

# **ParaMed Holisztika**

**Parapszichológiai és Természetgyógyászati Oktatási és Gyógyászati Központ**

## **SZAKDOLGOZAT**

**Aszalós Viktor**

**2007**

## Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	2
1 Bevezetés.....	3
2 Szervező erő.....	4
2.1 A Chi.....	4
2.2 A Tao.....	5
2.3 A Yin és a Yang.....	5
2.4 A Tai Chi.....	7
2.5 A három alap: az Ég, a Föld és az Ember.....	7
2.6 Az energiák.....	8
3 Energia állapotok.....	9
3.1 Az energia öt állapota – a Wu-hsing.....	9
3.2 Az energia-ciklusok.....	10
3.3 A Tao alapelveinek alkalmazhatósága a gyakorlatban.....	11
4 Sors és energia.....	12
5 Egyetemes háló.....	13
6 Chi és a testünk működése.....	14
6.1 A Chi fogalma.....	14
6.2 A belülről érkező energia.....	14
6.3 A kívülről érkező energia – a Yang Chi és a Nei Chi.....	15
6.4 A Chi dinamikája.....	15
6.5 Testünk energia-központjai.....	16
6.6 Egészség és a Chi kapcsolata.....	18
6.7 Betegség és a Chi kapcsolata.....	19
7 A szellem, az érzelmek és a test összhangja.....	20
7.1 Az érzelmek és a belső szervek kapcsolata.....	21
7.2 A Shen.....	22
7.3 A Jieng.....	23
8 A táplálkozásról.....	23
9 Tai Chi Chuan.....	24
9.1 A Tai Chi Chuan és a személyiség.....	25
9.2 Az ITT és a MOST gyakorlata.....	27
9.3 Érzelmek kezelése.....	27
10 Életvitel.....	28
10.1 Önbecsülés és önuralom.....	28
10.2 A lélektani problémák.....	29
10.3 A finom-energia visszahatása.....	30
11 Radiesztézia.....	31
12 Asztrológia, Tarot.....	33
13 Fraktálok.....	34
14 Hit.....	35
15 Megoldások.....	36
16 Befejezés, utószó.....	39
17 Felhasznált irodalom.....	40
18 Melléklet.....	41
18.1 Paolo Coelho: Zahir.....	41
18.2 Richard Bach: Illúziók.....	41

## 1 Bevezetés

„És minden bánat lassan béke lesz,  
És mindenik gyötrődés győzelem,  
S a kínok kínja, mely vérig sebez,  
Segít túllátni a szűk életen.”  
/Juhász Gyula: Béke/

Már jó ideje keresem azt a gondolataimat helyesen összekötő vezérfonalat, de a témakörök sokszínűsége miatt nehezen leltem rá.

Talán a Húsvét mindenki számára egy biztos pont gondolatainak, céljainak letisztítására, a belső béke és harmónia megteremtésére. Bennem e napok egyikén fogalmazódott meg egy markáns gondolat, amely összekapcsol fontos felvetéseket az életről, de önmagában is fontos szerepet játszik az erkölcsünk egészséges szinten tartásában. **Ez az idea „a harag átkonvertálása elfogadássá”**. Mosolyogva kezelni a helyzeteket, gyűlölet nélkül, és a közös érdekeket figyelembe véve olyan megoldásokat kialakítani, amely mindenki számára elfogadható

Sokkal egyszerűbb hinni embertársainkban az egészséges jóhiszeműség határain belül. Egyszerűbb jóakarattal és türelemmel lenni egymás iránt, mintsem mérhetetlen hosszú ideig cipelni haragunkat, s az ebből adódó félelmeinket, amelyek diszharmóniát okozva a szervezetünkben betegségek, lelkünkben pedig depresszió formájában vetülnek ki. Érdemesebb tehát tekintettel lenni másokra, az élet apró változásaira, és tudatosan élni, betartva az „élni és élni hagyni” szabályait.

Mai modern világunk egyik legnagyobb erkölcsi problémájának látom ezt.

Ez a gondolat volt az a kapocs, ami hiányzott a szakdolgozat elkezdéséhez és elkészítéséhez. Így lett teljes, ezáltal telt meg élettel és tartalommal a már évek óta gyűlő háttéranyag. Valamint ismét tanultam valami fontosat, amitől több lettem: **képessé válhatok saját belső nyugalmam megtalálása által, mások teljesség elvén történő gyógyítására.**

Ezzel egy lépcsőfokot feljebb léptem az ősi tanításokhoz, amik az élet igazi mivoltát tárják eléink. Talán sohasem válik belőlem kimondott orvosi szaktekintély, de nem is ez a célom. Életvitelem messze áll a tökéletestől, s csak néhány éve találtam meg a helyes irány felé vezető utat. De mégis van segítő haszna az Egyetemes Lélek szempontjából. Hozzáállással próbálok utat mutatni olyan embereknek, akiknek még nem állt módjukban megtalálni maguktól, vagy más tanítókon keresztül, a boldogulásukhoz vezető helyes utat.

Saját fejlődésemnek is egy állomása e néhány oldal, ami összefoglalja jelenlegi ismeretanyagomat és alapjául szolgál későbbi tanulmányaimnak. Ez a tanulmány nem a

tökéletességre törekszik, hanem inkább a mindent átölelő világnézet rejtett kis igazságait próbálja egy csokorba gyűjteni.

Tehát témaválasztásom indokaként azt mondhatom, hogy igazán nem is én választottam a témát, hanem e témakör választott ki engem, hiszen karmámban időtlen idők óta benne van a lélek és a szellem építése, mások önzetlen segítése. Folyamatosan arra törekszem, hogy földi életemben, a cselekedeteim által, hasznosat próbáljak hozzátenni a reinkarnálódott lelkemhez.

## 2 Szervező erő

Sokan vannak olyanok, akik nem találják helyüket a világban, csak céltalanul bolyonganak a hétköznapi életvesztőiben, azt hirdelve, hogy nekik nincsen jó Sorsuk, ők nem a szerencsések közül származnak, és ezért már nem tudnak hinni senkiben és semmiben.

Helytelennek tűnő paradoxon azt feltételezni, hogy van szerencse és szerencsétlenség, feszegetni azt a kérdést, hogy egyáltalán létezik-e jó vagy rossz. Bipoláris világunkban a szélsőségeket már emberemlékezet óta tapasztaljuk, mint ahogyan azt is, miképpen jelenik meg a Sors az élet minden területén.

Ezt, a minket körülvevő világról alkotott véleményemet az alábbiakban fejtem ki részletesen.

### 2.1 A Chi

A világ, amelyben élünk energiából épül fel, mely áthat és körülölel minket. Akár a hal, amely nincs tisztában azzal a ténnyel, hogy vízben él –, ugyanúgy mi sem vagyunk tudatában annak az óriási, kimeríthetetlen energia-tengernek, amely életünket táplálja.



1. ábra: a Chi szimbóluma

A „Chi” révén – ahogyan a kínaiak nevezik – keletkezik az élet, tehát ez a Chi az egész világegyetem szervező ereje. A természetes környezet úgy működik, mint egy kozmikus anyaméh, melyben a világegyetem összes megnyilvánulása megfogant és világra jön. A világegyetemben minden, ami csak létezik, ennek az energiának a durvább vagy finomabb állapotokban, a magasabb vagy alacsonyabb rezgéshullámon végbemenő megnyilvánulása vagy kivetülése.

A világegyetem eredeti energiája felfoghatatlan és megfejthetetlen, túl van idő és tér korlátain, s magába foglal minden létet és nemlétet. Mégsem állíthatjuk, hogy a léttel vagy a nemléttel lenne azonos.

## 2.2 A Tao

A világ egyik részét a régi bölcsek „Tao”-nak nevezték el. A Tao, a világegyetem „Láthatatlan Eredete” alkot mindent, táplálja és fenntartja a dolgokat, majd visszatartja őket attól, hogy visszatérjenek lehetőleg eredeti állapotukba. A szellemi beteljesülést elért Ősi mesterek felfedték a tiszta igazságot, kimondva, hogy a világmindenségnek két megjelenési formája létezik.



2. ábra: a Tao szimbóluma, kalliográfiája

Az egyik a 'rejtett oldal' - az osztatlan egység, avagy az eredendő üresség, mely már létezett „az Ég és a Föld születése előtt”, ahogy a régiek mondták. Ebből a szempontból a világegyetem eredeti energiája el nem különült, abszolút, teljes egész. A másik oldal a sokféleség leplezetlen, 'érzékelhető és megfigyelhető világa', amely „az Ég és a Föld születése utáni”. Bár a két megjelenési forma látszólag különáll, a leplezetlen és a rejtett valójában egységet alkot.

## 2.3 A Yin és a Yang

Ennek a szerveződésnek a következményeképpen az eredeti őenergia elkülönül két, eltérő osztályra, amelyeket „Yin”-nek és „Yang”-nak nevezünk. A „Yin” szó a „hegy árnyékos oldalát” jelenti, míg a „Yang” a „napos oldalát”.



3. ábra: a Yin és a Yang klasszikus ábrázolása

Bár az aktív aspektus (Yang) mutatkozik meg elsőként, jelenlétével olyan, viszonylagosan nyugvó szempont (Yin) valószínűségére utal, amelyből megfigyelhető az aktivitás. Lehetetlen közvetlenül megtapasztalni, vagy pontosan körülírni a térben lejátszódó tevékenység minőségét. Csakis egy szilárd nézőpontból (Yin) vizsgálható, amely megegyezik és összhangban van vele.

Az élet, az anyagi részecskék szintjén, rezgésként jelenik meg. Ez a rezgés egyfajta hullámzásként, váltakozásként vetül ki az életben. Mert minden, ami a relatív világon belül van, az változik. Annak, ami megszületik, meg is kell halnia, majd újra valamilyen formában meg kell jelennie. Ez a hullámzás az élet energiája.

A változás két szélsőség, két pólus között zajlik. Az egyik szélsőség a tiszta Yin, a másik a tiszta Yang. Minél nagyobb a közöttük lévő különbség, feszültség, annál nagyobb az energia. E kettő váltakozása tartja életben a dolgokat.



4. ábra: a Yin és a Yang kalligrafikus mintája

A Yin-Yang-ról tudni kell, hogy egyik sem létezhet a másik nélkül. Egymástól való függőségük miatt nem léteznek önmagukban, a teljességet csak ketten együtt alkotják.

A Yin a nőies, befogadó elem, amely nem azonos magával a Nővel. Minden, amit befogad, az összesűrűsödik, alászáll és lecsendesül. Minden, ami hideg, földies illetve tudati szinten a megnyugvással és a bölcsességgel kapcsolatos, az a Yin-hez sorolható.

A Yang, a Férfiasságot sugárzó elem, ami szintén nem egyezik meg magával a Férfival.

A Yin, illetve a Yang energia egymással ellentétes hatású, és mindkettőre szükségünk van, akár az ébrenlétre és az azt kiegészítő alvásra. ***Az életünkben fellépő problémákat az energiák egyensúlyának a felborulása okozza.*** Ez igaz mind a mentális, mind a testi problémákra. Ha az utóbbiakat vizsgáljuk, vannak Yin-, illetve Yang-típusú betegségek. Ha túl sokat alszunk, testünkben sok Yin halmozódik fel, mely idővel akár az egészségi

állapotunkat is befolyásolhatja. Ugyanez történik, ha nem pihenjük ki magunkat és feléljük Yang energiánkat. Ebből Yang-típusú betegségek jöhetnek létre. Ahhoz, hogy ezek ne alakuljanak ki, a kettő megfelelő időközönkénti váltogatására van szükség, máskülönben életünk nem lesz egészséges és hosszú.

## 2.4 A Tai Chi

A Yin és Yang együttesét hívják Tai Chi-nak.



5. ábra: a Tai Chi kalliografikus ábrázolása

Mindenkinek van egy belső Tai Chi-ja, amely a körülöttünk lévő világnak az egyetemes Tai Chi-jában él. A mi belső Tai Chi-nk a lényegét tekintve tehát nem más, mint a világmindenség Tai Chi-ja.

A kettő működése teljesen összefügg. Ha az univerzum Tai Chi-ja tele van élénk energiákkal, vagyis örül, akkor mi is együtt örülünk vele. Ha viszont mi szenvedünk, akkor ez a szenvedés az univerzum Tai Chi-jában is megjelenik.

A Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan) egyik lényege az, hogy a két Tai Chi-t összekapcsolja, ezáltal egy egyetemes teljesség részévé teszi lényünket.

## 2.5 A három alap: az Ég, a Föld és az Ember

Ahhoz, hogy a Tai-Chi kettőségében, a Yin-Yang kölcsönhatása fizikai szinten is meg tudjon jelenni, szükség volt a Három Alapra. Ezek a Földi, Égi illetve az Emberi Alapok.

Az **Égi Alap**, maga a tiszta Yang megjelenése, amelyhez a csillagok és galaxisok, a Nap és a bolygók energiatere sorolható. Ez az Alap adja az emberi szellem „alapanyagát”.

A **Földi Alapot** mindaz az értékes energia alkotja, amely az égi energiák sűrűsödéséből jött létre. Ide sorolhatók a Föld mélyén rejlő értékes fémek, ásványok és egyéb Yin-rezgésű kőzetek. Ez a Földi Alap alkotja az emberi szervezet anyagi részét, magukat a szöveteket.

Az **Emberi Alap** tehát nem más, mint a Földi illetve Égi Alapok kapcsolódásából eredő, kimondottan az emberre jellemző energia halmaz.

A Három Alap, a Yin és Yang, energia formájában a körülöttünk lévő világban is megjelenik. Ezek az Ég, a Föld és maga az Ember.

