legyünk másokkal egészséges kapcsolatokat kialakítani.

*Főbb félelmek:* Félelem az egyedüllétől, az elkötelezettségtől és saját „szívünk szavának követésétől”; félelem attól, hogy nem leszünk képesek az érzelmi csapásoktól megvédeni magunkat; félelem az érzelmi gyengeségtől, az áruástól. A negyedik csakra energiavesztése következtében féltékenység, keserűség, harag, gyűlölet, és a megbocsátásra való képtelenség nyilatkozhat meg.

*Főbb erősségek:* Szeretet, megboesítás, együttérzés, odaadás, inspiráció, az öngyógyítás és mások gyógyításának képessége.

*Szagrális igazság:* A negyedik csakra az emberi energia-rendszer erőközpontja, mert *a szeretet Isteni Erő*. Míg az értelmet és a „mentális energiát” általában véve felsőbbrendűnek tartják az érzelmi energiánál, valójában az emocionális energia jelenti az emberi test és lélek igazi hajtóerejét. A szeretet legtisztább formájában – vagyis a feltétel nélküli szeretet – végtelen megbocsátásával és imáink megválaszolásával felénk forduló isteni lényeg testesíti meg. Spirituális természetünkkel ellentétben áll ennek ellenére cselekedni.

Nem születünk áradó szeretettel a szívünkben, ám éltünket a szeretetről való tanulással töltjük. Energiája szűz erő. Éppúgy vonz bennünket, mint amennyire elrettent. Ösztönöz, befolyásol, inspirál, gyógyít és tönkretesz minket. A szeretet fizikai és spirituális testünk üzemanyaga. Életünk minden egyes kihívása a szeretet valamilyen aspektusának megtapasztalását kívánja meg. Hogy miként felelünk meg e kihívásoknak, az sejtiszöveinkben kerül rögzítésre: biográfiai választásaink biológiai következményeiben élünk.

Minthogy a szeretet óriási hatalom, csak fokozatosan ismerkedünk meg energiájával. Minden egyes állomás a szeretet erősségében és formájában megnyilvánuló leckét képvisel: a megbocsátás, együttérzés, nagylelkűség, kedvesség, az önmagunkról és másokról való gondoskodás leckéit. Az állomások csakrarendszerünk felépítését követik: először a törzsi közegben belül, családjunk tagjaitól eredő megnyilvánulási formájában ismerjük meg a szeretetet. A törzs szeretete lehet feltétel nélküli, de általában a hűség és a támogatás energiáit közvetíti felénk; a törzs keretein belül a szeretet olyan energia, melyet a törzs tagjai saját fajtájukhoz tartozó emberek között osztanak meg.

Amikor a második csakra energiái felélednek, a barátság, a partnerkapcsolat kötelékei kerülnek előtérbe, s a szeretet immár „kívülállókát” is a szívünkbe zárhat. Szeretetünket olyan emberek felé is kifejezzük a törődésen keresztül, akikkel nem egy vérvonalba tartozunk. A harmadik csakra ébredésével felfedezzük a külső világ dolgaira, személyes, fizikai, anyagi szükségleteinkre irányuló szeretetet.

E három csakra mindegyike a külvilág felé forduló szeretetet foglalja magában. Volt olyan idő, amikor civilizációnkban csupán a szeretet e megnyilvánulási formáira volt szükség. Kevés ember vágyott többre, mint törzse, családjá vagy házastársa szeretetére. A pszichoterápia, illetve a spirituális mozgalom megjelenésével azonban a szeretetet már olyan erőként definiáltuk, mely befolyásolja, s talán meghatározza biológiai működésünket. A szeretet segíthet meggyógyítani magunkat és másokat is.

Az olyan életkrízisek, melyek középpontjában a szeretet áll – válás, szeretett személy halála, érzelmi bántalmazás, elhagyás, hűtlenség – gyakran vezetnek betegség kialakulásához, s nyilvánvaló, hogy nem pusztán véletlen egybeesésről van szó, a betegséget megelőző esemény és a betegség összefüggésben állhat egymással. A fizikai gyógyulás általában megkívánja, sőt megkövetelheti az érzelmi természetű problémák megoldását.

Jack, a negyvenhét éves ács, megtakarított pénzének jelentős hányadát unokatestvére, Greg által kitervelt üzleti vállalkozásba fektette. Jack elmondása szerint, úgy tűnt, Greg mindig pontosan tudja mit csinál a befektetett pénzzel, s megígérte, ez a nagy összegű befektetés eleget fog majd hozni ahhoz, hogy Jack idő előtt nyugdíjba vonulhasson. Jack felesége, Lynn, vonakodott minden pénzüket olyan vállalkozásba fektetni, ahol semmi garancia nincs a befektetés megtérülésére, Jack azonban bízott unokatestvéreben, és úgy érezte, hogy minden a várakozásoknak megfelelően fog alakulni.

Négy hónappal később az üzleti vállalkozás megbukott, Greg pedig eltűnt a színről. A csőd után két hónappal Jacket baleset érte munkája közben, és hátának alsó része elég komolyan megsérült. Vérnyomása felszökött, zárkózott és lehangolt lett. Azért jelent meg egyik tanfolyamomon, mert felesége kényszerítette a részvételre. Lynn minden erejével azon volt, hogy megpróbálja kilendíteni férjét a tehetetlenség állapotából.

Néhány összefüggés tényleg annyira szembetűnő, hogy bármely kívülálló képes felismerni. Jack pénzügyi veszteség miatt érzett aggodalma, ami ráadásul még azzal az érzéssel is párosult, hogy unokatestvére becsapta, kétségkívül a harag

lángjait lobbantotta fel Jack pszichéjében, s dühe aztán hát-fájásban és isiászbán tört a felszínre. Haragja nyilvánvalóan hozzájárult a véryomás megemelkedéséhez, amint egyre csak óriási baklövésén töprengett. Jack Greg árulása miatt, és mert úgy érezte, feleségét cserben hagyta, lelki beteg lett.

Amikor az előadás során a megbocsátás került a terítékre, Jack hirtelen olyan ingerlékennyé vált, hogy tüstént el akarta hagyni a termet. Nem szerettem volna, ha épp most megy el, hiszen tudtam, hogy hallania kell ezt az információt, ám amikor az arcára csett pillantásom, rögtön világossá vált, hogy ha maradna, csak még kényelmetlenebbül érezné magát. Lynn Jack felé fordult, s mintha csak ketten lettek volna a teremben, megfogta a kezét, és beszélni kezdett hozzá. Elmondta, hogy noha Jack magát hibáztatja és bünteti olyasvalamiért, amit most durva baklövésnek tart, ő tudja, hogy a szeretet vezérelte cselekedetét.

– Nem hiszek abban, hogy a szeretetet az univerzum valaha is fájdalommal jutalmazza – szögezte le, majd egy kis szünet után folytatta. – Azt gondolom, hogy ha változtatnál nézőpontodon, és meglátnád, hogy valójában csak egy szeretett személyt támogattál bizalmaddal, mert akkor ez látszott helyesnek, akkor valami módon kiderülhetne, hogy ez az egész még akár jót is hozhat nekünk.

Jack könnyek között, alig hallhatóan mormogott bocsánatkérő és hálátelt szavakat feleségének. A többi résztvevőt is mélyen megérintették Lynn szavai, így hát szünetet tartotunk, hogy magukra hagyjuk őket. Amikor kifelé tartottam a teremből, Lynn odaintett magukhoz, és azt mondta:

– Azt hiszem, most már mehetünk. Minden rendben lesz velünk.

Néhány hónappal később felhívtam őket, hogy megtudakoljam, mint alakultak a dolgok körülöttük. Lynn elmesélte, hogy Jack újra munkába állt, és háta ugyan még mindig okoz némi problémát, de korántsem hasogat úgy, mint azelőtt. Véryomása normális, és levertsége is megszűnt. Mindketten úgy érzik, felszabadultak a pénzügyi szerencsétlenség okozta lelki trauma alól, mert őszintén meg akarták bocsátani, ami velük történt. Az élet megy tovább és ők is tovább akartak lépni.

– Gregről azóta sem hallottunk egy árva szót sem – tette hozzá –, de gyanítjuk, hogy jóval többet gondol erre a kellemtelen dologra, mint mi.

Jack és Lynn példája a szívcsakra energiájának spirituális erejét tükrözi. A Lynn szívéből Jack testébe áradó szeretetteljes együttérzés megadta a férfinak azt a támogatást, amire szüksége volt ahhoz, hogy ereje legyen unokatestvérének és önmagának megbocsátani, és továbbhaladni az élet útjain.

### *Az Én mint a transzcendenshez vezető ösvény*

A bölcsesség, hogy „*ha nem szereted magadat, másokat sem tudsz szeretni*” már-már közhelynek számít. Az önszeretet mégis sokak számára valami homályos, megfoghatatlan fogalom marad, amit gyakran materiális módon fejezünk ki magunk iránt – értékes ajándékokkal lepjük meg magunkat, drága utazásokra fizetünk be. Ám önmaguk utazásokkal, játékszerekkel történő megjutalmazása a harmadik csakra szeretetenergiájának hatósugarába tartozik – hiszen a fizikai örömök nyelvén fejezzük ki megbecsülésünket. Noha a

jutalmazás e formája kétségtelenül élvezetes és helyénvaló, megakadályozhat bennünket abban, hogy kapcsolatba kerüljünk a szív mélyebb érzelmi aspektusaival, melyek akkor emelkednek a felszínre, hogyha az egészségünkre hatást gyakoroló kapcsolatot, állást vagy valamilyen okból nyugtalanító helyzetet kell kielemeznünk. Ha a negyedik csakra energiájának megfelelően szeretjük magunkat, az azt jelenti, van bátorságunk érzelmeink hangját és szívünk spirituális útmutatását követni. A gyógyulás érdekében a szív leggyakrabban a „megsebzett gyermek” archetípusához vezérel el bennünket.

A „megsebzett gyermek” a gyermekkor visszamaradt érzelmi mintáit hordozza mindannyiunkban, fájdalmas emlékek, negatív attitűdök, hibás önképek motívumait. Anélkül, hogy tudnánk róla, felnőttként is tovább folytathatjuk e minták befolyásolta működésünket, jóllehet valamilyen más formában. Az elhagyatástól való félelem például a féltékenység alakját öltheti. A nemi erőszak rendellenes szexuális viselkedésben nyilvánulhat meg, s nemegyszer ugyanolyan tettek elkövetésére készíti az embert gyermekeivel szemben, mint amit neki kellett elszenvednie. A gyermek negatív önképe később olyan rendellenességek forrásává válhat, mint az anorexia, az elhízás, az alkoholizmus és más szenvedélybetegségek, vagy a kudarctól való beteges félelem. Ezek a minták károkat okoznak érzelmi kapcsolatainkban, személyes életünkben vagy hivatásunkban, s rombolják egészségünket. Az önszeretet azzal kezdődik, hogy szembenézzünk ezzel a pszichénken belül rejtőző archetípusos erővel, és megfosztjuk befolyásától. A sebek, ha begyógyíthatatlanok maradnak, a múltba kényszerítenek bennünket.

Derek, a harminchét éves üzletember azért jelentkezett egyik szemináriumomra, mert fájdalmas gyermekkori emlékeit szeretne volna feldolgozni. Dereknek gyermekkorában súlyos bántalmazást kellett elszenvednie szüleitől. Rendszeresen verték, és amikor éhes volt, sokszor megtagadták tőle az ételt, amellett többször előfordult, hogy büntetésképpen már régen kinőtt cipőjét kellett viselnie.

Az érettségi után elköltözött otthonról, főiskolát végzett, majd az értékesítés területén kezdett dolgozni. Amikor én megismertem, már boldog házasságban élt és két gyermek apja volt. Mint mondotta, elérkezett az ideje annak, hogy foglalkozzon kellemetlen gyermekkori élményeivel, melyeket – szüleiével együtt – mindaddig igyekezett magától távol tartani. Derek apja nemrégiben hunyt el, s az anyja nagyon szeretne volna vele újra felvenni a kapcsolatot. Derek beleegyezett, hogy találkozzanak, s első alkalommal rögtön magyarázatot követelt arra, miért bántak vele olyan rettenetesen gyermekkorában.

Derek anyja először nem akart tudni semmiféle bántalmazásról, és mindent tagadott, majd végül teljesen az apát igyekezett hibáztatni azért a néhány esetért, melyet fel tudott idézni emlékezetében, mondván, ha tudta volna, hogy Derek olyan boldogtalan, bizonyára tett volna ellene valamit. Azután érzélgősré váltott, s azt hánytá Derek szemére, hogyan viselkedhet ilyen gorombán vele, hiszen csak mostanában özvegyült meg. Tipikus válaszreakció egy durva, erőszakos szülőltől, aki kénytelen szembenézni felnőtt gyermekével.

Derek mély érdeklődéssel hallgatta a személyes és törzsi emlékekről szóló előadásomat. Nem hitte, hogy szülei őrdögi emberek lettek volna, mondta, inkább ijedt népek, s talán

maguk sem ismerték fel a következményeit annak, amit tettek. A szeminárium végén Derek azt mondta, rengeteg dolgot hallott, amin el kell gondolkodnia, s módfelett hálás az információkért.

Négy vagy öt hónappal később levélben értesített a fejleményekről. Úgy döntött, írta, az élet túl rövid ahhoz, hogy fájdalmas emlékeink dédclgetésével töltsük, s inkább úgy akarja gondolni, anyja visszatérése élete színpadára lehetőséget nyújt számára, hogy saját házasságán és apai viselkedésén keresztül az élet egy sokkal szeretetteljesebb oldalával ismerethesse meg. Rendszeresen találkozik anyjával, s hiszi, hogy egy napon „minden rendben lesz” közöttük.

Derek története a Tif'eret szefirahból eredő gyógyító útmutatásról beszél, mely megláttatta vele, újra kell értékelnie fájdalmas érzelmeket hordozó emlékeit. Miként mindannyiunk esetében történik, az útmutatás akkor jött, amikor Derek már elég érett volt ahhoz, hogy élni tudjon vele. Intuíciónk hangjának követése a bctcségnegelőzés legmagasabb rendű eszköze. Dereket szívcsakrájának energiái figyelmeztették arra, hogy negatív emlékei károsíthatják fizikai egészségét. Mindannyiunk intuitív rendszere ekképpen működik; ritkán fordul elő, hogy ne hívná fel figyelmünket az egészségkárosító negatív áramlatokra, s hogy ne fedné fel előttünk, mit kellene tennünk, hogy e negatív energiákat szélnek eresszük, még mielőtt fizikai betegség kifejlődéséhez vezetnének.

A megbocsátással utat nyitunk a gyógyulásnak. A megbocsátás Jézus életében és tanításaiban a tökéletesség spirituális megnyilvánulása, ám ugyanakkor fizikailag gyógyító aktus is. A megbocsátás nem pusztán választási lehetőség, de nélkülözhetetlen a gyógyuláshoz. Jézus először mindig a lelki

szenvedésen könnyített, a fizikai gyógyulás aztán természetes módon, magától bekövetkezett. Míg Jézus csodálatos gyógyításait sok teológus jutalomnak tekinti azért, mert a gyógyult személy beismerte, hogy rossz úton járt addig, a megbocsátás valójában lényegbevágó spirituális aktus, melynek mindenképpen végbe kell mennie ahhoz, hogy az ember megnyílhasson a szeretet gyógyító erejének. Az önszeretet azt jelenti, törődünk magunkkal annyira, hogy meg tudunk bocsátani múltbeli sérelmeinkért, amire azért van szükségünk, hogy a sebek többé ne károsítsák testi és lelki egészségünket – mivel sebeink nem azoknak az embercnek okoznak fájdalmat, akik azt ejtették rajtunk, csakis mi magunk szenvedünk tőlük. A sebek begyógyítása lehetővé teszi számunkra, hogy az első csakra meghatározta gyermekies kapcsolatunk a transzcendenssel olyan kötelékké formálódjon, melyben inkább együttműködünk az Égiekkel a negyedik csakra szeretetének és együttérzésének kisugárzásában, s a gyakorlatba való átültetésében.

A negyedik csakra energiái a spirituális érettség felé vezetnek bennünket, egy olyan tudatállapot felé, melyben feladjuk a szülő-gyermek viszonyon alapuló párbeszédet a transzcendenssel, amelyben már nem imádkozunk azért, hogy magyarázatot kapjunk a bekövetkezett események miéértjére, s amelyben megszabadulunk az ismeretlentől való félelmünktől. A megsebzett gyermek fájdalmán keresztül úgy látja, az Isteni Rend a jutalmazás és büntetés mintája szerint működik, s minden fájdalmas tapasztalat miéértjére az emberi logikát követő magyarázat adható. A megsebzett gyermek képtelen felfogni, hogy minden tapasztalatunk, élményünk belsejében, legyen az bármilyen fájdalmas, egy spirituális feladat, illetve a

spirituális meglátások lehetősége nyugszik. Mindaddig, amíg a sebzett gyermek fejével gondolkodunk, szeretetünket feltételekhez kötjük, s félni fogunk a veszteségtől.

Kultúránk egészéről elmondhatjuk, hogy a sebek dédelgetése és a bűnbakkeresés helyett megindult a gyógyulás felé vezető úton. Ám ha feltépjük sebeinket és átérezzük a fájdalom hatalmas energiáit, valóban nehéz megtalálni a módját, miként ceszthetjük el a negatív erőket, és mozdulhatunk el a „sértetlenség” állapotába, s miként kerülhetünk erőnk birtokába. Kultúránk a negyedik csakrára jellemző energiákat hordoz magában, s társadalmunk egyelőre még nem tudott a sebzettség állapotából a spirituális érettség stádiumába emelkedni.

### *A tudatos Én fölébresztése*

A negyedik csakrán akkor tudunk keresztülhaladni, ha el-sajátítjuk leckéit. Amikor szívünk mélységeinek ösvényeire lépünk, magunk mögött hagyjuk a három alsóbb csakra ismerős gondolatmintáit, s főként törzsi jellegű szeretetünket. Felszabadulunk az olyan megszokott definíciók védelme alól, mint például az „*Elsősorban családom szükségleteiről kell gondoskodnom*”, vagy „*Nem válthatok hivatást, mert a feleségemnek biztonságban kell éreznie magát*” – s szívünk kapujában mindössze egyetlen kérdés fogad bennünket: „*Velem mi a helyzet?*”

Ezt a kérdést egyfajta invokációnak tekinthetjük, mely az évek során felgyülemlett, elnyomott, ám ugyanakkor gondosan rögzített érzelmi információt vonz tudatunkba, ami akár

szemvillanásnyi idő alatt is képes lehet egy új ösvényt felrajzolni előttünk. Lehet, hogy megpróbálnánk visszamenekülni a törzsi elme megnyugtató védelmébe, ám az többé már nem nyújthat vigaszt számunkra.

Az önmegismerés erőt próbáló feladatát emocionális természetünk felfedezésével kezdjük – nem másokhoz vagy a külvilághoz, csakis önmagunkhoz viszonyítva. Ha egyedül állunk a világ közepén, és senki sem befolyásol bennünket, a következőket kell megtudnunk magunkról:

Mi nyeri el a tetszésemet?

Mit szeretek?

Mi tesz boldoggá?

Mit kell tennem az egyensúly érdekében?

Támaszkodhatok magamra?

Mik a gyengéim?

Miért teszem azt, amit teszek?

Miért van szükségem mások figyelmére vagy megerősítésére?

Elég erős vagyok ahhoz, hogy közel kerülhessek egy másik emberhez úgy, hogy saját érzelmi szükségleteimet is tiszteletben tudom tartani?

Ezek a kérdések különböznek a törzsi gondolkodás által felvetett dilemmáktól, mely főként a következő kérdések feltételére tanít bennünket: Mit szeretek *másokkal összefüggésben*? Mennyire lehetek erős, miközben mások számára még vonzó maradok? Mire van szükségem másoktól ahhoz, hogy boldog legyek? Mit kell megváltoztatnom magamon, hogy *mások szeretetét* elnyerjem?

Nem könnyen tesszük fel magunknak ezeket az önelemzésre irányuló kérdéseket, mert tudjuk, hogy a válaszok életünk átformálását kívánják meg. Az 1960-as évek előtt ez a fajta önvizsgálat kizárólag a sorból valamiképpen kilógó emberek – misztikusok, művészek, filozófusok, és más kreatív géniuszok – asztalára tartozott. Az „Énnel” való találkozás az emberi tudatosság átalakulását indítja meg, s a következmények nem egy művész és misztikus esetében váltották ki a depresszió, elkeseredettség, hallucinációk, látomások, öngyilkossági kísérletek és kezelhetetlen érzelmi zűrzavar megnyilvánulásait, de ugyanakkor a magasba törő ekstázis és a fizikai vagy transzcendentális gyönyörök átélésének élményéről is sokan beszámoltak. Az általános felfogás úgy tartotta, a spirituális ébredés ára a legtöbb ember számára túl nagy és kockázatos, s csupán néhány „kiválasztott” élhet vele.

Az 1960-as évek forradalmi energiái azonban emberek millióit készítettek arra, hogy feltegyék maguknak a kérdést: „*És velem mi a helyzet?*” Azután az emberi tudatosság mozgalma keresztülvezette kultúránkat a negyedik csakra mitikus küszöbén. Napvilágra hozta szívünk titkait és kifecsegte a felnőtt személyiségünket is meghatározó fájdalmas gyermekkori emlékeink részleteit.

Egyáltalán nem meglepő, hogy a negyedik csakra kultúrában a válások száma jelentős mértékben megnövekedett. A negyedik csakra megnyitása a házasság archetípusát a partnerkapcsolat modelljévé formálta át. Ennek eredményeképpen a házasság modern intézménye, az azelőtt szokásos önmagunkról, „Énünkről” való lemondás helyett erős „Éntudat” meglétét kívánja meg mindkét fél részéről. A házasság szentségének szimbolikus jelentése először is a saját

személyiségünkkel és lelkünkkel való egységünket szimbolizálja. Csak miután az ember már szert tett az önismeretre, megérti és elfogadja magát, lehet képes sikeres és bensőséges partnerkapcsolatot kialakítani. A válások számának emelkedése éppen ezért a negyedik csakra megnyílásának tudható be, ami most először vezeti az embereket az önfelfedezés ösvényére. Házasságuk összcolumlását sokan tulajdonítják annak a ténynek, hogy a házastársuktól nem kaptak elég érzelmi, pszichológiai és intellektuális támogatást, s ebből kifolyólag döntöttek úgy, hogy igazabb, igényeiknek jobban megfelelő partnerkapcsolat után néznek.

A negyedik csakra megnyílása az egészséggel, gyógyítással, és a betegségek kiváltó okáival kapcsolatos felfogásunkat is átalakította. A betegség kialakulását még nem is olyan régen elsősorban az alsóbb csakrákhoz köthető okokból – genetikus adottságok, mikrobák – vezették le, a rendellenességek kifejlődését ma viszont már inkább a mérgező érzelmi energiáknak, stressz hatásoknak tulajdonítjuk. A gyógyulás az érzelmi sérülések feldolgozásával kezdődhet meg. Egész orvosi-egészségügyi modellünk a szív erejének figyelembevételével kerül átformálásra.

A következő történet is ezt az elmozdulást szemlélteti. Perryvel, az orvossal szintén egy tanfolyamomon volt alkalmam találkozni. Perrynek óriási pacienstúrája volt, ami hozzájárult a túlzott munkahelyi feszültségből eredő, már tipikusnak mondható stressz szint kialakulásához életében. Amikor az orvosi közösséget elárasztották az alternatív orvoslást érintő elméletek és gyakorlatok, Perry olvasgatott egyet s mászt ezekről, de továbbra is hagyományos gyógyszereket és kezeléseket írt elő pácienseinek, mert még nem

tudott eleget az alternatív gyógymódokról ahhoz, hogy jó szívvel ajánlhassa őket.

Körülbelül öt évvel ezelőtt elhatározta, hogy beiratkozik egy alternatív gyógymódokat ismertető tanfolyamra. Nem pusztán a bemutatottak tudományos hitelessége gyakorolt rá mély benyomást, de a megvitatott esettanulmányok is lenyűgözték. Rögtön másképp látta a dolgokat munkája során is, másképp tekintett pácienseire, s a rendes orvosi vizsgálat alatt személyes problémáikról kérdezte őket. A holisztikus medicináról szóló könyveket olvasott, s mivel a betegség érzelmi összetevőinek témáját találta mind közül a legérdekesebbnek, ezzel összefüggésben álló tanfolyamokat végzett, előadásokat látogatott. A hagyományos orvosi kezeléseken egyre inkább kezdte elveszíteni a bizalmát. Érzelmait meg akarta osztani kollégáival, ám azok nem érdeklődtek az orvoslás holisztikus határterületei iránt. Elérte azt a pontot, hogy már kellemetlenül érezte magát, ha gyógyszereket írt fel, de egyelőre még nem érezte magát elég biztosnak ahhoz, hogy a betegeknek egyszerűen más terápiát javasoljon. Végül már olyannyira rettegett bemenni a rendelőbe, hogy komolyan fontolóra vette, megválnak az orvosi hivatástól.

Azután egy napon, épp miközben egy új páciens fogadására készülődött, asztalánál ülve szívrohamot kapott. Mindössze ötvenkét éves volt ekkor. A lábadozás periódusában pszichoterapeutával és spirituális tanácsadóval is találkozni akart. Több hónapig tartott a kezelés és a tanácsadás folyamata, majd fizetés nélküli szabadságot vett ki, s ez idő alatt beleásta magát az alternatív gyógymódok tanulmányozásába. Végül gyógyító központot alapított, ahol a fizikai kezelé-

seken kívül a páciensek emocionális, pszichológiai, és spirituális szükségleteit is figyelembe veszik.

– Súlyos szívrohamon estem keresztül – mondta Perry. – Biztos vagyok benne, hogy azért sikerült visszanyernem az egészségemet, mert pszichoterápiás kezelésbe fogtam, s utazást tettem belső világomba. Soha nem vettem észre, hogy munkám lelki beteggé tett, míg a szívem valóban meg nem betegedett. Mi lehetne ennél nyilvánvalóbb? Már csak saját kedvemért is úgy kell kezelnem pácienseimet, hogy valódi szükségleteiket veszem figyelembe. Ám magamra is oda kell figyelnem, úgyhogy nem vállalok olyan hosszú műszakokat, mint orvosi praxisom során. Az önmagamról való megfelelő gondoskodást most első számú kötelességemnek tekintem. Egészében véve sokkal egészségesebb életet élek, mióta megbetegedtem, és úgy gondolkodom betegségeről, sokkal nagyobb jelentőséggel bírt annál, mint hogy szakorvosi terminusokkal élve egyszerűen csak azt lehessen mondani róla, „rendellenesség alakult ki a koszorúér rendszerben”.

