

**ParaMed**  
**Holisztikus Természetgyógyászati**  
**és**  
**Oktatási Központ**

**A FÉLELEM**

Írta: *Nagy Krisztina*

2007 június

## BEVEZETÉS

A félelmek mindannyiunk életében hatalmas erőt képviselnek. Engem sok dologban gátolt meg a félelem, a mai napig is

Azért is foglalkozom a témával, mert ahogy kutakodtam, kerestem, egyre jobban szembesültem a saját félelmeimmel. Hogy mi is ez az érzelem bennünk emberekben? Miért szab határokat az életünkben? Honnan jön és mi a célja, ha van az érzelmeknek igazi céljuk!?

Ki az, aki fél bennünk, és hogy miért kell a félelem, vagy egyáltalán kell-e?

Aki a változás útját követi szembe kell néznie saját korlátaival, amelyet többek között a félelmek emelnek előtte.

Nem szerettem félni, ennek ellenére állandóan jelen volt az életemben, s nem mertem vele sokszor mit kezdeni, - igyekeztem elkerülni -, konfliktuskerülő magatartásforma szerepet vettem fel, nem mertem belemenni az élet hozta nehéz helyzetekben.

Mígnem egyszer elindultam és tudatosan próbáltam olyan helyzetekbe belemenni, amiről tudtam, hogy félek megtenni. Például féltem és még mai napig is szorongok, ha több ember előtt kell kinyilvánítanom a gondolataimat, vagy ha csak beszélnem kell. Ezért elmentem versmondó versenyre. Nem értem el helyezést persze nem is az volt a célom. Sikerült kiállnom és elmondanom a verset. Aztán elmentem amatőr színészi válogatásra, ott sem válogattak be, de nem baj legalább elmertem menni, és előadni. Ezekon az eseményeken inkább csak túl akartam esni, túl élni. A következő lépés hogy nem túl élni akarom a dolgokat, hanem megélni.

Ami sokat segített az életemben a félelmek legyőzésében a harcművészetek volt, majd jött a reiki, ahol nem csak beavatást kaptam, hanem a „harcos utat”, ahol az életet más megvilágításban kaptam, mint eddig, ahol szembesültem önmagammal.

Hogy miért indultam el ezen az úton? Már pontosan nem tudom, csak egy érzés hajtott, hogy ez így nem jó, ez nem én vagyok, ez így nem élet. Olyan kérdésekkel kezdtem foglalkozni, mint mindenki, aki a változás a megismerés, a felébredés útjára lép. Miért vagyok a világon? Minek születtem? Ki vagyok én? stb. Sokat olvastam, csináltam gyakorlatokat, előadásokra jártam, spirituális úttal ismerkedtem meg, míg végre megtaláltam, amit akarok, nem követni, hanem azt az életet élni, ami megmutatja, hogy valójában ki vagyok, és hogy nem is az a lényeg ki vagyok, hanem hogy hova tartok és hogyan tudok oda eljutni. Nagyon nehéz az „út” semmi garancia, hogy sikerül, de érzem hogy ez az igazi lényem célja.

Ahogy Martha Beck írja, a” félelem állandó útitársa mindenkinek, aki beteljesíti a sorsát”, akár legyen az a harcos út vagy a mindennapok világa.

Amikor a jelenben élünk, akkor elűzzük elménkből a félelmet.

A félelem lényegében a jövőben bekövetkező eseményektől való szorongás.

Az intenzív félelem csakis akkor lép fel, ha nem vagy tevékeny. Abban a pillanatban, amikor cselekedni kezdesz, és ténylegesen belefogsz valamibe, a félelem alábbhagy.

Feldmár András szerint, ami a legjobban beszűkíti a tudatállapotunkat, az a félelemtől való félelem. Ha valaki fél félni, akkor nagyon leszűkíti az életét, akkor nem mer semmit sem csinálni, ahol esetleg félhet. Azt, aki nem fél félni, bátornak lehet mondani.

A bátorság nem abból áll, hogy kiátkozunk vagy hibáztatunk másokat, elvágjuk a hozzájuk kötő szálakat, vagy konfrontációba kényszerítjük őket. Ellenkezőleg. Az igazi bátorság azt jelenti, hogy például gondosan megtervezi az ember, miként nyithat újra párbeszédet az őt megbántó személlyel, hogy ennek során esélye legyen értelmesen, érdemben megbeszélni vele a problémát.

A jelenben élni annyit jelent, hogy kezdeményezünk és cselekszünk, anélkül hogy a következményektől félnénk. Annyit jelent, hogy a részvételért fektetünk be energiát anélkül, hogy azon aggódnánk, megkapjuk-e a jutalmat. Nagyon kevés olyan ember él a világon, aki nem fél.

Mindannyian tudjuk mit jelent félni, a bátorság azonban azt jelenti, hogy félek, de mégis azt csinálom, amit akarok, tehát a félelem nem lesz a tanácsadó.

A félelmet nem legyőzni vagy megsemmisíteni kell sőt még a küzdelmet sem kell fölvenni vele. Sokkal fontosabb odafigyelni, hogy mit üzen.