Az **Égi Alap**, a Yang típusú energia összesűrűsödése az égen található, csillagok és bolygók formájában. Ezek az égitestek folyamatos sugárzást bocsátanak a Földre és a rajta élő emberekre. Befolyásolják a Föld felszínén zajló természeti folyamatokat, így az emberek életét is. A kínai felfogás szerint, a különböző bolygóknak a testi szinten való megjelenései a belső szervek. A Tai Chi Chuan szempontjából ez az az energia, amely a szellemet táplálja illetve az energiák emelkedéséért felelős. A Yang felhalmozásának és az energia felemelésének az lesz a következménye, hogy a mozgás könnyeddé és lággyá válik. Ezenkívül a gondolkodás rugalmas és szabad lesz, örömet halmoz fel a tudatban.

Ha a Yang energia megszilárdul, vagyis veszít aktivitásából, akkor **Földi Alap**ként fog megjelenni. A Földi Alap tartalmazza mindazokat, a különleges rezgéseket kibocsátó ásványokat és érceket, amelyek a Hold belsejében nyugszanak. Ezeknek a sugárzásoknak döntő szerepük van az emberi test táplálásának szabályozásában. A kínai felfogás ugyanezen Alap megjelenésének tartja a növény- és állatvilág létét is. A Tai Chi Chuan gyakorlása közben a Földi Alap felel azért, hogy a gyakorló mozgása stabil és erőteljes legyen. Továbbá, ennek segítségével halmozódik fel a Yin, mely nyugalmat és határozottságot kölcsönöz.

Ha megfelelő Yang (Égi Alap) illetve Yin (Földi Alap) halmozódott fel a gyakorló testében és tudatában, akkor e kettő találkozásából egy új Alap fog megszületni, amelyet **Kuín-ri Alap**nak hívunk. Az **Emberi Alap** kimondottan az emberre jellemző sajátosságokkal bír, amelynek az egyik fő tulajdonsága az, hogy képes kezelni a másik két alapot, A Földit és az Égit.

## 2.6 Az energiák

Ha a fentiek ismeretében nézzük meg a háromféle energiát. Az **égi energia** Yang, a **földi energia** pedig Ying típusú. Ezek a legerősebb energiák közül valók. A kettő találkozása hozza létre az **emberi energiát**, azaz a REN CHI-t.

Ha a Ren (emberi) Chi minőségét nézzük, további kategóriákra oszthatjuk. Ezek a felosztások mesterenként különböznek, attól függően, hogy a Chi-nek milyen megjelenését vizsgálják.

Képtelenség lenne megállapítani, hogy a Nap sugarakat bocsát ki magából, ha ezeket a sugarakat nem verné vissza valamilyen útjukba eső tárgy. Ha az visszaveri a sugarakat, azok



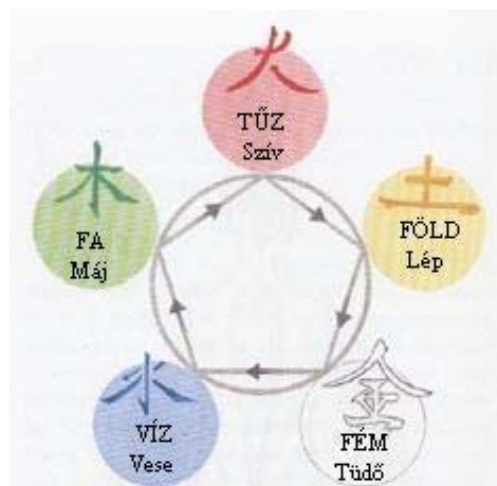
észlelhetővé válnak, mivel a tárgyon ilyenkor változás tapasztalható. Bármilyen pozitív állítás a napsugarakról tehát a tárgyra vonatkozó észrevételek függvénye. Ilyenformán a hatás, amelyet egy adott tevékenység (Yang) fejt ki, megerősítést nyer a vele összhangban lévő, szilárd, viszonylag nyugvó helyzetű tárgytól (Yin). A formának és a tevékenységnek ilyen tagolódása által hozza létre az eredeti energia a világegyetem aktív pólusát (Ég) és a szilárd pólust (Föld). Ahol jelen van egy pólus, ott kell, hogy legyen egy másik is.

Mindezek tükrében a teremtés műveletét úgy is felfoghatjuk, mint az eredeti energia kiterjedését a központból. Mindamelllett a szerveződés lefolyása érdekében szükség van a kiegészítő jellegű, kiegyensúlyozó, összetartó erőhatásra is. Ha a centrifugális- (yin) és centripetális (yang)- erők nem lennének egyensúlyban, semmi sem létezhetne.

### 3 Energia állapotok

#### 3.1 Az energia öt állapota – a Wu-hsing

Az ember és körülötte a világ, megjelenésüket tekintve ötféle minőségre osztható fel. Az Öt Változási Állapot a három Alap megjelenésének és változásainak szabályszerűségét mutatják be.



6. ábra: Az Öt elem ábrázolása

Az energia öt kibontakozási állapotának alapfeladata a Yang és a Yin energiák egyensúlyának biztosítása, és az egész világegyetem összhangba hozása. Az energia kibontakozásának Öt állapotát wu-hsingnek nevezik, amit hagyományosan „Öt Elem”-nek szoktak fordítani. Ezeket a minőségeket Fának, Tűznek, Földnek, Fémnek és Víznek hívják. Minden egyes Állapotnak megvan a saját tulajdonsága. Maguk az Állapotok nem minden

esetben azonosak a jelentésükkel, hanem inkább minőségi kategóriákat jelölnek. A Fa inkább a dolgok fásságára, a Tűz a dolgok tüzességére utal.

Az öt állapot szorosan kapcsolódik egymáshoz - mindig ugyanabban a sorrendben követve egymást a körforgásban. A víz és a tűz fázisaiból bontakozik ki az élet, a fém és a fa fázisai táplálják, a föld fázisa pedig semleges, amely fenntartja az életet. Ezek az Állapotok kölcsönhatásban vannak egymással: hol segítik, hol gátolják egymás működését. Tehát együttesen teljes rendszert alkotnak, amely öntartalmazó, önszabályozó és önmagát megújító.

*Ennek az Öt szakasznak az együttes hatása hozza létre a világegyetemet, s ez tükröződik az emberi mikrokozmoszban is.*

Megnevezés	Fa	Tűz	Föld	Fém	Víz
Évszaka	Tavaszi	Nyári	Indián nyári	Őszi	Téli
Természeti jelensége	Szél	Forróság	Nyirkosság	Szárazság	Hideg
Növekedés&fejlődés	Csírázás	Növekedés	Kifejlettség	Termés	Felhalmozódás
Színe	Zöld	Piros	Sárga	Fehér	Fekete
Íze	Savanyú	Keserű	Édes	Csípős	Sós
Égtája	Kelet	Dél	Közép	Nyugat	Észak

7. ábra: Az öt elem természete

### 3.2 Az energia-ciklusok

Az energia kibontakozásának alapvető sorrendje a létrehozó, alkotó vagy teremtő rend. Ez a Yang-ciklus, melynek haladási iránya az óramutató járásával megegyező. Az **alkotó rend** folyamán a kibontakozás minden állapota az azt megelőzőből jön létre, állandó mozgás során. A szülés és születés körfolyamata ez, melyben minden elem szülőanyja az azt követőnek, és lánya a megelőzőnek. Ebben a körben az energia a víz fázisából szabadul fel, majd fává, tűzzé, földdé, fémmé alakul, végül visszatér a víz fázisához.

Így tehát a ciklusok második rendje a leigázó vagy mérséklő sorrend, amit **„pusztító rendnek”** is nevezhetünk. Ebben a körben minden kibontakozási állapot mérsékli az azt megelőzőt, ily módon ellensúlyozva az első sorrend által kifejtett hatást. Ez a Yin-ciklus, ami szintén az óramutató járása szerint halad. *Az állapotok soha egy percre abba nem maradó, örökös átalakulását nevezük „életnek”, mivel a világmindenség szüntelenül alakítja önmagát.*

A fejlődés harmadik körfolyamata a „*vetélkedő rend*”, melyben minden elem túlzása gyengíti és zavarja a másikat. Ilyenformán a tűz verseng a vízzel, a víz a földdel, a föld a fával, a fa a fémmel és a fém a tűzzel. Ez a ciklus az óramutató járásával ellentétesen halad.

### **3.3 A Tao alapelveinek alkalmazhatósága a gyakorlatban**

Az ősi Kínában a minket körülvevő és a bennünk zajló dolgok leírására az Öt Változási Állapoton kívül más, annál részletesebb rendszert is kidolgoztak. Ezt a rendszert Pa Kua-nak hívják, amelyet részletesen a I Ching-ben, a Változások Könyvében tanulmányozhatunk. A I Ching tartalmazza azokat az alapokat, melyre a Tai Chi Chuan épült.

A Yin-Yang fogalma és az energia-átalakulás öt alaptípusának *rendszere a Tao ősi tanításának alapelveit mutatja be, amelyeket az egységes szemléletű, holisztikus tudományágak a gyakorlatban alkalmaznak.* A teljesség elvét szem előtt tartó gyógyítás olyan alkalmazott módszereiben, mint az akupunktúra és a gyógynövénytan, ezek az alapelvek hatékony fogalmakkal és megfigyelésekkel szolgálnak a diagnózis és a gyógykezelés számára, illetve a szervek közötti kölcsönhatások elemzésének alapját képezik.

Olyan fontos jelekből, mint a szem, a bőr, a tenyér, a nyelv, az arc aurájának állapota, a pulzus mérése a csuklónál, valamint az életmód, a szokások felől való tudakozódás révén részletes és átfogó képet nyerhetünk a páciens egészségi állapotáról.

Az elme és a szellem az energia lehetőfinom állapotai. Amikor az anyagi valóságban formát öltenek, az öt elemi minőség fázisaiként jelennek meg. Az érzelem, az elmei energia nehezkesebb formája, amely számos különböző módon fejeződik ki. A harag például a tűz energia megnyilvánulása, a bánat a fém energiáé és így tovább. Amikor az érzelmek a nap folyamán jelentkező különböző ingereknek megfelelően váltakoznak, akkor az energia egyenletesen áramlik, és így az egészségünk biztonságban van. A tisztánlátás hasznosítása olyan hatékony metafizikai eszköz, ami összekötve az elme elemző képességével, lehetővé teszi az ember számára, hogy úrrá lehessen önmagán és környezetén.

Ha megvizsgáljuk az energiafejlődés öt szakaszának a születés időpontjában mért helyzetét, ez a tudás hasznunkra lehet életünk megtervezésekor - segítség ahhoz, hogy felkészülhessünk a nehéz időkre, és a lehető legjobban kihasználhassuk a kedvező időszakokat. Ha képesek vagyunk átlátni életünk és a világmindenség folyamatait, tudni fogjuk, mit mikor tegyünk. A legmagasabb szintű etikai, vagy erkölcsi szabályt tartjuk be - az egyetemes törvényt. Csak így tarthatunk lépést a feltárulkozó világmindenséggel és élhetünk harmóniában minden létformával. Még ha találkozunk is, látszatra azonosságot mutató

dolgokkal, nem szabad elfelejtenünk, hogy a világegyetem összes energia-megnyilvánulása a maga nemében páratlan, ennél fogva fejlődési rendje is egyéni.

#### 4 Sors és energia

Emberi világunkban a személyiség energiájának különböző megnyilvánulásai alakítják az ember egyéni sorsát. Sokan, ahelyett, hogy saját fejlődésük páratlan és természetes rendjével foglalkoznának, rossz szokás szerint magukon kívül keresik a jó- vagy balszerencse okait. Magukat másokhoz hasonlítgatják, és olyan normákhoz viszonyítva ítélik meg, melyek csupán a kultúra termékei, és nem vonatkoznak életük mélyen rejlő igazságára.

A Természet nem kritizálja becses teremtményeit. Jobb vagy rosszabb, előbb vagy utóbb - e fogalmak mind a civilizációtól befolyásolt elme termékei, tehát nem természetesek. A relatív valóságban az emberi elme megkülönböztet, értékkel és megítél. Így tehát kritikus elménk az egyetlen, ami visszatart bennünket a természettel való alapvető egységünk megtapasztalásától. *Minden akadályt az elkülönültség érzése gördít elénk, a kritikus elméhez való kötődés eredményeként. Ez összes fájdalomunk forrása.*

Az emberek egy olyan isteni, egyszersmind külső lényt okolnak problémáikért, aki őket önkényesen jutalmazza, avagy bünteti. Esetleg az anyjukat és az apjukat hibáztatják, amiért elkényeztették őket, vagy annak idején éppen megtagadták érzelmi szükségleteik kielégítését. Meglehet, úgy vélik, hogy a környezetük az, ami segíti vagy gátolja őket – származásuk vagy neveltetésük határozza meg az örömet vagy a bánatot, ami életük során éri őket. Érezhetik úgy is, hogy életüket a vak végzet irányítja.

Általában megállapíthatjuk, hogy az emberek nem látnak messzebb felületes tapasztalataiknál. Hibásan, nem ismerik fel annak mély igazságát, hogy ami külső valóságként megjelenik, valójában nem más, mint saját belső tudatuk tükörképe, kivetülése. A tapasztalatok, az egyéni elme által kivetített energia termékei; az elme ezek raktárául szolgál. Életünk eseményei csupán e „tárolóeszköz” tartalmának a fizikai vagy mentális megnyilvánulási formái. Az események tehát nem egyebek, mint az ember mentális energiájának tükröződései.

Az építő jellegű életvezetés kulcsa tehát az energiánk finomítása és harmonizálása annak érdekében, hogy összhangban élhessünk a világegyetemmel. Másrészről, ha elménkben torz gondolkodási minták és beállítódások formájában káros energiát tárolunk, életünk hanyatlást és széthullást tükröz majd vissza.