### *Emelkedjünk felül a sérelmek nyelvén*

Negyedik csakra kultúráként az intimitás és bizalmasság olyan nyelvezetét hoztuk létre, melynek szavai leginkább sérelmeinkkel, sebeinkkel állnak összefüggésben. 1960 előtt a társalgás főként az első, második és harmadik csakrához tartozó dolgokat érintő információk cseréjén alapult: elárultuk nevünket, beszélünk lakóhelyünkről, munkánkról, hobbi-jainkról. Ritkán fordult elő, hogy valaki szexuális vágyairól vagy pszichológiai és érzelmi gyötrelmeiről tett említést.



Kultúránk azelőtt nem nézte jó szemmel az efféle dolgok ki-tálalását, s igazából szókészletünk is hiányzott ahhoz, hogy életünk ilyen mélységeibe egymást beavathassuk.

Mióta kultúránk hozzákapcsolódott a negyedik csakrához, folyékonyan beszélünk a terápia nyelvén, melyet én „defektológiának” nevezek. Ma lelki sérüléseink képezik a társalgás gerincét, s szolgálnak a kapcsolat összetartó erejéül. Az igazat megvallva, már-már olyan jártasságra tettünk szert ebben a dologban, hogy lelki sebeinket egyfajta „kapcsolat valutává” alakítottuk, amit aztán más emberek, illetve helyzetek irányítására és befolyásolására használunk fel. A számtalan segélycsoport, melyek az embert lelki sebeinek – mint például a gyermekkorban elszenvedett erőszak, bántalmazás, vagy a felnőttkorban kialakult szervenélybetegségek, stb. – feldolgozásában hivatottak támogatást nyújtani tagjaik számára, csak még jobban hozzájárulnak a bizalmasság modern nyelvezetének, a „defektológiának” az elterjesztéséhez. E tagadhatatlanul jó szándékú segítő csoportokon belül a tagok megkapják az olyannyira vágyott elismerést – gyakran életükben először – azért, hogy ilyen sérelmeket képesek voltak elviselni. A résztvevőktől felénk áradó együttérzés és részvét olyan jóleső érzést kelt a csoport tagjaiban, mint egy nagy pohár hideg víz elfogyasztása egy forró, száraz nyári napon.

Néhány évvel ezelőtt figyeltem fel a „defektológia” térhódítására. Azon a napon egy asszonnyal ebédeltem, s miközben rá vártam, két ismerőssel kávézhattam. Amikor Mary megérkezett, bemutatam Iannak és Tomnak, s ezzel egy időben lépett az asztalunkhoz egy férfi, aki megkérdezte Marytól, hogy szabad-e június 8-án, mert közösségük fontos vendéget vár és szükségük lenne valakire, aki körbevezetné

az egyetem területén. Figyelemreméltó, hogy a férfi egyszerű eldöntendő kérdést tett fel Marynek, melyre minden bizonnyal igenlő vagy nemleges választ várt.

Ehelyett Mary a következőket felelte:

– Június nyolcadika? Június nyolcadikát mondtál? Nem, lehetetlen. Máskor bármikor, de június nyolcadikán semmiképpen. Június nyolcadika az incesztus-túlélő csoportom napja, és soha nem hagyjuk egymást cserben. Elköteleztük magunkat egymás támogatása mellett, és történjék bármi, mindig ott vagyunk egymásért. Nem, azon a napon nem megy. Valaki mást kell találnod. Egyszerűen nem szeghetem meg a csoportnak adott szavamat. Mindannyian megszegett ígéreteket történeteiket hordozzuk magunkban, s mi megfogadtuk, hogy egymással semmiképpen sem bánunk ilyen lekezelő módon.

A férfi csak ennyit válaszolt:

– Oké, rendben. Köszí – és távozott.

Én azonban teljesen meg voltam rökönnyödvé, csakúgy mint Ian és Tom. Mary és én átvonultunk az étterembe, s amikor már négyszemközt voltunk, megkérdeztem:

– Mary, tudni szeretném, miért adtál Wayne-nek olyan drámai választ arra az egyszerű kérdésre, hogy ráérsz-e június nyolcadikán. Úgy értem, két másodperccel azután, hogy bemutatlak Iannak és Tomnak, mindenképpen tudatni akartad velük, hogy gyermekként incesztust kellett elszenvedned, s a haragodat még mindig nem tudtad elengedni. Azt akartad, hogy ez a két férfi is tudjon erről. Ahogy én látom a dolgokat, teljesen nyilvánvaló, hogy érzelmi történetteddel az asztalnál folyó társalgást akartad irányításod alá vonni. Az akartad, hogy a két férfi óvatosan, gyengédséggel

közelítsen feléd, és a megsebzett személynek kijáró elismerésüket akartad elnyerni. Kiöntötted magadból mindezt az információit, noha Wayne mindössze annyit akart tudni, ráérsz-e június nyolcadikán. Miért kell mindenkivel tudatnod, hogy incesztus-túlélő vagy?

Mary úgy nézett rám, mintha a legborzalmasabb ámulást követtem volna el ellene, és azt felelte:

– Mert én egy incesztus-túlélő vagyok.

– Jól tudom, Mary. De azt kérdeztem, miért kellett ezt tudatnod velük?

Mary közölte, nyilvánvaló, hogy semmit sem tudok az érzelmi támogatás fontosságáról, különösen ami az incesztus-túlélők helyzetét illeti. Próbáltam megmagyarázni neki, tudom, hogy fájdalmas gyermekkorra volt, ám a gyógyulás azt jelenti, feldolgozzuk a fájdalmas esemény emlékeit, túllépünk rajta, nem pedig „piacra dobjuk”. Mivel a barátja voltam, úgy éreztem, fel kell nyitnom a szemét arra, hogy inkább lelki sérüléseibe investál energiákat, hogy azok révén növelje befolyását, ahelyett, hogy valóban megpróbálná begyógyítani azokat a sebeket. Azt mondta, felül kell vizsgálnia az egész barátságunkat, felállt és maga mögött hagyta az éttermet, barátságunkkal egyetemben.

Engem azonban nem hagyott nyugodni az, aminek tanúja voltam. A kérdésekre egyáltalán nem adott választ. Olyan mélyen beleásta magát sérelmeibe, hogy lelki sebeit egyfajta társasági valutává alakította. Úgy érezte, fájdalmas gyermekkorra miatt bizonyos kiváltságokkal rendelkezik: előjoga bármikor beteget jelenteni a munkahelyén, valahányszor egy emléket kell „feldolgoznia”; joga van anyagi segítséget követelni az apjától mindazért, amit vele tett; s joga van minden

„barátjától” végtelen érzelmi támogatást várnia. Mary szerint azok nevezhetők igaz barátoknak, akik megértik, milyen mély válságban van, s bármikor átveszik a válláról a felelősséget, ha ő úgy érzi, a teher már túl sok neki.

Érdekes módon éppen a következő napon kellett egy rövid előadást tartanom az incesztus-túlélő csoportban. Kicsivel korábban érkeztem, s leültem egy nő mellé, aki az előadásom miatt érkezett. Megszólítottam, s kedvesen a neve felől érdeklődtem. Még csak felém sem fordult, s azt felelte:

– Ötvenhat éves vagyok, és incesztus-túlélő. Természetesen már túl vagyok rajta, mert egy incesztus-túlélő csoport tagja vagyok, s támogatást nyújtunk egymás számára. Élettemnek ezek miatt az emberek miatt van értelme.

Teljesen megdöbbsentem, s nem csupán azért, mert ez a monológ szinte egy az egyben Maryhez fűződő tapasztalatomat tükrözte, hanem mert én csak a nevére voltam kíváncsi.

A lelki sebek a bizalmasság nyelvén keresztül rengeteg szót és kifejezést találtak maguknak, melyek mind a személyes kapcsolatokban, mind pedig a segítő csoportokban bevethek. Ami azt illeti, talán nem túlzás azt állítani, hogy a modern kapcsolatszövő rituálék gyakorlatilag már *megkívánják* valamiféle lelki seb meglétét az induláshoz. A tipikus kapcsolatszövő rituálé valahogyan így zajlik: először találkozik két ember. Bemutatkoznak, elmondják, hol élnek, honnan származnak, s talán említenek valamilyen etnikai tényezőt, vagy vallási hovatartozásra utaló megjegyzést (első csakrához tartozó adatok). A következő fázisban a társalgás a második csakrát érintő témákra terelődik: foglalkozás, kapcsolatok története, belcértve házasságot, válást, gyermekeket, és talán az anyagi helyzet is említésre kerül. Azután a harmadik

csakra kerül sorra, rendszerint az étkezési szokásokról, testmozgásról, szabadidős tevékenységekről, vagy a személyes fejlődést érintő célokról esik szó. Ám ha a két ember bensőségessé akarja tenni a kapcsolatát, továbblépnek a negyedik csakrában lakozó témák felé. Az egyik személy feltár a másik előtt egy mély lelki sebet, melyet még most próbál „feldolgozni”. Ha a másik „kötelékalkotó” módon kíván felelni, neki is hasonló erősségű sérülésről kell lerántania a leplet. Ha a kötelék kifomálódott, „sebtársak” lettek. Az egyezség a következő kimondatlan szabályokat fogja magában foglalni:

1. Mindig ott leszünk egymásért, s támogatjuk egymást e lelki sebbel kapcsolatos kellemetlen emlékek feldolgozásában.
2. A támogatás azt is jelenti, társadalmi életünk bármely részét, még munkánkat is átszervezzük a lelki sebtől szenvedő társunk szükségleteinek megfelelően.
3. Ha kell, mi hordozzuk sebzett társunk felelősségét, hogy megmutassunk milyen őszintén támogatjuk.
4. Mindig bátorítjuk társunkat, hogy velünk együtt dolgozza fel sérüléseit, és annyi időt szánjon a felépülésre, amennyi csak szükséges.
5. A lelki sebekből eredő minden gyengeséget és hibát elfogadunk, hiszen a megértés és elfogadás nélkülözhetetlen a gyógyuláshoz.

Röviden összefoglalva, a lelki sérülésekre alapozott bizalmas emberi kapcsolatok hallgatólagosan garantálják, hogy a sérült partnereknek mindig szükségük lesz egymásra, és hogy egymás belső világába mindenkor nyitott kapukat találnak. A

kommunikációs kapcsolatok nyelvén szólva az efféle kötelékek a szeretet egy teljesen új dimenzióját jelentik meg, mely legfőképpen a terápiás jellegű támogatás és érzelmi táplálás felé irányul. Az erő terminusaival élve viszont azt kell lecsögeznünk, hogy a partnereknek soha nem volt még ennyire szabad bejárásuk egymás sérülékeny területeire, és még soha nem voltak ilyen nyitottak arra, hogy a sérüléseket használják fel a bizalmas emberi kapcsolatok irányítására és elrendezésére. A defektológia teljesen átformálta a bensőségesség paramétereit.

Az 1960-as évek előtt az érettség és az erő definíciója azt jelentette, az ember fájdalmait és sebezhetőségét megtartja magának. A modern értelmezés viszont már azt foglalja magában, hogy az ember képes belső gyengeségeit egy másik személy elé támasztani. Noha e segítő csoportok eredeti rendeltetése az volt, hogy a személyes válság idején tápláló szeretettel, együttérző válaszreakciókkal támogassák a tagokat, senki sem várta, hogy ezt a tevékenységet az ember gyógyulása után is folytassa, nem is beszélve arról, hogy az végül a gyógyulás útjába álljon. Rendeltetésük mindössze azt volt, hogy segítsenek tagjaiknak átkelni az átalakulás folyóján.

Ám kiderült, hogy csak nagyon kevés embernek akarózik elhagyni a csónakot, miután az már átért a túlsó partra. Ehelyett életük átmeneti időszakát állandó életstílusukká tették. Miután már elsajátították a defektológia nyelvét, igencsak nehezükre esik, hogy a lelki sebekkel járó kiváltságoktól megváljanak.

Ha nincs meghatározott programunk a gyógyulás folyamatához, azt kockáztatjuk, hogy függővé válunk attól, amit támogatásnak és együttérzésnek tartunk, s végül úgy hisszük,

egyre több és több időre van szükségünk sérüléseink feldolgozásához. Mivel már olyan rég áhítottak a támogatásra, a csoport tagjai gyakorta ragaszkodnak hozzá olyan szenvedéllyel, mely azt a felfogást tükrözi:

*„Soha nem hagyom itt ezt a helyet, mert ez az egyetlen hely széles e világon, ahol támogatásra lelhetek. A normális világban nem számíthatok segítségre. Ezért a ‚feldolgozás‘ folyamatában fogok élni, olyan emberek között, akik fel tudják fogni min mentem keresztül.”*

Az efféle támogatással az az egyetlen probléma, hogy módfelett nehéz tudtára adni valakinek, már épp elég támogatásban részesült, s már igazán ideje lenne visszatérnie az életbe. Ez a probléma több szempontból is a megértésről és az együttérzésről alkotott felfogásunk téves voltát tükrözi. Az együttérzés, mint a negyedik csakrához tartozó érzelem és a Tif'eret szefirahban rejlő spirituális energia azt jelenti, tiszteletben tartjuk a másik szenvedését, míg elegendő erőt nem gyűjt ahhoz, hogy visszatérjen az életbe. Mivel kultúránk sokáig nem adott időt a szív sebeinek begyógyítására, sőt nem is ismerte el annak szükségességét, úgy tűnik, ezt a hibát most túlkompenzáljuk azzal, hogy képtelenek vagyunk a „feldolgozás” folyamatának időhatárokat szabni. Még előttünk áll az egészséges bizalmasság egy olyan modelljének megteremtése, melyben a felek erősnek érzik magukat, ugyanakkor képesek a bensőséges megnyilvánulásokra. Jelen pillanatban a *gyógyultság* állapotát a *szükséget szenvedő* ellentétéként fogjuk fel. Ennél fogva úgy képzeljük, a gyógyult ember teljesen független, önálló, mindig pozitív,

mindig boldog, mindig biztos magában, és soha nincs szüksége senkire. Nem csoda, hogy csak néhányan érzik magukat „gyógyultnak”.

### *Az erőt sugárzó szívhez vezető ösvény*

A gyógyulás egyszerű, ám korántsem könnyű folyamat. A gyógyuláshoz vezető út csupán néhány lépést tartalmaz, de mindegyikük nagy erőfeszítést követel.

*Első lépés:* Ereszkedj le egészen a fájdalom forrásáig. Ez azt jelenti, befelé kell fordulnod, és fel kell ismerned sérüléseidet.

*Második lépés:* Ha már „belülre” kerültél, azonosítsd a sebeket. Ellenőrizd, nem váltak-e afféle „erőforrássá” jelen életedben. Ha sérüléseidet erővé konvertáltad, igyekezz megtalálni az okát, hogy miért félsz a gyógyulástól. Amikor a lelki sebeket azonosítod, legyen veled valaki, aki „tanúja” lehet a folyamatnak, és a fejlődésedre gyakorolt hatásuknak. Ehhez legalább egy személyre lesz szükséged, terapeuta, esetleg egy barátira, aki képes együttműködni veled a feldolgozás folyamatában.

*Harmadik lépés:* Ha megnevezted sérüléseidet, vizsgálj meg, mi módon használod azokat arra, hogy általuk befolyásold vagy irányítsd alá vond a körülötted élőket, vagy magadat. Szoktál-e olyat tenni, hogy rossz közérzetre hivatkozol, mert le akarsz mondani egy találkozózt, miközben teljesen jól érzed magad? Megpróbálsz-e másokat befolyásolni vagy irányítani azáltal, hogy azt mondd, a szüleidre emlékeztetnek? Engedélyezed-e magadnak, hogy valami fontos

dolgot abbahagyj, vagy bele se kezdj, mert múltadon rá-  
gódsz, s ezáltal a depressziót mélyíted? Tartasz-e attól, hogy  
a gyógyulás következtében bizonyos emberekkel elveszíted a  
bensőséges kapcsolatot? Tartasz-e attól, hogy a gyógyulás  
megkívánja, hogy megszokott életed néhány vagy több rész-  
letét magad mögött hagyd? Ezekre a kérdésekre a lehető leg-  
őszintébben kell válaszolnod, mert a leggyakoribb okokat  
képviselek, amiért az emberek félnék a gyógyulástól.

Figyeld magad napközben, kísérelj figyelemmel szóhaszná-  
latodat, figyeld meg, mennyire melegedsz bele a terápiás ter-  
minusok alkalmazásába, mennyire folyékonyan használod a  
defektológia nyelvét. Azután alakíts ki új interakciós mintá-  
kat, melyek nem a sérelmeidből leszívott erőből táplálko-  
znak. Változtass szóhasználatodon, még akkor is, ha magad-  
ban, magadhoz beszélsz. Ha a minták átformálása nehéznek  
bizonyul, gondold arra, hogy sokszor jóval nehezebb lemondani a  
sebesüléseinkből nyert erőről, mint elengedni a fájdalom-  
mas tapasztalatot. Aki nem képes lemondani a lelki sebekből  
származó erőről, sérelemfüggővé válik, s bármely szenvedély-  
betegséghez hasonlóan, a sérelemfüggőséget sem könnyű  
felszámolni. Fontos, hogy ne félj terápiás segítséget igénybe  
venni, ha ezen, vagy bármelyik más lépésen nem tudsz ke-  
resztülhaladni.

*Negyedik lépés:* Határozd meg, mi az a jó, ami sérülésed-  
ből származhat és származik. Kezdj a megbecsülés és hála tu-  
datosságában élni. Vezess be valamilyen spirituális gyakorla-  
tot, és ragaszkodj hozzá. Ne csak alkalmanként gyakoroldj,  
spirituális fegyved legyen állandó.

*Ötödik lépés:* Miután megvetted a megbecsülés tuda-  
toságának alapjait, már elég erős vagy ahhoz, ne kelljen

megfutamodnod a megbocsátás kihívása előtt. Amilyen von-  
zó és tetszetős lehet a megbocsátás aktusa elméletben,  
annyira elrettentő gyakorlati cselekedetet jelent a legtöbb  
ember számára, főleg mert a megbocsátás természetével  
kapcsolatban komoly félreértések keringenek. A megbocsátás  
alatt nem azt kell érteni, hogy az embernek, aki megbántott  
minket, azt mondjuk: „*Jól van, minden rendben*”, noha a leg-  
több ember ezt tekinti megbocsátásnak. A megbocsátás va-  
lójában a tudatosság egy jóval összetettebb aktusát jelenti,  
mely a pszichét és a lelket felszabadítja a személyes bosszú-  
ra irányuló vágyak, s az alól, hogy az ember áldozatnak te-  
kintse magát. A megbocsátás jóval többet jelent annál, hogy  
a sérülést okozó embert már nem hibáztatjuk tettéért, mert  
a megbocsátás igazából azt jelenti, megváltunk attól a pszi-  
chént befolyásoló tényezőtől, hogy áldozatnak tekintjük  
magunkat. A megbocsátás eredményeképpen tapasztalható  
óriási felszabadultság érzet magasabb tudatállapotba emel  
bennünket – nem pusztán elméletben, de energetikai és bio-  
lógiai szempontból is. Ami azt illeti, a megbocsátás őszinte  
cselekedete a csodák világának határmezsgyéjére helyez ben-  
nünket. Véleményem szerint olyan energiákat szabadíthat  
fel, melyek maguk is csodák megtörténtét teszik lehetővé.

Vizsgáld meg, mit kell tenned annak érdekében, hogy ké-  
pes legyél másoknak – és ha szükséges, magadnak – megboc-  
sátani. Ha úgy érzed találkoznod kell az adott személlyel,  
hogy le tudd zárni az ügyet, figyelj arra, hogy ne illesd szem-  
rehányásokkal a beszélgetés alatt. Ha így teszel, az azt jelen-  
ti, még nem állsz készen a sérelmek elengedésére és a  
továblépésre. Ha levélben szeretnéd megosztani veled gon-  
dolataidat, tégy úgy, de tartsd szem előtt, hogy a feladatod

lelketet visszavonni a tegnaptól, nem pedig újabb haragos érzelmekkel telt levelet küldeni.

Végül végezz el egy szertartást, mely során visszahívod lelketet a múltból, s megváltasz minden sérülésed negatív befolyásától.

*Hatodik lépés:* A szeretet ösvényén haladj. Élj a megbecsülés és hála törvényei szerint. És emlékeztess magad a nagy spirituális tanítók üzeneteire: tartsd lelketet a jelenben. Jézus szavaival élve „*Hagyd a holtakat és törődj a te életeddel*”. Vagy ahogyan Buddha tanította: „*Csak a jelen létezik*”.

Az az érdekes a gyógyulással kapcsolatban, hogy attól függetlenül, kivel beszélünk róla, tűnhet borzasztóan nehéznek, és a világ legegyszerűbb dolgának is.

A negyedik csakra az emberi energiarendszer központja. Életünk minden részletét a szív energiája működteti. Mindannyiunknak lesznek olyan tapasztalatai, melyek nem csak széthasítják, hanem szélesre tárják szívét. Nem számít, mennyire tört össze a szívünk, mindig ugyanazon választás előtt fogunk állni: *Mit kezdek a fájdalommal?* Mentegőzőképpen használom, hogy a félelem még nagyobb uralmat nyerhessen felettem, vagy a megbocsátás aktusán keresztül felszabadítom magam a fizikai világ befolyása alól? A negyedik csakrában rejlő kérdést az élet újra meg újra felteszi nekünk, míg válaszunk saját felszabadulásunkká nem válik.

A Tif'eret szefirah és a házasság szentségének szubtilis energiái folyamatosan az önfelfedezés és az önszeretet felé vezérelnek bennünket. A szeretet a legfontosabb kulcs ama boldogság megelégszéséhez, amiről azt gondoljuk, kívül kell keresnünk, noha a spirituális tanítások emlékeztetnek bennünket

arra, hogy az bizony bennünk lakozik. Túl sokan félnek megismerni magukat, mert meg vannak győződve róla, hogy az önismeret magányossághoz, s jelenlegi barátaiktól és társuktól való elváláshoz vezet. Jóllehet az önismeret rövidtávú hatásai valóban hozhatnak komoly változásokat, a fejlemények hosszabb távon sokkal kielégítőbbek lesznek. Semmi értelme nem volna intuitív tudatosságra szert tenni, ha aztán azon kellene igyekeznünk, hogy azt a tudatosságot kellő távolságban tartsuk magunktól, nehogy megzavarja életünket. A spirituális tudatosság felé tartó egyetlen ösvény a szíven át vezet. Ez az igazság mindig ugyanaz marad, függetlenül attól, hogy az ember milyen spirituális hagyományt választ az isteni megismerésének eszközéül. *A szeretet Isteni Erő.*

### *Kérdések az önvizsgálathoz*

1. Milyen emlékek sebeit kell még begyógyítanod?
2. Életed mely kapcsolatai kívánnak gyógyítást?
3. Felhasználod-e lelki sebcidet emberck vagy helyzetek befolyásolására? Ha igen, körvonalazd őket.
4. Engedted-e valaha, hogy valaki más kontrolláljon érzelmi sérüléseire hivatkozva? Mit éreznél, ha újra megtörténne? Milyen lépéseket kívánsz tenni, hogy megelőzd, ismét ilyen módon befolyásoljanak?
5. Milyen félelmeid vannak az érzelmi gyógyulást illetően?
6. Az érzelmi egészséget kapcsolatba hozod-e bensőséges kapcsolatok megszűnésével?
7. Mit értesz megbocsátás alatt?

8. Kik azok az emberek, akiknek még meg kell bocsátanod, és mi akadályoz meg abban, hogy elengedd a fájdalmat, melyet velük hozol kapcsolatba?
9. Mi olyat tettél, ami megbocsátást kíván? Kik munkálkodnak azon, hogy meg tudjanak neked bocsátani?
10. Mit értesz egészséges, bensőséges kapcsolat alatt? Hajlandó vagy-e sérelmeid használatáról lemondani annak érdekében, hogy megnyithasd magad egy ilyen kapcsolatnak?

## AZ ÖTÖDIK CSAKRA: AZ AKARAT EREJE



Az ötödik csakrában rejlő kihívás nem kisebb feladat elé állít bennünket, mint hogy akaratunkat és lelkünket rendeljük alá Istennek. Spirituális szempontból legmagasabb rendű célunk személyes akaratunkat az Isteni Erők kezébe helyezni. Jézus és Buddha számos más nagy tanítóhoz hasonlóan a tudatállapot megvalósítását, vagyis az Isteni Akarattal való tökéletes összeolvadást jelenítik meg előttünk.

*Elhelyezkedés:* Torok területe.

*Energiakapcsolata a fizikai testtel:* Torok, pajzsmirigy, légcső, nyelőcső, hipotalamusz, nyakcsigolyák, száj, állkapocs, fogak.

*Energiakapcsolata az érzelmi/mentális testtel:* Az ötödik csakra a számtalan emocionális és mentális küzdelemre rezonál, melyeket a döntés erejének megismerésével kapcsolatban kell megtapasztalnunk. Minden betegség összefüggésben áll az ötödik csakrával, mert a döntés életünk minden részletében, s ennél fogva minden fizikai rendellenességben megjelenik.

*Szimbolikus kapcsolat:* Az akaraterő csakrájának szimbolikus kihívása az akarat érési folyamatán való keresztülhaladás elé állít bennünket: a törzsi felfogástól kezdve, hogy minden

és mindenki befolyásol és irányít bennünket, eljutunk addig az állásfoglalásig, hogy kizárólag mi irányíthatjuk saját életünket, míg végül elérkezünk a végső felfedezésig, hogy valódi vezetés csak abból fakadhat, ha akaratunkat Isten akaratához igazítjuk.

*Főbb félelmek:* Az akarat erővel kapcsolatos félelmeket valamennyi csakrában megtalálhatjuk, az adott erőközpont jellemző formában. Először attól félünk, hogy nincs tekintélyünk vagy döntési lehetőségünk saját életünket illetően, kezdetben törzsünkön, majd személyes és munkahelyi kapcsolatainkon belül. Azután attól tartunk, hogy nem tudjuk uralni magunkat, kicsúszik a kezünkből az irányítás, amikor a pénzzel, a hatalommal kerülünk kapcsolatba, vagy amikor valaki megpróbál érzelmileg befolyásolni bennünket. És végül, rettegünk Isten akaratától. A legnagyobb küzdelmet mégis az jelenti a tudatosság elérésére áhító ember számára, hogy akaratát, döntési szabadságát az Isteni Erőre bízta.

*Főbb erősségek:* Hit, bizalom, önismeret, személyes tekintély, döntéshozó képesség, adott szavunk megtartása a döntés tartalmától, következményeitől függetlenül.