A félelem többnyire stoptáblaként vagy pirosan villogó jelzőfényként működik, amely arra figyelmeztet: „Veszély! Belépni tilos!” De ez nem elég, hiszen nagyon is szükséges lehet, hogy megfejtsük a jelet, és elgondolkodjunk, vajon mit próbál közölni velünk. Milyen természetű veszély fenyeget. A múltba létezett vagy a jelenben áll fenn, és valós-e, vagy inkább képzelt? Azért szorongunk-e, mert új terepre merészkedve megriadtunk a saját bátorságunktól, vagy azért, mert éppen valami ostobaságra készülünk?

Néha azért nyilall belénk a félelem, azért tör ránk a szorongás, mert tudattalanul működő lelkiismeretünk figyelmeztet, hogy letérünk a helyes útról. Másfelől ha mindig indokolt figyelmeztető jel lenne a félelem, esetleg soha nem mennénk orvoshoz, nem szólalnánk fel akkor sem, ha szenvedélyesen érdekel a téma, vagy nem lépnénk ki egy zsákutcába jutott kapcsolatból. Bizonyos helyzetekben sutba kell vágnunk a félelmünket, és el kell szánnunk magunkat a cselekvésre.

Máskor arra lehet szükség, hogy feltárjuk a félelem igazi –múlt vagy jelenbeli –forrását, amely eddig talán rejtve maradt.

Ha állandósul az erős szorongás, az komolyabb következményekhez vezethet: tehetetlenséghez, bigottsághoz, bűnbakkereséshez, erőszakossághoz és a kegyetlenség egyéb formáihoz. Szorongásos korunkban mind az egyén, mind a politika lelkesen öleli magához a legkülönfélébb eszméket és a döntések

nem a múltat és a jövőt tekintetbe vevő, világos gondolkodás alapján születnek, hanem sokkal inkább diktálja őket a félelemmel telt szív.

## A MEGSEBZETT ELME

Az emberek a félelem nevű betegségtől szenvednek.

Telis tele vagyunk lelki sérülésekkel. A lelkünket emésztő kór tünete a harag, a gyűlölet, a szomorúság érzelmek, amely szenvedést okoz. Minden gondunk bajunk ebből fakad. Az emberek lelkét évezredek óta mérgezi a félelem, ráadásul az orvosi, pszichiátriai, és pszichológiai szakkönyvek szerint is ez az ember természetes állapota. Természetesnek tartják, holott egyáltalán nem az. Amikor a félelem túlságosan elhatalmasodik, a gondolkodó elme elbukik, mert képtelen elviselni a méreg okozta szenvedést. A pszichológia betegségnek tekinti ezt az állapotot, és pszichózis, paranoia és skizofrénia névvel illeti. E betegségek oka ugyanott gyökeredzik, lelki sebeink annyi gyötrelmet okoznak, hogy elménk jobbnak látja, ha megszakítja a kapcsolatot a környező világgal. Mindenki attól retteg, hogy bántani fogják. Az emberek közötti érintkezés rendkívül fájdalmas, így hát természetes, hogy harag, féltékenység, szomorúság árnyékolja be kapcsolatainkat. Hazugságok hálóját fonjuk magunk köré, hogy elrejtjük sebeinket. Olyan tökéletes világot építünk belőlük, hogy a végén már magunk is el hisszük hazugságainkat. Egy idő után már észre sem vesszük, ha nem mondunk igazat. Amikor tudatosan hazudunk, gondosan megindokoljuk magunk előtt, hogy miért van erre szükség. De az igazi ok mindig az, hogy védeni akarjuk sebeinket.

A hazugságok hálója ködfalként lebeg előttünk, ezért nem látjuk a valóságot. Még önmagunk előtt is álarcot viselünk, mert nem akarunk szembenézni azzal, milyenek vagyunk valójában. Minden pillanatban leplezzük igazi énünket, mert azt akarjuk, hogy olyannak lássanak bennünket, amilyennek látszani szeretnénk.

Mindenki azt akarja hogy színészkedjél. Egy jó terapeuta, amiből sajnos nagyon kevés van a világon, abban segít és bátorít, hogy hagyjuk a színházat, nem kell azt játszani, nem kell alakítani azt a karaktert, amit a társadalom, a

szüleid, a tanítóid mondanak, és hogy a világ elég gazdag és szeretettel teli ahhoz, hogyha te önmagad leszel, akkor sem leszel egy darab szar. Mert mindenki azt mondja neked, hogy te egy darab szar vagy, azt pedig takard be aranylemezzel, tehát aranyozd be azt a szart, ami te vagy. És akkor azon az ujjunk keresztülmegy. És akkor a szarba érünk. Ettől fél a legtöbb ember, hogy nehogy közel kerüljünk egymáshoz, mert akkor megtudod, hogy az alakításod mögött csak egy ronda, szaros ember vagy.