Az életenergia, más néven Chi az, ami megindítja a vérkeringést, a kiválasztás és az anyagcsere folyamatait. Az érzelmi szélsőségek károsítják az idegeket és az érhálózatot, ezáltal rossz vérkeringést, felborult, anyagcserét és zavart mirigyműködést okoz.

Az emberi energiahálózat, mivel magában foglalja a teljesség és a kiegyensúlyozottság lehetőségét, hasonlít magának az egész világegyetemnek az energiahálózatához. És valóban: az emberi testen belül futó energiacsatornák hálózata csaknem tökéletes tükörképe a világegyetem energiahálózatának.

Az önfejlesztésre, mint egyfajta gyógyszerre kizárólag azért szorulunk rá, mert újra és újra felborítjuk saját energiahálózatunk természetes egyensúlyát, ezért szükségünk van valamire, ami visszatérít minket a nyugalom és az egyensúly ép állapotába.

A legtöbben csak fizikai szinten fejlesztik magukat, mit sem törődve a szellemiséggel, mert a társadalmi lét szigorú játékszabályai elvonják figyelmüket az élet finomabb igazságairól – de igaz ez fordítva is. Sokan csak a szellemükkel foglalkoznak, semmibe véve fizikumukat. Életük ezért egyensúlyhiányról és széteső állapotról árulkodik. Nemcsak afféle terv vagy elgondolás ez, hanem a beérkezettek egymást követő nemzedékeinek kézzel fogható tapasztalata.

*Az örök Tao, a világegyetem eredeti energiája. Ha követjük ezt az energiát azáltal, hogy elsajátítjuk a Taot, illetve magunk is csupán a Tao kifejezőjeként cselekszünk, akkor eggyé válunk az élet lényegével.*

## **5 Egyetemes háló**

Az energia a rezgésszámának megfelelő, sajátos csatorna közvetítésével ér el a világmindenség valamely pontjára. A világegyetem összes ilyen csatornája lehetőleg hálózattá szövődik össze, s minden létező dolgot magába foglal. Ennek a kozmikus hálónak az összefonódását, a Yin és a Yang energiáknak az egész univerzumot átható, kölcsönös vonzása okozza. Ahogyan a modern országutak sávjainak, úgy minden egyes energiacsatornának is külön kiterjedése és működési tere van. A világegyetem energiarendszere tehát eltéphetetlen hálót alkot. Ha ennek az energiahálónak bármely húrját megérintjük, a válasz nem marad el.

A lehetőleg egyetemes energia csatornái a tér minden dimenziójára kiterjednek, hasonlóak az atommag körül keringő elektronok alapállapotaihoz. Ha az ember a kozmikus törvényt megszegve megsérti egy energiacsatorna szabályozó rendjét, az diszharmóniához és

széthulláshoz vezet. Ha viszont alkalmazkodik a pozitív energiacsatornák természetes rendjéhez, egészséges és gazdag életet élhet, összhangban a világmindenséggel.

A harmónia megteremtése az életünkben ahhoz hasonlít, mint amikor egy nyílvevesszővel hajszálpontosan a céltábla közepébe találunk. A vizály, a betegség, szerencsétlenség csupán annak a jele, hogy „elvéttük a célt”, más szóval letértünk a saját benső természetünknek megfelelő útról.

Ha saját energiahálózatát érzéseinkhez, vágyainkhoz, kötődéseinkhez szorosan ragaszkodva építjük fel, olyanná válunk, mint egy selyemhernyó, amelyik selyemgubóját szöve saját magát börtönzi be. Aki viszont képes túllépni saját elméje korlátain, az nem eshet az elme hálójának a csapdájába. Az ilyen ember helyes felfogásának és képességei helyes alkalmazásának köszönhetően megtapasztalhatja a létezés és a cselekvés mindazon szabadságát, amit a mérhetetlen egyetemes energiahálózat keretein belül lehet csak elérni.

## **6 Chi és a testünk működése**

### **6.1 A Chi fogalma**

A Chi az a létfontosságú egyetemes energia, amely felépít, áthat és mozgat mindent, ami csak létezik. Egyaránt értelmezhetjük a Chi-t végső okként és hatásként: a Chi a világegyetem legvégső lényege, egyszersmind a törvény, amely minden mozgást irányít. Ha a Chi összesűrűsödik, akkor anyagról beszélünk, ha szétterjed, azt térnek nevezzük. Amikor a Chi a formát megeleveníti, létrejön az élet, amikor pedig különválnak és visszahúzódnak a formától, bekövetkezik a halál. Amíg a Chi áramlik, az egészség megmarad, ha pedig valami az útját állja, rosszullet és betegség lép fel. A Chi mindent körülölel, átjár és fenntart.

Manapság, nagy erőfeszítéseket tesznek a Chi meghatározására. Ha sikerül is megállapítani micsoda, ennek a ténynek az ismerete aligha fogja megváltoztatni testünk energiaellátását, ezért e tudást csak úgy kezelhetjük, mint a megértést segítő érdekességet.

A Chi megjelenési formái lehetnek belülről érkező ősi, és a kívülről érkező külső energia, ami az áramlási iránya szerint különböztethető meg.

### **6.2 A belülről érkező energia**

Ilyen belülről érkező **Ősi energia** az örökölt anyai illetve apai energia, amely a petesejtől valamint a spermából származik. Ez a Yuan Chi. Ez az energia befolyásolja a vitalitást és hat az ember jellemére. Ezért hívják ezt a köznyelvben életenergiának.

Születésünkönk maximális, életünk során csak fogy. Ezt pótolni nem lehet, csupán kiáramlásának megszüntetésével tarthatjuk vissza a még meglévőt a testben.

A Yuan Chi testünk több pontján keresztül **szivároghat ki**, amelyek közül a négy legnyitottabb a gát és nemi szervek, hónalj, száj, a hetes nyakcsigolya alatti pont (amikor előre hajtjuk a fejünket, hátul a nyak alsó részénél a két legjobban kiálló csigolya között található nagyobb rés). Ezeken a pontokon akkor veszíthetünk Chi-t, ha a testtartásunk helytelen, ha sokat bánkódunk, ha agresszív indulatok kerítenek hatalmukba, azaz minden olyan esetben, amikor túlzott stressz hatás ér minket. Nem csak a negatív stressz hatások, hanem néha egyszerű, ártalmatlan dolgok is megcsapolják energiakészleteinket. Ezek közé sorolható a túlzott múltba való feledkezést, illetve a jövő felé irányuló ábrándozás is. Ezek normális emberi dolgok, csupán túlzásba vitelük okozhat pszichés és energetikai problémákat, ezért kerüljük el azt.

Ha a kiáramlást megszüntettük, az energiát azonnal **keringetni** kell, melynek során kikristályosodik bennünk a halhatatlan csíra. Ez a meditáció, magas szinten a tudat felszabadulásával is együtt járhat.

### 6.3 A kívülről érkező energia – a Yang Chi és a Nei Chi

Kívülről érkező energia lehet például a **táplálkozási Chi** (Yang Chi). Ebben az esetben, bizonyos értelemben nemcsak az étel energiájáról van szó, hanem mindazokról is, melyeket a levegőből ill. a fényből, mint sugárzásból nyerünk. Ez az energia táplálja szöveteinket, ezért folyamatosan gondoskodnunk kell pótlásáról. A yang chi-ből alakul ki a bőr felületén található immunitási energia, a wei chi.

Bár a táplálkozási energia tartalmazza a **légzési energiát** (Nei Chi), ez utóbbit mégis külön meg kell említeni. Ez az egyik legdinamikusabb energia, s ezért ennek a hatását érezzük a legerősebben. Ha megnézzük, a Nei Chi-re igen nagy szükségünk van, hiszen az átlagember csak néhány percet bír ki nélküle. A légzési energia nem egyezik meg teljesen az oxigénnel, ahogy ezt a nyugati tudósok vélik.

### 6.4 A Chi dinamikája

Mivel ez az energia dinamikus, ezért a Chi Kung főleg ezzel dolgozik — az ilyen gyakorlatokat Nei Kung-nak hívják.

A Chi a testben **vezetékeken** kering. Összesen 72 000 ilyen vezeték van, melyek közül a testben futó 12 fő- illetve 8 mellékvezetékem emeljük ki. Ha ezekben jól kering az energia, az összes többiben sem lesz blokk. A kínai orvostudomány állítása szerint minden betegséget a Chi áramlásának elszorulása illetve bizonyos helyeken való hiánya okoz. Ahhoz, hogy ne alakulhasson ki blokk, a szervezetet fel kell tölteni megfelelő mennyiségű energiával, s ennek áramlását is biztosítani kell.

A Chi áramlását mind fizikai, mind érzelmi okok gátolhatják. A Tai Chi Chuan gyakorlása szempontjából ezek közül két dologra kell különösen ügyelnünk. Érzelmi szempontból, a gyakorlás során biztosítani kell a külső és belső nyugalmi állapotot, fizikai szempontból pedig az inak és izmok feszülés mentességét. A vér szállítja a Chi-t, ezért még a helyi izommerevségek is blokkot okozhatnak.

Ha akadály kerül a Chi áramlásának útjába, a blokkot kell feloldani, és nem az energiát átnyomni, áterőltetni rajta. Ennek megértéséhez a Chi-t néha vízhez, az energiavezetéseket pedig csatornához hasonlítják. Az elszorulás olyan, mint a gát a vízmederben, minél több vizet (Chi-t) vezetünk oda, annál nagyobb lesz az áradás és ezáltal a veszteség. Ezen, ha meg akarjuk tartani a Chi-t, nem jó lökdödni, hanem szabad utat kell számára biztosítani – ekkor oda vezethetjük, ahová akarjuk. A Chi-nek ez a természete olyan, mint a lusta kutya. Ha a kutyát a hátulsó részénél fogva erőteljesen megpróbáljuk előre tolni, akkor az szinte beleül a tenyerünkbe és nem engedi magát. Viszont, ha ugyanezt igen gyengéden próbáljuk meg, a kutya engedelmessé válik, és megindul előre. Tehát a tanulság az, hogy nem szabad erőltetnünk az energiák áramlását.

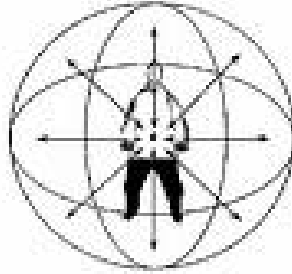
## 6.5 Testünk energia-központjai

A szervezetünkben nemcsak vezetékek, hanem energiaközpontok is vannak. Mindegyik energiaközpontnak megvan a saját funkciója, így az energia minősége is, amivel az adott központ dolgozik.

A **Tan-tien** a központok közül az egyetlen, amibe ha Chi-t gyűjtünk, a többivel ellentétben, hosszabb ideig is elraktározhatjuk benne. Ez a köldök alatt 2-3 ujjnyira lefelé és kissé befelé helyezkedik el a bőr alatt.. Ennek a központnak a Tai Chi Chuan-ban van egy másik igen fontos sajátossága, hogy ezen keresztül érhetjük el a testben szunnyadó ősi energiákat és a Jieng-et is.



A Tan-tien-ből azért nem szökik ki az energia hosszabb idő alatt sem, mert körülveszi egy úgynevezett övcsatorna. Az övcsatornában keringő energia olyan örvényt kavart a Tan-tien körül, hogy az odagyűjtött Chi-t megtartja.



8. ábra: a Tan Tien helye

A Chi Kung szempontjából egy másik igen fontos energiaközpont a **gát**. Itt található a tűz elemű erők, ezért is hívják „Fortyogó Üst”-nek. Az életünk során igen ritkán keltjük életre az itt szunnyadó energiát. Ez történhet erős szexuális izgalom során valamint stresszhelyzetekben.

Ennek az energiának a természete rendkívül konok, ha hirtelen felébresztjük, akkor kifejti ugyan hatását, de utána olyan mélyen elalszik, hogy jó ideig bármit is kezdünk vele, nem lehet felébreszteni. Ezért a kivételes esetektől eltekintve nem ajánlott ennek az energiának a közvetlen serkentése. Ehelyett inkább biztosítsuk számára az utat, melyen majd magától fel fog emelkedni. Érdeemes megjegyezni, hogy közvetve ugyanezt az energiát ébreszti fel a szexuális izgalom is.

Átlagos szinten a nemi energia mennyisége dönti el, hogy a hétköznapi életünkben mennyire leszünk frissek és erőteljesek. Ébredését követően felemelkedik, és közben különböző képességeket aktivizál. Ahogy emelkedik ez az energia, úgy veszi el fizikai mivoltát, és egyre jobban szellemi energiává alakul át. Mikor eléri a fejtetőt, megvalósul a legmagasabb megismerés. Ez a végső cél, ahol minden korlát felszabadul, és a gyakorló azonosulhat valódi önmagával.

## 6.6 Egészség és a Chi kapcsolata

„Szaglásunk csak akkor működik, ha a tüdő chi-je eljut az orrig.  
Csak akkor lehetünk képesek az Öt színt megkülönböztetni, ha a máj chi-je eljut a szemünkig.

Csak úgy érezhetünk ízeket, ha a szív chi-je eljut a nyelvünkig.

Hogy kellemes-e egy étel, azt csak úgy érezhetjük, ha a lép chi eljut a szánkig.

A hét nyílás adottságai az öt tömör szerv chi-jének akadálytalan áramlásától függnnek.”