*Szefirothoz/keresztény szentséghez fűződő kapcsolata:* Az ötödik csakra az Isten szeretetét és kegyelmét szimbolizáló Hesed, illetve az Isten ítéletét képviselő Gevurah szefirottal hozható kapcsolatba. Ez a két szefirot Isten jobb és bal karját testesíti meg, s az isteni természet kiegyensúlyozottságát jelképezi. A két szefirot azt sugallja, hogy Isten könyörületes, s hogy kizárólag Istennek van joga megítélni döntéseinket. A Hesed szefirah emlékeztet bennünket arra, hogy szeretetteljes szavakat használjunk, ha másokkal beszélünk, a Gevurah szefirah pedig figyelmeztet, hogy szavaink által a tisztelet és

a becsületesség nyilatkozzon meg. A gyónás szentsége is az ötödik csakrához kapcsolódik, s azt a tényt szimbolizálja, hogy mindannyian felelősségre vonhatók vagyunk azért, hogy mi módon élünk akaratunkkal. A gyónás szentségén keresztül lehetőségünk nyílik arra, hogy lelkünket visszarendeljük a negatív „küldetésből”, ahová valószínűleg negatív gondolataink és cselekedeteink következményeképpen irányítottuk.

*Szagrális igazság:* Az ötödik csakra a döntéshozatal, és ebből kifolyólag a spirituális karma központja. Minden döntésünk, minden gondolatunk és érzésünk az erő olyan megnyilatkozása, ami biológiai, környezeti, társadalmi, személyes és globális szinteken érezhető következményeket von maga után. Mindenhol ott vagyunk, ahová gondolataink kalandoznak, így személyes felelősségünk az energetikai fejleményekre is vonatkozik.

Vajon milyen döntéseket hoznánk, ha megpillanthatnánk választásaink energetikai következményeit? Efféle előrelátásra kizárólag akkor tehetünk szert, ha a *személyes akaratodat vedd alá az Isteni Akaratnak* szagrális igazságát követjük. Az ötödik csakrához tartozó spirituális leckék feltárják előttünk, hogy az Isteni Erőben bízó személyes akarat ösztönözte cselekedetek hozzák a legkedvezőbb eredményeket.

Gondolataink és attitűdjeink szintén meníthetnek a felsőbb erők vezetésének elfogadásából. Egy asszony szerint, aki halál közeli élményeiről mesélt nekem, minden döntésünk energetikai hatást gyakorol az élet egészére. Miközben élet és halál között, vagy ha úgy tetszik, a fizikai és nem-fizikai lét határmezsgyéjén lebegett, életének minden döntése végigpergett lelki szeméi előtt, s tanúja volt döntései önmagát,



más embereket, és az élet egészét érintő következményeinek. Megmutattatott neki, hogy az Isteni Vezérlés mindig megpróbált tudatos elméjébe hatolni. Akár ruhát választott vagy állásajánlat mellett döntött, egyetlen választás jelentősége sem volt olyan elhanyagolható, hogy Isten figyelmen kívül hagyta volna. Az új ruha kiválasztásával kapcsolatosan megpillanthatta a vásárlás azonnali energetikai kihatásait emberek hosszú sorára, akik valamiképpen részt vettek a termék megteremtésében és disztribúciójában. Azóta minden döntése előtt útmutatást kér odafentről.

Gondolataink, hiedelmeink és cselekedeteink energetikai folyamánnyainak felismerése mélyebb őszinteségre kényszeríthet bennünket. A hazugság, akár önmagunknak, akár másoknak, már szóba sem jöhet. A valódi, teljes gyógyulás megköveteli az őszinteséget önmagunkhoz. Ha képtelenek vagyunk egyenesek lenni magunkhoz, épp olyan nagy mértékben gátolhatjuk a gyógyulás folyamatát, mint amikor nem tudunk megbocsátani. Az őszinteség és a megbocsátás visszavonja energiáinkat – lelkünket – a „múlt” energiadi- menziójából. Ötödik csakránk, és annak spirituális leckéi megláttatják velünk, hogy minden gondolatunkban és állás- foglalásunkban személyes erő nyugszik.

### *A félelem következményei*

Energetikai szempontból nézve a félelem motiválta cselekedetektől származó következményekért kell a legnagyobb árat fizetnünk. Még ha a félelemből meghozott döntések el is vezetnek bennünket a vágyott célhoz, rendszerint akkor is

számíthatunk nem kívánatos mellékhatásokra. Ezek a kelle- metlen meglepetések felnyitják a szemünket arra, hogy a fé- lelemből meghozott döntések káros befolyást gyakorolnak az isteni útmutatásba vetett bizalmunkra. Mindannyian abban az illúzióban élünk, időnként legalábbis, hogy saját életünk irányítását mi tartjuk a kezünkben. Küzdünk a pénzért, har- colunk a társadalmi pozícióért, hogy nagyobb döntési szabadságunk legyen, s ne a mások által ránk erőltetett választásokra kelljen kényszerülnünk. Az elgondolás, hogy a tudatosság megkívánja, hogy személyes akaratunkat rendel- jük alá az Isteni Akaratnak, szöges ellentétben áll az erős egyéniségről alkotott képzeletünkkel.

Ennél fogva újra meg újra alászállunk a félelem–meglepe- tés, félelem–meglepetés ördögi körébe, míg el nem érkezünk addig a pontig, ahol imánkban már csak annyit van erőnk mondani: „*Te döntesz, s én követlek*”. Ha egyszer kimondtuk ezeket a szavakat, az isteni útmutatás életünk részévé válik, s a szinkronicitás és a véletlen egybeesés végtelen folyama tölti meg mindennapjainkat – vagyis az isteni „beavatkozás” csodája gazdagítja életünket.

Emilynek, a harmincöt éves tanítónőnek úgy tizenhárom évvel ezelőtt, röviddel a főiskola befejezése után, rákos meg- betegedése miatt amputálni kellett a bal lábát. A lábadozás időszaka alatt hazaköltözött szüleihez. Az egyévesre terve- zett tartózkodásból végül egy évtized lett, mert Emily nem nagyon igyekezett önállóságát visszanyerni, inkább egyre mé- lyebben süllyedt a depresszióba, és ódzkodott attól, hogy egyedül kelljen önmagáról gondoskodnia. Olyannyira le- szűkítette fizikai mozgásterét, hogy saját háztömbjük kör- nyékénél nemigen sétált messzebbre. Az évek múltával

Emily egyre mélyebben húzódott vissza szülei otthonába, míg végül már ki sem akarta tenni a lábát hazulról.

Szülei terápiás kezelést javasoltak, de semmivel sem lehetett jobb belátásra bírni. Ahogyan anyja mesélte nekem – Emily naphosszat mást sem csinált, mint hogy lábának elvesztésén rágódott, ami szerinte végleg lerombolta minden álmát és lehetőségét arra nézve, hogy egyszer majd házasságot köt, és saját családot alapít, vagy egyszerűen csak saját életét éli. Megbélyegezve érezte magát a rákkal kapcsolatos élményei miatt, s néha olyan megjegyzéseket tett, hogy bár csak visszajönne a betegség, és „bevégezné, amit elkezdett”.

A lány betegsége miatt Emily anyja érdeklődni kezdett az alternatív gyógymódok iránt. Amikor találkoztunk, ő és férje már gyűjtögették a bátorságot ahhoz, hogy megkérjék Emilyt, próbáljon meg egyedül élni, hiszen meg kell tanulnia, miként lássa el fizikai szükségleteit, és gyógyítsa ki magát kedvesezett pszichológiai állapotából. A felépüléshez újra saját akaraterejére kellett támaszkodnia.

Emily szülei kibéreltek és berendeztek számára egy lakást, ő pedig, módfelett dühösen és rémülten, beköltözött. Azt vette szemére, hogy cserbenhagyják. Egy hónap múlva azonban összeismerkedett egyik szomszédjával, Laurával, aki egyedül nevelte tízéves gyermekét. A fiú mindig jóval az anya clótt érkezett haza az iskolából. Emily gyakran hallotta, hogy odaát futkározik, tévázik, s majdnem három órát várakozik otthon egyedül, míg Laura hazaér a munkából.

Egyik délután Emily éppen akkor tért haza a bevásárlásból, amikor Laura megérkezett munkahelyéről. Beszélgetni kezdtek T. J.-ről, a fiúról, s Laura szóvá tette, hogy aggódik

iskolai teljesítménye miatt, s az is nyugtalanítja, hogy olyan sokat van egyedül iskola után. Emily hirtelen felajánlotta, hogy nem csupán ügyel rá délutánonként, de ha Laura akarja, akár magánórákat is adhat neki, végtére is képzett tanító. Laura hálásan beleegyezett, és a következő délután Emily már bele is fogott T. J. korrepetálásába.

Néhány héten belül híre ment a környéken, hogy egy „csodálatos tanár” nem csupán magánórákat ad, de iskola után vigyázni is hajlandó a gyerekekre, míg a szülők haza nem érnek. Emilyt felkérések özöne árasztotta el a dolgozó szülők részéről. Megkérdezte a lakópark vezetőjétől, hogy volna-e egy kibérelhető szoba vagy terem napi három órára minden délután. Szerencsére volt, megegyeztek az anyagiakat illetően, s Emily, három hónappal azután, hogy szüleitől elköltözött, saját szavaival élve „újra életre kelt”.

Amikor Emily elmesélte gyógyulása történetét, többször is utalt arra a spontán reakcióra, ami arra készítette, hogy korrepetornak ajánlkozzon T. J. számára. Az ajánlat, mondta, egyszerűen csak kicsúszott a száján, még mielőtt ideje lett volna átgondolni. Ha töprenghetett volna rajta, soha nem lett volna bátorsága felajánlani a segítséget, ismerte be. Éppen azért hiszi, hogy abban a pillanatban az Ég szólott hozzá, mert ez a gesztus annyira nem volt rá jellemző. Végül azonban már maga Emily is úgy érezte, valójában nagyon is korrepetálni akarta T. J.-t azzal a tizenegy másik kisiskolással együtt, akiket azt megelőzően vállalt el, hogy a következő őszön visszatért volna a tanítói pályára.

Emilynek valamilyen okból sikerült felismennie az útmutatást. Mihelyt másokról kezdett gondoskodni, saját féltelmei

is tovaröppentek. Ő az élő példája annak, ismerte fel, hogy Isten valódi szükségleteinkről gondoskodik, s ez a felismerés újjáélesztette szívében a hitet.

## *Hit*

Az ötödik csakra lényege a hit. Ha hiszünk valakiben, energiánk egy részét afelé a személy felé áramoltatjuk; ha egy elgondolásban hiszünk, energiánk egy része azt az elgondolást élteti; ha a félelembe helyezzük hitünket, energiánk egy részét a félelem szívja magába. Mivel energiával töltjük fel azt, amire hitünk irányul, lényünk – elménk, szívünk, s egész életünk – beleszövődik az energia átirányításából következő eredményekbe. Hitünk és választási szabadságunk valójában a teremtés aktusát, s a teremtésben megnyilatkozó erőket jelenti. Mi vagyunk a csatorna, melyen keresztül az energia anyaggá változik.

Ennélfogva mindannyiunk életében benne rejlik a spirituális feladat, hogy felismerjük, mi motiválja döntéseinket, és megállapítsuk, vajon hitünket a félelem vagy az Isteni Erők felé irányítjuk-e. Ha spirituális problémákon töprengünk, vagy adott fizikai megbetegedésünk okát fürkésszük, előbb-utóbb mindannyiunknak fel kell tennünk ezt a kérdést magunknak. Egyszer mindannyian elérkezünk arra a pontra, ahol megkérdezzük:

*„Ki irányítja az életemet? Miért nem alakulnak úgy a dolgok, ahogyan én szeretném?”* Lehetünk bármilyen sikeresek, egy bizonyos ponton úgyis tudatára ébredünk annak, hogy nem érezzük magunkat tökéletesnek. Valamilyen váratlan

esemény vagy kapcsolat vagy betegség világossá teszi előttünk, hogy saját erőnk nem elegendő ahhoz, hogy túljuttasson bennünket a válságon. Egyszer mindannyiunkban tudatosulnia kell, hogy személyes erőnk korlátozott. Egyszer el kell jönnie az időnek, hogy eltűnjünk azon, vajon működik-e valami más „erő” is az életünkben, s azt kérdezzük: *„Miért történik ez? Mit kívánsz tőlem? Mit kellene tennem? Mi a rendeltetésem?”*

Ha tudatára ébredünk saját korlátainknak, olyan döntéseket is fontolóra veszünk, melyeket azelőtt semmiképpen sem hoztunk volna meg. Azokban a pillanatokban, amikor leginkább úgy érezzük, kicsúszott az irányítás a kezeink közül, fogékonyak lehetünk az olyan útmutatásra, tanácsokra is, melyeket azelőtt nem szívesen hallgattunk volna meg. Aztán életünk olyan irányba haladhat tovább, amit soha nem feltételeztünk azelőtt. A legtöbben azt mondják végül: *„Soha nem gondoltam volna, hogy egyszer ezt vagy azt csinálom majd, itt vagy ott fogok élni, de most ezt teszem, és ez jól van így, jobban nem is lehetne.”*

Talán segít eljutni az önátadás pontjáig, ha a szimbolikus látásmód alkalmazása révén életünket *csak* egy spirituális utazásnak tekintjük. Mindannyian tudunk olyan emberekről, akiknek borzalmas körülményeket sikerült túlélniük – s arról számoltak be, hogy Isten vette át az irányítást életük felett. Mindannyian azt mondták Istennek: *„Ne az én akaratom, hanem a Tiéd legyen meg.”* Ha csupán erre az egy imára van szükség, miért tartunk tőle annyira?

Továbbra is rettegünk attól, hogy az Isteni Akarat elfogadásával – vagyis hogy saját akaratunkat egy nagyobb erő alá rendeljük – le kell mondanunk mindenről, ami fizikai kényelmet

jelenthet számunkra. Ezért akaratunkkal inkább nekifeszünk az isteni vezetésnek: magunkhoz hívjuk, aztán mégis azon igyekszünk, hogy gátat vessünk neki. Újra meg újra találkozom olyan emberekkel a csoportjaimban, akik ebben a dilemmában ragadtak; intuitív útmutatás után áhítoznak, ám rettegnak attól, hogy az a hang mit mond majd nekik.

Ne feledjük, hogy fizikai életünk és spirituális ösvényünk egyazon dolgot jelent. Hogy örömeinket leljük fizikai életünkben, épp annyira spirituális cél, mint fizikai egészségünk megóvása vagy visszaszerzése. Mindkettő az isteni útmutatást követő döntésekből ered. Az Isteni Akaratnak való behódolás a fizikai illúziók alóli felszabadulást, nem pedig a fizikai lét örömeiről és kényelméről való lemondást jelenti.

Az ötödik csakra spirituális energiái elvezérelnek bennünket az önmegadás e pontjáig. A Hesed szefirah a nagyság Isteni Energiáit sugározza ötödik csakránkba a szeretet közvetítő közegén keresztül, mely arra ösztönöz bennünket, hogy a lehető legszeretetteljesebbek legyünk minden körülmények között. Néha a szeretet legmélyebb megnyilvánulása, hogy lemondunk mások vagy önmagunk bírálatáról. Ösztönös megérzéseink újra meg újra figyelmeztetnek bennünket arra, hogy a bírálat, a negatív kritika spirituális szempontból nagy hiba. Az önfegyelem kifejllesztése lehetővé teszi, hogy megfékezzük a másokra vagy önmagunkra irányuló negatív gondolataink kiformalódását. Ha felhagyunk a kritizálással, bölcsességre teszünk szert, és legyőzzük félelmeinket. A Gevurah szefirah megtanít bennünket arra, hogy elengedjük azt a szükségletünket, hogy mindig tudni akarjuk, miért történnek úgy a dolgok, ahogyan történnek, továbbá hogy

higgyünk benne, bármi legyen is a háttérben munkáló ok, az mindenképpen egy nagyobb spirituális terv részét képezi.

A negyvennégy éves Marnie eredeti módon felszentelt gyógyító, aki tevékenységét a hét évet felemészítő „lélek sötét éjszakája” periódus után kezdte meg, melynek során először is önmagát kellett meggyógyítania. Harmincéves korában szociális munkásként dolgozott Skóciában, aktív társasági életet élt, nagy baráti társasága volt, és végtelenül élvezte az életet. Azután „meghatározhatatlan eredetű” betegséget állapítottak meg nála. A hónapok múltával Marnie testében egyre erősebb fájdalmak jelentkeztek, hol a háta hasogatott, hol migrénes rohamok gyötörték, hol a lába sajgott. A fájdalmak miatt végül szabadságot kellett kivennie. Csaknem két évet töltött azzal, hogy egyik specialistától a másikig járkált, ám a krónikus fájdalmak és az alkalmankénti egyensúlyvesztés okát egyik sem tudta megállapítani, így persze hatásos kezelést sem lehetett előírni.

Marnie depresszióba zuhant. Barátai javasolták, hogy az alternatív gyógy módokat alkalmazó terapeutáknál keressen segítséget, ám azokban sohasem hitt. Egy napon egy barát kopogtatott be Marnie-hoz egy sor alternatív orvoslásról szóló kiadvánnyal, közöttük Sai Baba, az Indiában élő spirituális mester írásaival. Marnie elolvasta a könyvet, aztán félre is tette, mivel olyan ostobaságnak tartotta, amiben „csak a kultuszimádó teremtmények hisznek”.

Hat hónappal később fájdalmai szavai visszavonására kényszerítették Marnie-t, s Indiába utazott, hogy Sai Babától személyes meghallgatást kérjen. Három hetet töltött el a tanító ashramjában, de soha nem volt alkalma személyesen

megpillantani. Még elkeseredettebben tért vissza Skóciába. Ám röviddel hazatérése után álmok sorozatában mindig ugyanazt a kérdés tétetett fel neki: „Képes vagy elfogadni, amit neked szántam?”

Marnie először azt gondolta, az álmok csupán Indiában tett utazásainak utóhatásaira reflektálnak, ahol számtalan beszélgetést folytatott Isten akaratának természetéről más emberekkel. Azután egy barátja felvetette, hogy kezelje úgy az álmokat, mintha valaki valóban egy spirituális kérdést tenne fel neki. Ahogy Marnie mondta:

– Semmi vesztenivalóm nem volt, hát miért ne?

Amikor legközelebb jelentkezett az álom, válaszolt a kérdésre:

– Igen, elfogadom, amit nekem szántál.

Abban a pillanatban, hogy kimondta az igent, úgy érezte, egész lénye fényáradatban fürdik, s teste évek óta először volt mentes a fájdalomtól. Amikor reggel felkelt, remélte, hogy betegsége végleg megszűnt, ám az sajnos még mindig érezte magát – sőt, ami azt illeti, a következő négy évben tovább súlyosbodott. Számtalanszor átgondolta az álmot, s úgy vélte, nem is volt igazán álom, továbbra is dühös és elkeseredett volt, s néha úgy érezte, Isten azt követeli tőle, ok nélkül szenvedjen.

Egy éjjelen viszont, könnyek között, elérte a teljes „megadás” állapotát. Az gondolta, már álma óta ebben a tudatállapotban volt, ám azon az éjjelen kénytelen volt felismerni, az csupán beletörődés volt, nem megadás.

– Belenyugodtam, s azt mondtam: „Rendben van, megteszem. De most akkor jutalmaz meg azzal, hogy javítasz az állapotomon.” Azután, azon a bizonyos éjszakán ráébredtem,

hogy talán sohasem fogom jobban érezni magam, s elgondolkoztam, akkor mit mondok Istennek, ha ez így van. Egészen megadtam magam, és azt mondtam: „Bármit is szánsz nekem, legyen meg a te akaratod. Csak erőt adj.”

Marnie fájdalmai azonnal csökkentek, s kezét forróság öntötte el – nem szokványos testmeleg, hanem „spirituális forróság”.

– Nevetés fogott el, mert pontosan olyan helyzetbe kerültem, mint azok a misztikusok, akikről olvastam – ám ki gondolta volna, hogy egyszer majd én is hasonló cipőben fogok járni?

Marnie ma sokak által szeretett és nagy megbecsülésnek örvendő gyógyító, s jóllehet fizikai teste alapjában véve kigyógyult a megállapíthatatlan eredetű fájdalmakból, még mindig akadnak nehéz pillanatai. De ahogyan Marnie mondta:

– Ha azt nézem, ki vagyok ma, és milyen tudással rendelkezem, gondolkodás nélkül újra keresztülmennék az egészen, hogy segíthessek másokon úgy, ahogyan azt ma meg tudom tenni.

Történetét különlegesnek találom, mert felismerte a megadás vagy önátadás, és a beletörődés közötti különbséget, és mert megélte azt a mítoszt, hogy ha igent mondunk Istennek, minden abban a percben tökéletessé válik. Hogy igent mondunk helyzetünkre, az az első lépés – olyan cselekedet, ami vagy változtat állapotunkon, vagy nem – igent mondani Isten terveire és azok időzítésére a második.

A gyónás aktusa visszahívja lelkünket választásaink következményeiből. Amint jobban megismerjük energetikai természetünket, ráébredünk arra, hogy lelkünk milyen sokszor marad negatív eseményekhez és gondolatokhoz, a múlthoz

és jelenhez láncolva. A gyónás sokkal több, mint rossz cselekedeteink nyilvános beismerése. Energetikai szempontból tudatosítunk magunkban egy félelmet, mely előzőleg uralta lelkünket, s ezáltal hatalmat nyerünk felette. A gyónás szimbolikusan felszabadítja lelkünket a múltbeli félelmek és negatív gondolatminták dominanciája alól. Ha negatív eseményekhez és hiedelmekhez kapcsolódunk, mérgezzük elménket, lelkünket, sejtszöveteinket és életünket.

A karmát lényegében döntéseink energetikai és fizikai következményeinek tekinthetjük. A negatív döntések folytonosan visszatérő helyzeteket teremtenek, hogy felnyissák szemünket a pozitív választási lehetőségre. Ha a leckét elsa-játítottuk, és meghoztuk az adott helyzetben kívánatos pozitív döntést, azok a körülmények nem alakulnak ki többé, mert lelkünk ezután már nem kapcsolódik a leckét előidéző negatív döntéshez. A nyugati kultúrákban az efféle karmikus leckék létezése az olyan szólásmondásokban köszön vissza, mint például a *ki mint vet, úgy arat*, vagy a *sorsa elől senki sem futhat el* népi bölcsességei. A gyónás aktusa kifejezésre juttatja, hogy felismertük felelősségünket tetteinkért és rájöttünk, hogy hibás döntést hoztunk. Energetikai szempontból nézve ez a rituálé kiszabadítja lelkünket a fájdalmas tanulási ciklusokból és az élet teremtő, pozitív energiái felé irányít bennünket.

A gyónás olyan fontos testi, lelki és mentális egészségünk szempontjából, hogy egyszerűen nem lehetünk meg nélküle. A bűnterhes emlékcinktől való megtisztulásra irányuló sürgetés jóval erősebb, mint a titoktartást illető vágyaink. Egy börtönben dolgozó tisztviselő egyszer azt mondta:

*„Sok bűnözőt azért fognak el, mert legalább egy embernek beszélniük kell arról, amit elkövettek. Noha a beismerés akkor kérdésesnek tűnhet, valójában a gyónás egy formájáról van szó, amit én egyfajta utcai gyónásnak tekintek.”*

A pszichoterapeuták tulajdonképpen napjaink gyóntatói. Segítségükkel, s azáltal, hogy nyíltan feltárjuk pszichénk sötét oldalát és korlátozó félelmeit, megpróbálunk megoldást találni pszichológiai és érzelmi küzdelmeinkre. A gyógyulás életető energiái áradnak rendszerünkbe, valahányszor megtörjük egy félelem hatalmát, és helyét egy erősebb énképpel töltjük be. A gyónás nyelvén ezek a terápiás mérföldkövek azt jelentik, visszahívjuk lelkünket a negatív küldetésekből.

Most, hogy már tudjuk, az ötödik csakra akaraterőnk helyes alkalmazására tanít bennünket, és rögzít minden lelkünknek adott utasítást, már csak azzal kell tisztába jönnünk, miként tudjuk kezelni e csakra leckéit.

### *A fej és a szív között*

Minthogy az akarat központja a szív és a fej energiái között helyezkedik el, meg kell tanulnunk, miként találhatjuk meg az egyensúlyt válaszreakcióik és ösztönzéseik között. Gyermekként rendszerint eme uralkodó energiák valamelyike felé orientálódunk: a fiúk jobbra a mentális energiák felé vonzódnak, a lányok inkább a szívükre hallgatnak.

A mentális energiák a külvilág felé irányulnak, a szív energiái pedig belső birodalmunkat igazgatják. Kultúránk évszázadokon keresztül úgy gondolta, hogy az érzelmi energia

csökkenti a gyors és helyes döntéshozatalt érintő képességeinket, s meg volt győződve róla, hogy a mentális energia jóformán használhatatlan az érzelmek fennhatósága alatt álló területeken. Az 1960-as évek előtt az érzelmi és mentális energiák e különválasztása még valamiképpen elfogadható volt. Azután eljött az az időszak, amikor a fej és a szív találkozása átrajzolta a kiegyensúlyozott egyénről alkotott képünket, olyanformán, hogy a szívnek és az elmének egymással egységben kell működnie.

Ha az elme és a szív nem folytat világos párbeszédet egymással, az egyik felülkerekedik a másikon. Ha a fejünk tölti be a vezető szerepet, szenvedni fogunk érzelmileg, mert minden érzelmi adatot ellenségnek tekintünk. Minden helyzetet, minden kapcsolatunkat kontrollálni akarjuk, hogy uralkodni tudjunk az érzelmek felett. Ha viszont érzelmeink vezérelnek bennünket, hajlamosak vagyunk abba az illúzióba ringatni magunkat, hogy minden rendben van. De akár az elme, akár a szív ragadja magához az irányítást, az akaratot a félelem, vagy pedig a kontrollra irányuló hiábavaló törekvések motiválják, nem pedig a belső biztonságérzet.

A fej és a szív egyensúlyhiánya függővé teszi az embereket. Energetikai szempontból a belső növekedéstől való félelem által motivált bármilyen viselkedés, függőségnek számít. Még az általában egészséges magatartás is, mint például a testgyakorlás vagy a meditáció, függősséggé válhat, ha a fájdalom vagy a szellemi meglátások elkerülésére akarjuk felhasználni. Gátat emelünk tudatos és tudattalan elménk között, ha azt mondjuk: „Útmutatást akarok, de nem szeretnék rossz híreket hallani.” Sokszor még az útmutatást is megpróbáljuk a nekünk tetsző irányba terelni. Végül azon kapjuk magunkat,

hogy egy látszólag vég nélküli ciklusba kerültünk, melyben akarjuk a változást, ám érzelmileg minden percben a változástól rettegünk.