És ha az ember az egész életét úgy éli le, hogy fél attól, hogy lelepleződik, akkor már érthető mi a szorongás. Lámpaláz. Minden színésznek van lámpaláza. A szorongás az lámpaláz. Mert addig, amíg megalakítjuk azt a karaktert, amit a szüleink és mások mondtak, hogy kell lenni, belülről félünk, hogy minden pillanatban a nézők, a társaink rájönnek arra, hogy itt csak egy szegényszínész próbálja megalakítani ezt a karaktert. És a színésznek az a rémálma, hogy a színpadon a nézők rájönnek, hogy itt csak egy színész izzad, próbál egy karaktert alakítani, de nem meggyőzően.

Falakat emelünk, hogy távol tartsuk a többieket, ám ezáltal saját mozgásterünket is korlátozzuk. Ha valaki megpróbál közel kerülni hozzánk, rögtön támadásként éljük meg a dolgot, ami nem teljesen jogos. Ám ilyenkor lelki sebeinket védelmezzük, ezért reagálunk ennyire hevesen.

Ember ember ellen küzd, az élet olyan, akár a dzsungel. Mindennapi létünket megmérgezik az előítéletek, az irigység, a gyűlölet, a szomorúság és a fájdalom. Mi magunk hívjuk életre ezeket az apró démonokat, mert megtanultuk, hogyan tegyük pokollá saját életünket.

Valamennyien megteremtjük a magunk álmvilágát, ráadásul elődeink teremtettek egy mindent és mindenkit magába foglaló nagy álmot, az emberi társadalom álmát.

Valódi énünk a tiszta szeretet. Mi vagyunk az élet. Ha tudjuk kik vagyunk valójában, akkor a legtöbb társadalmi szabály és emberi játszma értelmetlennek és mulatságosnak tűnik. A legtöbb dolog, amit tragédiának

tartunk, valójában komédia. Az emberek jelentéktelen apróságok miatt szenvednek, de nincs más választásuk. Ebben a társadalomban születtek, itt nőttek fel, és az évek múlásával hasonultak környezetükhöz. Ezért aztán gyerekes és értelmetlen célokért versengenek.

Amikor az ember megszületik, érzelmileg teljesen egészséges. Három-négy éves kor körül mutatkoznak a maradandó lelki sérülések első jelei. A két-három éves gyerekek egész nap játszanak. Szinte mindig nevetnek, álmodoznak, egyetlen hatalmas kalandként élik meg az életet. Ha valami gondjuk támad, rögtön reagálnak, megvédik magukat. Utána azonban nem tépelődnek a dolgon, hanem elmerülnek a jelenben, felfedezik a világot, játszanak, örülnek. Csak a pillanatnak élnek. Nem rágódnak a múlton és nem hazudnak, mindig látjuk rajtuk, mit éreznek. Nem félnek attól, hogy kimutassák örömeiket. Akkor vagyunk igazán boldogok, amikor gyermeki módon élvezzük az életet: énekelünk, táncolunk vagy pusztán a játék kedvéért teszünk valamit. Bármilyen furcsának tűnik is, ez a normális emberi viselkedés. Gyermekkorunkban természetesnek éreztük, hogy kimutassuk szeretetünket. De mi történt azóta velünk? Mi történt a világgal?

Hiába egészségesek a gyerekek, ha a körülöttük élő felnőttek különféle lelki nyavalyáktól szenvednek. Megfertőzzük a gyerekeket, amikor a saját képünkre formáljuk őket. Átadjuk a betegséget gyermekeinknek, ahogy bennünket is megfertőztek a szüleink, tanáraink, testvéreink: a társadalom. A kóros viselkedésformákra irányították figyelmünket, és aztán addig-addig ismételték, amíg el nem sajátítottuk azokat. Mindent így tanultunk, mert így programozható az emberi agy.

Csak az a kérdés, milyen információ raktározódik el bennünk. Ugyanígy tanulunk meg olvasni így tanuljuk a különböző nyelveket, azt, hogy mi helyes, és mi helytelen. A tanultakból születnek az álmaink. Ugyanúgy háziasítjuk az embereket, ahogyan az állatokat is: jutalmazzuk és büntetjük őket. Az oktatás valójában az ember megszelídítésének folyamata. Eleinte