/Su-Wen/

A régmúlt idők bölcsei a betegség kezelése helyett sokkal inkább annak megelőzésére helyezték a hangsúlyt. A kialakult betegségek gyógyszeres kezelése ,vagy a már megkezdődött lázadások leverése annak az embernek a viselkedésére hasonlít, aki „akkor kezd kutat ásni, amikor már megszomjazott, vagy aki hadba indulás után lát neki a fegyverkovácsolásnak.” (Su-Wen)

A modern orvoslás szemszögéből **az egészség** leginkább a betegségek hiányát jelenti. A megelőzésre helyezve a hangsúlyt az általános egészségi állapotot olyan szintre emelhetjük, amelyen az egészség jóleső érzését, továbbá a fizikai és a mentális energia bőségét folyamatosan élvezhetjük. Az emberek gyakran nem érzik magukat határozottan betegnek, ehelyett tompa fáradtságtól és más kisebb, életörömüket csökkentő tünetektől szenvednek. Azáltal, hogy igyekeznek ezeket a kisebb kiegyensúlyozatlanságokat helyrehozni diétával, tornával, életrendjük és elmei szokásaik általános megváltoztatásával, esetleg különféle gyógymódok (akupunktúra, gyógynövények és más gyógyító művészetek) alkalmazásával, nem csak magát a problémát szüntetik meg, hanem ezen felül a később kifejlődő betegségek következményeit is enyhítik.

A jó egészség megőrzésének négy feltétele van, állítja a Nei Ching, a gyógyításról és egészségről szóló mértékadó mű, amelyet a híres Sárga Császár állított össze több ezer évvel ezelőtt. Ez a négy feltétel a következő: az elme ápolása, a megfelelő testmozgás, a helyes és kiegyensúlyozott étrend megtartása, valamint az alkalmazkodás az állandóan változó környezeti feltételekhez.

Az összes felsorolt megközelítés célja az, hogy megőrizzük az összhangot önmagunk és a világegyetem természetes törvénye között.

## 6.7 Betegség és a Chi kapcsolata

A **betegség** létrejöttéhez két feltétel érvényesülésére van szükség: valamilyen kórokozó hatásra és fogékony gazdára - egy olyan testre, mely védtelen és elég gyenge ahhoz, hogy az egészséget károsító hatás problémát okozhasson benne. A teljesség elvét követő gyógyászat szerint a betegség oka külső vagy belső.

A **külső okok** többnyire olyan éghajlati energia megnyilvánulások, melyek a szervezetet megtámadhatják. Ezeket az éghajlati megnyilvánulásokat az ősi iratok „rosszindulatú szeleknek” nevezik, és mindegyik egy bizonyos évszak során van jelen: a tavasz a szél időszaka, a nyár a hőség és a tűzé, a kora őszi vagy más néven „indián nyár” a nyirkosságé, az őszi a szárazságé, a tél pedig a hideg. Minden éghajlati energia szoros kapcsolatban áll az öt zsigeri csoport közül azzal, amelyik az adott időszak alatt betegségre hajlamos, az energia-kibontakozás öt állapotának megfelelően. Ezért bölcs dolog az időjárás-változások idején különleges figyelmet fordítani az évszakkal kapcsolatos szervekre, mivel a betegség gyakran ott gyökerezik.

Ha a szervet ilyen „rosszindulatú szél” támadja meg, és a belső vagy külső egyensúly helyreállítására nem kerül sor idejében, a fenyegető energia átítatja a szervet, és benne lappang a következő évszakig. Tehát, az őszi szárazság a tüdőt támadja meg, és köhögést eredményez az őszi és a téli folyamán. A téli hideg a vesét és általában a vitalitást veszélyezteti, és általános gyengeséget és lázat okoz télen és tavasszal. A szél tavasszal a májat támadja meg, és váltólázat, fejfájást eredményez a tavasz és a nyári folyamán. Az őszi indiánnyári nyirkossága a lépét támadja meg, és malária-jellegű betegségekhez, illetve reumához vezet ősszel és télen.

Megnevezés	Fa	Tűz	Föld	Fém	Víz
Belső szervek	Máj	Szív	Lép	Tüdő	Vese
Belek	Epehólyag	Vékonybél	Gyomor	Vastagbél	Húgyhólyag
Az 5 érzékszerv	Szem	Nyelv	Száj	Orr	Fül
Az 5 szövet	Ín	Erek	Izom	Bőr és haj	Csont
Érzelmi aktivitás	Düh, harag	Öröm, élvezet	Átgondolás, emlékezés	Bánat, szomorúság	Félelem, rettegés

9. ábra: az emberi test és annak funkciói az 5 elemmel kifejezve

Léteznek még más különleges éghajlati hatások is. Hideg idő esetén, melynek hatására a pórusok bezáródnak, szokatlan például a vérnyomás megváltozása. Ezzel szemben, ha forróság van, túlzott mennyiségű vér áramlik a fejbe, ami néha orr-, vagy fogínyvérzéshez, ritkán agyvérzéshez vezet.

Mindazonáltal a test, a Chi-t belül összegyűjtve önmagától reagál az éghajlati hatásokra és változásokra, így képes arra, hogy bizonyos fokig megóvja magát a külső hatásoktól.

A **belső kiváltó okok** elsősorban abban rejlenek, hogy szélsőségesen belemerülünk az egyes érzelmekbe. Ez először annak a szervnek a környezetét gyengíti, amelynek energiája az adott érzelm létrehozásáért felelős, azután kiegyensúlyozatlanságot és zavart okoz az összes többi szervi terület ciklikus egymásra hatásában.

„Annak érdekében, hogy elkerüljük az évszakok megbetegítő energiáinak támadását, gondot kell fordítanunk a szellem (elme) ápolására, hogy érzelmileg nyugodtak lehessünk. Ha mentesek vagyunk a szenvedélyektől és a gondtól, testünk energiája bőséges lesz, elménket helyesen irányíthatjuk. Hogyan is betegedhetnénk hát meg? Mikor érzelmeink csendesek, és kevéssel is beérjük, szívünk nyugodt és mentes a félelemtől. Testünk, bár dolgozik, soha ki nem farad.” (Su- Wen)

Ha viszont egy bizonyos érzelm túlságosan nagy hangsúlyt kap, megzavarja az energia-átalakítás természetes ciklusait és testen belüli keringését, és elviselhetetlenül igénybe veszi a túlerőltetett szervet. A végletekig feszítve ez az egyensúlyhiányból fakadó nyomás kórosan megterheli a szervezetet, és betegséget okoz. Amikor egy érzelm tisztán és erőteljesen nyilvánul meg, forrásszervében először magas vérnyomás keletkezik, végül a szerv felmondja a szolgálatot, állapota kórosan leromlik.

## **7 A szellem, az érzelmek és a test összhangja**

Az elmélet szerint minden ember három összetevőre bontható fel. Ezek a test, szellem és az érzelm. A test a fizikai testet, a szellem a gondolatok és a tudatosság összességét, az érzelm pedig az előző kettőhöz társított benyomásimpulzusokat jelenti. Harmónia akkor áll fenn, ha mind a három összetevő egyenlő mértékben van jelen. Ha a harmónia nem áll fenn, az alábbi esetek lehetnek.

Találkozhatunk olyanokkal, akik csupán a test oldaláról közelítik meg az életüket javító módszereket. Nagy izomkötegeket fejlesztenek és egyedül a fizikai teljesítmények érdeklik. Ebben az esetben a testi értékek nőnek meg, elnyomva a szellemet és az érzelmet. Ez a jelenség különösen az élsportolók körében figyelhető meg.

Mások viszont átbillennek a szellem oldalára. A Kelet számukra tudománnyá, információvá válik. Ők általában egyedül, vagy egy bizonyos társaságban érzik jól magukat. Válluk rendszerint keskenyebb a csípőjükénél, mégis hatalmas tapasztalatokról beszélnek. Amikor a gyakorlati világban kell cselekedniük, saját gyengeségüket felnagyítva inkább depresszióba menekülnek.

A harmadik típusba tartozók rendelkeznek némi gyakorlattal és információval. Mivel gyakorlatuk hiányos, így belső élményeik is kétes értékűek. De ők ebben hisznek, számukra a Kelet egyfajta szellemi kábítószer.

Még mielőtt valamelyiket is elvetnénk, tudnunk kell, hogy mind a háromra szükségünk van, de egyenlő mértékben, hiszen csak így valósítható meg a harmónia.

## 7.1 Az érzelmek és a belső szervek kapcsolata

Az energia – fentebb bemutatott – öt fejlődési szakaszának alkotó vagy mérséklő (pusztító vagy vetélkedő) ciklusait kihasználva érzelmi egyensúlyt és harmóniát valósíthatunk meg. Ezt az alapelvet kézzel foghatóvá tehetjük az étkezésre analógiájára – e szerint tetszés szerint növelhetjük vagy csökkenthetjük az Öt különleges íz mértékét, az adott elemnek megfelelő érzelem fokozása vagy szabályozása végett.

A bánat vagy a szomorúság például megfélemezhető, kevesebb csípős és több keserű étel fogyasztása által, illetve a megfelelő mérséklő elemhez tartozó zenei hang hallgatása révén. Másrészt a túlzott só fogyasztás károsítja a vesét, így félelmet gerjeszt. A harag, a máj energiája, felfelé terjeszkedik, így tudatossága különösen a fejben és a vállakban erős. Az idegrendszer, amely a fa állapottal van összhangban, kiterjeszti a máj energiáját, és a fa módjára terjeszkedik. A máj energiájának felfelé irányuló mozgását igazolja a tény, hogy amikor valaki feldühödik, a vér hirtelen a fejbe áramlik, az arca pedig elvörösödik.

A **bánat**, a **szomorúság** a tüdő energiája. A szomorúság szétszórja a tudatosságot, ezáltal elgyengíti a testet. A búslakodás hatására az ember energiája szétzilálódik, és elszivárog a testből. A félelem, a vesék energiája, leereszkedik a belekbe és az alsó végtagokba. Ezt mutatja az, hogy az emberek szélsőséges rettegés közepette hajlamosak önkéntelenül bevizelni, illetve beleiket üríteni.

Az **öröm**, a szív energiája, a tudatosságot a belézéshez kapcsolja, és ez a kapcsolódás maga lassuló folyamat, mely a felső melegítőben összpontosul. Ha a boldogság kinyilvánítása végletes mértéket ér el, a szív energiája fogyatkozni kezd, s ez az összes többi szerv működésére is kihat.

A **sokk, a megrázkódtatás** kiváltotta állapot, a szívvel áll kapcsolatban, és zavart tudatosságot jelent. Az orvosi gyakorlatban valamely betegség gyakran visszavezethető egy erős sokk időszakára, amelynek következtében a szervezet legyengült.

Az **emlékezés, a múltba révedés**, a lép energiája, a tudatosságot az agy területén összpontosítja. Ezt bizonyítja az a tény, hogy mialatt valaki egyfolytában problémákon töpreng, az álmatlanság a leggyakrabban tapasztalt tünet. Az energia ebben az esetben éjjel az agyban reked, ahelyett, hogy a normális irányt követve a test alsóbb részébe ereszkedne, ami a nyugodt alváshoz feltétlenül szükséges.

Az **aggodalom**, a tüdő energiájának egyik további fajtája, összesűríti a tudatosságot, ezáltal a test megbénul. Amikor az energia az aggodalom hatására megköt, az ember még a legapróbb feladatokat sem képes végrehajtani. Mivel a tüdő fizikailag kötött helyzetben van, az illető személynek ilyenkor légzési nehézségei támadhatnak.

## 7.2 A Shen

A Három Kincs: Jieng, Shen, Chi.

Míg az érzelmeket a test mozgató energiájaként fogjuk fel, addig a szellem vagy **Shen** az érzelmek energiáit irányítja és felügyeli. A tudat a koncentrációs ereje által hozza létre a Shen-t. A Shen központja, a két szemöldök találkozási pontja felett, a homlok közepe alatti kis mélyedésben.



10. ábra: A Shen kalligráfiája

A Shen ugyan szellemet jelent, de valójában annak minőségére utal. Ez az egyik legfinomabb minőségű energia, amely ha nagy mennyiségben áll rendelkezésre, akkor a test folyamatai könnyen irányíthatóvá válnak. Ennek az az oka, hogy ahol a Shen megjelenik, vagyis nagy a szellemi energia, ott a Chi is hamarosan összegyűlik.

Az érzelmi egyensúlyhiány vagy mértéktelenség végső soron ugyancsak a szellemet gyengíti és károsítja. Mivel a szellem vagy Shen az érzelmekkel szoros kapcsolatban áll, bármilyen komoly érzelmi igénybevétel kihat a szívre is, ami a Shen lakhelye. És mivel a szív-tájéék ural minden egyéb szervet és azok tájékát, ezért ha a szív nyugodt, az energia egyenletesen folyik át az összes többi szervén is, a test energiája pedig összhangban van. Ha megszabadulunk a szélsőségektől, békére és boldogságra lelünk.

### 7.3 A Jieng

A **Jieng** erőt néha szexuális energiának is fordítják, mely egyrésztől igaz, mivel a Jieng irányultságának egyik változatára utal. A Jieng, attól függően, hogy milyen irányba áramoltatjuk, átalakulhat szexuális- vagy szellemi energiává, Shen-né. A Jieng a vesékben lakozik, minőségét tekintve egy letisztult energiaforma. A szülőktől örökölheto, így a megszületésünk után annak mennyisége nem növelhető. A Tai Chi Chuan koncentrációs és légző gyakorlatokkal más minőségű energiákká alakíthatja át. Ha a Jieng-et a testi vágyak lefelé irányítják, akkor szexuális energiaként, nemi váladékokként jelenik meg. Ha viszont letisztult tudattal képesek vagyunk felemelni, akkor egy része szellemi energiává, azaz Shen-né, más része pedig Chi-vé alakul át.

## 8 A táplálkozásról

Soha ne táplálkozzunk válogatás nélkül, és csak olyankor együnk és igyunk, ha tényleg éhesek vagy szomjasak vagyunk.