E minta felszámolásának egyetlen módja, ha az elme és a szív erejét egyesítő döntéseket hozunk. Könnyű egyfajta késleltető pozícióban tartanunk magunkat arra hivatkozva, hogy az ember nemigen tudja, mi lesz a következő lépés. Ez azonban ritkán igaz. Amikor késleltető mintában vagyunk, azért ragadunk ott, mert pontosan tudjuk, mit kellene tennünk, ám rettegünk attól, hogy cselekedjünk. A ciklusok ismétlésének ördögi köréből való kitörés mindössze egyetlen erős elhatározást követel, mely a holnap, nem pedig a tegnap felé irányul. Az olyan döntések, melyek során azt mondjuk: „*Soha többé! Egyszerűen nem tűröm el tovább, hogy így kezeljenek*”, vagy „*Egyetlen nappal sem vagyok hajlandó tovább maradni, távoznom kell*”, éppen az elme és a szív energiáit egyesítő erőminőséget tartalmaznak, s életünk a döntésben lakozó erő révén szinte azonnal változni kezd. Kétségkívül ijesztő megválni életünk megszokott tartalmaitól, még akkor is, ha reménytelenül keserves életet élünk. Ám a változás ijesztő, és ha arra várunk, hogy a biztonságérzet még azelőtt ránk köszön, hogy előremozdulnánk, csak még nagyobb gyötrelmet okozunk magunknak, mert csupán egyetlen módon tehetünk szert a biztonságérzetre: ha belépünk a változás örvényébe, és újra elevennek érezzük magunkat kilépünk a másik oldalon.

Eileen Caddy, a Skócia északi részén található Findhorn spirituális közösség egyik alapítója, változásokban és kihívásokban gazdag életet tudhat maga mögött, de végül megtanult hinni az isteni útmutatásban és átengedni magát vezérletének. Útmutatást kapott az Égből, amit ő „Krisztus”

hangjának tekintett, hogy hagyja el első férjét és öt gyermeküket, majd egy Peter Caddy nevezetű férfival alakítson ki partnerkapcsolatot. Bár követte az útmutatást, következő évei meglehetősen viharosan teltek, részben mert akkor még Peter maga is nős volt. Végül elhagyta feleségét, elvette Eileent, és átvette egy Forres városában található, akkor már ugyancsak hanyatlófélben lévő hotel vezetését. Három gyermekük született, és ahogyan az Eileen-hez érkező útmutatás jelezte, Peter hamarosan négycsillagos szállodává fejlesztette a kis gyenge minőségű képviselő hoteleskét. Ezekben az években Eileen ritkán találkozott másik öt gyermekével, noha az útmutatás világossá tette előtte, hogy végül kibékül majd velük, ami később igaznak is bizonyult. Az útmutatások, miként azt mindketten felismerték, valódi spirituális mélységekből származtak.

Amikor a hotel sikereinek csúcsára hágott, mindenki nagy megdöbbenésre elbocsátották Petert. Őt és Eileent is nagyon megrázták a hírek, hiszen soha nem gondolták volna, hogy áldásos tevékenységüket felmondólevéllel fogják jutalmazni. Ám az Eileenhez érkező útmutatások ismét másfelé igyekeztek terelni őket, s azt tanácsolták, béreljenek ki egy lakókocsit egy Findhorn nevezetű lakókocsi táborban. Az útmutatás arra ösztönözte őket, hogy alakítsanak ott ki egy kertet, ami igencsak abszurd javaslatnak tűnt, lévén, hogy az éghajlat, a földrajzi fekvés, a kevéske napfény mind az ötlet ellen szólt. Ennek ellenére persze úgy jártak el, ahogyan az útmutatás követelte, és hamarosan egy Dorothy McLean nevű asszony is csatlakozott hozzájuk.

Eileenhez hasonlóan Dorothy is az égi csatornák közvetítőjeként működött, az ő útmutatásai viszont a „természeti

energiák” közegeből érkeztek, melyek megmutatták neki, hogyan működhet együtt Eileennel és Peterrel a kert létrehozásában. A természeti energiák a kert virágzását ígérték pontosan hét évnyi időre, hogy megmutassák, mi mindent lehetséges elérni, ha az élet szellőni, emberi és természeti erői együtt munkálkodnak.

A kert az ígéretnek megfelelően virágzásnak indult. A vegetáció hallatlan méreteket öltött. Hamarosan pletykák keltek szárnyra a titokzatos „varázskertről”, s a világ minden tájáról érkeztek látogatók, hogy saját szemükkel lássák a csodát. Senki sem távozott csalódottan; még a szkeptikus kertészeti szakértőknek, kertépítészeknek is be kellett ismerniük, hogy a kert egyszerűen lenyűgöző. Amikor e pompás műről kérdezték őket, Dorothy, Peter és Eileen csak az igazat mondta: „Isten akaratát követtük”.

Végül egy kis közösség alakult ki a kert körül. Eileen rendszerint éjfélről reggel hatig meditált a közös fürdőben, mert az volt az egyetlen hely, ahol némi magányra lelhetett. Kis méretű lakókocsijuk, mely egy embernek is alig volt elég, most hat embernek adott otthont. Reggelente Eileen megjelent, s átadta az éjszaka során kapott utasításokat Peternek. Ő pedig betűről betűre betartotta őket, s nevezetes szervezői képességeit bevetve ügyelt arra, hogy a kis közösség tagjai kövessék rendelkezéseit. Építkezés folyt, a feladatokat megosztották egymás között, s hamarosan egy virágzó kis közösség formálódott ki és működött Findhornban.

Hét év múltán, ismét csak az ígéretnek megfelelően, a vegetáció a megszokott méretűre zsugorodott össze; a kert burjánzása megszűnt. Eileen olyan információkat kapott odafentről, hogy Peter számára nem érkezik rajta keresztül több



üzenet, mert itt az ideje, hogy a saját belső hangja által kijelölt ösvényt kövesse. Ezek a hírek kissé szétilálták kapcsolatukat, s Peter a közösség más tagjaihoz fordult útmutatásért. Az emberek hamarosan versenyezni kezdtek Peter kegyeinek elnyeréséért. Káosz tört ki, Eileen pedig depresszióba zuhant. Végül Peter közölte Eileennel, elhagyja őt és a közösséget is, s azt sem mulasztotta el tudatni vele, hogy sohasem szerette igazán. Eileen teljesen összetört Peter kijelentése és a válasz miatt, s egyre csak azon tűnődött, miként eshet meg, hogy az isteni útmutatás követéséért ilyen jutalom jut neki osztályrészül.

Ma azonban Eileen már úgy gondolja, küzdelmeit és elkeseredettséget, sőt válasát is annak köszönheti, hogy „ellen-szegült Istennek”. Habár követte az útmutatásokat, mondta, valójában nem igazán akart eleget tenni az instrukcióknak, mincképpen következtében legtöbbször belső ellentmondásba került önmagával. Meg kellett tanulnia, hogy bízzon a „Krisztus tudatosságához” fűződő kapcsolatában, ahogy útmutatásainak forrását nevezi. Ez volt az ő személyes küldetése.

Ma Eileen azt mondja, hogy az Isteni Erő valósággyá vált benne, s élete minden pillanatában vezeti őt. Odaadó szívvel szolgálja Istent, s úgy érzi, rengeteg jutalomban részesült.

*„Archetipikus értelemben vett család vesz körül. A közösség a családom. Gyönyörű otthonom van, szeretetteljes kapcsolatot ápolok valamennyi gyermekemmel, és bensőséges viszonyban vagyok Istennel. Áldottnak érzem magam.”*

Eileen kapcsolata a „Krisztus” energiával egyfajta modern spirituális ösvényt képvisel. Élete mind a régi, mind pedig az új spirituális ösvényt magába öleli. A régi ösvényen a spirituális vezető, mint Isten és az emberek közötti közvetítő, a

viszontagságok, a nélkülözés, a magányos elmélkedés terheit vállalta magára, az új ösvény viszont a spirituális közösségen belüli életet foglalja magában. Eileen élete bővelkedik a csodás eseményekben, s a szinkronicitás gyakori megnyilvánulásai kísérik útján.

Ha átengedjük akaratunkat az isteni útmutatásnak, megeshet, hogy nehéz helyzetbe kerülünk, ugyanakkor mély szellemi meglátások ébredhetnek bennünk. Lehet, hogy egy-egy életszakasz fájdalmas lezárásával kell megbirkóznunk, véget érhet házasságunk, vagy megválhatunk hivatásunktól. Ám még soha egyetlen emberrel sem találkoztam, aki a végén azt mondta volna, hogy az Isteni Akarattal való egyesülés nem érte meg az árat, amit fizetnie kellett érte.

A legnagyobb jótétemény, amibe bevonhatjuk lelkünket, hogy a következő szabályok szerint élünk:

1. Ne ítélkezz.
2. Ne legyenek elvárásaid.
3. Ne akard tudni, miért történnek úgy a dolgok, ahogyan történnek.
4. Higgy benne, hogy életünk váratlan eseményei a spirituális útmutatás egy formáját alkotják.
5. Bátran hozd meg azokat a döntéseket, melyeket meg kell hoznod, fogadd el, amit nem tudsz megváltoztatni, és légy elég bölcs ahhoz, hogy különbséget tudj tenni a kettő között.

1. Hogyan jellemeznéd az „erős akaratú” embert?
2. Kik azok az emberek, akiknek befolyása van akarat-erődre, és miért?
3. Törekszel mások irányítására? Ha igen, kikkel szemben, és miért van szükséged arra, hogy befolyásold őket?
4. Képes vagy nyíltan és őszintén kifejezni magad, amikor kell? Ha nem, miért?
5. Képes vagy megérezni, mikor kapsz útmutatást, amit követned kell tetteiddel?
6. Hiszel az olyan útmutatásban, melynek végkimenetelére nincs „biztosíték”?
7. Milyen félelmeid vannak az isteni útmutatással kapcsolatban?
8. Imádkozol-e segítségért személyes terveid megvalósításához, vagy képes vagy azt mondani: „Megteszem, amit az ég megkíván tőlem”?
9. Mi készíthet arra, hogy elveszítsd az irányítást saját akaraterőd felett?
10. Alkudozol-e magaddal olyan helyzetekben, ahol tudván tudod, hogy változnod kell, mégis folyamatosan halogatsz a cselekvést? Ha igen, határozd meg ezeket a helyzeteket, illetve az okokat, amiért nem akarsz cselekedni.

## A HATODIK CSAKRA: AZ ELME EREJE



A hatodik csakra mentális és okfejtő képességeinket, illetve hiedelmeink és szellemi állásfoglalásaink elemzésére és kiértékelésére vonatkozó pszichológiai adottságainkat foglalja magában. Az elme csakrája pszichénk, tudatos, valamint tudattalan pszichológiai erőinkre rezonál. A keleti spirituális irodalomban a hatodik csakra a „harmadik szemnek”, vagyis annak a spirituális központnak feleltethető meg, melyben az elme és a psziché kölcsönhatása intuitív megérzésekhez és bölcsességhez vezet. A hatodik csakra tehát a bölcsesség crőközpontja.

A hatodik csakrában rejlő kihívások az elme kitárására, egyfajta személytelen látásmód kifejlesztésére ösztönöznek, s arra készítetnek, hogy vonjuk vissza erőinket a mesterkelt és „hamis igazságokból”; megtanít a belső útmutatásoknak megfelelően cselekedni; s különbséget tenni a valódi erő, illetve a félelem és illúzió motiválta gondolatok között.

*Elhelyezkedés:* A homlok középpontja.

*Energetikai kapcsolata a fizikai testtel:* Agy, idegrendszer, agyalapi mirigy, tobozmirigy, szemek, fülek, orr.

*Energetikai kapcsolata az érzelem/mentális testtel:* A hatodik csakra mentális testünkkel, intelligenciánkkal, pszichológiai

jellegzetességeikkel hoz összeköttetésbe bennünket. Pszichológiai jellegzetességeink egyfajta vegyületét alkotják annak, amit tudunk, és amit igaznak hiszünk; egyedülálló kombinációját képezik a mentális energiatestünkben folyamatosan aktív tényezőknk, a félelmeknek, személyes élményeknek, tapasztalatoknak és emlékeknek.

*Szimbolikus kapcsolat:* A hatodik csakra aktiválja azokat a leckéket, melyek a bölcsességhez hivatottak elvezetni bennünket. A bölcsességet az élettapasztalatok, illetve a tárgyilagosság képességének megszerzése révén érhetjük el. A szenvtelen vagy tárgyilagos valóságfelfogást a „személyes elme” befolyása felett álló tudatállapotnak tekinthetjük, mely a „személytelen” vagy kitárult elme erejéhez, éleslátásához, és ösztönös megérzéseire vezet bennünket.

*Szefirothoz/keresztény szentséghez fűződő kapcsolata:* Az Isteni Értelmet képviselő Binah és az isteni bölcsességet szimbolizáló Hokhmah szefirah hozható összefüggésbe a hatodik csakrával. A Binah az Isteni Anya méhét testesíti meg, mely a „kezdetként” definiált Hokhmah teremtő magját magába fogadja. E két erő egyesülése hozza létre a hét alsóbb szefirotot. A Binah és a Hokhmah szimbolikus formában azt az univerzális igazságot jelenítik meg, hogy a „gondolat” megelőzi a „forma” létrejöttét, s hogy a teremtés az energia dimenziójában veszi kezdetét.

A Binah és a Hokhmah emlékeztet bennünket arra, legyenek tudatában annak, hogy mit teremtünk – elménket teljes kapacitásával vessük be, ha az energiát anyaggá kívánjuk formálni. A felszentelés szakramentumával ez a perspektíva kapcsolja össze őket.

A felszentelés szimbolikus formában mások szolgálatára vonatkozó feladatunkat képviseli. Hagyományosan természetesen a papság intézményét hozzák kapcsolatba a felszentelés tényleges szentségével. Jelképesen viszont a felszentelés szakramentumát hordozó tapasztalatnak tekinthetünk minden olyan tevékenységet, mely révén közösségünk elismeri, hogy a szolgálatra vonatkozó, befelé forduló ösvényünkből éppannyit profitál, mint mi magunk. E jótékony és kölcsönös nyereség „felszentelt” elhivatottságunkat jelzi. A felszentelés szimbolikus jelentésének szépsége, hogy minden ember képes valami mélyen jelentőségteljes dologgal hozzájárulni mások életéhez, nem pusztán hivatásán, de ami talán még fontosabb, azon a személyes minőségen keresztül, amivé életük során válik az ember.

*Főbb félelmek:* Ide tartozik, ha vonakodunk attól, hogy feltárjuk saját félelmeinket; ha félünk az igazságtól, ha félünk az egészséges, realisztikus ítélettől, ha félünk külső tanácsokra támaszkodni; ha félünk árnyékos oldalunktól és annak jellemzőitől.

*Főbb erősségek:* Intellektuális képességek és tehetségek; tudatos és tudattalan szellemi meglátások kiértékelése, elemzése; inspiráció befogadása; érzelmi intelligencia – a kreativitás és az intuitív okfejtés nagy tetteinek véghezvitele.

*Szagrális igazság:* A hatodik csakra szagrális igazsága a *csak az igazságot keresd* bölcsessége. Arra készítet bennünket, hogy szüntelenül a minden pillanatban jelen lévő két ellentétes erő, az igazság és az illúzió közötti különbséget próbáljuk felfedni. Az igazság és az illúzió közötti különbségtétel sokkal inkább az elme, mint az agy feladata. Az agy a fizikai test működését irányítja, az elme viszont a gondolat és

percepció közötti kapcsolatot megjelenítő energiatestünk viselkedését határozza meg. Az agy az a fizikai eszköz, melyen keresztül a gondolat tetté transzformálódik, a percepció azonban – és minden azzal kapcsolatba hozható dolog, mint például a tudatossá válás – az elme jellegzetességei közé tartozik. A tudatossá válás során az ember képessé válik *leválasztani* magát a szubjektív észlelésekről és meglátni az igazságot vagy a szimbolikus jelentést egy adott helyzetben.

A szenvtelenség vagy tárgyilagosság nem azt jelenti, hogy nem törődünk a dologgal. Egyszerűen csak arról van szó, hogy lecsendesítjük magunkban a félelem vezérelte hangokat. Akinek sikerült megvalósítani a szenvtelenség belső pozitívumát, olyan teljes éntudattal rendelkezik, hogy a külső befolyások nem gyakorolnak rá hatást tudatosságán belül. Az elme és az Én illetően tisztasága a bölcsesség esszenciáját, a hatodik csakrához tartozó isteni erők egyikét jelenti.

### *A szenvtelenség állapotának elérése*

Hogyan tehetünk szert gyakorlati értelemben vett szenvtelenségre? Pete története e képességünk alkalmazásának egy meglehetősen gyakorlatias példájával szolgál. Pete komoly személyes válsága idején jelentkezett be hozzám konzultációra. Felesége, akivel tizenhét éve élt házasságban, váratlanul közölte, hogy már nem szereti, és el akar válni. Pete-t és négy gyermeküket érthetően feldúlta a bejelentés. Azt tanácsoltam neki, egy pillanat erejéig próbálja meg tárgyilagosságnézőpontból szemlélni a helyzetet. Gyanítottam, hogy a felesége újra próbálja formálni az önmagáról alkotott képet, s

felül akar emelkedni a gondoskodó anya és feleség szerepén, melyben életének legnagyobb részét töltötte. Már gyermekkorában is fiatalabb testvéreiről kellett gondoskodnia; tizenhét éves korában férjhez ment, egy évvel később pedig életet adott első gyermekének. Most negyvenévesen viszont kezd tudatára ébredni önmaga lényének, saját szükségleteinek, s talán szerelmi viszonyt folytat valakivel. Közöltem Pete-tel, hogy feleségét alighanem megrettentik érzései, s ha képes volna a terápia nyelvén kifejezni magát, talán esetelni tudná a megtapasztalt új érzelmi energiákat, s nem kellene pánikba csúszni tőlük. Viszonya a másik férfival egyfajta kísérlet arra, hogy elfusson a belsejében zajló történések elől. Minden bizonnyal azért döntött úgy, hogy szerelmi viszonyba bocsátkozik, mert nem lát más módot arra, hogyan hagyhatná el férjét és gyermekeit. A terápiás segítség igénybevétele sem kulturális háttérben, sem gondolkodásában nem alkot megfontolandó lehetőséget.

Azt mondtam Pete-nek, bármilyen nehéz is elfogadni, a helyzet az, hogy felesége életének e pontján, függetlenül attól, hogy kivel él együtt, mindenképpen így reagált volna, mert most az önfelfedezés folyamatán kell keresztülmennie, aminek őhozzá, Pete-hez igazából semmi köze. Nem ismeri magát eléggé, s a „lélek sötét éjszakája” spirituális fázisába lépett. Pete-nek igazán nem kellene személyes haragot éreznie magában, mivel, noha kétségtelenül felesége érzelmi haragjának céltábláját képezi, valójában sokkal inkább dühíti saját zavarodottsága, mint a férje, akire haragját zúdítja.

Pete képes volt magába szívni ezt az információt, és ennek tudatában tette meg a következő lépéseket. Habár felesége a válás mellett döntött, Pete mindig igyekezett visszatérni

személytelen nézőpontjához, valahányszor kezdett a családja széthullása miatt érzett fájdalom és szomorúság sötétségébe alámerülni. Nem sokkal beszélgetésünk után megtudta, hogy feleség éppen egyik barátjával folytatott viszonyt, s a szakítás hamar bekövetkezett. Tudatára ébredt annak, hogy felesége valójában nem a másik férfiba szerelmes, csupán zavarodottságából credő energiáit próbálja levezetni. Megemlítettem neki, felesége minden valószínűség szerint majd egy másik kapcsolat kialakításával próbálja megoldani a belső válságot, ám ez semmiképpen sem fog működni. Minden kapcsolata kudarcra lesz ítélve, mert fájdalmát nem egy új kapcsolat – és persze nem a gondoskodó nő szerepének újrafelvétele – tudná enyhíteni. Végül mindenképpen arra kényszerül majd, hogy befelé tekintsen, és önmagán belül szüntesse meg a fájdalom valódi forrását.

A szenvtelenség és a tudatosság azt jelenti, bizonyos percepciókat közvetítünk az elménkből a testünkbe. Azt jelenti, összeolvadunk az igazságot képviselő percepciókkal, és megéljük őket, így erejük eggyé válik saját energiáinkkal.

Vegyük például „a változás szüntelen” igazságát. Mentális szinten minden nehézség nélkül magunkba tudjuk szívni ezt a tanítást. Amikor azonban változás következik be életünkben – amikor észrevesszük, hogy öregszünk, amikor szeretteink távoznak az élők sorából, vagy amikor szeretetteljes és bensőséges kapcsolataink rideggé válnak – ez az igazság egyszerűen megrémít bennünket. Sokszor évekbe telik felépülnünk a változás kiváltotta fájdalomtól, mert azt reméltük, hogy ezzel a dologgal kapcsolatban – bármi legyen is az – minden ugyanúgy marad. Végig tudatában voltunk annak, hogy az idő változást hoz majd, ám egyszerűen nem tudtunk

nem reménykedni abban, hogy a változás energiái elsiklanak életünk eme része mellett.

Hiába érezzük azonban ellenségünknek „a változás szüntelen” igazságát, mely elsöpörte életünk boldogságát, magányunknak is vége szakad egyszer, és ismét új szakasz kezdődik életünkben. „A változás szüntelen” ígérete szerint minden lezárulást új kezdet követ.

A tudatosság azt jelenti, képesek vagyunk elengedni a régit, és magunkhoz ölelni az újat, azzal a tudattal, hogy minden dolog a megfelelő időben kezdődik és a megfelelő időben ér véget. Ezzel az igazsággal nehéz megtanulnunk élni, mert az emberi lény stabilitásra – vagyis a változás hiányára – törekszik. Ennélfogva a tudatossá válás azt jelenti, teljes egészében a jelenben élünk, s tudjuk, hogy egyetlen helyzet és egyetlen ember sem lesz holnap ugyanaz. Amikor a változás szele végigsöpör életünkön, kezeljük azt életünk természetes részeként, és arra törekszünk – amiként a Tao Te King is tanácsolja –, hogy vele szárnyaljunk, ne pedig ellen-szélben evezzünk. A változás megakadályozása nem csak haszontalan, de lehetetlen is. Feladatunk energiáink legjavával részt venni minden helyzetben, tudatában annak, hogy ha teljes egészében nem is irányíthatjuk, de befolyásolhatjuk azt, amit a holnap hoz számunkra.

A szenvtelenségről szóló előadásaim után csoportjaim rendszerint azt felelik, hogy a tárgyilagosság túlságosan hidegnek és személytelennek tűnik. Ám ez nem pontos meghatározása a szenvtelenségnek vagy tárgyilagosságnak. Egyik szemináriumomon minden résztvevőt megkértem arra, hogy nevezzen meg egy helyzetet, melyet rendkívül rémítőnek, aggasztónak tartana. Az egyik résztvevő azt mondta,

igencsak nehezen tudná megemészteni, ha az irodájába visszatérve azt találná, hogy távolléte alatt a cégvezetés megfosztotta kötelezettségeitől. Megkértem, képzelje el, hogy minden üzleti kötöttségétől felszabadul, és bármilyen lehetőséget megteremthet a maga számára, amit csak akar. Az mondtam neki, üzleti tevékenységét energiatengerként jelenítse meg a lelki szemei előtt, és érezze át, hogy a teremtő erő bő forrásban buzog rajta keresztül. Azután arra kértem, képzelje el, hogy besétál az irodájába, és megtudja, hogy elbocsátották. Hogyan reagálna most? – kérdeztem. Felnevetett és azt felelte, ebben a helyzetben, amilyenek most magát látja képzeletben, egyáltalán nem rendítené meg a felmondás. Semmi problémája nem volna, mondta, teremtő erejénél fogva képes lenne egy következő állást magához vonzani.

A szenttelenség pontosan ezt jelenti: felismerjük, hogy senki sem határozhatja meg saját életünk irányvonalát. Következésképpen, amikor változást tapasztalunk életünkben, az azért van, mert az élet egy magasabb rendű dinamikája lendít bennünket előre. Könnyen úgy tűnhet, összeesküdtek ellenünk, hogy kitúrjanak állásunkból – ez azonban illúzió. Ha bedőlünk ennek a szemfényvesztésnek, fogságban fog bennünket tartani, talán egész életünkre. Tudnunk kell azonban, ha az idő nem lett volna megfelelő a változásra, az „összeesküvők” nem járhattak volna sikerrel. Lényegében ez a változások magasabb rendű igazsága, és a szenttelen megközelítést kísérő szimbolikus látásmód lehetővé teszi, hogy bepillantást nyerjünk az igazság e megnyilatkozásába.

Természetesen senkivel sem történik meg, hogy egy reggelen felkel és bejelenti: „Azt hiszem ma tudatossá fogok válni.” Valamiféle vágy készítt bennünket arra, hogy azokon a

misztériumokon keresztül, melyekkel életünk során valami módon kapcsolatba kerülünk, kiszélesítsük elménk határait. Mindannyian megtapasztalunk, és továbbra is meg fogunk tapasztalni olyan eseményeket, melyek valóságfelfogásunk felülvizsgálatára ösztönöznek bennünket. Elménk természeténél fogva arra kényszerít bennünket, tünődjünk el azon, miért úgy vannak a dolgok, ahogyan, még ha csak személyes zavarodottságunk vagy válságunk keretei között is gondolkodunk róla.

Danny azért folyamodott a segítségemért, mert a vizsgálatok proztatarákat mutattak ki nála. Mindössze annyit kért, segítsek kitalálni, mi az, amiről másképp kellene gondolkodnia, és mi az, amit másképpen kellene tennie.

Energiáinak elemzése közben felfedeztem, hogy úgymond hivatásos jótét lélek, mindenkinek segít, amiben csak tud, csupán saját magát hagyja figyelmen kívül. Megkérdeztem, mivel szeretne foglalkozni ebben a pillanatban, s ő azt felelte:

– Ott szeretném hagyni a munkámat, vidékre költözni, megtermelni saját magam számára az élelmet, és legszívesebben ácsként dolgoznék.

Megvitattuk egy efféle váltás következményeit: elkötelezte magát vállalata mellett, számos csoport aktív tagja, s ami legfontosabb, családjának nagyon is megfelelnek jelenlegi életkörülményeik. Ezeknek a kapcsolatoknak alighanem mind búcsút kellene mondania. Azután Danny azt mondta:

– Már régóta motoszkál bennem az az elképzelés, hogy másképpen szeretnék gondolkodni. Nem akarom többé számokkal megtömni a fejemet, elég volt a kereskedelmi ügyletekből. Más dolgokkal akarok közelségbe kerülni, például a természettel. A természet persze nem fogja helyettesen

kifizetni a számlákat, úgyhogy igazából semmit nem tettem azért, hogy ezt a vágyamat megvalósítsam. Régóta bennem van már a váltás igénye, de most érzem először, hogy követni kellene ezt az érzést.