csak a büntetéstől félünk, de később már attól is, hogy nem kapunk jutalmat, vagy attól, hogy képtelenek leszünk megfelelni szüleink, testvéreink, tanáraink elvárásainak. Ez döntő fordulat az ember életében. Ezt megelőzően nem törődünk azzal, hogy elfogadják-e bennünket, vagy sem. Nem számított mások véleménye, hiszen csak a pillanatnak élünk, minden játék volt csupán. A jutalom elmaradásától való félelmünk lassanként a visszautasítástól való félelemmé lesz. Attól rettegünk, hogy nem felelünk meg másoknak, ezért igyekszünk megváltozni, és kedvező képet kialakítani magunkról. Aztán igyekszünk minél jobban átélni ezt a szerepet, hogy elfogadtassuk magunkat. Megtanulunk színlelni. Minden erőnkkel azon vagyunk, hogy elleplezzük valódi személyiségünket, hogy megfeleljünk szüleinknek, tanárainknak, egyházközösségünknek, vagy bárki másnak. Éjjel-nappal ezt gyakoroljuk, és végül már mesteri szinten műveljük. Hamarosan elfelejtjük, kik vagyunk valójában, és teljesen azonosulunk a felvett szereppel. Ráadásul nem csak egy szerepet alkotunk, hanem annyit, ahány színtéren zajlik az életünk. Van egy otthoni személyiségünk, egész másképp viselkedünk az iskolában, és amikor felnövünk, újabb szerepeket kreálunk magunknak. Mindez a férfi-nő kapcsolatra is igaz. A nőben él egy önmagáról alkotott kép, de kifelé egészen mást mutat. A férfi ugyanígy van vele. Mire felnövünk, énképünk és a külvilág előtt játszott szerepünk annyira eltér egymástól, mintha két idegen emberről lenne szó. Ez azt jelenti, hogy minden párkapcsolatban legalább négy szereppel kell számolni. Hogyan ismerhetné meg egymást két ember? Hiszen nincs rá módjuk, legfeljebb egymás szerepeit láthatják. És ez még csak a kezdet. Amikor a nő találkozik a férfival, kialakít róla egy képet, és fordítva is így történik. Ettől kezdve mindketten igyekeznek ráerőltetni a másokra saját elképzelésüket. Így már hat személyiségképnek kellene megfelelniük. Természetesen hazudni fognak önmaguknak és egymásnak, még akkor is, ha nincsenek tudatában a dolognak. Hazugságra és félelemre

épül kapcsolatuk. Különféle szerepeket játszanak, ezért sosem ismerik meg egymást.

Gyermekkorunkban még nem érzékeljük, hogy az általunk játszott szerep beilleszthető-e a társadalmi szabályokba. Mindezzel csak akkor szembesülünk, amikor szüleink védőszárnyai alól kilépve kapcsolatba kerülünk a külvilággal. Ezért olyan sebezhetőek a tizenévesek. Bármennyire is igyekszünk védelmezni dédelgetett énképünket; ha megpróbáljuk kivetíteni a külvilágra, a külvilág keményen visszaüt. Nyilvánvalóvá teszi számunkra, hogy mások vagyunk, mint amilyenek mutatjuk magunkat.

A szüleink életünk legelső hipnotizőrjei. Ez azért van, mert amikor először meglátjuk a napvilágot, akkor nem tudjuk, hogy mi micsoda, mi ez, mi az, mi nem ez, mi nem az, nem tudjuk, hogy mi az a világ. Ezt mind a szüleink mondják és mutatják meg nekünk. Mindent megneveznek. De nem biztos, hogy a világ dolgai valóban azok, aminek a szüleink nevezik őket. A probléma az hogy mindannyian nagyon mély hipnózisban élünk. Hogy hogyan lehet fölébredni? Hogy lehet fölébredni a valóságra, vagy a valóság egy annál jobb megközelítésére, mint amire megtanítottak, félrevezettek minket? Ez nagyon kellemetlen kérdés, mert akik megpróbálják, rettenetesen nehéz helyzetbe kerülnek. Abba a pillanatban ugyanis, amikor elhagyjuk azt a valóságot, amiben az emberek közös megegyezéssel megállapodtak, rettenetes erők fognak ránk hatni azért, hogy visszatereljenek a közös látásmódhoz. A pszichiátria a világon mindenütt a rendőr szerepét játsza. Visszatereli mindazokat, akik véletlenül rájöttek arra, hogy másként is lehet látni a világot, mint úgy, ahogy megtanítottak bennünket. Ez nem egészségügyi, hanem politikai dolog. Kezelésnek hívják azt, amit azokkal az emberekkel csinálnak, akik így elkalandoztak. A pszichiátria a modern inkvizíció. Az elektrosokk kezelés rettenetes büntetés. Ha valaki azt mondja, hogyha ezt vagy azt csinálod, akkor elektrosokkot kapsz, akkor kétszer is

meggondolod , hogy megteszed-e. A pszichózis vagy a skizofrénia jelenlegi orvosságai olyanok, hogy a mellékhatásaik gyógyításához más orvosságok szükségesek, amelyeknek azonban szintén vannak mellékhatásai, és azokat is gyógyítani kell. Ha körülbelül három hónapnál tovább kezelnek ilyen gyógyszerekkel, akkor úgy fogsz kinézni, mintha nagyon beteg lennél, de nem fogsz hallucinálni, nem leszel mérges, nem fogsz úgy kinézni, mint egy bolond, csak úgy, mint egy súlyos beteg. Szelíd leszel. Megszelídítenek. Nem kell fizikailag bezárni, mert kémiaailag zárnak be. Ha megkérdeznénk egy pszichiátertől, hogy töltött-e valaha is időt egy olyan skizofrén vagy pszichotikus beteggel, aki nem kapott orvosságot, akkor azt mondaná, hogy soha. Azért adjuk ki azokat, akik furcsán viselkednek, mert megijedünk tőlük. Mert félünk. A félelem egy rettenetesen nehéz tudatállapot. Ha félek valakitől, akkor azonnal elkezdek segítségért kiabálni, és nem lennék meglepve, ha kiderülne, hogy a pszichiáterek azok az emberek akik a legjobban félnek a saját lelküktől, akik a legjobban félnek attól, hogy az emberi elme, az emberi lélek, eszmélet mire képes. És azért, mert ők félnek a legjobban a saját lelküktől és mások lelkétől, megtanulják, hogy hogyan lehet ezt kontrollálni. Miért akarna valaki kontrollálni valamit akkor, ha nem fél tőle? Ha nem félek egy oroszántól, akkor gyönyörködöm az oroszlánságban. Ha azonban félek tőle, akkor be kell börtönözni, akkor el kell választanom magam tőle. Akkor le kell löni. A félelem tehát nagyon fontos tudatállapot.