A *só* túlzott mennyiségű fogyasztása, például a vese rendellenességeihez vezethet. Túlzott mennyiségű *cukor* fogyasztása magas vérnyomást okoz, és olyan más, a vér állapotával vagy keringésével kapcsolatos betegségekhez, mint a fogínygyulladás, vagy a fej vérbősége okozta fejfájás. A *nyers hal és a hús* emésztési zavarokat okozhat, csakúgy, mint a fűszeres vagy zsíros ételek. A hosszú időre tartósított (mint például az *ecetes*) *élelmiszerek* fogyasztása idősek számára egyáltalán nem, fiatalok számára pedig csak kis mennyiségben ajánlott. *Sült ételt* sose együnk forrón, mivel a nagy hő árt az ínynak és a fogaknak.

Egy-két csésze *tea* az étkezést követően azonban megengedhető, mivel segíti az emésztést, és oldja az ételekben található zsírt. Éhség esetén az erős tea ártalmas, túlzott alkoholfogyasztás után viszont megkönnyíti a kijózanodást.

Ha késő este vacsorázunk, a felhasználatlan étel mennyisége a gyomorban energiapangást idéz elő. Ittas állapotban aludni térszerűen hasonlóan ártalmas. Másrészt, valamilyen békés, felemelő zene hallgatása, vagy egy rövid séta megkönnyíti az emésztést.

## 9 Tai Chi Chuan

A Tai Chi Chuan a belső biológiai és tudati működésünk megnyilvánulása a mozgásban. Olyan mozgásrendszer, amelyben a gyakorló mozdulatai összhangban vannak a testében és a tudatában zajló folyamatokkal.

Ismert tény, hogy bármely művészeti tevékenység akkor válik értéké, ha magának a művészetnek a szellemiségét tükrözi. Ha a művész képes saját magát alakítani alkotásában, akkor az élővé és értékessé alakul. A Tai Chi Chuan éppen ezt az alkotási folyamatot célozza meg. Gyakorlása arra tanítja az elmét, hogy kövesse a test cselekedeteinek minden apró részletét. Így ahelyett, hogy energiánkat figyelmen kívül hagyva végzett fizikai tevékenység révén szó szerint szétszórjuk, a szervezetünkben összegyűjthetjük azt. A Tai Chi Chuan által előidézett békés tudatállapot lehetővé teszi, hogy a negatív gondolatminták feloldódjanak, helyüket pozitív, életigenlő beállítódás vegye át.

A Tai Chi Chuan mozgás segít testünknek felszívni és hasznosítani az elfogyasztott táplálékból származó energiát azáltal, hogy enyhe belső hőt létrehozva felgyorsítja testünkben az energiatermelést. Ez a hő elpárologtatja a táplálékból nyert folyékony energiát, hasonlóan ahhoz, ahogyan a Nap párologtatja el a nedvességet a talajból.

Az energiának a mindennapos tevékenységek során történő elégetése és felemésztése által az ember nagyon hamar Öregszik. Az energiavezérlő gyakorlatok segítségével felfrissíthetjük energiánkat, és megfiatalíthatjuk testünket. A testen belül vannak bizonyos pontok, ahol a szellemi művészetek gyakorlói az energiát újratermelés és megfiatalodás céljából képezik, művelik. Férfiaknál az általános pont a prosztatában, nőknél pedig a csecsemőmirigyben található. A völgy, amely a férfiak esetében a két farpofa, a nők esetében a két mell között húzódik, az energia összegyűjtésének természetes gyűjtőpontja. A here vagy a petefészkek, a csecsemőmirigy és a tobozmirigy az a három terület, mely az önműveléshez leginkább kapcsolódik - ezek külön-külön az alsó, a középső és a felső Tan Tien-nek felelnek meg.

A tudatosság közvetlenül befolyásolja az energia áramlását és általános állapotát. A tény, hogy létrejött ez a hasadás – hogy a test és az elme nem egységet alkotva működik –



nagymértékben lerontja a valódi teljesítőképesség felismerésének képességét. Az idegi szinapszisok a használat hiányában elsorvadnak, és az agy hatalmas területei maradnak kihasználatlanul. A környezetből érkező jelek pontatlanul vagy hiányosan jutnak el az agyba, amely emiatt hibás üzeneteket küld viszonzásul. Ennek következtében az idegrendszer soha nem hasznosul teljesen, a valóság-tudatosság (-érzék) pedig mind belső, mind külső viszonylatban mérhetetlenül eltorzul.

## **9.1 A Tai Chi Chuan és a személyiség**

A Tai Chi Chuan lágy gyakorlatainak célja nem csupán bizonyos színvonal elérése a (külső) mozgást és a fizikai ügyességet illetően, ahogy a sportok és a tánc esetében. A Tai Chi Chuan mozgás véghezviteléhez elsősorban arra van szükség, hogy a test mozgásával egyidejűleg a Chi és a Shen is mozogjon.

A harcművészeti technikák tehát valahonnan belülről alakulhattak ki. Természetesen nem azokról a stílusokról van szó, melyek az állatok mozdulatait utánozzák, hanem azokról, amelyek a belső energifolyamatok alkalmazására épültek. Ez némileg elvonttá, néha egzotikussá teheti a keleti küzdőművészeteket, mivel ezek az erőáramlások hétköznapi szinten nem tudatosult tapasztalások.

A „pozitív gondolkodás” kiemelésekor például két probléma merülhet fel. Egyrészt, a pozitív gondolkodás által az ember egyfajta álomvilágban ragadhat, ami meggátolja őt abban, hogy szembenézzen az élet valóságával. Másrészt, a végtelen mértékű pozitivitás pedig, mely tagadja az ellentétes polaritás lappangó feszültségét, nehézségeket okozhat, mivel erősíti a merev szemléletet.

A kiegyensúlyozott személyiség megőrzésének kulcsa a Yin és Yang jellegű alkotórészeink összehangolása. Abból, hogy az ember személyisége saját energiájának a kifejeződése, az következik, hogy ha valakinek az energiája durva, csiszolatlan és kiegyensúlyozatlan, akkor az illető személyisége is ugyanezeket a tulajdonságokat fogja tükrözni. A személyiség fejlesztésének módja ilyenkor az energia minőségének a megváltoztatása, a durvaság kiküszöbölése és az egyensúly helyreállítása céljából.

A Tai Chi Chuan mozgás elsajátítása által hatásosan felülkerekedhetünk személyiségünk minden olyan fogyatékoságán, mely energiánk hiányosságából és kiegyensúlyozatlanságából ered. A Tai Chi Chuan mozgás ezt valóra váltja anélkül, hogy szükség volna bármiféle dogmára, vagy hitre az emberek irányításához vagy korlátozásához. A Tai Chi Chuan

rendszere igen mély és pontos szisztémára alapul, így feltétlenül fejlett precizitás és koncentrációs készség szükséges hozzá.

Ahogy azt már említettem, ezek csak nyitott hozzáállás esetén működnek hatékonyan, és nem szabad, hogy a kételkedés motiválja a mindenre kiterjedő precizitásunkat. Ezt a figyelést felfoghatjuk úgy is, hogy a járt utat teljes szélességében tapasztaljuk, így nemcsak érezzük, hanem értjük is azt, amit gyakorolunk. Nagyon fontos, hogy az agyunk és a szívünk együtt haladjon az úton, különben mindig visszaeshetünk az általunk megtapasztalt magasabb szintekről. Például, ha csupán tapasztaljuk a gyakorlatokat, de nem értjük, akkor nincs alapja az érzésnek, így elveszthetjük azt. *A szívünk a téglá és az agyunk a habarcs. Csak így együtt lesz erős a ház.*

Bár kétségtelen, hogy vannak dimenziók, ahol az értelem feleslegessé, sőt gátlóvá válhat. Ez az a korlát, amit a nyugati mentalitás nagyon nehezen vág át. A keleti filozófia erőssége ennek a korlátnak az elhagyásában rejlik – mert e nélkül ugyan lehetünk okosak, szépek, de tartósan erősek és jó közérzetűek nem.

Az elmének van még egy blokkoló hatása, amit akkor fejt ki, amikor nem engedi a gyakorlót tapasztaláshoz jutni csupán azért, mert nem érti azt, amit csinál. Ez szinte csak a nyugati mentalitásra jellemző. Ezért fontos, hogy alapjait tekintve mindig értsük a gyakorlatot annyira, hogy elménk ne gátolja fejlődésünket. Talán a szerelmet lehetne erre legjobb példának felhozni, amelyet sem megérteni, sem követni nem tud az intellektusunk, ha pedig megpróbál beavatkozni, akkor az Öröm elmúlik és az egészből csak szép emlék marad, partnerünk nélkül.

A Tai ChiChuan technikái is kapcsolatba hozhatóak valamely Állapottal. A Tai Chi Chuan mestere, miközben valamely elem gyakorlatát végzi, kapcsolatot teremt ugyanazon elem világbeli megjelenésével. Így saját erején kívül, külső erőket is felhasznál gyakorlása közben. Ezért energiát kell gyűjtenünk gyakorlás előtt, mert a Tai Chi Chuan szinte csak Chi-vel, és nem izomenergiával dolgozik. Így, ha nincs Chi-energia, kénytelenek vagyunk izomból végezni a gyakorlatot, ami már nem nevezhető igazán Tai Chi Chuan-nak.

Vannak emberek, akik bár érzékenyek az energiák létére, és képesek azokat mozgatni, begyűjteni, de nem képesek nagyobb energiákat befogadni és megtartani. Ennek egyrészt az az oka, hogy energetikailag nincs hely a testükben a felhalmozásra. Az ehhez szükséges helyet a lesüllyesztés gyakorlatával érhetünk el, mivel ha a Yang a Yin-től távol van, akkor tér keletkezik. Az energiáknak ez a tulajdonsága hasonlít egy fizikai jelenséghez. Minél jobban eltávolítjuk egymástól a pozitív és negatív töltéssel rendelkező testeket, annál nagyobb lesz

köztük az elektromos feszültség. Két lényeges eszköz létezik ahhoz, hogy az energiákat szét tudjuk választani. Az egyik a légzés, a másik a tudati koncentráció. A kilégzés a Yin-t süllyeszti le, a belégzés a Yang-ot emeli fel, és ezt a folyamatot a tudati koncentráció jelentősen megerősítheti. A nyelvnek a szájpadráson kell lennie a gyakorlatok és bármely meditáció során, hiszen ez zárja az energiaáramlás útvonálát.

## **9.2 Az ITT és a MOST gyakorlata**

Végezetül ismerkedjünk meg még egy igen érdekes dologgal, amit itt Európában talán eredménytelenségnek nevezhetnénk. Ez az, amikor nem egy cél érdekében teszünk valamit, hanem pusztán a cél érdekében folytatott cselekvésért.

Nagyon fontos megemlíteni, hogy nem egyfajta érzélgősségről van szó vagy arról, hogy mindenféle eredmény nélkül élvezném a gyakorlás örömeit, hanem arról, hogy a cél magában a gyakorlásban keresendő. Másrészt nem is egy távoli célról álmodozunk, hanem magában az útban próbáljuk megtalálni a célt. Mint nagyon sok távol-keleti meditatív rendszerben, a gyakorlás legpraktikusabb tanácsa itt is a következő: „Csak egy hely és idő létezik, az ITT és MOST.”

Ez nagyon egyszerűnek tűnik, már csak ezért is igen bonyolult. Ahhoz, hogy egy belső harcművészeti irányzatban, mint például a Tai Chi Chuan, az energiaáramlás erőteljesen meginduljon, nagyon sok időre és még több gyakorlásra van szükség. Az energiaáramlás beindulásának egyik legnagyobb akadálya az, hogy nem vagyunk képesek a jelenben végezni a gyakorlatokat. Előző tapasztalásainkra emlékszünk, amik a múlt részei, illetve álmodozunk a gyakorlatok közben, ami viszont a jövő része. A tapasztalatok azt mutatják, hogy ez csak tűnékeny, gyenge eredményeket hozhat. Az eredmény itt van a kezünkben.

## **9.3 Érzelmek kezelése**

Sok érzelem, különösen az erős negatív érzelmek esetében az energia majdnem olyan durva, mint a fizikai energia. Az érzelem pontosan a test és az elme határán helyezkedik el, áthelyezhető és átengedhető közegként. Kicsiny, vagy elhanyagolható jelentőségű dolgok is kiválthatnak érzelmi rendellenességet. Érzelmileg befolyásolhatnak minket mások és a környezetünk, továbbá az olyan, kevésbé észlelhető tényezők is, mint a testünkben végbemenő kémiai változások és a lehetőleg egyetemes energiaciklusok.

Ha érzelmi egyensúlyhiányunknak nem vagyunk tudatában, beérjük olyan mentális vigaszokkal, mint „Jogom van akárhogy érezni magam. Egyszerűen ilyen vagyok.” Vagy, a másik végletbe esve, erőszakkal elfojtjuk érzelmeinket, tagadva érzéseink és normális reakcióink hasznos és egészséges működési módját. Ez a hozzáállás megsérti valódi természetünket, és különösen az önsanyargatás gyakorlását hirdető hagyományokban gyakori.

Ha nem vagyunk tudatában a lehetőségnek, hogy felülemelkedhetünk érzelmi életünk megpróbáltatásain, akkor vagy megtagadjuk saját egészséges érzelmi megnyilvánulásainkat, vagy szüntelenül kiszolgáltatjuk magunkat az érzelmi viharoknak. Mindkét esetben ismétlődő kudarcokat élünk meg.

Érzelmi életünk pozitív megközelítésének egyik módja belső energiánk tudatos vezetése és irányítása. Ahhoz, hogy túllépjünk az érzelmi alapú életfelfogáson, energiánkat tudatosan és megfelelően kell vezetnünk. A meditáció gyakorlása által elérhetjük, hogy belső energiánk folyamatosan keringjen, amelynek következtében elménk lecsendesül, továbbá érzelmi életünkben és reakcióinkban is beható változást tapasztalhatunk. Békés és tiszta elmével felismerhetjük, hogy a legtöbb érzelmi zavarunknak nincsen valódi oka.