Azt feleltem neki, hogy máris telve van olyan útmutatósokkal, melyek jobbra teszik majd életét. Hallgatnia kellene rájuk, és ha követné érzéseit, minden bizonnyal egy új világ tárulna fel előtte, s ebben a világban egészsége is rendbe jönne. Két hónappal később Danny felhívott, hogy elmondja, családjának is tetszik a váltás ötlete, s következő nyáron valahová délkeletre költöznek. Soha nem érezte még magát jobban. tetete hozzá, és jól tudja, soha többé nem fog rosszindulatú daganat kifejlődni a testében.

Danny hajlandó és képes volt lemondani ügynöki karrieréről és új életformába kezdeni. Azzal, hogy szélnek eresztette az önmagáról kialakított képet, és megvált hivatásától, egyúttal azt az elgondolást is elengedte, hogy ereje korlátok közé van szorítva a fizikai világban. Volt mersze belső hangjának nyomába eredni, s ezáltal megnyílt belső valóságának feltérképezése előtt: *Miről szól az élet? Mit kell tennem? Mi az, amit fontos megtanulni?* Képes volt azt mondani: „A külső világ nem gyakorol rám olyan erős befolyást. Inkább belső világom hangjaira hallgatok.”

Így válunk tudatossá – felmerül egy rejtély, a tettek mezejére lépünk, majd az élet újabb rejtvényébe botlunk. Amikor gátat akarunk vetni ennek a folyamatnak, egyfajta felfüggesztett állapotba kerülünk, melyben egyre távolabb sodródunk az életerő forrásától. A személyestől a szenttelen gondolkodásig vezető úton viszont nagyon természetesen és könnyedén is végighaladhatunk. Karent, egyik szemináriumom

résztevőjét egy éven belül három munkahelyről bocsátották el. Egyre azon töprengett, vajon benne van-e a probléma. És ha már egyszer feltette magának a kérdést, a választ is meg akarta rá találni. Miután vette az időt és a fáradságot, hogy önmagába nézzen, ráébredt arra, hogy gyakorlatilag saját maga volt a bajok okozója. A három munka közül egyik sem érdekelt. Igazából hivatást szeretett volna változtatni, s ez jelentette számára az igazi felismerést. Karen ma több különböző tevékenységet folytat, újabb dolgokat fedez fel, amelyekhez vonzódik, s amelyektől idegenkedik, s minden új tapasztalattal új ambíciói és új félelmei támadnak. Számára ez a tudatos élet természetes folyama. Amikor visszagondol azokra az időkre, mikor még a tudatosság „fénye” nélkül élt, elcsodálkozik, hogyan tudott azelőtt úgy végigcsinálni egy napot, hogy egyáltalán nem gondolkodott el azokon a dolgokon, melyek értelmet adnak életének. „A tudattalan élet már csak ilyen – tudattalan. Csupán az élet alapvető dolgai körül forognak a gondolataink – folyton csak az élelem, a ruházkodás, a pénz. Eszünkbe sem jut elmerengeni azon, mi célból születünk a földre. Azután egyszer csak feltesszük a kérdést, és nem tudjuk megállni, hogy fel ne vessük újra meg újra. Ez aztán mindig elvezet bennünket egy másik igazsághoz.”

### *A tudatosság és annak összefüggése a gyógyulással*

Az elmúlt négy évtizedben hatalmas mennyiségű információ vált elérhetővé az elme egészségre gyakorolt befolyásáról. Attitűdjeink óriási szerepet játszanak egészségünk

megteremtésében vagy lerombolásában. A depresszió például nem csupán gyógyulásunkat gátolja, de egyenesen immunrendszerünket károsítja. A harag, a kcserűség, a dűh és a neheztelés hátráltatják a gyógyulási folyamatot, vagy teljesen le is állíthatják. Hatalmas erő lakozik abban, ha valaki valóban meg akar gyógyulni, s e belső erő nélkül a betegség szabad utat talál a fizikai testbe. E felfedezések révén a tudatosság ereje megtalálta hivatalos helyét az egészség és betegség orvosi modelljében.

Csodálatos, milyen sok ember számol be olyan élményről, hogy gyakorlatilag a betegség motiválta befelé fordulásukat, illetve attitűdjeik és életmódjuk felülvizsgálatát. Lényegét tekintve mindannyian hasonló gyógyulási folyamatról adnak számot – tulajdonképpen a személyestől a személytelen gondolkodásig vezető utat járják végig.

Amikor megtudják a diagnózist, először még telve vannak félelemmel. Amikor azonban már sikerül uralmat nyerniük önmaguk felett, a legtöbben arról számolnak be, már azelőtt is sejtették, hogy valami nincs rendben, ám a félelem miatt inkább elhessegették maguktól az érzést. Fontos tudnunk, hogy intuitív irányító rendszerünk mindig figyelmeztet bennünket az energiavesztésre. Amikor a félelem fokozatosan elül, az emberek rendszerint befelé fordulnak, megvizsgálják gondolkodásukat, számba veszik érzelmeiket. Ily módon ébrednek tudatára a gondolataik és érzelmeik között tapasztalható távolságnak. A gyógyulás megkívánja az elme és a szív egyesítését, s rendszerint érzelmeinkhez, melyekre napi döntéshozatalaink során nem túl gyakran támaszkodunk, kell gondolatainkat igazítani.

Száz meg száz történetet hallani arról, hogy az ember nekilátott élete újjászervezésének, s érzelmeit teremtő módon bevonta napi tevékenységébe. Sylvia története is éppen ezt az elme és szív tudatosságába vezető utazást szimbolizálja. A vizsgálatok mellrákot állapítottak meg nála, és mindkét mellét el kellett távolítani. A rákos sejtek már egyes nyirokcsomóit is kezdték megtámadni. Talán természetesnek tartanánk, ha Sylvia folyton csak betegségén rágódott volna, ő azonban tudatosan eltávolította gondolatait a ráktól, s inkább az életében megnyilvánuló, s az energiáit beszenyező stressz forrásokkal kezdett foglalkozni. Számba vette félelmeit, és azok pszichéjére gyakorolt hatását, s felismerte, hogy retteg az egyedüllétől. A rák röviddel válása után fejlődött ki. Talán természetes lett volna, ha magányosságán és válásán kesereg, ám ő ígéretet tett magának arra, hogy életének minden egyes napjában megpróbál valami értékeset találni. Úgy döntött, nem ragad meg a tegnapi, hanem minden jó dolgot méltányolni igyekszik, ami a jelenben történik vele, s elereszti fájdalmas tapasztalatait, válásának emlékeit is beleértve. Gyakorta tört rá szomorúság helyzete miatt, de ahelyett, hogy belesüppedt volna a bánat mocsarába, jól kisírta magát, majd továbblépett. Később más embereknek nyújtott támogatást rákból való felépülésük során, ami célt és értelmet adott életének. Szimbolikus nézőpontból „felszentelt” lett – vagyis az erő, amit mások felé közvetített, a betegek felől érkezett vissza hozzá megbecsülésük és hálájuk formájában. Azelőtt soha nem tudta magát ennyire értékesnek érezni. Teste hat hónapon belül megtisztult a ráktól.

A tudatossá válás egyik aspektusa az, hogy a jelen pillanatban élünk, és minden napot nagyra értékelünk. Sylvia képes



volt elszakadni a múlttól, s új értelmet adni életének: tulajdonképpen ezt tekinthetjük a személytelenné válás definíciójának. Jóllehet rákos megbetegedés alakult ki a testében, kinyújtotta a kezét azért az igazságért, mely végül megerősítette a lelkét, hogy az képes legyen legyengült testét meggyógyítani – s a személytelen elme átvette az uralmat a személyes tapasztalás felett. Számtalanszor voltam már tanúja annak, hogy a gyógyulás a tudatossá válás folyamatának függvénye – de nem elsősorban a betegséget kell tudatosítani, hanem azt a csodálatos életerőt, melyet az ember azelőtt még soha nem fogadott magába.

### *Tudatosság és halál*

A fentiek vajon arra utalnak, hogy azok, akik nem gyógyulnak meg, a tudatosság határainak kiszélesítése tekintetében kudarcot vallottak? Egyáltalán nem. Ám az az elgondolás, hogy ez esetben az ember nem járt sikerrel, már meglehetősen mélyen beásta magát a holisztikus gondolkodásba. Gépies gondolkodásunk ragaszkodik hozzá, hogy mindent vagy-vagy, siker-kudarc, jó-rossz szempontból szemléljünk. Amikor a test nem gyógyul ki a betegségből, az emberek gyakran igen helytelenül arra a következtetésre jutnak, hogy az adott személy egyszerűen nem próbálkozott elég keményen, s nem tett meg mindent a gyógyulásért.

A halál nem egyenlő a gyógyulás kudarcával. A halál az élet elkerülhetetlen része. Az az igazság, hogy sokan kigyógyítják magukat emocionális és pszichológiai problémáikból, így „gyógyultan” lépnek át a túlvilágra.

Jackson története pontosan azt példázza, mit jelent tudatosan meghalni. Jackson állapotfelmérésre jelentkezett hozzám, mert rosszindulatú daganatot mutattak ki az agyában. Állandó és intenzív fájdalmak gyötörték. Bármit hajlandó megtenni, mondta, hogy lelkileg egészsé váljon, függetlenül attól, hogy életben marad vagy sem. Sorra vettünk minden egyes rendezetlen ügyet, amit csak azonosítani tudtunk életében, a lezárást kívánó kapcsolatoktól kezdve a konfrontációt követelő félelmekig. Jackson a beteljesülésre koncentrált, nem feltétlenül életét akarta meghosszabbítani, befejezetlen ügyeit szándékozott tudatosan lezárni. Folyamatosan azt a kérdést tette fel magának: *„Mit kell ebben az életben megtanulnom?”* Valahányszor egy belső meglátás vagy válasz merült fel benne, cselekedeteit hozzájuk igazította. Ráébredt például, hogy volt feleségének soha nem adott magyarázatot arra, miért akar elválni. Egy napon egyszerűen csak bejelentette, hogy elege van a házasséletről, és szabad akar lenni. Tudta, hogy felesége összeomlott és teljesen összezavarodott, s noha magyarázatot kért tőle, Jackson szándékosan tartózkodott az indoklástól.

Ezzel a viselkedéssel, tudatosult benne, gyfajta mintát követett, mivel volt felesége csak egy volt azok hosszú sorában, akiket hasonló módon bántott meg. A volt feleségére osztotta azonban a legnagyobb áldozat szerepét. Jackson őszintén bevallotta, élvezettel ragadta magához azt az erőbőbbletet, amit egyes helyzetek és emberek faképnél hagyásakor vélt érezni magában. Fontosnak érezte magát attól, hogy képes volt káoszt előidézni. Most viszont világosságot és tisztaságot akart teremteni. Minden emberrel felvette a kapcsolatot, aki érzése szerint áldozatul esett káoszteremtő

cselekedeteinek, levélben adott magyarázatot, és kért elnézést viselkedéséért. Jackson újra meg újra behatolt személyiségének árnyékos oldalába, s mindent megtett, hogy az árnyékban selymződő jellemvonásokat a tudatosság fényébe emelje. Mindezek ellenére elkerülhetetlennek látszott a halál. Azt mondta, minden jól van így, hiszen úgy gondolja, teljesítette életfeladatait, elsajátította a leckéket.

A tudatossá válás célja nem az, hogy túljárjunk a halál eszén, s nem is a betegséggel szembeni ellenállás kifejlesztésére kell koncentrálnunk. Feladatunk ezzel szemben inkább az, hogy félelem nélkül szembe tudjunk nézni a kihívásokkal, s kizárólag a változásban rejlő üzeneteket igyekezzünk magunkévá tenni. Ha a tudat határainak kiszélesítését – például a meditáció révén – biztosítéknak tekintjük a fizikai betegségek kifejlődésével szemben, a tudatosság célját teljesen félreértelmezzük. A tudatossá válás célja nem az, hogy uraljuk a fizikai világot, sokkal inkább lelkünk felett kell irányítást szereznünk. A fizikai világ és a fizikai test csupán tanítóként szegődnek mellénk az utazáson.

A halálfélelemből való kigyógyulást az emberi lélek a tudatossá váláson keresztül képes elérni. Amikor olyan embereket hallunk a halál utáni élet folytatódásáról beszélni, akiknek tudatosságuk fényét a földi világot a túlvilággal összekötő hídra is sikerült rávetíteni, félelmeink szinte azonnal elpárolognak. Nekem is alkalmam volt megtapasztalni ezt az érzést, amikor Helen Nearinggel találkoztam. Az ő történetét is belevettem a könyvbe, mivel Helen és férje, Scott példája hozzájárult az emberi tudatosságról alkotott tudásom növeléséhez.

Scott és Helen Nearinget főképpen a környezetvédelmi mozgalomban játszott szerepük tette ismertté. Fiatalabb éveikben lázadónak tekintették őket, mert „vissza a természethez” életmódjuk annak idcén, az 1930-as években még ugyancsak hallatlannak számított. Két kezükkel építették fel otthonukat, a saját maguk megtermelte gyümölcsökkel és zöldségekkel táplálkoztak. Több mint hét évtizeden keresztül éltek harmóniában a földdel. Egy sor filozófiai szemléletű cikket jelentettek meg, és számtalan előadást tartottak az önellátó életmódról, hogy rávegyék az embereket, tartsák tiszteletben környezetüket. Meggyőződésük, valamint egy nagyobb isteni ok-okozat ciklusról alkotott felfogásuk számtalan embert inspirál még ma is. Scott a 80-as évek elején hunyt el, életének századik évében. Abban a kiváltságban részesültem, hogy amikor eljött egyik szemináriumomra, személyesen is találkozhattam Helennel. Egy beszélgetésünk alkalmával elmesélte, milyen körülmények között távozott el a férje ebből a világból. Tudatosan hozta meg ezt a döntést, amikor úgy érezte, már nem tud olyan módon élni, hogy földi élete támogathatná spirituális növekedését.

– Egy nap Scott fát hozott be a házba, és amikor letette a kandalló mellett, bejelentette, itt az ideje, hogy maga mögött hagyja a világot. Azt mondta, biztosan tudja ezt, mert már nem képes ellátni feladatait, és elvégezni kötelezettségeit. Mélyen odabenn tudatosult benne, hogy ennek most jött el az ideje. Azt mondta, azzal megy a halál elébe, hogy többé nem eszik semmit. Három hétig az ágya mellett voltam, mialatt teljes egészében tartózkodott az ételtől, s nem

is próbáltam ennivalóval kínálni, vagy rábími álláspontja megváltoztatására, mert ráéreztem arra a mélységre, ahonnan Scott döntése származott.

Scott Nearing három héttel azután hunyt el, hogy elhátározta, inkább távozik, mert már nem képes az önálló életmódját – évszázadnyi életének központi motívumát – fenntartani. Helen még hozzátette: Én is hasonlóképpen szándékozom cselekedni, mihelyt úgy érzem, már nemigen tudok magamról gondoskodni. A haláltól pedig nem kell félni. Egyszerűen elfogadod, hogy elérkezett az ideje, és együttműködsz vele azáltal, hogy nem veszel magadhoz ételt. Mindössze annyi történik, hogy elhagyod a testet. Igazán nem nagy ügy.

Scott és Helen a tudatosság olyan fokára lépett, és olyan személyes döntést hozott, ami talán vitatható lehet – ám valahol egész életük, valóságfelfogásuk vitatható. A haláluk módjával kapcsolatos döntésük szembehelyezkedik a törzsi hiedelmekkel, melyek tiltják a halál természetes folyamatának megbolygatását, csakúgy, mint azzal a vallási meggyőződéssel, hogy a halálunk idejének eléréstét egyedül Isten szabhatja meg. Talán így is van, de ha képesek vagyunk felismerni, hogy időnk elérkezett, nem vagyunk-e szabadok együttműködni ezzel a felismeréssel? Meglehet, hogy Scott, azáltal, hogy majdnem teljesen személytelenül igyekezett élni – olyan ideálok szerint, melyek csak igazságot tartalmaztak – részesült abban az áldásban, hogy „belső hang” közölte vele, távozásának eljött az ideje. Nem engedte, hogy betegség bomlassza szét a testét, inkább úgy döntött, együttműködik megérzéseivel, s életét az utolsó pillanatig tudatosan éli meg. Végül is nem arról szól a tudatossá válás? A halál

kapuján történő tudatos áthaladás alighanem egyike a tudatos élet számtalan áldásának.

1995 szeptemberében, miközben e könyv megírásán dolgoztam, Helen szintén távozott közülünk. Autóvezetés közben érte a szívroham. Előzőleg elmondta nekem, hogy következő könyve befejezése után fog majd átlépni a túlvilágra. Megtartotta a szavát.

### *Szögyal Rinpocse*

Szögyal Rinpocse neves tanító, a *Tibeti könyv életről és halálról* című írás szerzője. „A Nevető Rinpocseként” szerzett magának elismerést az egész világon, mivel személyisége szinte szikrázik a jókedvtől, s egymást érik szellemes megjegyzései.

1984-ben találkoztam Szögyallal párizsi otthonában. Azelőtt még soha nem töltöttem időt Rinpocse társaságában, bár meglehetősen sokat olvastam a tibeti mesterekről, s igencsak kíváncsi voltam, igaz-e mindaz, amit róluk írtak. Olvastam például arról, hogy sok tibeti mesternek sikerült meghaladnia a tér és idő megszokott törvényeit, és hogy néhányuk képes levitálni és óránként negyven kilométeres sebességgel futni. Az írások azt is megemlítik, hogy ha egy tibeti tanítót egyenesen „hatalmáról” vagy „crejéről” kérdeznak, rendszerint eltereli a szót magáról, s inkább egy másik mesterről kezd beszélni.

Miközben Szögyal Rinpocse rezidenciája felé tartottam, azon tűnődtem, vajon mit fogunk vacsorázni. Mivel fogalmam sem volt a tibeti szokásokról, mindenféle nevetséges

dolog az eszembe jutott – lehet például, hogy vacsora előtt több órát kell majd meditálnom? Aztán kiderült, hogy kínai ételt rendelt, amit a fogadószobájában, a földön ülve, papírdobozból fogyasztottunk el.

Mihelyt a légkör alkalmassá vált a komolyabb társalgáshoz, rögtön megkérdeztem:

– Igaz, hogy tud levitálni?

Felnevetett – már-már hisztérikusan, teszem hozzá – s azt mondta:

– Ó, dehogyan, én nem. De a mesterem, az tudott.

Majd azt kérdeztem:

– Igaz, hogy különböző meditációs technikák gyakorlásából kifolyólag szokatlanul nagy sebességgel tud futni?

Kérdésem hallatán ismét felkacagott, s ismét azt felelte:

– Hát, én magam nem, de a mesterem az tudott.

Pontosan olyan feleleteket adott, mint az olvasmányaim alapján várható is volt egy tibeti tanítótól: a figyelmet önmagáról mindig valaki másra igyekezett terelni. Azután eszembe jutott, lehet, hogy Szögyal olvas a gondolataimban, és pontosan tudja, mi mindent olvastam, s tudatában van annak, honnan származnak kérdéseim.

Amikor végül kifogytam a kérdeznivalóból, azt mondtam:

– Úgy tűnik, nincs több kérdésem. Van valami, amit tudatni szeretne velem?

– Arról szeretnék mesélni, miként távozott mesterem a földi világból. Egy napon úgy döntött, hívhatja az asztrológusait, s megkérte őket, készítsenek egy horoszkópot a számára, s jelöljék ki a legmegfelelőbb időt arra, hogy visszavonja lelkét a föld energiáiból. Tudja, az ő szelleme rendkívül erős volt, s úgy akart elmenni, hogy távozása ne okozzon

semmiféle negatív következményt az energiákban. Talán nem tud erről, de amikor egy lélek elhagyja a földet, a távozása a föld egész energiamezejére hatást gyakorol. Amikor pedig egy erőteljes lélek távozik, a földre gyakorolt befolyás még drámaibb.

– Az asztrológusok tehát megjelöltek egy napot, amely a horoszkóp szerint tökéletes volt a fizikai test halálához. Akkor a mesterem közölte a tanítványaival, hogy azon a napon, abban az időpontban maga mögött hagyja a földet. És pontosan ezt tette. Azon a napon együtt meditált a tanítványokkal, megáldotta őket, azután lehunyta a szemét, és lelkét kiszabadította a testéből.

Megkérdeztem Szögyalt, a mestere talán azért döntött úgy, hogy meghal, mert valamilyen betegségben szenvedett? Kérdésemre Rinpoce ismét óriási hahotában tört ki s hitetlenkedve kérdezte:

– Betegségben szenvedett?! Mi köze ennek a betegséghez? Éppen úgy, ahogyan mindannyian a legtökéletesebb pillanatban születünk, távozásunknak is megvan a tökéletes ideje. A mesterem nem volt beteg, dehogyan volt az. Teljes emberként élt a földön. Egyáltalán nem szükséges, hogy fájdalomban, betegségtől porba sűjtva haljunk meg. A tudatos elme képes kiengedni a lelket a testből anélkül, hogy bármiféle fájdalmat vagy a fizikai test romlását kellene elviselnie. Ez a választási lehetőség ott áll mindenki előtt.

Szögyal úgy írta le a spirituális tökéletességet, mint olyan tudatszint elérését, ami „nem ismer semmiféle ellentétet a transzcendenssel”, ennél fogva az ember döntései az isteni döntéseit tükrözik, illetve azonosak azokkal. Szögyal elmondása szerint mestere olyan tudatállapotban élt, melyben a

döntés dilemmája – vagyis az a hiedelem, hogy az egyik választás jobb, mint a másik – egyszerűen nem létezik. A tökéletességnek azon a fokán, melyet mestere megvalósított, minden döntés helyes döntés. Szögyal szerint tanítója a megvilágosodott elme élő – és halálba utazó – példája volt.

### *A személytelen elme és a szimbolikus látásmód kibontakoztatása*

Nearingék és Szögyal Rinpoce a személytelen elme erejéből merítettek. Rendkívül nehéz azonban a spiritualitás szavakkal ki nem fejezhető minőségei miatt a tudatosságról szóló gondolatokat papírra vetni. Miként a zen koan mondja: „*Ha el tudod mondani, mi az, az nem az.*”

Élénken emlékszem még a professzoromra, aki annak idején bevezetett a buddhista és hindu gondolkodásba. Záróvizsga gyanánt négy csoporttársammal együtt elvitt egy távoli hétvégi pihenőhelyre, majd ismertette a szabályokat: beszélni tilos, órát nem tarthatunk magunknál. Az éjszaka folyamán felébreszt egy diákot, megkéri, hogy vegyen fel egy jóga testtartást, majd kérdéseket tesz fel neki:

Mit mond egy keresztény Isten természetéről?

Hogyan szól egy buddhista a valóság természetéről?

Mi az örök élet igazsága?

Mi a földi élet célja?

A kérdések igencsak mélyrehatóak voltak. Ám tanárunk nem a válaszaink tartalmát szándékozott értékelni, inkább arra volt kíváncsi kötődünk-e egy bizonyos valláshoz, filozófiai

iskolához. Ha azt érezte volna, hogy egyik igazsághoz mélyebben kötődünk, mint a másikhoz, kétségkívül kudarcot vallottunk volna a kurzus által kijelölt tanulnivalók elsajátításával, hiszen ő arra igyekezett megtanítani bennünket, hogy minden igazság egyenértékű és ugyanaz. Hogy az igazság „kultúrafüggővé” válhat, az merő illúzió. Számára ez volt a tudatossá válás lényege: a társadalmi vagy kulturális formától független igazság keresése. Ha visszatekintek azokra az időkre, már látom, hogy ő volt az, aki lefektette az alapokat a szimbolikus látásmódhoz szükséges képességcím kibontakoztatásához.

Hogyan működhetünk együtt elménkkel mentális észlelő rendszerünk finomításában és azon képességek kifejlesztésében, melyek lehetővé teszik számunkra, hogy az illúziók mélyére hatoljunk? Mint bármilyen érdemes cél eléréséhez, a fegyelem valamilyen formája ez esetben is nélkülözhetetlen az előrehaladáshoz. A következő történet a tudatosabbá válás megközelítésének egy meglehetősen rossz ösvényét tárja elénk.

Oliver sikeres üzletember volt, ám egy napon ő is elérkezett éltének arra a pontjára, ahol már inkább szeretett volna valami mélyebb értelmet hordozó dologgal foglalkozni. Jelentőségteljes szociális tevékenységet képviselő projektek megvalósításába fogott, de egyiket sem érezte az igazinak. Útmutatásért imádkozott, tudni akarta, mit kezdjen az életével. Végül időpontot kért egy nemzetközi szinten elismert spirituális vezetőtől. A találkozás mindössze tíz percig tartott, mialatt a mester közölte Oliverrel, hogy feladata most nem más, mint „várni és felkészülni”. Ő tehát „várt”. Várakozott Párizsban, Rómában, Keleten. Ötesillagos

szállodákban múlatta az időt, koktélokot szürcsölt a Riviérán. Végül arra az elhatározásra jutott, hogy hiába várakozik, így visszatért az üzleti projektekhez, csekkfüzetének töltögetéséhez. Szíve azonban üres maradt. Meglátásom szerint a spirituális mester pontosan olyan feladatot adott neki, amit nem tudhatott valami megvásárlásával teljesíteni. Ha képes lett volna spirituális értelemben „várakozni”, „befelé tekinteni” és megtenni, bármilyen szerény lépést követel is tőle saját fejlődésének ösvénye, a válaszok minden bizonnyal áradni kezdtek volna hozzá.

A „várakozás” és életünk, személyiségünk minőségi átformálásának spirituális kihívása több tekintetből is nagyobb jótéteményt jelent a világ számára, mint egy új kórház megnyitásának finanszírozása. Talán nehéz ezt megérteni, mivel nem vagyunk hozzászokva ahhoz, hogy értéket tulajdonítsunk olyasvalaminek, amit nem látunk, márpedig az egészséges pszichéből áradó erő láthatatlan számunkra. Következésképpen azok, akiknek éppen a „várakozás és formálódás” a feladatuk, a társadalom elvárásai szempontjából gyakran haszontalannak tűnhetnek.

A „várakozás és formálódás” azonban a „felszentelésre hívó szó” szimbolikus jelentése ami azt jelenti, engedjük, hogy az isteni felélessze lelkünk azon részét, mely saját létünk és mások életének gazdagítására irányuló képességeink esszenciáját foglalja magában.