Nagyon nagy a különbség énképünk, és a külvilágnak játszott szerep közt. Minél nagyobb ez a szakadék, annál kevésbé fogadjuk el önmagunkat. A külvilág előtt játszott szerep és az énképünk közti különbség teljes egészében hazugságra épül. Mindkét kép hamis, semmi köze a valósághoz, mi magunk azonban nem érzékeljük a dolgot. Ez legfeljebb a külső szemlélő számára nyilvánvaló. Noha én védő mechanizmusunk igyekszik megóvni minket, a kapott sebek fájdalmasak, és rettenetesen szenvedünk. Gyermekként

megtanították nekünk, milyen fontos mások véleménye. Felnőttkorunkban is mások ítéletei irányítják életünket. Bárki véleménye a kénköves pokol fenekére taszíthat bennünket, még akkor is, ha történetesen nincs igaza. Elronthatja a napunkat, sőt kihathat egész életünkre, ha azt mondják: ronda vagy, nincs igazad, ostoba vagy.... Ezért érezzük szükségét, hogy megbizonyosodjunk afelől, szépek és jók vagyunk, és megfelelőképpen cselekszünk.

„Hogy nézek ki? Mi a véleményed arról, amit mondtam? Jól csinálom?” – kérdezzük unos-untalan. Szükségünk van mások véleményére. Mindez háziasításunk következménye. Mások véleménye befolyásolja minden lépésünket. Azért vágyunk elismerésre, azért keresünk érzelmi támaszt, mert az ember segítségével tudunk beilleszkedni. Ezért dohányoznak, isznak, narkóznak a kamaszok. A számukra fontos emberek maguk is élnek ezekkel a szerekekkel, és a fiatalok úgy vélik, ha ebben követik példaképüket, maguk is polgárjogot nyernek. Úgy vélik, ez tutira bejön. Sok ember szenved azért, mert olyan szerepet erőltet magára, ami tőle teljesen idegen. Rendkívül fontosnak tartjuk, hogy milyen képet mutatunk a külvilág felé, ugyanakkor egyáltalán nem érdekel minket, milyenek vagyunk valójában. Keményen dolgozunk, szeretnénk magas beosztásba kerülni, megfelelni a társadalom álmának. Híresek és gazdagok akarunk lenni, rettenetesen vágyunk mások elismerésére, arra, hogy saját álmunk minél tökéletesebben illeszkedjen a társadalomba. Hogy miért? Mert elhisszük, hogy ez az álom a valóság.

## AZ ÁRTATLANSÁG ELVESZÉTSE

Az emberek többsége rendkívül érzékeny. Alapvetően az érzelmeink irányítanak bennünket. Lelkünk olyan, akár egy rádiókészülék, amely különböző frekvenciákat képes fogni. Mielőtt háziasítanak bennünket, a világ felfedezésére, örömré és szeretetre vagyunk hangolva. A gyermek még nem képes megfogalmazni, mi a szeretet, egyszerűen csak szeret. Lelkünk ugyanúgy jelzi, ha valami gond van, akár a testünk. Amikor megsérülünk, fájdalmat érzünk. Ilyenkor tudjuk, hogy baj történt. Lelkünk riasztórendszere a félelem. Amikor megcsap a félelem, óvatosak leszünk. Még az is elképzelhető, hogy veszélyben forog az életünk. Valamennyien megérezzük a körülöttünk kavargó érzelmeket. A gyerekek pontosan tudják, ki milyen lelkiállapotban van. Még nem töprengenek el rajta, egyszerűen csak reagálnak rá. Ezért fogadnak bizalmukba egyes embereket, és ezért tartózkodók másokkal szemben. Ha valaki mellett nem érzik magukat biztonságban, elhúzódnak tőle. Azért tesznek így, mert megérik a másokban tomboló indulatokat. Ilyenkor megszólal a riasztórendszerük, és azt mondja: „Tartsd magad távol tőle!” És a gyerekek mindig hallgatnak ösztöneikre. Az ember villámgyorsan ráhangolódik a környezetét betöltő érzelmekre, de mindenki másként válaszol ezekre. Emiatt tér el annyira a testvérek viselkedése. Más-más módon alkalmazkodnak, másként igyekeznek védeni magukat. Még otthon is így megy. Ha szüleink veszekednek, hazudoznak, semmibe veszik egymást, mi szivacsoként szívjuk magunkba ezeket a viselkedésformákat. Hiába mondják, hogy ne legyünk ilyenek. Pillanatok alatt ráhangolódunk az otthoni érzelmi frekvenciára, és ez határozza meg, milyen helyzetben hogyan reagálunk. Észrevétlenül azonosulunk az otthonunkat betöltő érzelmi hullámokkal. Lelkünk lassan áthangolódik a normális ember érzelmi frekvenciájáról a társadalom álmára. Csak hogy veszíteni fogunk, amint elkezdjük a felnőttek játékát játszani. Elveszítjük ártatlanságunkat,