A békesség nyugodt, belső derűként tárul fel, amely tartós és minden külső körülménytől teljesen független. Az önuralom és az önbecsülés együttesen úgy nyilvánul meg, mint az önmagunkkal és más emberi lényekkel, valamint minden más alkotással szemben elkövetett bűnt illető tudatosság vagy érzékenység. Természetünknek eme alapvető és vele született tulajdonságait fontos folyamatosan ápolnunk, hogy ne befolyásolhassák azokat a mesterséges vagy környezeti hatások.

## **10 Életvitel**

### **10.1 Önbecsülés és önuralom**

A szokásos értelemben vett önbecsülés az eredményeinkből, társadalmi helyzetünkéből és egyéb külső ismérvekből származó önértékelésen alapul. Hajthatatlansággal és merevséggel társul, és egy másik személy értékelésétől függ.

A mély meditáció és elmélkedés ön-felfedezésre sarkall, az „Önfelszabadítás” gyakorlása pedig lehetővé teszi számunkra az abszolút egység megtapasztalását. Mindkét gyakorlat kioldja az idők során bennünk felgyülemlett feszültséget, és megszabadít bennünket a jövőre vonatkozó aggodalmainktól. E módszerek gyakorlása alapvetően feloldja az energiaáramlásunkban lévő összes akadályt azáltal, hogy egyidejűleg kiterjesztjük

létezésünket a lehető legfinom egyetemes tartományokba, s mindeközben mély tudatosságot érünk el.

Abszolút értelemben összekapcsoljuk létünket az idő és a tér teljes kiterjedésével. Az abszolút boldogság és az egészséges érzékenység, csak az igazi önfelfedezésen és önfelszabadításon keresztül valósítható meg. Fontos azonban, hogy az önfejlesztés során tartózkodjunk minden (személyes) törekvéstől, mivel az ártalmas lehet. Csak az önuralom és az önbecsülés támogatja szellemi fejlődésünket. Ha az őszinteséget önuralommal ötvözzük, távol tarthatjuk magunkat a világi és szellemi illúzióktól. Hasonlóan, az önbecsüléssel együtt járó őszinteség megfelelő irányt ad érzelmeinknek.

Az önfegyelemnek a teljesség elvét követő meghatározása: tisztelni önmagunkat életünk minden területén. Az embernek tisztelnie kell minden alkotást, és felelősséget kell vállalnia minden tettéért, gondolatáért és kimondott szaváért, mert ezek a tényezők alkotják élete valóságát.

A teljesség legmagasabb szintű elve érzelmi életünk vonatkozásában saját belső értékünk felismerése. Ha tudatában vagyunk saját belső értékünknek, képesek leszünk arra, hogy helyreállítsuk és fenntartsuk személyiségünk egyensúlyát, és ne függjünk többé bármilyen külső értékeléstől vagy elfogadástól. Saját, valódi természetünkben bízva, gyarapítjuk létezésünk pozitív elemeit, miközben megsemmisítjük negatívumainkat. Tisztelünk mindenki mást és az összes alkotást, de nem áldozzuk fel saját belső békénket mások tiszteletlen követelése miatt. Felismerjük minden lény és dolog belső, valódi értékét, és együtt érzünk azokkal, akik még nem ébredtek rá saját igaz természetükre.

## **10.2 A lélektani problémák**

Ha valaki kizárólag a boldogságra törekszik, elkerülhetetlenül morális romlottságba süllyed, és elveszíti jó egészségi állapotát. Ha visszaállítjuk és felélénkítjük a létünk magjában rejlő természetes tudatosságot, úgy életünket a világegyetem minden oldalával való egységünk szent kifejeződésévé alakítjuk át. Az érzelmi szeretet ápolásának a következménye általában a szenvedés. Valódi természetünk felismerése nélkül nem tudjuk fenntartani érzelmi függetlenségünket, képtelenek vagyunk kifejleszteni magunkban a bölcsességet, és állandóan lelki problémáinkkal hadakozhatunk.

Két általános lélektani egyensúlyhiány szüli az érzelmi igényt a szeretet és a tisztelet iránt. Azok, akik nem érznek önmagukban szeretetet, mások szeretetét igénylik, és hasonlóan, akikből hiányzik az önbecsülés, azok lelki nyomástól szenvednek, hogy

bebizonyítsák, megérdemlik a tiszteletet, s e céljuk elérése érdekében olykor szokatlan viselkedéshez folyamodnak. Ha valaki már elérte az igazi ön-tudatosságot, akkor megvalósítja a benne rejlő valódi értéket, és nem függ többé mások szeretetétől és tiszteletétől, vagy magas szakmai, társadalmi rang betöltésétől — anélkül, hogy ezek bármelyikét visszautasítaná.

A lélektani problémák csupán igazi természetüktől való elhajlások, és a fegyelmezetlen, szétszórt elméből, az energia eltékozlásából és az önbecsülés hiányából fakadó gyengeség megnyilvánulásai. A lélektani problémákat tehát mindenki önmaga hozza létre. Akikben nincs öntudatosság és önfegyelem, azokból hiányzik az értékes, erős jellem alapja.

### 10.3 A finom-energia visszahatása

A finomenergia visszahat az ember energiájára a rezonancia mechanikája szerint, és az illető személy által megtestesített energiától függően, előmozdító vagy gátló események formájában mutatkozik meg. A finomenergia visszahatása a cselekvő személyre hathat közvetlenül, vagy annak a közvetítésével, aki az illető cselekedeteinek a következményét viseli.

Az energia-visszahatások titokzatos hálója, melyet végzetnek is hívnak, nagy szemű háló, ezért a finomenergia nem feltétlenül reagál azonnal az általunk kivetített energiára. A finomenergia visszahatásának egyetemes törvénye azonban minden teremtményre vonatkozik, hatása az idő és a tér egész tartományára kiterjed, összes változatos formájában.

*Ahhoz azonban, hogy helyénvaló visszahatást idézzünk elő, érzelmektől mentesnek és fegyelmezett elméjűnek kell lennünk.* A különböző kultúrák és hagyományok különös nagy súlyt fektetnek imáik elképzelt tárgyának sajátos nevére. Valójában bárkinek is címezzük az imáinkat, a visszahatásban mindenképp részesülünk. Az emberek, a régi Kínában imádkoztak például valamilyen kúthoz, avagy a „víz”-energiához; a tűzhelyhez, avagy a „tűz” -energiához; nagyon idős fákhöz, avagy a „fa”-energiához; magas hegyekhez, avagy a „föld”-energiához; vagy régi kardokhoz, fegyverekhez, azaz a „fém”-energiához és *őszinteségük révén visszahatásban részesültek.*

Valójában a visszaható finomenergia a világegyetemben mindenhol jelen van, abban is, aki imádkozik. Ha a finomenergia hullámaint helyénvalóan bocsátjuk ki, akkor a visszahatás pozitív lesz. *A visszaható energia nem kötődik sem ábrázolásokhoz, sem elnevezésekhez,* amelyek akadályozhatnák az azzal való közvetlen kommunikációt. *Mégis, mivel a kibocsátott rezgés rezgésszámának meghatározó szerepe van, az energiafajta megfelelő nevének használatával keltett rezgés a szellemi hagyományok valódi titka.*

Ha az általunk megtestesített energia harmonikus, akkor természetes módon úgy fejeződik ki, mint a minden teremtmény iránti jóindulat, és válaszképpen velünk is jóindulattal bánik majd minden lény és dolog. Nincs szükség különleges alkalmakra ahhoz, hogy jótékonyak legyünk. *A finomenergia visszahatása akkor a leghatékonyabb, ha önmagunkat spontánul fejezzük ki a mindennapi élet rendes keretein belül.* Ha csak egy bizonyos személlyel vagyunk jótékonyak, vagy ha megválogatjuk, kikkel legyünk azok, az hatástalan lesz. Az igyekezet, hogy rossz lelkiismeretünket jótetteken keresztül próbáljuk megbékíteni, a finomenergia negatív visszahatását idézi elő. A finomenergia visszahatásának csallhatatlan alapelve szerint az egyetemes törvénnyel szemben lehetetlen a képmutatás.

Európában sok mindent túlbonyolítanak. Ázsiában az emberek a „faragatlan rönk” egyszerűségével rendelkeznek. Gyakran olyanok, mint a gyerekek. Bizonyos lépéseket emiatt gyorsabban képesek megtenni.

Összegzésképp láthatjuk, hogy mind a keleti társadalmak emberének, mind a nyugatiaknak megvannak a saját értékeik, amivel dolgozni tudnak. Ezt fontos tudnunk, mert az első lépéseket az önmagunkban fellelt képességgel kell megtennünk. Csak ezután léphetünk a változás útjára. Ha nem ismerjük azt, akit változtatni akarunk, nem is tudjuk megváltoztatni.

Mint azt már fentebb részletesen bemutatam, a keleti filozófia domináns motívuma az a megközelítés, amely szerint nem egy cél érdekében teszünk valamit, hanem pusztán a cél érdekében folytatott cselekvésért. Ez azt jelenti, hogy a cél magában a gyakorlásban keresendő, így magában az útban próbáljuk megtalálni a célt. Ez alapján a művészetek egyik célja az lehetne, hogy kibontakoztassa az emberekben lévő világegyetemi igazságokat, hogy meglelhessék valódi önmagukat. A régi időben szinte általános volt az a szemlélet, hogy az ember saját korlátain túlra kíváncszott, ez alapozta meg a belső stílusok létrejöttét. Mostanság beérjük némi pénzzel, és nemigen vágyódunk az anyagi világon túlra.

## **11 Radiesztézia**

Miként világunkban minden rezeg, módunkban áll összefüggéseiben vizsgálni ez által is a környezetünket. Egy újabb csodálatos felfedezésre lelhetünk, ha megismerkedünk e tudománnyal. Gyorsan rájöhethetünk, hogy a világ, ahol élünk, összefüggésekben vizsgálható, és mi magunk is szervesen beletartozunk ebbe a globális rendszerbe.

A mi emberi tökéletességünk, nem csupán a fizikai képességekben, a korszakalkotó gondolatokban rejlik. Létezik minden emberben egy különleges képesség, egy speciális mérőműszer. Ez nem csupán lehetőleg mutatja meg a rezgés-szintek változásait, hanem bizonyos fokig kapcsolatban áll a tudatalattival is. Precízen kimutatja a vízerek- és Hartmann-zónák helyeit, amik jelentősen befolyásolják közérzetünket, egészségi állapotunkat. Ez talán a leggyakoribb felhasználási köre, ami például elengedhetetlen egy pontos Feng Shui felmérésnél. De ez csak a jéghegy csúcsa. Képesek vagyunk ennél sokkal bonyolultabb diagnosztizálásokra is, amihez képest a modern technika is csak gyerekcipőben jár.

Általában pálcával tudunk mérni biorezonanciát, és ösztönösen érezzük az emberi testen az elváltozások helyét, aminek kivételése a kezünkben mutatóként használt rézpálcát kitéríti. Ezzel képesek vagyunk a legfelderíthetlenebb gócot is megkeresni. A szervezet, mint egyfajta hologram, képes tárolni a múltbéli nyavalyákat, sőt egyes esetekben a jövőbeli, kezdeti stádiumban lévő elváltozásokat is, amiket még a szervezet nem jelez láthatóan. Természetesen, mint minden jó dolog az életben, rengeteg gyakorlással érhető csak el, de mindenki által elsajátítható.

Ugyanez vonatkozik az auralátásra is. Szintén elképesztő tapasztalatokkal lehetünk gazdagabbak, ahogy egyre többet érzékelünk a testünk körüli rétegeink elhelyezkedéséről, színeiről. A radiesztéziánál a rezgéseket érezhetjük, az aurát viszont láthatjuk saját szemünkkel. Megtapasztalhatjuk az energiapangásos, gócos területek színváltozásait, a csakrák körüli szín kavalkádot. ***Ismét egy gyönyörű példa, hogy mennyire sok adatik meg nekünk, és mennyire csodálatosak vagyunk, mennyire érdemes élni, akár csak ezek teljes megismerése miatt is.***

A gyógyításban kiegészítésként szolgálhatnak, bizonyosságként a diagnózis helyes felállításában. Kiegészítheti mindezeket még az íriszdiagnosztika, a pulzusvizsgálatok, az akupunktúrás és akupresszúrás eljárások is, és megannyi kevésbé ismert, de rendkívül hasznos természetes módszer.

Bár sokan nem szeretik a macskákat, többségüknek mégis nagyon hasznos tulajdonságai vannak. A legfontosabb talán, hogy a macska ösztönösen megy ahhoz a személyhez, akinek belső fájdalmai vannak, és képes a fájdalomnak egy részét elszívni, mivel pontosan oda fekszik, ahol a fájdalom kialakult, és utána tényleg jobban érezhetjük magunkat. Másrészt a hiedelmekben is van igazság, hiszen a családi veszekedések kellemetlen hangulatát gyakran

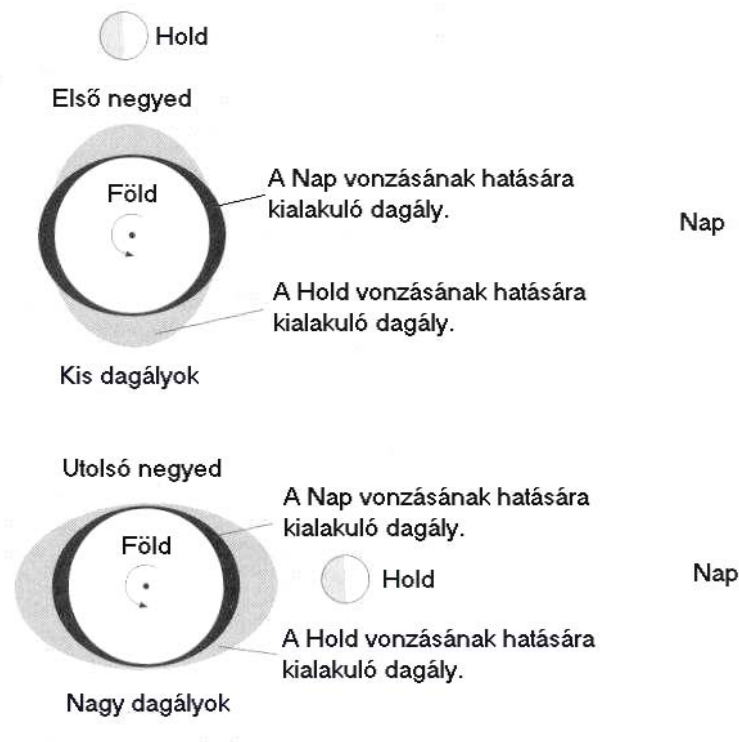


bundájából kirázva a házon kívül kiengedi, ezzel csökkentve az otthoni veszekedés által keltett negatív hangulatot.