A személytelen elme kifejlesztése egész életre szóló feladat, részben mert rendkívül mélyreható változásokat idéz elő, részben mert illúzióink és félelmeink mélységeibe irányít bennünket. Belülről kifelé kell újraformálnunk magunkat, s ez a folyamat mindig számtalan változást hoz életünkben.

Még nem találok olyan emberrel, aki az ébredés ösvényén ne tapasztalta volna meg a „várakozás” állapotát, s ne élte volna át bensője átalakulásának időszakát. Így van ez, akár bármilyen más, a spiritualitással, a lélekkel kapcsolatos dologgal, ha egyszer ráléptünk az ösvényre, visszafordulnunk már nem lehet.

A következő instrukciók kiindulási pontul szolgálnak a személytelen elme, illetve a szimbolikus látásmód kifejlesztéséhez, ami lényegében képessé tesz bennünket arra, hogy átlássunk az illúziókon és a színtalpak mögött rejlő energiák közvetítette erőt megragadjuk. Az instrukciók összeállításánál, a hatodik csakrára rezonáló Hokhmah és Binah szefirot-ra irányítottam a figyelmemet. Az alábbi lépések követése segíthet a szimbolikus látásmód elérésében, s kétségkívül növelik az isteni okfejtés dimenzióinak elérését támogató képességeink erejét.

- Fejleszd ki a befelé fordulás gyakorlatát, és dolgozz azon, hogy minél tisztábban lásd, miben hiszel, és miért.
- Elméd legyen nyitott, tanuld meg felismerni, elméd „mikor zárja le magát”.
- A védekezést a mentális mezőnkben felmerülő új belső meglátások kizárására irányuló kísérletnek fogd fel.
- Minden helyzetet és kapcsolatot szimbolikus jelentősége szempontjából próbálj meg értelmezni, s akkor is erre törekedj, ha nem látod meg azonnal a benne rejlő jelképes jelentéstartalmat.
- Légy nyitott az álmokon keresztül érkező útmutatások és belső meglátások befogadására.

- Engedj el minden önsajnálatot vagy dühöt hordozó gondolatot, s ne másokat okolj a veled történt dolgokért.
- Gyakorold a szenvtelenséget. Döntéseidet az adott pillanatban megvalósítható legbölcsebb értékelés alapján hozd meg, ahelyett, hogy egy meghatározott eredmény elérésén munkálkodnál.
- Tartózkodj mindenféle bírálattól ne csak a bizonyos emberek és helyzetek ellen irányuló kritikától, de a feladatok nagyságának és fontosságának megítélésétől is. Folyamatosan emlékeztess magad arra a magasabb rendű igazságra, hogy valószínűleg nem láthatod át minden helyzet minden egyes tényezőjét vagy részletét, s cselekedeteidnek hosszabb távú következményei sem lebegnek a szemed előtt.
- Tanuld meg felismerni, mikor befolyásol egy adott félelemminta. Azonnal kapcsolódj le arról a félelemtől, amit úgy tudsz megtenni, hogy megvizsgálod gondolataidra és érzelmeidre gyakorolt hatását, majd a félelmek befolyását gyengítő döntéseket hozol.
- Válj meg minden olyan értéktől, melyek azt a hiedelmet támogatják, hogy a siker bizonyos célok elérését jelenti. A sikeres életet inkább az önkontroll elérésének, és annak a képességnek tekintsd, mely hozzásegít ahhoz, hogy keresztül tudj haladni az élet által eléd állított kihívásokon. A sikert energia formájában megnyilatkozó erőnek lásd, s ne fizikai megnyilvánulási formájában képzelj magad elé.
- Cselekedj belső útmutatásod szerint, s add fel a „bizonyítékok” meglétére vonatkozó szükségleteidet. Minél

inkább szeretnél bizonyosságot nyerni, annál kevésbé valószínű, hogy bármiféle tanújelet kapsz.

- Figyelmedet a jelen pillanatra összpontosítsd, s tartózkodj attól, hogy a múltban idózz, vagy aggodalmaskodj a jövő miatt.

### *Tudatossá válás*

A tudatossá válás egyáltalán nem könnyű feladat. Az én életem is sokkal könnyebb volt, míg nem tudtam a döntéshozatal mélyebb jelentéséről és jelentőségéről, s nem voltam tudatában a felelősségvállalást kísérő erőnek. Ha a felelősséget egy külső forrás hatáskörébe utaljuk, úgy tűnik első pillantásra legalábbis, hogy könnyebbé tettük helyzetünket. Ha azonban már mélyebben ismerjük az életet, tudjuk, hogy túl sokáig nem csaphatjuk be magunkat.

Annyira szeretnék segíteni azoknak, akik megfeszített erővel dolgoznak azon, hogy elengedjék negatív attitűdjeiket és fájdalmas emlékeiket. „Csak mondja meg, hogyan csináljam, és én megteszem”, hallottam már számtalanszor. Mindig a könnyű meditáció, a könnyű gyakorlat után áhítozunk, amely majd kiemeli életünket a ködből, a tudatosság azonban nem így működik. Ironikus módon rendkívül egyszerű út vezet kifelé, megtenni azonban korántsem könnyű: csak szélnek kell eresztenünk. Engedjük el arra vonatkozó képzeletünket, miként kellene alakulnia életünknek, s öleljük magunkba a létet, mely megpróbál utat találni tudatunkba.

Rengeteg ember fáradozik azon, hogy megtalálja a helyes ösvényt abban a szükséges, ám mégis zavarba ejtő várakozási

periódusban. Egyik részük mindennél jobban vágyik arra, hogy az Isteni Akaratnak átengedje életüket, mégis borzasztóan kínozza őket az a félelem, hogy minden fizikai kényelmük odaveszik, ha megadják magukat a náluknál hatalmasabb Isteni Erőnek. Így tehát a várakozás állapotában kell maradniuk mindaddig, míg elegendő erőre nem tesznek szert a félelem elengedéséhez, és a mélyebb igazság befogadásához, mely megerősíti őket abban, hogy „minden rendben lesz” talán nem a mi meglátásunk szerint „rendben”, de Isten szerint mindenképpen.

Toby állapotfelmérésre jelentkezett be hozzám, mert komoly depressziótól, ízületi gyulladástól, és impotenciától szenvedett. Energiáinak elemzése közben olyan benyomások ébredtek bennem, hogy egészségi állapota ötvenedik születésnapja után csaknem azonnal romlani kezdett. Ami azt illeti, valóban azt hitte, ha betölti az ötvenedik évet, élete legjobb részének búcsút inthet. Amikor beszámoltam neki megérzéseimről, azt felelte:

– Nézzen csak körül a világban. Lát bármiféle üzleti lehetőséget egy korombeli férfi számára? Állandó rettegésben élek, hogy elbocsátanak, és egy fiatalabbat vesznek fel a helyemre, s mihez kezdek akkor?

Azt tanácsoltam Tobynak, hogy kezdjen bele egy testedző programba, ami testének újraépítésére fordítja figyelmét. Tennie kellett valamit, hogy megtapasztalja az erő visszatérését testébe, s azon keresztül életébe is. Legnagyobb meglepetésemre nem zárkózott el a javaslattól. Már régóta halogatja, hogy járni kezdjen egy edzőterembe, mondta, de most mindenképpen megteszi.

Javasoltam továbbá, hogy olvasson el néhány, az illúzió természetéről szóló buddhista tanítást, s kezdjen a korról és az időről úgy gondolkodni, mint illúzióról. Indítványom némiképp meghökkentette. Hogy lehetne már az idő illúzió?

– Hozhatunk olyan döntést is, hogy nem a megszokott időfolyam törvényei szerint öregszünk. Eldobhatjuk naptárunkat, és elhatározhatjuk, minden áldott nap a legjobbat hozzuk ki magunkból – feleltem.

Toby felnevetett. – Szeretném elhinni, hogy ez működhet – mondta.

– Hát akkor próbálja ki! – válaszoltam erre. – Mindig ott lesz a lehetőség, hogy ismét az idős ember szerepébe bújjon. Először azonban adjon egy esélyt ennek is.

Azután, mivel éreztem a könnyebbséget Toby hangján, megkérdeztem, észrevette, hogy e néhány pillanatban egyáltalán nem volt nyomott a kedélye?

Toby néhány másodpercre elgondolkodott.

– Igaza van. Egyáltalán nem voltam tudatában depressziómnak.

– Ebben a pillanatban érez ízületi fájdalmat? – kérdeztem.

– Azt kell mondanom, nem, ebben a pillanatban nem. Ám ez általában így van, hol fáj, hol nem.

– De ebben a percben, mikor éppen a szabad és fájdalommentes élet lehetőségét fontolgatja, sem levertséget, sem pedig fájdalmat nem érez, így van?

– Így van – felelte.

– Akkor tehát tegyük fel, hogy minél pozitívabb mentális opciókat tár maga elé, minél pozitívabb módon cselekszik, annál jobban érzi magát, és annál több erejét képes visszanyerni, beleértve a szexuális energiákat is.



– Rendben – felelte Toby. – De mi van, ha nem sikerül a pozitív szemléletmódot megőrizni? Akkor minden visszatér a régi kerékvágásba?

– Úgy van.

– Tehát azt mondja, hogy „*Én vagyok felelős kedélyállapotomért, izületi fájdalmaimért, s depresszióm csak növeli a fájdalmakat. Tehát én vagyok a felelős mindezért.*”

– Nagyon úgy néz ki.

– Ügyvédnek kellett volna mennie – felelte Toby. – Rengeteg gondolkodnivalót adott. Ígérem, minden tőlem telhetőt megteszek.

Négy hónappal később képeslapot kaptam Tobytól. Feleségével befizettek egy tengeri utazásra. A képeslapon a következő szöveg állt: „*Csodálatosan érezzük magunkat napközben és éjjel egyaránt.*”

Nem esik meg gyakran, hogy egyetlen beszélgetés ilyen mélyreható változásokat idézzen elő egy ember életében, ám Toby hajlandó volt felülvizsgálni állásfoglalásait és felismerte, hogy rossz úton jár. Úgy gondolom, hogy amikor az ember készséggel magába fogadja a bölcsesség energiáit, az energiamezejében jelen lévő spirituális erők, mint például a bölcsesség szefirája, a Hokhmah, csak a megfelelő alkalomra vár, hogy a tudatába hatolhasson.

A harmincnégy éves Carrie telefonon hívott fel, s bemutatkozásképpen annyit mondott:

– Valami nincs rendben velem.

– Mi volna az? – kérdeztem.

– Úgy érzem már képtelen vagyok végezni a munkámat. Már képtelen vagyok gondolkodni. Már semmit sem vagyok képes csinálni – panaszkolt el.

Végigpásztáztam energiáit, s rögtön felfigyeltem arra, hogy elméje, szimbolikus értelemben persze, nincs a „testben.” Olyan képekkel volt zsúfolva, melyeknek semmi köze nem volt jelen életéhez, hanem az ország egy távoli vidékével összefüggésben álló spirituális életre vonatkoztak.

– Miket olvas? – kérdeztem.

Carrie felsorolt jó néhány könyvet, melyek mindegyike a spiritualitással állt kapcsolatban. Majd azt mondta:

– Folyton arra gondolok, hogy én valójában Új-Mexikóba tartozom. Egy évvel ezelőtt elutaztam oda egy rövidebb ideig tartó visszavonulásra, s ott támadt az a csodálatos érzésem, hogy életemet Új-Mexikóban kellene élnem. Senkit nem ismerek ott, de egyszerűen nem tudom kivenni a fejemből ezt az elképzelést.

Megvitatuk érzéseinek intenzitását, s a felszentelés szimbolikus jelentésének segítségével elmagyaráztam Carrie-nek, olykor megesik, hogy az embert hívogatja egy bizonyos hely, s talán bölcs döntés lenne követni érzéseit.

Carrie erre könnyekben tört ki, s azt zokogta, elmenni és maradni egyaránt retteg. Úgy érzem, mintha életem véget ért volna itt, s muszáj lenne kiszakítanom magam ebből a közegeből, de fogalmam sincs róla, mi vár ott rám.

Megkérdeztem, mi motiválta abban, hogy éppen ezt a helyet választotta visszavonulás céljára. Elmesélte, hogy módfelett megihlette egy nő élettörténete, aki azt mondta Istennek: „*Csak az igazságot mutasd meg nekem. Semmi mást nem akarok az életemben.*” Miután imáját engedte

szárnyra kelni, az asszony szemmel láthatóan figyelemre méltó életet kezdett élni.

– Én viszont nem vagyok misszionárius – mondta Carrie.  
– De hiteles életet szeretnék élni, és nem érzem úgy, hogy ezt itt Detroitban, ügyvédként meg tudom valósítani. Tisztelem az embereket, akikkel együtt dolgozom, és igazán hálás vagyok a lehetőségért, hogy munkámon keresztül segíthetem az embereket, de állandóan üresnek érzem magam, és ezt már nem bírom tovább elviselni.

Nem én vagyok az, aki megmondja az embereknek, hol éljenek, abban viszont mélyen hiszek, hogy bensőjének hangját kell követnie.

Carrie végül átköltözött Új-Mexikóba. Feladta az ügyvédi hivatást, és legnagyobb meglepetésére, miután letelepedett új otthonában, egyszer csak azon kapta magát, hogy a szülésznői hivatás vonzotta magához, ami Detroitban töltött évei alatt még véletlenül sem jutott volna eszébe.

Több alkalommal is írt, hogy tájékoztasson a fejleményekről, s minden alkalommal beszámolt a testét betöltő csodálatos életérzésről.

*„Csodálatos energifolyamot érzek magamba áradni, valahányszor egy terhes nő közelébe lépek. Kezdem érteni ezt az energiának nevezett szubsztanciát. Detroitban képzelődésnek tekintve elhessegettem magamtól, most azonban úgy gondolom, van valamiféle tudatos erő az univerzumban, mely szüntelenül megújítja, erősíti és támogatja az életet, s amely keresztülárad rajtunk”* – írta egyik levelében.

Véleményem szerint Carrie megtalálta saját spirituális ösvényét. Mindig lenyűgöznek azok az emberek, akiknek az életét ennyire betölti a belső útmutatás jelenléte.

A tudatosság felé vezető utazás sokszor jóval vonzóbb elméletben, mint a gyakorlatban. A tudatosság felé való elvi törekvés könyvek olvasásán és beszélgetéseken keresztül hajlamossá tehet bennünket, hogy álmokat szőjünk megérkezésünkéről az ígéret földjére, anélkül, azonban, hogy bármiféle változást akarnánk eszközölni az életünkben. Még a pusztá gondolat is, hogy az ígéret földje valahol létezik, időlegesen nagyszerű érzéscikkel töltheti el az embert. A „tanfolyamfüggők” éppen ezt teszik, magasröptű beszélgetéseket folytatnak, azután hazatérnek, és életüket ugyanott folytatják, ahol abbahagyták, mielőtt a tanfolyamra indultak.

Graham Greene, az angol író egyszer két és fél évet várakozott egy tizenöt perces meghallgatásra az Olaszországban élő katolikus misztikusnál, Pío atyánál. Pío atya több okból is kivételesen nagy hírnévre tett szert, mint „élő szent”, többek között azért, mert magán hordta a „bélyeget” „Krisztus sebeit”, melyek fiatal pap korában égtek a testébe. A várva várt találkozó napján Greene először csatlakozott a tömeghez a Pío atya által tartott istentiszteleten. Találkozásuknak a mise után kellett volna megtörténnie, ám Greene távozott a templomból, a repülőtérré felé vette az irányt, és egyenesen hazarepült Londonba. Amikor megérkeztek tőle, miért nem ment el a meghallgatásra, az író elmagyarázta, még nem álltam készen arra az életvitelre, amivé az az ember tudta volna formálni az életemet.

Végül mindenképpen elérkezik az a pillanat, amikor elménket túlterheli a rengeteg információ, s megéljük azt a napot, amikor többé nem tudjuk egyidejűleg az észlelés két különböző szintjét meglovagolni. Bármennyire szeretnénk is, nem tehetjük meg örökké, hogy belépünk az igazság

kapuján, majd ismét visszatérünk az illúziók világába. Egy ponton maga a változás folyama lendít bennünket előre.

Néhány évvel ezelőtt találkoztam egy Dan nevezetű férfival, aki a tudatosság és az üzletvezetés kapcsolatáról szóló szemináriumomat látogatta. Az előadás a holisztikus egészségvédelem alapelveinek az üzleti életben történő alkalmazásáról szólt, s Dan azt mondta, mélyen megihlették a hallottak. Több héttel a tanfolyam után Dan nyíltan megosztotta munkatársaival azt a tudást, amit az előadásokon szívott magába. Úgy gondolta, hogy lelkesedése ragályosnak bizonyul majd, s az inspirációtól fűtve mindenki igyekszik majd nagyobb személyes tudatossággal viszonyulni munkájához.

Újjonnan kivirágzott optimizmusának első próbája akkor érkezett el, amikor a vállalat egy új projekt beindítását határozta el. Megkérte kollégáit, hogy „vizualizálják” a sikert és a gazdagságot. Még arra is gondja volt, hogy a projekt első napján egybegyűjtse őket közös meditációra. Ezek után főnöke négy szemközt közölte Dannel, hogy igen nagyra értékelné, ha újonnan felfedezett „mágiáját” volna szíves távol tartani a vállalattól. Amikor kiderült, hogy a siker elmarad, Dan és új elgondolásai ádáz kritikák célpontjaivá váltak, s a helyzet odáig fajult, hogy beadta felmondását. Négy hónappal később a zavarodottság és az elkeseredettség mélységeibe hullott alá. Egy napon egyik volt munkatársa felhívta, hogy találkozni szeretne vele. Elmondta Dannek, a vállalatnál több kolléga is aggódott amiatt, hogy valamiféle szektához csatlakozott.

A beszélgetés alatt Dan ráébredt arra, hogy nagy hibát követett el. Csak mert ő már készen állt arra, hogy új belső szabályok szerint éljen, azt feltételezte, mások is éppen ilyen

nyitottak lesznek az új elgondolásokra. Hát nem ez volt a helyzet. Környezetét rögtön a szemináriumon hallott koncepciók élő példájává akarta formálni főleg azért, mert jól tudta, ő maga már ugyancsak nehéznek találná új belső törvényeivel alkalmazkodni a vállalat annyira más külső szabályaihoz. Végül elfogadta, nagyobb ajándékot nem is kaphatott volna az élettől, mint hogy kivonta magát abból a helyzetből, és egy számára sokkal megfelelőbb munkahelyi környezet felkutatásába kezdjen. Röviddel ezután belefogott új életvitelének megszervezésébe.

A tudatossá válás azt jelenti, megváltoztatjuk a szabályokat, melyek szerint élünk, s átformáljuk hiedelmeinket. Eméleinket és attitűdjeinket lényegében az életünk minőségét és másokkal szőtt kapcsolataink szilárdságát meghatározó szabályoknak tekinthetjük. A tudatosságban bekövetkező eltolódás mindig elhossa az elszigeteltség és a magány időszakát, míg az ember az igazság új szintjéhez hozzá nem szokik. Azután mindig új kapcsolatokra teszünk szert. Senki sem marad egyedül sokáig.

A tudatosság birodalmába történő átnyúlásunk mindig a Hokhmah és a Binah szefirot energiáinak ösztönző erejét használja fel, s a felszentelt ösvényünk megtalálására irányuló, ösztönösen bennünk munkáló vágy segít bennünket előre. Szolgálatunk ösvénye mindig lehetővé teszi számunkra, hogy elménk, testünk és lelkünk legmagasabb lehetőségei és képességei révén hozzájáruljunk az élet szebbé és jobbá tételéhez.

1. Milyen hiedelmeket hordozol magadban, melyek mások tetteinek negatív értelmezésére kényszerítenek?
2. Milyen negatív viselkedésminták kerülnek folyamatosan a felszínre másokkal szőtt kapcsolataidban?
3. Milyen szellemi állásfoglalásaid vannak, melyek gyengítik személyiséged erejét?
4. Milyen hiedelmeket mondasz magadénak továbbra is, melyekről tudod, hogy valójában nem tükrözik az igazságot?
5. Kritikus vagy? Ha igen, milyen helyzetek vagy kapcsolatok hajlamosítanak arra, hogy ezt a tulajdonságot a felszínre hozzák?
6. Keresel-e kifogásokat, ha negatív módon viselkedsz?
7. Fel tudsz idézni olyan eseteket, melyek során az igazság egy sokkal mélyebb szintjével találtad magad szemben, mint amelyhez hozzá voltál szokva, és ijesztőnek érezted az élményt?
8. Milyen hiedelmeket és attitűdöket szeretnél átformálni magadban? Hajlandó vagy elkötelezni magad a változtatás mellett?
9. Tudsz-e az életről személytelen értelemben gondolkodni?
10. Tartasz-e az életedben bekövetkező változásoktól, ha arról van szó, hogy nyíltan magadba kell fogadnod a tudatos életvitel lehetőségét?

## A HETEDIK CSAKRA: ÖSSZEKÖTTETÉSÜNK A SPIRITUÁLIS DIMENZIÓVAL



A hetedik csakra a spirituális természetünkhöz vezető hidat képviseli, s azt a képességünket, hogy a spiritualitást fizikai életünk részévé tegyük. Míg lelkünk energiarendszerünk egészét belakja, és elevenséggel tölti fel, a hetedik csakrán keresztül tudunk bensőséges kapcsolatot kialakítani az Isteni Dimenzióval. Az ima csakrájának is nevezhetnénk, ugyanakkor az „isteni kegyelem bankszámlájának” tekinthetjük, olyan energiaktárnak, melyet jóindulatú gondolatokon, cselekedeteken keresztül, a hit és az ima ereje révén töltünk fel. A meditáción és imán keresztül képessé tesz bennünket a belső tudatosság elérésére. A hetedik csakra az élet transzcendentális dimenzióival való összeköttetésünket jeleníti meg.

*Elhelyezkedés:* Fejtető.

*Energiakapcsolata a fizikai testtel:* A hetedik csakra az a pont, ahol az életerő belép az emberi testbe. Az energia szüntelenül árad rajta keresztül az univerzumból, Istentől, vagy a Taoból az emberi energiarendszerbe. Ez az erő a testet, elmét és lelkét egyaránt táplálja. Keresztüláramlik az alsóbb hat csakrán, elárasztja a fizikai testet, s összeköttetésbe hozza azt a hetedik csakrával. A hetedik csakra energiája a

test főbb rendszereire gyakorol befolyást: a központi idegrendszerre, az izomrendszerre és a bőrre.

*Energiakapcsolata a mentális/érzelem testtel:* A hetedik csakra tartalmazza azokat az energiákat, melyek odaadást, az Isteni Erőtől ihletett és profetikus gondolatokat, transzcendens ideákat és misztikus összeköttetéseket ébresztenek bennünk.

*Szimbolikus kapcsolat:* A hetedik csakra tartalmazza a kegyelem vagy *prána* energia legtisztább formáját. A hetedik csakra tárolja az ima és a meditáció által generált energiákat, illetve őrizi a szimbolikus látásmóddal összefüggésben álló képességeinket. Az emberi tudatosságot messze meghaladó spirituális megérzések, látomások és az intuíció központja. A misztikus birodalom, az istennel kiépített tudatos kapcsolat dimenziója.

*Főbb félelmek:* A spirituális ügyekkel kapcsolatos félelmek, mint például a „lélek sötét éjszakája”; a spirituális elhagyatottságra, a személyazonosság-tudat elvesztésére, valamint az étellel és a körülöttünk lévő emberekkel való kapcsolatunk megszakadására vonatkozó félelmek.

*Főbb erősségek:* Hit az Isteni Erő jelenlétében, azonkívül minden, amit a hit képvisel életünkben mint például a belső útmutatás, a gyógyítással/gyógyulással kapcsolatos megérzések, a szokványos emberi félelmeket megszüntető hitminőség.

*Szefirothoz/keresztény szentséghez fűződő kapcsolata:* A hetedik csakrával összefüggésben álló szefirah a Keter, melynek jelentése „korona”. A keleti spirituális hagyományok a koronacsakra elnevezést alkalmazzák a hetedik energiaközpontira. A Keter a „nemlélet” szimbolizálja, azt az energiáminőséget, melyből minden fizikai manifesztáció születik.

Öröknek tartják, aminek nincs sem kezdete, sem vége. A hetedik esakrához kapcsolható keresztény szentség az utolsó kenet, a haldoklónak szolgáltatott rítus. Az utolsó kenet szimbolikus formában azt jelenti, lelkünket visszavonjuk az élet különböző „sarkaiból”, melyek valamiképpen még mindig „rendezetlen ügyeket” jelentenek számunkra, s elengedünk minden megbánást, mely elvonja tudatosságunk energiáit; olyan szavakra gondolok itt elsősorban, melyeket ki kellett volna mondanunk, de nem tettük meg, vagy nem kellett volna kimondanunk, mégis megtettük. A rendezetlen ügyek közé sorolhatjuk azon kapcsolatainkat, melyeket másképpen szerettünk volna lezárni, s oda tartoznak azok az ösvények, melyekre szerettünk volna rálépni, ám valami okból végül nem tettük meg. Életük lezárulásakor tudatosan pontot teszünk ezen emlékeinkre, s megbékélünk életünk adott pillanataiban hozott döntéseinkkel, s felszabadulunk az érzés alól, hogy a dolgoknak másképp kellett volna történniük, vagy történhetek volna másképpen. Ez jelenti azt, hogy lelkünket „visszavonjuk” önmagunkba, hogy egészként hagyassuk el ezt a világot és önmagunk teljességében térhessünk vissza a spirituális dimenzióba.

Jézus kereszten megfogalmazott utolsó mondatai az utolsó kenet szakramentumát jelképezik. Azt mondta anyjának és tanítványának, Jánosnak: „Asszony, ímhol a te fiad!” Azután a tanítványhoz fordult: „Ímhol a te anyád”. Majd figyelmét Isten felé fordította, s így szólt: „Bocsáss meg nekik, nem tudják mit cselekszenek” és „Elvégeztetett. Atyám, a te kezdebe teszem le az én lelkemet.” Ezek a kijelentések az élet tudatos lezárását és az örök spirituális azonosságtudathoz történő visszatérésre irányuló készülődést jelenítik meg.

Szimbolikus szempontból az utolsó kenet olyan rituálét képvisel, melynek az emberi élet állandó részét kellene alkotnia. Életünk számos pontján olyan keresztutakhoz érkezünk, ahol engednünk kell, hogy életünk előző fejezete „lezáruljon.” Minél kevésbé kötődünk a fizikai világhoz, annál erőteljesebben irányítjuk magunkat afelé, hogy tudatosan közleltsünk a Keter vagy a hetedik csakra energiáihoz, vagyis az istenivel összefűző transzcendentális szálainkhoz.