szabadságunkat, boldogságunkat és a szeretet is. És ahogy változunk, megnyílik előttünk egy új világ kapuja: az igazságtalanságé és a lelki gyötrelmeké. Ha megfigyeljük, hogyan nevelik a gyerekeket, megértjük, miként nyomorítják meg az életünket. Képzeljünk el egy parkban játszadozó, két-három éves kisfiút, aki boldogan nevetve szaladgál fel-alá. Az anyja aggódva figyel, mert attól fél, hogy elesik és megüti magát. Egy idő után nem bírja tovább. Felpattan, és elakarja kapni a gyermeket, aki boldogan nevetve menekül előle, mert azt hiszi, édesanyja játszik vele. A szomszédos utcában elég sűrű a forgalom. Az anya még jobban megijed, és végül sikerül elkapnia a fiút. A gyermek boldogan nevetve várja, hogy folytatódjék a játék, de az anya nagyot csap a fenekére. Ez bizony komoly megrázkódtatást jelent, és az efféle megrázkódtatások lassanként felőrlik a szeretetet. A gyermek még nem tud beszélni, mégis megkérdezi magában: miért tette?

A játék, a fogócska gyermek számára a szeretet kifejeződése, de többé már nem érzi biztonságban magát, hiszen édesanyja megbüntette, amikor kifejezte iránta érzett szeretetét. A gyereket beküldik a szobájába, azt mondják neki: rossz vagy! Megalázzák és megbüntetik. A jutalmazás és a büntetés rendszere elvileg igazságos kellene, hogy legyen, de mégsem az. Az igazságtalanság olyan, mintha egy éles késsel megsebeznenk az ember lelkét. Ha valaki nagyon érzékeny, sebe akár súlyosan el is fertőzhet. Hogy milyen esetekben fertőződnek el lelki sebeink? Nézzünk egy másik példát.

Képzeld el, hogy két-három éves vagy, és éppen felfedezed a körülötted lévő világot. Még nem tudod, mi jó, mi rossz, mi helyes, mi helytelen, mit szabad és mit nem szabad tenned. Még nem törtek be. A nappaliban játszadozol az ott lévő dolgokkal. Nem akarsz semmi rosszat, nem akarsz kárt okozni. Játék közben megtalálod édesapád gitárját. Számodra ez csupán egy izgalmas játék a sok közül. De édesapádnak éppen rossz napja van: gondjai voltak a munkahelyén. Amikor belép a nappaliba, és látja, hogy holmiját piszkálsz, dühös lesz, felkap és elfenekel. A gyerek szemszögével szemlélve a dolgot

hatalmas igazságtalanság történt: egyszerre csak berontott az édesapa és nekiesett. Mindezt olyasvalaki tette, akiben száz százalékgig megbízott, akivel játszani szokott, akivel igazán önmaga lehetett. Most eltörött benne valami. Az égbekiáltó igazságtalanság teljesen feldúlja a gyerek lelkét. Igazából nem is a fájdalom miatt sír, hanem azért, mert igazságtalanul bántak vele, és ő tehetetlen ez ellen. Az igazságtalanság sebet üt az elmén. Amikor megsérül a lelked, elveszítesz kicsit az ártatlanságodból. Megtanulod, hogy nem bízatsz mindig az édesapádban. Még akkor sem, ha kicsi vagy ahhoz, hogy megfogalmazd a dolgot. Lelked mélyén tudod, hogy ez bármikor megisméltódhat. Oda a bizalom. Sokféle módon reagálhatsz: sírással, haraggal, félelemmel. De ez a válasz már háziasításod eredménye, hiszen természetesen reakciód az lenne, hogy visszaütsz. Ám ha visszaütsz, vagy akár csak felemeled a kezed, édesapád még dühösebb lesz. Most már nem mersz természetesen viselkedni a jelenlétében, kezdesz szerepet játszani és lassanként elfelejted, milyen vagy valójában. Félsz tőle, ezért nem védekezel, ha rád támad, mert tudod, hogy attól csak még rosszabb lesz. Nem érted, miért támadt rád az édesapád, de azt világosan érzed, hogy ha akar, akár meg is ölhet téged. Ez a gondolat komoly lelki sérülést okoz. Korábban őszintén reagáltál a világ történéseire. Most fel kell dolgoznod a tapasztalatot. Az új élmény gyökeresen megváltoztatja életed. Ráadásul egyre gyakrabban találkozol vele. Bármikor érhet igazságtalanság: a családban, az iskolában, amikor idegenek közt vagy.....