Egyéb iránt minden állat teremtmény, mindegyiknek meg van a saját stílusa, személyisége, mint ahogyan az embereknek is. Ezért sem szabad bántani őket, hiszen nélkülük nem értenék meg igazán a szeretet valóságos definícióját. Hosszas megfigyelés útján juthatunk el a felismeréshez, milyen értékesek is számunkra. Az állatokon ugyanúgy lehet diagnosztizálni pálcával, auralátással, egyéb eljárásokkal, valamint a masszírozás, az akupunktúra is hasonlóképpen hatásos.

## 12 Asztrológia, Tarot

Sokan a mai napig is vitatják, hogy létezik-e valódi bizonyíték az Asztrológia tudományának? A rengeteg válasz közül egy apróságot érdemes kiragadni. A hold és a föld között sokáig nem hitték, hogy van bármilyen kapcsolat is, évszázadokkal ezelőtt mégis bizonyítást nyert a Hold hatása az apály-dagály periodikus váltakozására. Akinek ez nem megfelelő bizonyíték, az valószínűleg nem is akar tudomást venni az életéről.



Minden égitestnek saját rezgése, szférája van. Mindegyik egy kis saját kozmosz.

Az asztrológia egy rendkívül kifinomult rendszer, amelyben kizárólag tények alapján dolgozhatunk. Érdekes és elgondolkodtató bizonyosságot szerezhethünk életünk apró fordulópontjairól, milyenségéről.



11. ábra: Tarot kártya lapok

A Tarot ezzel szemben az emberben tudat alatt létező világból meríti az információkat. Csodálatosan képes kiegészíteni mindennapjainkat, útmutatást adhat a hétköznapi kérdések helyzetében. Valószínűsíthető, hogy a Tabula Smaragdina az alapja. Magunknak is érdemes húzni néhány lapot. A nap elején megmutatja a pillanatnyi energiánkat. Azonban, ha mással állunk szemben, nem szabad azonosulni a problémáival, semmiképpen sem lehetünk érintettek.

### 13 Fraktálok



A véletlenszerű dolgok viszik a rendezettséget a természetbe. A véletlen fraktálok a természet alkotásai. Érdekes eltűnődni ezek kialakulásán. Ezeken keresztül egy érdekes megközelítésben láthatjuk a világ valóságos létét. Bár a modern kor felfedezései között tartják számon, a Lét első pillanatától elkísér minket. Nevezik „szavaknak a természet nyelvén” is.

Szabályos fraktáloknál az elemek alakja mindig ugyanolyan marad, csak mérete, elhelyezkedése változik.

A hologram önazonos fraktál, de nem minden fraktál hologram.

A kaotikus jelenségek vizsgálatakor fogalmazódott meg a fraktálok alapja. Léteznek ezekre is matematikai összefüggések, ezek alapját adja az iteráció. De vizsgálatukra mégis érdekesebb visszatérni a természetbe. Ha elmélyedünk ezek keresésébe, hihetetlenül sok önhasonlóságot fedezhetünk fel a felhők alakjaiban, a fák leveleiben, a hegyek rajzolatában, a tűz lobogásában és megannyi dologban, amit a természet alkotott. Ilyenkor gyakran érezhetjük, hogy van valami elemi mozgatóerő a világban, amit bizonyos vallási embercsoportok Istennek, Buddhának stb. neveznek, de mindenféleképpen természetfeletti erővel rendelkezőről tesznek említést.

Tényleg van Létünknek valami ősi és elemi hihetetlen mozgatóereje, amit minden bizonnal felfogni nem tudunk, de elképzelésére számos lehetőség nyílik. Példa erre a keleti felfogás az élet keletkezésére, a mindennapi folyamatok energia-vándorlásának megértése, vagy más elképzelés az eszkimóknál az elejtendő állatokba vetett hit és tisztelet komplexitása, és még számos példa lenne felsorolható a Föld minden részről.

Valóban, teljes megvilágosodásunk alapja lehet a természet szemlélődése, összefüggéseinek tanulmányozása, és a kísérlet az ezen keresztül történő megértésére.

## 14 Hit

Egyéni észlelések, tanulmányok alapján rájöhethetünk, hogy bár a világvallások sokszínűsége miatt jelentős eltérések tapasztalhatók a vallások között, mégis átfogóan tekintve rájuk, észrevehető azok közös mondanivalója. Bizonyos értelemben, a nagy vallásokban egyértelműen fellelhető az erkölcsstan, ami példamutatással próbál segítő gondolatokat adni a mindennapok viszontagságainak elkerüléséhez.

A Buddhizmus egyenesen a legjobb példa erre egyszerűségével, mégis az egyénbe vetett hitével. A korai Buddhizmus „kis kocsija” éppen erre világít rá, hogy az ember képes önmagát megváltani ésszerű gondolatokkal, tettekkel. Ezt érdemes külön kiemelni, hiszen az embereknek mindig is voltak és lesznek is kétségeik életük helyességét illetően. A későbbi „nagy kocsi” ideológia már a kollektív megváltást hirdeti, hiszen ezért is nagy az a kocsi. Itt már sokkal inkább felfedezhetőek hasonlóságok a Kereszténység, az Iszlám és más vallások többségének főbb mondanivalói között.

A Biblia gondolatait is csak jó eséllyel az tudja igazán megérteni, aki igyekszik annak legtisztább, legegyszerűbb és legőszintébb mivoltát keresni.

Hogy ki milyen vallási csoportosuláshoz tartozik, leginkább a lakóhelyének földrajzi paraméterei, illetve a családjának, településének felekezetei határozzák meg. Furcsa változás,

hogy manapság a keresztszülők sem foglalkoznak különösebben a megkeresztelt egyén jövőbeli életével, hiszen nagytöbbségében mindenki kizárólag a saját boldogulását helyezi előtérbe. Sokan ezért tartják már idejét múlt, erőltetett szertartásnak a közvetlen születés utáni megkeresztelést. Sokkal hasznosabb lehet, ha már egy felnőttébb ifjú, önmagától érzi úgy, hogy szeretne jobban közel kerülni az Istenhez.

Szinte minden országban megoszlanak az adott területen élők vallási szokásai. Mégis észrevehető, hogy ritkán kerülnek ellentétbe a vallási tanítások miatt. És itt megint bezárult a kör. Aki igazán nagy hittel él, annak nem a vallás milyensége adja az erőt, hanem az erkölcsi tartás, belső útmutatás, békesség, ami a hitből fakad.

A hit nem ragaszkodik valamely felsőbbrendű elképzelt személyhez, inkább tiszteletet táplál iránta. A tisztelet alapja lehet a világmindenség megalkotásának, mozgatásának, az élőlények és az érzések, a Sors, az Idő, a Szeretet kialakulásának a megbecsülése.

## 15 Megoldások

Saját tapasztalataim szerint az emberek többsége nem akar előre gondolkodni, hanem inkább megszokott, biztonságot adó viselkedésmintákat követ. Az életben igazán nincs jó, vagy rossz. Mindig egyéni szemszögünkből látjuk ilyenek, vagy olyanok. Az ellentétpárok léteznek, hiszen bipoláris világban élünk, mégis az Életet a holisztikus szemlélettel lehet csak igazán átlátni, amely nem más, mint a világmindenség egymástól különálló, de egymásra ható egyedekből álló olyan egységes egésze, amely ezeknek nem egyszerű összessége. Kölcsönös összefüggéseiben vizsgálja az egész, valamint részei közötti kapcsolatokat.

Törekedni az élet átfogó szemlélésére, egyfajta kuriózum a társadalom számára. Pedig ez az egyik legfontosabb elvárás lehetne, ha az emberiség célja a boldogabb, gondtalanabb jövő lenne. Eddig kialakult személyes nézeteim szerint, prioritást élvezhetnének az alapvető életviteli struktúrát meghatározó, nemegyszer erősen eltorzult lét-modellek alapvető megreformálásai.

Ezek a következők:

- Csökkenteni a politikának adott tevékenységi kört.
- A főként fiatalokra ható erkölcsi nyomás gyengítése. A testi-lelki-szellemi egyensúly megteremtése a mindennapok döntéseiben. Ezek oka többnyire a rohanó életben egyre

növekvő – sokszor elhamarkodott és emiatt helytelen – döntések száma, a helytelen felfogásmód az életről.

- A már meglévő infrastruktúra természetesebbé tétele, szemben a folyamatos technológiai fejlesztésekkel.
- Ésszerű, emberközpontú lakhelyek, játszóterek, művelődési épületek, irodák építése, vagy átépítése.
- A környezetszennyezés hathatós visszaszorítása.
- Az emberek tisztánlátásának elősegítése.
- Képzetés a világ és a környező társadalmak megismerésére komplexebb utazásokkal, olyan helyekre is, ahol ritkán járnak, amelyek kevésbé civilizáltak.
- Sokkal több szabadidőt biztosítani az embereknek, hogy legyen idejük egymással is foglalkozni, amit természetesen családjukkal, barátaikkal lehetőség szerint minél többet a természetben tudjanak eltölteni.
- Lassítani a technikai fejlődést ütemét, amelynek káros mellékhatásait (stressz, modernkori betegségek, szabadidő hiány, depresszió stb.) nap, mint nap érezhetjük.
- Serkenteni a vágyat az emberekben, hogy a műszaki cikkek helyett a saját testüket, lelküket próbálják megismerni, hiszen ezeknél tökéletesebb műalkotás sosem fog létrejönni. Annyira nem ismerjük még saját magunkat! Ezek megismerésével azonban egy sor világi probléma azonnal megoldódna.
- Figyelemmel lenni egymásra, gyűlölködés helyett.
- Érdeemes lenne többet foglalkozni a régi Kelet bölcseleteinek tanulmányozásával, az iskolai reformok e téren történő drasztikus változásainak siettetésével.

- Megértetni magunkkal és mindenkivel az „alázat imáját”, amely szerint: elismerést kell, hogy kapjunk a jócselekedetekért, megszabadulhassunk félelmeinktől, valamint, kapjunk kegyelmet, hogy kívánni tudjuk, mást jobban értékeljenek, mint engem, hogy megértsük, így lehetünk csak szabadok
- Célokat kitűzni, megerősíteni a hitet, megtapasztalni az élet szép és érdekes dolgait, amikből a természet is kifogyhatatlan. Eltávolodni a médiától, a napi hírek szenzációhajhász világától.
- Észrevenni a természeti összefüggéseket, keresve benne az ontológia alapvető téziseit, amely olyan kérdéseket vizsgál, mint hogy ki vagyok, miért vagyok, hogyan lettem, hogyan élhetem könnyebben az életem, merre tartok, mik a legfőbb céljaim, hogyan tudok jó ember maradni? Az ehhez fogható kérdésekkel történő foglalkozás közelebb juttat mindenkit a megvilágosodás felé vezető úthoz.
- Nem kellene félni a haláltól, az erőszaktól fölöslegesen, inkább el kellene fogadni az életünk Sorsszerű létét és eszerint napjainkat lehetőség szerint a legvidámabban tölteni. Felkészülni a halálra annyit jelent, hogy felkészülünk az életre is.
- Tartózkodni a vagyonok felhalmozásától, hiszen akinek már volt halál közeli élménye, az tudja, hogy milyen nagy teherként tud nehezedni az emberre ennek tudata. Inkább valami ésszerűbb elosztása lenne szükséges e materiális javaknak. Meg kellene tanulni lemondani bizonyos vagyonszerzésekről, annak tudatában, hogy ez másnak sokkal fontosabb lehet, mint amivel én gazdagodhatnék.
- Megtalálni a helyes utat a testi, lelki, szellemi egyensúly megteremtéséhez. Fontos, hogy mindegyik egyszerre legyen jelen, hiszen a szélsőségek az emberek jellemét károsíthatják jelentősen. Fontos lehet a saját- és a külföldi nyelvek tanulása, a befelé szemlélődés gyakorlása tünődéssel, meditációs technikákkal, Tai Chi Chuan-al, úszás, bűvárkodás, futás, egyéb rendszeres testmozgás. A lényeg, hogy e gyakorlatokba, illetve a sportban is, meg kell találni a mozgás szépségét, hiszen nem a cél a legfontosabb, hanem az oda vezető út!

## 16 Befejezés, utószó

Valami közel tökéletes dolog megalkotását tűztem ki célul, e szakdolgozat megírásának kezdetekor. A végére érve legfontosabb elképzeléseim kis csokorba szedésében, jó érzéssel tölt el annak a gondolata, hogy e tanulmány megírása közben sikerült átgondolni és átértékelni az élet megannyi fontos nagy kérdését. Természetesen, örömteli érzés annak tudata is, hogy ha csak egyetlen ember is olvas bele írásomba, találhat benne olyan pozitív gondolatmenetet, amit elraktározva, egyszer az élet egy adott pillanatában képes lesz kedvezően kamatoztatni.