*Szagrális igazság:* A hetedik csakra energiái ösztönöznek bennünket arra, hogy a transzcendenssel való bensőséges kapcsolatra törekedjünk mindenben, amit csinálunk. Ez az Istennel való összekapcsolódásra irányuló spirituális vágyakozás jelentős mértékben különbözik egy adott vallási közösséghez való tartozásunkat érintő vágyainktól. A vallás mindenekelőtt csoportos élmény és tapasztalás, aminck legfontosabb célja a csoport védelmezése elsősorban a fizikai fenyegetésektől: betegségtől, szegénységtől, haláltól, társadalmi válságoktól, vagy háborútól. A vallás az első csakra energiáiban gyökerezik. A spiritualitás ezzel szemben a fizikai világot érintő félelmeink elengedését, illetve az Isteni Erővel való kapcsolat kiépítését szorgalmazó *individuális* élmény. A hetedik csakra szagrális igazsága *az élj a jelen pillanatban.*

A személyes spirituális kapcsolat keresése legmélyebb lényegünkig megráz bennünket. A transzcendens megismerését érintő tudatos vagy tudattalan imáink valahogyan így hangzanak:

*„Többé nem akarom, hogy a csoport energiái védelmezzenek, s nem óhajtom, hogy az útmutató közvetítő szűrőjén keresztül érkezzen el hozzám. Azt akarom, hogy részesévé válj életemnek, s elmozdíts minden akadályt, legyen az személy, hely*

*vagy foglalkozás mely útjában áll azon képességeim kibontakoztatásának, melyek lehetővé teszik számomra, hogy bensőséges kapcsolatot alakítsak ki Veled.”*

Miként Eckhart Mester írta:

*„Isten szeretet, s aki szeret,  
az Istenben lakozik, és Isten őbenne.”*

Ha a transzcendenssel való egységre törekszünk, minden fizikai, pszichológiai és érzelmi „illúziót” el kell távolítanunk életünkéből. Ha az eltávolítás folyamata kezdetét vette, életre keltünk önmagunkban egy belső hangot, mely nyomban felveszi a versenyt életünk minden külső tényezőjével, s ez könnyen belső zűrzavart okozhat bennünk, s még az is megeshet, hogy az ember a spirituális skizofrénia állapotába kerül.

Egy hivatását tekintve szociális munkás férfi azért keresett fel, mert angyalok jelenlétét érzékelt maga körül. Olyan érzés töltötte el, hogy igazából semmit nem tesz azért, hogy segítsen szegénységben élő és elkeseredett embertársainak, akikkel munkaidejének nagy részében foglalkozott.

– Egyik éjjel hazajöttem, térdre borultam és azt kiáltottam az Ég felé, Isten felé: *„Számíthatnak egyáltalán rád ezek az emberek? Meghallgatod egyáltalán az imáikat? Segítségre van szükségük, s én annyira tehetetlennek érzem magam.”* A következő napon az egyik rászoruló mellett üldögéltem, és segíteni próbáltam neki, abban, hogy meg tudjon birkózni problémáival, amikor egy angyal pillantottam meg mellette. Az angyal kedvesen mosolygott. Teljesen megdöbbentem. Tovább beszéltem az asszonyhoz, mintha semmi szokatlan nem történt volna, ám egyszerűen képtelen voltam magamban

tartani azt a képtelen elragadtatás érzetet és örömmámort, ami kezdte elárasztani lényemet. Egyre csak azt ismételttem neki: „Kérem, higgyen nekem, tudom, hogy minden rendbe fog jönni.” Ő pedig azt felelte, „Tudja, tényleg hiszek magának, őszintén hiszek”, s mosolyogva kísértelt az ajtón. Azóta angyalokat látok mindenhol. Bárcsak elmondhatnám az embereknek, hogy életük minden pillanatában az Ég szeretete veszi körül őket! Az élmény előtt annyira, de annyira elkeseredett voltam. Volt hitem, de elkeseredett voltam. Tudom, hogy ez ellentmondásnak tűnik, de igazából nem feszül ellentét a két dolog között. Egyszerűen csak többet akartam tenni az emberekért, szívem mélyéből segíteni akartam.

### *Spirituális ébredés*

Sokan és sokat írtak már a személyes spirituális út természetéről, de még ma is az első művek egyike a legismertebb: *A lélek sötét éjszakája* című írás a tizenhatodik században, Keresztes Szent János jóvoltából született. E klasszikus műben a szerző felrajzolja a törzsi vagy csoporttudattól való leválás fázisait, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy teljesen tudatos kapcsolatot alakíthassunk ki a transzcendenssel. Minden egyes fázisban csodás és magával ragadó misztikus átalakulás-élmények mennek végbe, ugyanakkor az emberi tapasztalás számára ismeretlen lehangothságérzet, örültség és szélsőséges elszigeteltségérzet is jelentkezik.

A katolikus tradícióban belül Keresztes Szent János műve bizonyos mértékben megengedhetővé tette az egyén számára, hogy függetlenítsen magát a csoportos vallási gyakorlattól és

élménytől, és saját spirituális fejlődésének útjára lépjen. A kolostori élet az Isten megértésére irányuló megszokott vallási paraméterek meghaladásának, s az Isteni Erővel való közvetlen kötelék kiépítésének egy lehetséges módjává lépett elő. A következő évszázadok során, amikor Európa más kultúrákkal kapcsolatba került, világossá vált, hogy az odaadó imádkozás, az önmegismerés és az önfegyelem minden kultúrában misztikus élményekhez vezet.

A kolostorok vagy ashramok erős falak között „őrzik” az Isteni Erőt. Azok az emberek, akik látomásokról, belső hangokról, szokatlanul intenzív telepatikus kommunikációról számolnak be, a végtelenségig koplaltak, heteken át meditáltak egyvégtében, s nemegyszer olyan mély depresszióba zuhantak, ami az átlagembert minden bizonnyal az öngyilkosság szakadékánál szélére sodorta volna. A megfigyelők még e kolostorokon belül is igyekeztek megtartani a kellő távolságot ezektől a misztikusoktól, az „Égiek Pillantása” nehogy rájuk vetüljön. Köztudott volt, hogy az Éggel való közvetlen érintkezést csak kevesen bírják el.

Az 1960-as években a második Vatikáni Tanács fordulóponthoz vezette a vallásos nyugati világot. A római katolikus vezetők tanácskozási sor sok évszázadra visszanyúló hagyományt vetett el és egy újfajta, mindenki számára megvalósítható, vallási hovatartozástól független spirituális szabadságot kívánt meggyökereztetni. A *katolikus* szó jelentése már önmagában is a gondolat „egyetemeségét” idézi, ha figyelembe vesszük, hogy a Római Katolikus vallás adta a világnak az első keresztény egyházat. A második Vatikáni Tanács ezúttal az egyetemes spirituális szabadelvűség üzenetét kívánta szerteszét sugározni.

Az emberek világszerte igyekezni kezdtek saját vallási hagyományaik korlátain felülemelkedni, és hozzáláttak más kultúrák spirituális tanításainak feltérképezéséhez.

A nők papok akartak lenni, a keresztények buddhista kolostorokba és hindu ashramokba sereglettek, a buddhisták és hinduk keresztény tanításokba mélyedtek, a keleti és nyugati tradíciók vezetői pedig hivatalos összejöveteleket tartottak. A kelet és nyugat közötti határok széttöredeztek, s ehhez nem csupán a lázadó szellemiségű laikusok, hanem a tudósok is hozzájárultak, mint például Thomas Merton trappista szerzetes, aki kifejezésre juttatta, hogy szükség van a buddhista és keresztény tanok közös igazságainak tanulmányozására.

A spirituális beállítottságú egyének számára ez az új spirituális szabadság egyfajta fordulópontot jelentett „*Isten megismerésében*”, Martin Luther King lázadása óta példátlan forradalmi következményekkel. Miután a „fel nem szenteltek” is elsajátították az írások mélyebb szintű értelmezéséhez szükséges képességeket, a világi oktatás egyszerűen meggyengítette a felszentelt papság vagy hivatalos vallási vezetők szerepének fontosságát. A kolostorok falai, melyek hosszú időn át magukban rejtették az „Isteni Fény” legintenzívebb megnyilvánulási formáját, szimbolikus értelemben leomlottak. Az 1950-es években Kína elfoglalta Tibetet, s a Dalai Lámát menekülésre kényszerítették. Jóllehet az ország spirituális vezetőjének száműzetése az egyik legszomorúbb fejezetet képviseli a tibeti történelemben, a Dalai Láma és számos más kiemelkedő tibeti tanítómester jelentékeny befolyást gyakorolt a világ spirituális közösségeire. Az Isteni Fény számtalan „kolostoron kívül élő” ember életét ragyogta be,

olyan emberekét, akik saját személyes életük keretein belül fogadták magukba az egyedülálló spirituális tanításokat.

Ezt a vallástól a spiritualitás felé történt eltolódást nem tekinthetjük egyszerűen kulturális tendenciának. Planetáris közösségünk egyfajta archetipikus átrendeződéséről van szó, mely most már bepillantást nyerhet a szimbolikus látásmód révén elérhető egyetemes igazságokba. A szimbolikus látásmód az intuícióhoz kapcsolható hatodik érzéket is magában foglalja, mely segítségével képesek vagyunk érzékelni az élő energiarendszerek közötti valamennyi kapcsolatot.

Egyik tanfolyamomon egy asszony a természethez fűződő különleges kapcsolatáról adott számot.

– Minden áldott nap, amikor a kertben végzendő munkámhoz készülődöm, egy imát küldök az Ég felé, hogy megidézzem a természetet védelmező szellemek segítségét, s már érzem is, hogy ezek az energialények a közelemben vannak. Ha valaki néhány évvel ezelőtt azt állította volna, hogy egyszer ilyesmikről fogok beszélni, alighanem örültnek tartottam volna. Ám úgy nyolc évvel ezelőtt, miután egy környezeti katasztrófa szemtanúja voltam, olyan szomorúság öntötte el a lelkemet, amelyet még sohasem tapasztaltam azelőtt. Egyszerűen nem tudtam szabadulni az érzéstől. Majd nem sokkal ezután, amint egy délután az erdőben sétáltam, hangot hallottam, s mintha az a hang úgy térdmagasságból szállt volna felém. Azt mondta, „*Kérlek segíts rajtunk!*” Könnyekre fakadtam, mivel lelkem mélyéig hatolt a megértés, hogy maga a növényi birodalom szólított meg. Még azon az estén felkerestem a főnökömet, beadtam a felmondásomat, és megváltam üzletvezetői állásomtól. Egy pillanatig sem foglalkoztatott, miből fogom biztosítani a megélhetésemet.



Később aztán imát mondtam azért, hogy az Ég mutassa meg, miként segíthetnék a természetnek. Két héten belül egy alkalmi ismerősöm megkérdezte, érdekelne-e egy gyógynövénytermesztéssel és forgalmazással foglalkozó üzlet beindítása. Valójában ekkor kezdődött az életem.

A kapcsolatok eme intuitív érzékelése bolygónk egészét az egészség és betegség, a környezet és az élőlények sokfélcségének, illetve a szolgálat és a jótékonyág társadalmi fontosságának holisztikus megértése felé mozdít el bennünket. Ez az „egységes világgént” való működés felé történt elmozdulás lényegében az Isteni Fény világunkba vetülését jeleníti meg. Úgy tűnik, mintha az emberiség „irányítás alatt állna”, hogy spirituális érése során elérjen a holisztikus látásmód és szolgálat szintjére.

Jim Garrison, a Gorbacsov Alapítvány, a Nemzetközi Külpolitikai Társaság és a Diomedcs Testület CEO szekciójának elnöke az a világpolitika porondján működő modern misztikus, aki képes embereket és országokat egymással összehozni, s a világot valóban jobb helyé varázsolni. Jim végzett teológus is egyben, diplomáját a cambridge-i egyetemen szerezte. Ő ösztönözte Gorbacsovot a Gorbacsov Alapítvány létrehozására, az amerikai asztronauták és volt szovjet kozmonauták közötti kapcsolat megteremtésére, s tőle eredt az Első Globális Fórum megszervezésének ötlete, ahol a világ számos vezetője többek között George Bush, Margaret Thatcher és Gorbacsov a szellem olyan közvetítőivel találkozhatott, mint például Deepak Chopra és Nhat Hanh, s ahol a világi és szellemi vezetőknek lehetősége nyílt globális szintű társadalmi kérdéseket megvitatni. Jim olyan ember, akit rendkívüli éleslátása és az emberi szellem ereje vezérel.

Kínában, amerikai misszionárius szülők gyermekeként látta meg a napvilágot, s ekként számolt be első spirituális élményéről: Ötéves koromban egy kis tajvani faluban betévedtem egy buddhista templomba, ahol életemben először pillantottam meg egy szerzetest mély meditációba mélyedve. Figyelni kezdtem, s észrevettem, hogy egy légy mászik végig az arcán. A látvány teljesen rabul ejtett, mert a szerzetesnek arcizma sem rándult. A légy felröppent, majd ismét visszaszállt, ám a szerzetes meg sem rezzent. Ráébredtem arra, hogy ez az ember egy egészen más helyen tartózkodik. Ültem a templomban, nem tudtam levenni róla a szemem, s csak egyetlen kérdés motoszkált a fejemben: „Vajon hol lehet?”

Következő vasárnap, amikor apám prédikációját hallgattam az istentiszteleten, rájöttem, nem hiszek abban, amiről beszél. Hirtelen tudatosult bennem, hogy a Kelet valójában az igazság kincsesháza, s kultúráját tisztelni, nem pedig megteríteni kellene. Szüleim végül egy protestáns bentlakásos iskolába küldtek, s hétéves koromban keserves verést kaptam, mert szembehelyezkedtem azzal, amit a misszionáriusok Istenről tanítottak. A fájdalmas élmény alatt a szerzetes képe felszínre emelkedett emlékezetem mélyéről, s egy időn és téren túl található hely benyomását idézte fel bennem. Ez a kép segített abban, hogy valahogy átvészeljem a bentlakásos iskolában töltött éveket.

Kilencéves koromra már egyenesen vitatkozó magatartást öltöttem magamra, ha teológiai kérdések kerültek szóba. Emlékszem, miként vettem védelmembe egy Jackie nevű katolikus lányt, iskolatársamat a kollégiumban. A többi diák folyton azzal zaklatta, hogy a pokolba fog kerülni, mert katolikus, én pedig azt feleltem, hogy senki sem kerülhet a pokolra,

aki hisz Istenben. Azt mondtam, egyáltalán nem számít, hogy katolikus. Szavaimért két hetet kellett a többiektől elzárva töltenem büntetésképpen. Nem sokkal azután az egyik tanítónő maga köré gyűjtötte a gyerekeket és cukorkát adott nekik. A szomszéd helyiségből hallottam, amint azt mondja nekik, hogy még többet kaphatnak, ha nem játszanak velem, amíg el nem fogadom Krisztust. A szerzetes képe ismét megjelent lelki szemeim előtt, s a látomás újra felidézte bennem azt a helyet, amely túl van a földi körülményeken, ahová visszahúzódhatunk, s túlélhetjük a külvilág által ránk mért csapásokat.

Amikor látogatni kezdtem azt a bizonyos helyet, egyre inkább tudatára ébredtem a legfontosabb erényeknek: amikor szűklátókörűséggel találjuk magunkat szemben, az a feladatunk, hogy a Fény részévé váljunk a védelmünkbe vegyünk másokat, s szembeszálljunk azokkal, akik negatív elgondolásokat terjesztenek. Ebben a belső szellemi látomásban fogant a társadalmi igazságosság ideája, ami ma az életemet jelenti. Úgy gondolom, csatornák vagyunk, melyeken keresztül a Szellem az emberi fejlődés érdekeit szem előtt tartó feladatait megvalósítja. Egész életemben csak ez az egy dolog lebegett előttem. Úgy vélem, spirituális életem és munkálkodásom azért borulhatott virágba, mert nem voltam hajlandó a meditáló szerzetessel kapcsolatos élményem hitelességét kétségbe vonni. Azon a napon, amikor megpillantottam őt a templomban, valahogyan én magam is vele tartottam arra a belső helyre. Azóta sem tértem vissza a mindennapos tudatosság állapotába. Azt gondolom, néha meditálnunk, néha imádkoznunk kell, olykor pedig, hogy úgy mondjam, az utcán kell szembenézni kihívásainkkal. Megint máskor a

teremtés csodájában és az Isteni Természet sokféleségében kell gyönyörködnünk. Ez az emberi szellem feladata.”

Jimet tulajdonképpen modern misztikusnak tekinthetjük. Miközben az Első Globális Fórumon egy asztal köré ültette a világ vezetőit, hogy „az emberi fejlődés következő lépcsőfokát komolyan fontolóra vegyék”, az emberi szellemben rejlő lehetőségek teljességét, s a hit vértjével felfegyverzett egyén képét vetítette elénk, olyan személyiségét, aki valóban képes e bolygón gyógyító változásokat előidézni.

### *Spirituális válság és az önfeláldozás szükséglete*

A spirituális válságot kísérő szimptómák csaknem teljes egyezést mutatnak a pszichológiai krízis során jelentkező tünetekkel. Mivel a spirituális válság természetszerűleg a pszichét is érinti, megeshet, hogy a „kezdő misztikus” nincs tudatában válsága spirituális természetének, s dilemmáját pszichológiai terminusokkal írja le. A spirituális válság tünetei azonban bizonyos szempontból eltérőek.

A krízis jellegzetesen azzal kezdődik, hogy az ember tudatára ébred az élet értelmével és céljával kapcsolatban felmerülő valamiféle hiánynak, melyet nem lehet az élet külsőleges alkotóelemeinek biztosításával betölteni. Az emberben ekkor sokkal mélyebb vágyódás munkál, melyet hivatali előmenetel, házasság vagy új kapcsolat semmiképpen sem elégíthet ki. A máskor célravezető megoldások most semmiféle vonzeróval nem bírnak. Sok ember persze sohasem jut el addig, hogy megjelje élete értelmét és célját, ám ők valószínűleg felettebb helytelenül arra várnak, hogy az élet maga szállítsa „házhoz”

a megoldást. A megrögzött panaszkodók és az ambíciótól mentes emberek természetesen nem spirituális válságban szenvednek. A spirituális krízisbe alámerült egyént rendszerint olyan érzés keríti hatalmába, hogy valami ébredni próbál benne. Csak nem tudja a tudatosság fényébe emelni.

A *különös új félelmek ébredése* jelenti a spirituális krízis második tünetét. Ezek a félelmek korántsem szokványosak, mint például az elhagyatottságtól, vagy az öregedéstől való félelem, inkább olyan érzést keltenek az emberben, mintha kezdené elveszíteni a kapcsolatot *én-tudatával* vagy *azonosságátudatával*. „Már nem vagyok biztos benne, ki vagyok, és mit akarok az élettől” ezt az állítást gyakran hallhatjuk a hetedik csakra energiáival átitatott embertől.

A harmadik jellegzetességet az odaadásra irányuló vágyunk jelenti, hogy önmagunkat valami nálunknál nagyobb dolognak áldozzuk fel. A ma hozzáférhető, s az emberi szükségleteket taglaló számtalan pszichológiával kapcsolatos írás ritkán említi az odaadásra irányuló alapvető szükségleteinket, noha biológiai és energetikai szempontból mindannyiunknak szükség van arra, hogy az emberi korlátokat meghaladó erőforráshoz kapcsolódjunk. Egyszerűen elengedhetetlen, hogy a csodák és a remény forrásával összekötésben álljunk. Az odaadás vagy önfeláldozás tudatos elménk egy részét összefűzi tudattalan, időtlen, örök énünkkel, ami pedig egyfajta isteni jelenléttel hoz kapcsolatba bennünket. Még ezzel a jelenléttel és annak végtelen energiájával történő rövid és tovasuhanó, tűnékeny találkozások is segítenek tudatos elménknek, hogy megszabaduljon félelmeitől, s az emberi erők, képességek, lehetőségek megszűnnek a figyelmünket dominálni.

A felsőbb hatalomnak való odaadásra irányuló szükségletünk számtalan alkalmatlan szurrogátumban talált megnyilatkozási lehetőségre: az ember gyakorta áldozza magát vállalatának, politikai pártnak, sportsapatnak, egyéni edzésprogramnak, sőt, utcai bandának. Ezek a földics jellegű öltő pótlékok végül mind kudarchoz vezetnek. Mindegy mennyi testgyakorlást végzünk, végül úgyis megöregszünk. Az, hogy az emberek rendszerint akkor élik át a legnagyobb fájdalmat, amikor a vállalat, melyet sok éven át oly hűségesen szolgáltak, megváltik tőlük, kétségtelenül azért van, mert hűségük a tudattalan odaadás mélységeiben merítkezett meg. Azt várjuk, hogy a földi dolgok és emberek olyan erőminőséggel jutalmazták odaadásunkat, amellyel egyetlen emberi lény vagy szervezet sem rendelkezhet. Egyetlen guru, miniszter vagy pap sem gazdálkodhat a vakbuzgók vagy rajongók energiáival valamiféle botrány kitörése nélkül. Odaadásunkat nem emberi lények felé kell irányítanunk; az áhítatnak felfelé kell szállnia, s nekünk vele kell emelkednünk a magasba.

A jelentéstartalom hiánya, az azonosság-tudat elvesztése, illetve az odaadás szükséglete a három legfőbb mutatója annak, hogy az ember a „lélek sötét éjszakájának” állapotába lépett. Ezek a jellemzők persze sokban hasonlítanak az általános pszichológiai problémákhoz. Amikor azonban a probléma gyökere spirituális, az emberből teljesen *hiányzik az indíték, hogy a krízis kialakulásáért másokat tegyen felelőssé*. Éppen ellenkezőleg, ilyenkor felismerjük, hogy a válság mozgatórugója bennünk működik. Életünk külső alkotóelemeinek, hogy úgy mondjam, nem kielégítő volta a *következménye*, nem pedig *kiváltó oka* a spirituális válságnak.

A képzett spirituális vezető segíthet abban, hogy az ember keresztül tudjon haladni a „sötétség” állapotán, mely során sokszor komoly és mély pszichológiai kérdésekkel kell szembenéznünk. A szokványos pszichológiai tanácsadás a kapcsolatokban rejlő negatív minták vizsgálatára helyezné a hangsúlyt a gyermekkortól kezdődően. Jóllehet e negatív minták azonosítása kétségtelenül hasznos lehet a spirituális tanácsadás során is, a spirituális vezető elsősorban az ember belső dialógusának tartalmát igyekszik feltérképezni, mint például a következők:

Milyen életcélokat, életed értelmét érintő kérdéseket tettél már fel magadnak?

Milyen félelmeid vannak Isten megismerésével kapcsolatban?

Értelmetlennek ítéled-e életedet, amikor spirituális kontextusban vizsgáltad azt? Milyen spirituális fantáziáid vannak? Gondolod-e például, hogy a spirituális útkeresés más emberek fölé emel téged, vagy Isten jobban figyel rád, mint azokra az emberekre, akik nem a spiritualitás ösvényeit járják?

Érezted-e, hogy valamilyen módon kudarcot vallottál saját döntéseiddel kapcsolatban?

Van-e tudomásod olyasmiről, hogy megszegted saját spirituális törvényeidet?

Vágyakoztál-e valaha arra, hogy gyógyulást nyerj?

Vágyakoztál-e valaha arra, hogy mélyebben megismerd Istent annál, ahogyan e pillanatban ismered?

A fentiek nem a szokványos pszichológiai kérdések tárgykörébe tartoznak. Nyitottabbá válhatunk a kérdésekre érkező válaszok fogadására, ha oly módon rendezzük át életünket, hogy elmozdítjuk az útból a mentális és emocionális akadályokat. Az átrendeződés következtében, amikor megtapasztalja a „Jélek sötét éjszakáját”, először még rosszabbul érzi magát az ember. Ebben az állapotban ismeri meg elméjének és szívének tartalmát, találkozik szembe félelmeivel és hiedelmeivel, tudatosan felméri árnyékos oldalát és szembeszögül hamis isteneivel, akik harc nélkül az emberi pszichét nem eresztik szabadon.

### *A „sötét éjszaka” átvészélése*

Hogy a sötét éjszakát átvészelhessük, hitre, imára, s ha lehetséges, spirituális vezetőre van szükségünk. Ha lehetetlen vezetőt találunk, a spirituális szakirodalomhoz fordulhatunk segítségért. Ha sikerül olyan emberre lelnünk, aki érti és ismeri az előttünk álló út természetét, az olyan, mintha tutajra találnák, mely segít a folyón átkelnünk. A legjobb, ha naplót vezetünk, rögzítjük gondolatainkat, imáinkat, s mindenekeelőtt nem tévesztjük szem elől, hogy minden sötét éjszaka egy új ösvényt bevilágító fényáradattal ér véget.

Az imát tegyük mindennapjaink részévé, s olyan formában gyakoroljuk, melyet a legkedvezőbbnek érzünk. Az odaadás nem a megszállott rajongás, hanem a valódi áhítat, rendkívüli gyógyító crót és vigaszt hoz el életünkbe. Meghatározott időben imádkozzunk minden nap: ébredéskor, talán

délben, vagy elalvás előtt. Az ima minőségét igazából a szándék, nem pedig a ráfordított idő határozza meg. Akár öt-öt perc is elég lehet reggel és este. Ha bizonyos imaformák megnyugvást, békességet hoznak számunkra, tegyük azokat napi áhítatunk részévé.

Ron egykor katolikus papként szolgált, s mint a gyógyítás képességének adományával rendelkező ember, országunkon belül meglehetősen nagy hímvévre tett szert. Kivételes adottságát még fiatal pap korában fedezte fel. Első gyógyítói élményéről a következőképpen adott számot:

„1976 tavaszán felkértek, hogy különböző vallási háttérrel rendelkező emberek számára tartsak előadást Isten hatalmaságáról. Abban az időben éppen a különböző vallási hagyományok között mélyülő szakadékok áthidalásával foglalkoztam. Az előadásom végén egy férfi megkérdezte, hogy imádkoznék-e a hallgatóság soraiban lévő betegekért. Úgy gondoltam, arra kér, hogy otthonom magányában mondjak imát értük, s megnyugtattam, hogy feltétlenül megteszem. Miután megkapta válaszomat, felment a pódiumra, és bejelentette, hogy ‚Ron örömmel imádkozik a jelenlévő betegekért’.

Kis híján szívrohamot kaptam, amikor szavai megütötték a fületem. Teológiai szempontból hitttem Isten erejében, ám ‚Isten erejének gyógyításra való felhasználása’ már egészen más dolog. A négyszázas hallgatóságból körülbelül kétszázan jöttek előre. Mivel fogalmam sem volt mit tegyek, útmutatást kértem az égtől, s belső megérezéstől vezérelve egyszerűen csak ráhelyeztem a kezemet az emberekre, s engedtem, hogy Isten ereje elvégezze, amit el kell végeznie.