Természetesen mindenki kialakítja a maga védelmi rendszerét, de eközben valamennyien elveszítjük ártatlanságunkat. Többé sosem leszünk olyanok, mint kiskorunkban, amikor őszintén reagáltunk a történésekre, és mindig csak a pillanatnak éltünk. A lelki sérülések egyfajta érzelmi mérget termelnek, ami lassanként megváltoztatja egész életünket. Aggódni kezdünk a jövő miatt. Félünk az újabb lelki sérülésektől. Tudatunk mélyén ott él az az időszak, amikor tökéletes harmóniában éltünk, és senkitől sem kellett rettegnünk. Ezt a

harmóniát szeretnénk megteremteni, de fogalmunk sincs, miként sikerülhetne. Fojtogató érzelmek hálója borul ránk, úgy érezzük, bármi történik, mi vagyunk az oka. Apródonként elveszítjük ártatlanságunkat. Megtanulunk neheztelni, és valójában sosem bocsátunk meg. Lassanként rádöbbenünk, hogy egyáltalán nem tanácsos őszintének lenni. Természetesen minden ember esetében másként zajlik a folyamat. Sok mindentől függ: intelligenciától, neveléstől, stb. Ha szerencsések vagyunk, környezetünk nem formál túlzottan a maga képére. Ha nincs szerencsénk, olyan mély sebeket kapunk, hogy képtelenek leszünk megnyílni mások előtt. Zárkózottá válunk. A zárkózottság az önkifejezéstől való félelem. Attól tartunk, bármit teszünk, hibázunk. Mindez csupán természetes emberi ösztönünk, a szeretet elfojtásának következménye.

\* \* \*

Az idomítás eszköze a félelem. Valahányszor valami igazságtalanság történik velünk, lelkünkben egyre nő a félelem. Az igazságtalanság, akár egy éles kés, megsebzí lelkünket. Némelyik lelki sérülés idővel begyógyul, mások elfertőződnek. Egy idő után olyan sok érzélem gyűlik fel bennünk, hogy muszáj megszabadulnunk tőle. Ilyenkor magunkra vonjuk valaki figyelmét, és rázúdítjuk a bensőnket feszítő indulatokat. A figyelem útján adunk és kapunk energiát. Ezért mindenki igyekszik magára vonni mások figyelmét. A figyelem olyan kommunikációs csatorna, amelynek közvetítésével átadhatjuk energiánkat, álmainkat és a bennünk felgyülemlett indulatokat. Rendszerint arra zúdítjuk haragunkat, akit felelősnek tartunk a bennünket ért igazságtalanságért, ám ha az illető olyan hatalmas, hogy nem merünk kikezdeni vele, bármely más célpont is megteszi. Rendszerint olyanokra okádjuk dühünket, akik nem képesek védekezni ellenünk. És ezt további igazságtalanságok forrásává válik. Az erősek megalázzák a gyengéket, mert ki kell adniuk magukból forrongó indulataikat. Mindenképpen ki kell



engednünk magunkból a lelkünket mardosó érzelmi mérget. Csupán egy kis nyugalmat szeretnénk, mégis igazságtalanságok sorozatát indítjuk el. Ezért vágnak hatalomra az emberek. Minél hatalmasabbak vagyunk, annál könnyebben találunk áldozatot, levezethetjük indulatainkat védekezni nem tudó alárendeltjeinken. Az egész emberiség lelki beteg. Mindannyian ugyanattól a kortól szenvedünk. Valójában nem vagyunk ilyenek: a betegség tesz ilyenné. Senki sem felelős ezért. Senki nem bűnös, ha becsapják. Ha betegek vagyunk, nem érezzük emiatt bűnösnek magunkat. Ám amikor lelki sebeket kapunk, feltámad bennünk a bűntudat. Hogy miért olyan fontos megismerni ezt a problémát? Ha tudjuk, hol a bajok gyökere, meggyógyíthatjuk lelki sebeinket, és megszabadulhatunk a szenvedéseinktől. Ha viszont nem nézünk szembe a dologgal, emberi kapcsolataink jó része szenvedések forrása lesz. Agyunk egyik szeglete mást sem tesz, mint folyton ítélezik mindenek felett. Belső bíránk mérlegre teszi összes tettünket. Sőt arról is véleményt mond, amit nem tettünk, és pálcát tör érzéseink, vagy azok hiánya felett. Megítéljük önmagunkat és másokat. Ítéleteink igazságérzetünkön és értékrendünkön alapulnak. Ha bűnösnek találjuk magunkat, úgy érezzük, meg kell büntetnünk önmagunkat. Agyunk másik szeglete elfogadja a belső bíró ítéletét. Ő az áldozat. Ő így gondolkozik: "Nem vagyok elég jó, elég erős, és elég okos. Minek próbálkozzam?"