Már nem a tökéletesség eszményképét vélem felfedezni a mű összegzésében, sokkal inkább a jelenlegi fejlődésem egy állomását. Tiszta szívvel kívánom magamnak és másoknak is, hogy bizonyos idő elteltével, ha végigolvassuk újra e sorokat, büszkén állapíthassuk meg, hogy ezek voltak az alappillérei spirituális, pszichológiai és természetgyógyászati sikereinknek. Továbbá azt is, hogy bátran ki merjük jelenteni, ha hibáztunk és törekedjünk rá, hogy kijavítsuk mindezeket.

Az életet mindenki máshogyan éli meg, bizonyos dolgokat az ember belülről is érez. Ez egyfajta velünk született bölcsesség, mint annak tudata is, hogy születésünkör bennünk van a világ összes bölcsessége, titka. Egy ilyen maradandó bölcsesség az „**élni és élni hagyni**” eszméje is. Talán ezt emelném ki a legnagyobb tanulságnak abból, amit fentebb leírtam.

Biztosan további fontos gondolatokat is kiemelhetnénk az életünkből, de mégis a tartalomjegyzékben említett pontokat tartottam a szakdolgozatom alapjainak. Nézetem szerint ezekből épül fel az Élet és pontosan e miatt választottam kiemelt jelentőséggel a szakdolgozatom alapjainak is.

Ennek tudatában nem kívánok senkit sem megváltoztatni, sőt elfogadok mindenkit olyannak, amilyen. Ha segítségre szorul, legjobb tudásom szerint mutatom meg a megoldás felé vezető utat.

## **17 Felhasznált irodalom**

Richard Bach: Illúziók

Paolo Coelho: Zahir

Havasi András: Tai Chi Chuan elmélete és filozófiája



## 18 Melléklet

### 18.1 Paolo Coelho: Zahir

Két különböző természet találkozásából születik a szerelem. A szerelem az ellentmondásból merít erőt. Az összeütközés és az átváltozás pedig tartóssá teszi. Egy férfi, illetve egy nő szíve képes-e több ember iránt is szerelmet érezni? Képes lehet.

Minden férfi és minden nő kapcsolatban áll az energiával, amit szerelemnek hívnak és ami valójában nem más, mint az ősi nyersanyag, amelyből az univerzum keletkezett. Ezt az energiát nem lehet manipulálni – ő az, aki gyengéden vezet minket, belőle származik minden tudásunk. Ha megpróbáljuk irányítani, megzabolázni, a végén mindig elkeseredünk, kudarcot vallunk, csalódunk – mert ő szabad és vad, nem lehet betörni.

Az egész életünk azzal telik, hogy mondogatjuk, mennyire szeretjük ezt vagy azt az embert, miközben valójában csak szenvedünk, mert ahelyett, hogy elfogadnánk az erejét, állandóan csökkenteni próbáljuk, hogy beleférjen a világba, amelyet elképzelünk magunknak.

Sínpárok és házasság: ha két ember házasságot köt egymással, akkor ennek a két embernek ettől fogva egész életére konzerválnia kell magát. Úgy fogtok egymás mellett menetelni, mint egy sínpár, szigorúan betartva a magadott távolságot. Akkor is, ha egyikőtök szeretne néha távolabb, vagy közelebb húzódní – hiszen ez a szabály megsértése volna.

A szabály pedig kimondja: legyetek józanok, gondoljatok a jövőre, a gyermekeitekre.

Többé nem változhattok meg, olyannak kell lennetek, mint a sínpárnak: mindvégig meg kell őriznetek a távolságot, ami induláskor volt közöttetek, egészen a célállomásig.

Ne hagyjátok, hogy megváltozzon a szerelmetek, sem az út elején, amikor növekedni akarna, sem pedig a későbbiekben, amikor csökkenni akarna, mert ez rendkívül kockázatos.

Soha ne felejtsetek, ezeket a szabályokat bevezették egyszer és nektek tiszteletben kell tartanotok őket. Hogy ki vezette be őket, annak semmi jelentősége sincs, örök érvényűek akkor is, ha nem értünk együtt velük.

### 18.2 Richard Bach: Illúziók

„Amit a hernyó a világ végének tekint, azt a mester pillangónak nevezi.”

„Az igazságnak, melyet kimondasz, múltja s jövője sincs. Létezik, s nincs is több dolga ennél”

„Minden ember, minden apró mozzanat életedbe úgy került, hogy magad vontad oda. Az pedig, hogy most mit kezdesz velük, rajtad áll.”

„Bizonygasd saját korlátaidat, s bizony szert teszel rájuk”

1. Egy Mester volt eljövendő a Földre, aki Indiana szent földjén született és a titokzatos dombok között nevelkedett, Fort Wayne-től keletre.
2. A Mester az indianai iskolákban tanulgatta, amit világunkról tudni kell, aztán később, ahogy cseperedett, megismerkedett választott foglalkozása, az autószerelés mesterségével.
3. Ám a Mester tanult már más országokról, más iskolákban is, korábban élt más életei során. Emlékezett is mindenre és az emlékekbőlccsé és erőssé tették, amit mások is megláttak benne, és eljöttek hozzá, hogy tanácsot kérjenek tőle.
4. A Mester hitt abban, hogy hatalmában áll segíteni magán és az egész emberiségen, és mert hitt benne, így is volt, ezért aztán mások is felismerték a hatalmát, is felkeresték, orvosolná gondjaikat, és sok betegségükből gyógyítaná ki őket.
5. A Mester hitt abban, hogy jó az, ha minden ember Isten fiának tekinti magát, és mert hitt benne, úgy is volt, és a műhelyekbe meg a garázsokba, amelyekben dolgozott, rengetegen eljöttek, zsúfolásig megteltek olyan emberekkel, akik mind a Mester tanítását akarták hallani, és arra vágytak, hogy megérintse Őket, és künn az utcán is tolongott a tömeg, abban a reményben, hogy ha a Mester elmegy közöttük, és az árnyéka egy pillanatra végiglebben rajtuk, ettől majd megváltozik az életük.
6. És történt, hogy a sok-sok ember miatt a művezetők és a műhelyek tulajdonosai sorra felszólították a Mestert, tenné le a a szerszámot és menne az útjára, mivel a körülötte tolongóktól sem ő, sem a többi szerelő nem tud dolgozni a javításra váró autómobilokon.
7. Így történt, hogy a Mester kiment a városokból vidékre, az emberek pedig, akik utána mentek, Messiásnak kezdték szólítani és csodatévőként emlegetni, és mert hittek abban, amit mondtak, úgy is volt.
8. Ha a Mester beszélt hozzájuk és közben kitört a zivatar, egyetlen csepp eső sem hullott az őt hallgatók fejére. Aki legtávolabb volt tőle, az is olyan tisztán hallotta minden szavát, akár az elülső sorokban állók, hiába dörgött és villámlott. És a mester mindig párbeszédekben szólt az emberekhez.
9. És így beszélt hozzájuk: - Mindannyiunknak hatalmunkban állválasztani egészség és betegség, gazdagság és szegénység, szabadság és szolgaság között. A miénk a döntés, nem pedig bárki másé.
10. Megszólalt erre egy molnár legény és azt mondta: - Te könnyen beszélsz, Mester, mert Terád gondot viselnek, nem úgy mint ránk és neked nem kella mindennapi betevődért

gürcölnöd, mint nekünk. Ebben a mi világunkban az embernek meg kell dolgoznia a megélhetéséért.

11. A Mester felelt neki, mondván: - Volt egyszer, hogy egy kristály tiszta vizű, hatalmas folyó fenekénkülönös lények éltek.
12. A folyó csendesen hömpölygött mindannyiuk – fiatalok és öregek, gazdagok és szegények, jók és gonoszak – fölött, a víz folyt, ahogyan folyt, a víz csupán kristálytiszta önmagát ismerte.
13. A lények mindegyike görcsösen kapaszkodott a folyómeder mélyén heverő ágakba meg kövekbe, mert életük volt a kapaszkodás, az hogy ellenálljanak a sodró áramlásnak, ezt tanulták születésük pillanatától.
14. Végül azonban az egyik lény így szólt: „elegem van már ebből a kapaszkodásból. Bár a saját szememmel nem tudok meggyőződni róla, de bízom benne, hogy a folyó tudja, hová folyik. Hagyom hát, hadd sodorjon magával az áramlás és vigyen, ahová akar. Ha továbbra is itt kapaszkodom, belehalok az unalomba”.
15. A többi lény kinevette és azt mondták: „Te bolond! Engedd csak el magad és az áramlás, amelyet oly nagyra tartasz, majd jól megforgat, odavág és úgy szétmorzsol a köveken, hogy abba hamarabb belehalsz, mint az unalomba.”
16. De a lény nem hallgatott rájuk, hanem elszántan elengedte, amibe csak kapaszkodott, mire valóban rögtön forogni, bukdácsolni kezdett és az áramlás a kövekhez vágta.
17. Ám a lény ennek ellenére sem kapaszkodott meg újra, az áramlás így egy idő múlva felemelte a folyómeder fenekéről és többé már nem ütődött, zúzódt.
18. Azok a lények pedig, akik a folyó alján éltek tovább és nem ismerték a sodródót, így kiáltottak fel: „lássatok csodát! Ugyanolyan lény mint mi vagyunk, de ő repül! Íme a Messiás, aki eljött, hogy mindnyájunkat megváltson!”
19. És a sodródó így szólott: „Dehogyan vagyok én Messiás, vagy akkor ti is azok vagytok. A folyónak telik kedve benne, hogy felemeljen bennünket, hogy szabaddá tegyen, ha van merszünk hozzá, vagy elengedjük amibe kapaszkodtunk. Valódi tennivalónk az utazás, a nagy kaland.”
20. De ők csak egyre azt kiáltozták: „Meváltó” és továbbra is görcsösen kapaszkodtak a kövekbe, és a következő pillanatban a sodródó eltűnt a szemük elől, ők meg ott maradtak és legendákat találtak ki maguknak holmi Megváltóról.
21. És történt, hogy amikor látta, a tömeg napról napra erősebben szorongatja, egyre közelebb nyomulnak hozzá, és látta, hogy mind vadabban akarják kényszeríteni, hogy szünet nélkül gyógyítsa és csodákkal halmozza el őket, hogy ő tanuljon helyettük, és

az ő életüket élje, azon a napon a Mester egymaga felment egy elhagyott dombtetőre, és ott imádkozni kezdett.

22. És azt mondotta az ő szívében: Örökkévaló Tündöklő Lét, ha Te is úgy akarsz, múltjék el tőlem ez a pohár, engedd, hogy feladjam ezt a lehetetlen vállalkozást. Egyetlen egy lélek helyett sem élhetem az ő életét, mégis tízezrek követelnék ezt tőlem. Nagyon sajnálom, hogy hagytam, hogy mindez megtörténjék. Ha Te is úgy akarsz, engedd, hogy visszatérjek a gépeimhez meg a szerszámaimhoz, és ugyanúgy élhessek, mint a többi ember.”
23. És akkor otta dombtetőn egy hang szólott hozzá, sem nem férfié, sem nem asszonyé, sem hangos nem volt, sem halk, egy végtelen szeretetteljes hang. És a hang azt mondta neki: „Ne az én akaratom, hanem a tiéd teljesüljön.ó, mert ami a te akaratom, számodra az én akaratom is. Járd hát utadat, akár a többi ember, és légy boldog a Földön.”
24. Ezeket hallván a Mestert öröm fogta el, és köszönetet rebegett, és miközben lejött a dombtetőről, egy kis munkadalocskát dúdolgatott. És amikor körülfogta a siránkozó tömeg és könyörögni kezdtek, hogy gyógyítson és tanuljon helyettük és napi huszonnégy órán át hallgassa panaszait és csodákkal szórakoztassa őket, rámosolygott a sokaságra és kedvesen azt mondta nekik: - Abbahagytam.
25. A sokaság meglepetésében egy pillanatra megnémult.
26. És ő így szolt hozzájuk: - Ha egy ember azt mondja Istennek, hogy mindeneknél nagyobb vágya a szenvedő világon segíteni, bármekkora árat is kell ezért fizetni és Isten válaszol neki, és megmondja, mit kell tennie, vajon úgy kell-e cselekednie az embernek, ahogyan Istentől hallotta?
27. – Természetesen, Mester – kiáltotta a tömeg. –örömmel kell elszenvednie akár a pokol kínjait is, ha egyszer Isten így kívánta!
28. – Mit sem számít, mekkorák a kínok, vagy hogy mekkora a feladat, amelyet kapott?
29. – Ha Isten kívánja így, tisztelet annak, akit felakasztanak, dicsőség, akit keresztre feszítenek és megégetnek – felelték.
30. – És mit tennétek akkor – kérdezte a Mester a sokaságtól -, ha Isten maga közvetlenül hozzátok szólna, és azt mondaná: - MEGPARANCSOLOM, HOGY LÉGY BOLDOG, AMÍG CSAK ÉLSZ A VILÁGON! Akkor mit tennétek?
31. És a sokaság hallgatott, néma csönd borult a dombvidékre, a völgyekre, amelyeket a tömeg ellepett.

32. És csöndben felhangzott a Mester szava: -Boldogságunk útján találhatunk rá a tanulnivalóra, amelynek kedvéért ezt a létidőt választottuk. Ezt tanultam én a mai napon és úgy döntöttem, hogy elhagylak benneteket, járja ki-ki a maga útját, úgy, ahogyan az neki tetszik.
33. És a Mester elindult a maga útján, áthaladt a tömegben és otthagya őket, és visszatért az emberek és a gépek hétköznapi világába.