Még ma is tisztán emlékszem az előttem álló első emberre. Egyik kezemet a fejére helyeztem, és mintegy megszokásból

keresztet vettem teste előtt a másik kezemmel. A félelmen kívül jóformán semmit sem éreztem, s hogy mihamarabb távozhassak, igyekeztem gyorsan keresztülhaladni a tömegen. Úgy négy hónappal később az asszony, aki azon a bizonyos napon az első volt a sorban, megjelent a templom kapujában, ahol szolgálatot teljesítettem, hogy elmesélje mi minden történt vele ama emlékezetes pillanat óta. Azon a napon úgy érezte, mintha valami villámlásszerű futna végig a testén egy belső hangtól kísérve, mely azt sugalmazta, hogy menjen vissza az orvosához és csináltasson további vizsgálatokat. Ő meg is tette, s a tesztekkel az derült ki, hogy teljesen felgyógyult a rákból. Szóhoz sem jutottam a megdöbbenéstől.

Életem e pillanattól fogva olyan irányba kalandozott el, amit tudatosan soha nem vettem tervbe. Figyelmem középpontjába a spirituális gyógyítás került. Egyre többen kerestek fel segítség reményében, noha fogalmam sem volt róla, hogyan biztosíthatnám számukra az áhított segítséget. Szent Ferenc imájából azonban megragadt egy mondat a tudatomban: *‚Tégy engem békességed közvetítőjévé’*. Az ima azt sugalmazta, hogy át kell magamat adnom egy nálamnál jóval nagyobb hatalomnak. Mindössze annyit kellett tennem, hogy felajánljak ennek a csodálatos ‚spirituális erőnek’ egy közvetítő közeget, magamat melyen keresztül áldásos tevékenységét kifejtetheti.”

Ron „sötét éjszakája” 1987-ben kezdődött, amikor ráébredt arra, hogy valójában szeretne megválni a papi hivatástól. Egy sor csemény vezette el ahhoz a meggyőződéshez, hogy egyszerűn képtelen lenne az egyházpolitika atmoszféráját elviselni, s dogmáihoz, melyek, úgy érezte, ellentétben állnak Jézus tanításaival, sem tud többé igazodni.

– Megteltem keserőséggel, letargiába estem, alkalmatlan-nak éreztem magam – mondta Ron. – Ám ez nem volt ele-gendő ahhoz, hogy búcsút intsek az egyháznak, mert retten-tően tartottam attól, hogy mások, különösen a családom, mit fog szólni mindehhez. A törzsi tudatosság generálta félelem-ben éltem, amikor azonban mégis vettem a bátorságot, és le-vetettem a papi köteléket, kiderült, hogy családom mellet-tem áll, és támogatja döntésemet.

Ezek után egy újabb eseménysorozat következtében arra kényszerültem, hogy végre szembenézzek magammal, szem-besüljek magányommal. Szívből hittem, hogy el kell kötelez-nem magam spirituális tudatosságom fejlesztése mellett, ám komoly konfliktusba kerültem egy bizonyos püspökkel. Abban az időben történt mindez, hogy meghívást kaptam Joan Rivers beszélgetős műsorába. Akkora már mély személyiségválságba kerültem, fogalmam sem volt róla, ki is vagyok valójában. Hu-szonöt évet szolgáltam papként, ám Joan Rivers az ima erejét felhasználó spirituális gyógyítóként mutatott be a nézőknek. Olyan volt, mintha valaki jól fejbe kólintott volna, s a fülem-be kiáltotta volna, *„Ez az új személyazonosságod!”* Ez volt az a pillanat, amikor a fény ismét elkezdte beragyogni az életemet.

Amikor a tv-show után hazafelé repültem New Yorkból, végleg úgy döntöttem, hogy búcsút mondok a papi hivatás-nak. Röviddel ezután találkoztam egy spirituális tanítóval, aki azt mondta, minden bizonnyal képes leszek a vallási dog-mák fölé emelkedni, s ily módon sokkal hitelesebb spirituális tevékenységet tudok majd kifejtetni, mint papként tehettem, megjegyzése óriási megdöbbenést keltett bennem. Habár a papság intézményétől tényleg megváltam, mégis úgy érzem, pap vagyok a „felszenteltség” legmélységesebb értelmében.

A sötét mélységekből kiemelkedve a spirituális gyógyító útjára léptem. Kizárólag azokat a misztikus igazságokat tar-tottam meg magamnak, melyeket papi szolgálatom alatt ta-nultam meg, a vallási dogmákat azonban szélnek eresztet-tem. Rögvest új lehetőségek kezdtek kibontakozni előttem, többek között számos kapu tárult fel előttem a gyógyítói kö-zösségen belül.

Ron ma már elismert, hírneves gyógyító, s nem csak a gyógyulni vágyók számára nyújt segítséget, azok is élvezhetik a támogatását, akik maguk is gyógyítóvá szeretnének válni. Az ima erejével történő gyógyítás természetét érintő mély meglátásai mindenki számára nagy értéket képviselnek.

Először is meg szeretném határozni, mit jelent felszentelt gyógyítónak lenni. A felszentelt gyógyító lényegében olyan ember, aki az ima segítségével megnyitja magát Isten ener-giái előtt, s ezt az energiát az emberek és a bolygó gyógyítá-sára használja fel. Sok embert, aki gyógyítónak nevezi magát, bár jó szándékukhoz nem férhet kétség, nem tekintek fel-szentelt gyógyítónak. A felszentelt gyógyító ismérve, hogy már keresztülhaladt a „lélek sötét éjszakáján”, megtapasztal-ta, s átvészelte az Istentől való elhagyatottság időszakát. A magunkra hagyatottság jelentősége, úgy vélem, hogy Isten egy kérdést tesz fel nekünk: *„Hiszel-e bennem akár az éjsza-ka legsötétebb óráiban is?”*

Lelkünk az elhagyatottság idején megtörik, s felismerjük, hogy ebből a pokolból csak egyetlen módon kerülhetünk ki: ha Isten felé fordulunk, és elfogadjuk az Isteni Erő feltételeit, függetlenül attól, hogy az Ég attól a pillanattól mit kíván tőlünk. A lélek sötét éjszakájának emléke vonatkozási pontként ragad meg emlékezetünkben, szerénységre int bennünket, s

arra, hogy mindig Isten akaratához igazodjunk, amellelt meg-  
tölt reménységgel, hogy mindegy milyen sötét az az éjszaka,  
a fény felragyogása bármely pillanatban bekövetkezhet.

Miről is szól valójában az imán keresztüli gyógyítás? Lé-  
nyegében Isten energiáinak megidézését jelenti, hogy „ke-  
gyelmében” részesíthessen bennünket, s lehetővé tegye szá-  
munkra, hogy erősebbnek érezzük magunkat a betegségnél.

Gyógyítható-e minden betegség? Természetesen, ám ez  
nem azt jelenti, hogy minden betegség meg is lesz gyógyítva.  
Az emberek olykor, különböző okokból, melyek segítenek  
neki szembenézni saját félelmeivel és negativitásával, el kell  
viselnie a betegséget. A betegség ugyanakkor néha a halál ka-  
puján való átlépést hozza el az ember számára. A halál az el-  
hagyatottság végső megtapasztalását is jelentheti ezért is  
próbáljuk meg felvenni a kapcsolatot előttünk eltávozott  
szeretteinkkel; biztosak akarunk lenni benne, hogy nagy  
örömmujjongás fogad majd odaát, ha mi is megérkezünk.

Az ima tudatos kapcsolatunkat jelenti Istennel. A valódi  
imával nem azért fordulunk Istenhez, hogy valamit kérjünk  
tőle; inkább azt jelenti, Istenhez fordulunk, hogy valakivel  
közösségben legyünk. Az ima nem is annyira Istenhez inté-  
zett szavainkat, inkább Istennel közös életünket képviseli.

Amikor az emberek gyógyultan távoznak tőlem, onnantól  
nekik maguknak kell az imádságon keresztüli kapcsolatukat  
folytatniuk Istennel. Ha valaki azt hiszi, gyógyulásuk nekem  
köszönhető, vagy hogy én birtokában vagyok valamiféle belő-  
lük hiányzó erőnek, nagyon messze jár az igazságtól, s hibás  
állásfoglalása abból a tévhitből ered, hogy a papok mélyebb  
kapcsolatban vannak Istennel, mint az egyszerű földi halan-  
dók. Az egyénnek is személyes és felelősségteljes spirituális

életet kell élnie. Én csupán megindítom felé az energiaáradat-  
ot, s beindítom a motort, a járművet azonban neki kell mű-  
ködésben tartania.

Ron tevékenysége a gyógyítás egy olyan formájának újra-  
éledését képviseli, mely mindig is létezett, és mindig is  
léteznie kellett: meggyógyulni a hiten keresztül, a jelen  
pillanatában.

Feladatunk itt a földön nem más, mint felülemelkedni  
illúzióinkon s felfedezni lelkünk természetes, öröktől fogva  
létező erejét. Felcélósek vagyunk azért, amit életünk során  
létrehozunk, ezért meg kell tanulnunk szeretettel és bölcses-  
séggel gondolkodni és cselekedni, valamint mások és tulaj-  
donképpen minden élő szolgálatában élni életünket.

### *Kérdések az önvizsgálathoz*

1. Milyen kérdésekkel kapcsolatban keresel útmutatást  
meditáció vagy ima közben?
2. Milyen válaszoktól tartasz leginkább?
3. Megesik-e, hogy alkudozni próbálsz Istennel? Több  
időt töltesz-e panaszkodással, mint hálád kifejezésre  
juttatásával?
4. Elkötelezted-e magad egy bizonyos spirituális ösvény  
mellett? Ha nem, úgy érzed-e, hogy szükséges talál-  
nod egy meghatározott utat? Felfedeztél-e pótlékokat  
magad számára, melyekbe az odaadás energiáit irá-  
nyíthatod? Ha igen, sorold fel őket, s értékeld ki hoz-  
zájuk fűződő kapcsolatodat.

5. Úgy tartod-e, hogy Isten hitelesebb, mint más vallások istenségei?
6. Istentől várod-e, hogy magyarázatot küldjön fájdalmas tapasztalásaid miéértjére? Ha igen, sorold fel ezeket.
7. Hogyan változna meg az életed, ha Isten hirtelen úgy döntene, megválaszolja kérdéseidet? És hogyan változna hozzáállásod, ha azt a választ kapnád: „*E pillanatban nem nyerhetsz betekintést e kérdésbe*”? Mit tennél akkor?
8. Megesett-e már veled, hogy meditációs praxisba fogtál, aztán később felhagytál vele? Ha igen, mi volt az oka a gyakorlat megszakításának?
9. Milyen spirituális igazságokról tudsz, melyeket nem valósítasz meg életedben? Sorold fel őket.
10. Tartasz-e az istenivel való bensőségebb kapcsolattól a változások miatt, melyeket életedben kiválthat?

UTÓSZÓ

## ÚTMUTATÓ A MODERN IDÓK MISZTIKUSA SZÁMÁRA

Jól tudom, nem én vagyok az első, aki megjegyzi, hogy a legizgalmasabb korban születünk a földre. Olyan érában élünk, mely egyetlen letűnt korszakkal sem hasonlítható össze. Az erő két paradigmája között, a valóság két paradigmája közé ékelődve létezünk a külső és belső, az energetikai és fizikai realitás osztja meg tudatunkat. Újjászervezzük önmagunkat és kapcsolatainkat, s életünk új rendje a *Minden Egy* igazságával összhangban, és elkerülhetetlenül formálja át kultúránk minden aspektusát.

A tény, hogy globális társadalmunknak kivétel nélkül minden nációt, globális testünk, vagyis bolygónk minden szervét, rendszerét érintő válsággal kell szembenéznie, szimbolikus jelentést hordoz. A nukleáris szennyezés, a tiszta vizek hiánya, az ózonréteg fogyatkozása csupán a legfontosabbakat képviselik a számtalan probléma közül, melyek már kizárólag globális mércével mérhetők. A makrokozmosz szintjén a világméretű katasztrófák fenyegetésc erőinek egyesítésére kényszeríti az emberiséget, mint ahogyan a súlyos bctegséggel szembenező ember kényszerül arra, hogy a túlélés érdekében testének és életének minden erejét összeszedje. Az „oszd meg és uralkodj” elvén alapuló hatalmi rendszerek



csillaga leáldozóban van, melyek helyét egy, a különböző nemzetek erejét egyesítő új rendszernek kell átvennie. Az „információ kora” lényegében a globális tudat szimbolikus megnyilatkozásaként fogható fel.

Az információtechnológia energetikai szinten zajló interakcióink tükörképét jeleníti meg. Csak azt teremtettük meg kívül, ami saját energiamezőinken belül már amúgy is létezett. Az energetikai jellegű információkat szinte minden területen felhasználjuk: a holisztikus egészségmodellekben; a pozitív gondolkodás módszerén alapuló egészségvédő programokban, de említhetnénk akár a profi sportot is, ahol a mentális attitűd, illetve a vizuális technikák éppoly fontos szerepet játszanak, mint a sportoló fizikai adottságai. Akár pénzszerzésre, győzelemre vagy gyógyulásra irányulnak a vágyak, az új korszak úttörői minden esetben az energiában rejlő megoldásokhoz fordulnak fizikai eredmények maximalizálása érdekében.

Az első csakra szintjéről tekintve civilizációnk energetikai korszaka egyfajta „információs korban” jut kifejezésre, melyet az üzleti vállalkozások, iskolák, háztartások számítógépesítése tovább erősít. A hetedik csakra szemszögéből nézve azonban korunkat a tudatosság korszakának tekinthetjük, mely a misztikus energiakonzentrációs képességeinek alkalmazását kívánja meg: az ima, a meditáció, a folyamatos önvizsgálat gyakorlását. Tulajdonképpen mindkét éra ugyanazt képviseli; egyazon úton haladunk valamennyien.

### *Néhány jó tanács a modern misztikus számára*

Ne téveszd szem elől az egység alapelveit.

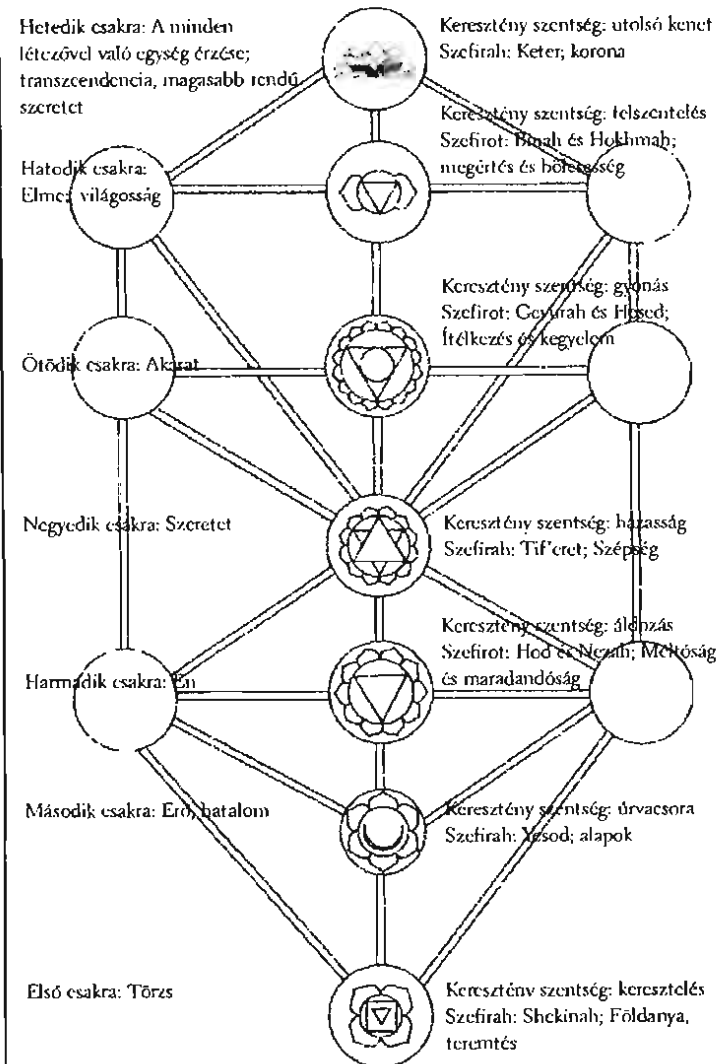
A szimbolikus látásmód szemüvegén keresztül tekints a világra. Emlékeztess magad arra, hogy a fizikai és emocionális gátak csupán illúziók. Mindig az energetikai jellemzőket és jelentést keresd egy adott helyzetben, s ne habozz követni a feltárt igazságot.

Elemezd ki napi döntéseidet, s azok energetikai rendszerre gyakorolt következményeit. Ez a gyakorlat segít megérezni, a félelem és a negatív gondolkodás mikor rabolja meg energiádat.

Használd fel energetikai-biológiai rendszered szakrális térképét (lásd 6. ábra), hogy vezetőd legyen mindennapjaid során. Tartsd figyelmed fókuszában a test és lélek hét szakrális igazságát:

1. Minden egy.
2. Tiszteld embertársadat.
3. Becsüld magadat.
4. A szerctet Isteni Erő.
5. Személyes akaratodat vedd alá az Isteni Akaratnak.
6. Csak az igazságot keresd.
7. Élj a jelen pillanatban.

6. ÁBRA: AZ EMBERI ENERGIARENDSZER – MEGFELELTETÉSEK



Amilyen egyszerűek, olyan hatékonyak, és nagy segítségére lehetnek abban, hogy az elme, a test és a lélek ismét kapcsolatba kerüljön az isteni tudatossággal. Amíg ezeket az igazságokat vonatkozási pontként használod, biztonsággal meghatározhatod erővesztésed okozóját, s lelkedet visszavonhatod a negatív helyzetekből azzal, hogy tudatosítod magadban, melyik igazságot nem tartod tiszteletben.

### *Napi meditációs gyakorlat*

Végül, de nem utolsó sorban, a napi meditáció részeként tudatosan irányítsd figyelmedet minden egyes csakrára; az elsővel kezd, és sorrendben haladj felfelé. Miközben a csakrákra koncentrálsz:

1. Tedd fel magadnak a következő kérdéseket: „Kell-e energiavesztéssel számolnom ezen a területen? Ha igen, miféle félelem vonja el testem e részétől az erőt?” Végezd egy mély lélegzetet, és tudatosan kapcsolj le energiaáramodat a veszteséget okozó félelemtől.
2. Idézd meg az adott csakra spirituális oltalmazóinak, azaz a tíz szefirot vagy hét keresztény szentség energiáit.
3. Tudatosan lépj be az adott csakra energiamezejébe és érezd át tested ama pontján zajló energetikai aktivitás minőségét.

Haladj végig a csakrákon, s a következőképpen összpontosítsd figyelmedet:

Az első csakránál koncentrálj a Shekinah szefirah energiájára, és érezd, hogy minden élőhöz eltérhetetlen kötelékek

fűznek. Azután irányítsd figyelmedet a keresztelés szentségének szimbolikus jelentésére, és áldással tekints arra az életre, melybe saját beleegyezésedből kerültél, s szűkebb, illetve tágabb értelemben vett családjadra, melynek tagjaival saját elhatározásodból kerültél kapcsolatba.

A második csakránál összpontosíts a Yesod szefirahra, érzékelj az energiát, melyet tested e pontjából az alkotó eszelekedetekbe öntesz. Ha energiáid szennyezettek, vagyis ha e csakrában negativitás és félelem honol, vizsgálj felül teremtő szándékaidat. Idézd fel emlékezetedben az áldozás szentségének jelentését: életed minden szereplőjét az Isteni Terv beteljesítőjeként felbukkanó embernek tekintsd. Ha jelenlétükben nem tudod tisztán meglátni az isteni célzatot; idézd meg a csakrához tartozó oltalmazó energiák fényét, hogy segítsenek a gondolatainkat kontrolláló illúziók felismerésében.

Ha a harmadik csakra kerül sorra, fókuszálj az integritást és a maradandóságot szimbolizáló Nezah és Hod szefirot energiáira. Értékelj ki saját viselkedésmintáidat, határozd meg, megsértetted-e valami módon önbecsülésedet. Ha igen, elmélkedj el az önbecsülés fontosságán, és kérj segítséget személyes alapelveid betartásához. Azután idézd gondolataidba az áldozás szentségének, vagyis saját méltóságod tiszteletben tartására tett fogadalmad energiáját.

A negyedik csakránál irányítsd figyelmedet a Tif'eret szefirahra, valamint a szeretet és együttérzés energiáira. Gondold végig, mennyire vagy képes mások és önmagad felé szeretettel fordulni, beleérve a szeretetenergiákat hordozó megbocsátó eszelekedeteket is. Azután vizsgálj meg, mennyire törődsz magaddal, s milyen mértékben tartod tiszteletben a házasság szentségének szimbolikus fogalmát.

Az ötödik csakra esetében időzz gondolataiddal a Hesed és a Gevurah szefirotnál, a kegyelem és az ítélet energiáinál, és értékelj ki más emberekről és önmagadról alkotott véleményed. Vizsgálj meg másoknak mondott szavaidat, s ha bántó szavakat használtál, küldj pozitív energiákat azon emberek felé, akiket megsértettél. Ha hamis szavakat használtál, tudatosítsd magadban, hogy megtévesztettél másokat, s vizsgálj meg a benned munkálót, s a félrevezetések meglepőül szolgáló félelmet. Ezzel voltaképpen a gyónás szentségének energiáit lendíted működésbe. Kérd a Fényt, hogy lépjen be a félelembe, s öntsön beléd bátorságot, hogy többé ne eselkedj azon negatív minta szerint.

Ha a hatodik csakra következik, fókuszálj figyelmedet a Hokhmah és a Binah szefirot, vagyis az Isteni Bölcsesség és megértés energiáira, s folytasd mindennapi életed értékelését. Kívánj magadnak bölcsességet és mély meglátásokat azokban a helyzetekben, melyekben zavarodottság vagy ijedtség kerít hatalmába. Emlékeztess magad a felszentelés szentségének fogadalmára: mindannyian rendelkezünk valamiféle különleges adottsággal, mely révén jobbá tehetjük az életet, s akarjuk, vagy nem, mindannyian cselé az ösvény felé terelődünk. Életcélunkat lehetetlen elvéteni.

A hetedik csakra esetében koncentrálj figyelmedet a Keter szefirah energiáira, az istenivel való összekötő kapcsolatra, valamint az utolsó kenet szentségére, tudatosan zárd le és engedd el befejezetlen ügyeidet. Engedd, hogy Isten energiái beragyogják elmédet, testedet, lelkedet, s lélegezd be ezt az energiát egész lényedbe.

E napi meditációs praxis során tulajdonképpen tested, elméd, lelked egészségét fogod megvizsgálni. A meditáció

révén növelheted az energiarendszeredben rejlő energiaegyensúlyt érzékelő tudatosságot.

Azonkívül rendszeresen emlékeztess magad az Ígélet Földjének archetípusára. Ez az archetípus persze nem arra ösztönöz bennünket, hogy minden problémánkra azonnali fizikai megoldást keressünk. Arra való, hogy figyelmünket önmagunkba vonjuk vissza, s felfedezzük a bensőnkben rejlő csodálatos erőt. Szellemünk ereje révén minden problémára megoldást lelhetünk, minden kérdésre választ kaphatunk; Isten ezt ígéri nekünk.

A fent vázolt önelemzésen keresztül kifejlesztheted az energiák, valamint az Isteni Útmutatás érzékelésének képességét. E készség kibontakoztatása azonban napi gyakorlást kíván, de krízishelyzetben akár minden órában szükséges lehet gyakorolnunk. Ez a fajta spirituális éberség, amely, ha párosul azzal a tudatos döntéssel, hogy tanulunk tapasztalatainkból, gyengíti félelmeinket és erősíti lelkünket.

Mindennél fontosabb, hogy a lélek nyelvének elsajátítása során állíts fel saját önbecsülésre vonatkozó, s biológiai szervezeted spirituális tartalmát tükröző alapelveket, és tartsd is magad hozzájuk. A tudatosság e korszaka nem arra ösztönöz bennünket, hogy pusztán új spirituális teóriákat gyártsunk, vagy a fizikát a zen buddhizmussal egyesítő gondolatjátékokat játsszunk. Az önmegismerés és a spirituális érettség felé kell haladnunk, készen kell állnunk olyan életet élni, mely nem csupán saját, de minden körülöttünk élő ember számára értékkel bír.

Mi hordozzuk magunkban az Írást. Az Isteni Erő bennünk lakozik. Mi magunk vagyunk a transzcendens. Mi vagyunk a templom, a zsinagóga, az ashtam. Csak le kell hunynunk a

szemünket, és saját erőnként kell magunkban éreznünk a szentségeket, a tíz szefirot, a csakrák energiáit – olyan erőként kell megélnünk őket, mely biológiai rendszerünket működteti. Ha egyszer tudatára ébredünk miféle erőkből is vagyunk gyúrva, nem lesz más választásunk, mint hogy a spirituális ember útját járjuk.



## A Lélek Anatómiája

DR. CAROLINE MYSS

A LÉLEK ANATÓMIÁJA EGY ÚTTÖRŐ megközelítési mód az ősi idők már bizonyított módszerei és a modern világ tényleges szükségletei között. De mi okozza a nehézséget? Miért nem elég a régi idők bölcsessége? A válasz az idő gyorsulásában és a cselekvési tér drámai leszűkülésében rejlik. A külső anyagi környezet nyomása a ma élő emberre oly mértékben növekszik, hogy lassan mindenki a stressz és az ebből fakadó testi-lelki betegségek szorításába kerül. Föl kell tehát gyorsítanunk a külső forrásokból érkező negatív ingerekre adható, baj elhárító, megóvó, harmonizáló válaszainkat, melyek legmélyebb bensőnkől fakadnak. Föl kell fedeznünk és aktiválnunk ezeket az erőket, melyeket ránk hagyományozott az indiai jóga-rendszerek csakra-tana, a sumer-mezopotámiai életfa modell, vagy a kifinomult holisztikus, egyiptomi gyógyászat. E kötet rendkívül hatékony, azonnali viszont válaszra képes eszközöket sorol fel, miközben a problémamegoldó emberi tudatosság magasabb szintjére vezet bennünket, hét megvalósítható lépésben.

DR. CAROLINE MYSS íróni és gyógyítóni munkájának méltató megjegyzés személyes kapcsolatban: hogy valaki az a gyógyító, aki képes egy életen át tanulni és még inkább az olyan tanuló, aki alkalmas és képes a gyógyításra. Caroline személyisége ilyen, s ennek köszönhető, hogy másképp is nyelven jelennek meg eddig több százszor példányban.



2250 Ft.