Csakhogy értékrendünket nem mi határozzuk meg. Gyermekkorunkban még nem tudtuk eldönteni, mi hasznos számunkra, és mi nem. Kisgyerekek voltunk, amikor belénk táplálták a társadalmi szabályokat, és mi nem tudtunk védekezni ellene. Hittünk környezetünknek, hiszen a többiek sokkal erősebbek voltak nálunk. Nem állhattunk ellent. A toltékok *parazitának* tartják a belsőbíró, az áldozatot és az életünket meghatározó hiedelemrendszert, amely megtámadja az emberi szellemet. Ebből a szempontból valamennyi házasított ember beteg. A benne lakozó élősködő felfalja minden energiáját, örömét. A külvilág által belénk plántált értékrend

egyébként olyan erős, hogy évekkal később, amikor új fogalmakat tanulunk, és megkísérlünk önálló döntést hozni, még mindig ezek a hiedelmek határozzák meg ítéletünket.

Időnként előtör a bennük élő gyermek, felszabadulva játszunk, nevetünk, csak a pillanatnak élünk, de valahol legbelül mégis úgy érezzük, hogy ez sehová sem vezet. Egy hang a lelkünk mélyén azt suttogja, boldogságunk túl szép ahhoz, hogy igaz legyen, nem beszélve arról, hogy valljuk be őszintén, egyáltalán nem elegáns dolog boldognak lenni. Minden bűn vagy hiba érzelmi méreg, amely visszahúz bennünket a való világba, a tragédiák világába. A parazita úgy terjed, akár egy ragályos betegség, a nagyszülőkről a szülőkre, a szülőkről a gyerekekre, majd az unokákra. Ugyanúgy idomítjuk gyerekeinket, ahogy egy kutyát tanítanánk: különféle feltételes reflexeket ültetünk el bennük. Az emberek idomított főemlősök, és az idomítás végeztével elérkezünk abba az álomba, ahol félelemben élünk. A parazitát a félelem táplálja. Mielőtt megfertőződünk, játéknak tekintettük az életet, minden pillanatát élveztük. De miután megtámadott bennünket a parazita, többé nem leszünk boldogok. Megtanuljuk, miként forgassuk ki úgy a dolgokat, hogy mindig nekünk legyen igazunk, és miként bizonyíthatjuk be másokról, hogy ők a hibásak. Egyszerűen muszáj, hogy igazunk legyen, mert csak így tudjuk megvédeni a képet, amelyet magunkról mutatunk a külvilágnak. Ilyenkor nemcsak másokat akarunk meggyőzni, hanem magunkat is. Ennek ismeretében könnyen megérthetjük, miért nem működnek az emberi kapcsolatok, miért csatározunk folyton a szüleinkkel, a gyermekeinkkel, a barátainkkal, sőt még önmagunkkal is. Egyáltalán, miért nem tudunk megbékélni önmagunkkal? Mert tele vagyunk a lelki sérüléseinkből fakadó érzelmi méreggel. Egy tökéletes képet plántáltak belénk, amely valójában nem létezik. És ez rendkívül tisztességtelen. Hazug képet kreálunk magunkról, hogy örömet szerezzünk másoknak, ők pedig olyan képet alkotnak rólunk, amelynek semmi köze nincs hozzánk. Meg akarunk felelni

szüleinknek, tanárainknak, lelkipásztorunknak, vallásunknak vagy istenüknek. De az az igazság, hogy sosem felelhetünk meg százszázalékosan a bennük élő tökéletes képnek. Ennek ellenére pontosan tudjuk, mit kellene tennünk annak érdekében, hogy elismerjenek bennünket, és mi is elfogadjuk önmagunkat. Ez persze lehetetlen. Sosem leszünk tökéletesek. Épp ezért nem bocsátjuk meg magunknak saját tökéletlenségünket.

A mások által ránk erőltetett tökéletes álmokép lassan megfojtja életünket. Magunkat hibáztatjuk, amiért képtelenek vagyunk megfelelni mások vágyainak. A tökéletes álmoképhez mérve sosem lehetünk elég jók, elég okosak és tiszták. Mindig akad valami, amit belső bíránk kifogásolhat. Emiatt megtagadjuk valóságos énünket. Tudat alatt úgy érezzük, nem vagyunk méltók rá, hogy boldogok legyünk, és mindig keresünk valakit, aki megbüntet bennünket. Tőlünk idegen képnek akarunk megfelelni, tehát óhatatlanul becsapjuk önmagunkat.

Amikor elutasítjuk és büntetjük magunkat, semmivé lesz a szeretet. Úgy tűnik, mintha a földi lét csupán ítéletből, büntetésből, és szenvedésből állna.

Attól a perctől fogva, hogy belemegyünk ebbe a játékba, elveszítjük ártatlanságunkat. Elfogadjuk a hazugságot, mert tudat alatt úgy véljük, ezt érdemeljük. De senki sem csaphat be bennünket jobban, mint ahogy mi önmagunkat. Az önámítás határa az a végső pont, amit még másoktól is elfogadunk. Ha valaki átlépi ezt, megérezzük a disszonanciát. A hazugság világa csak addig működik, amíg megőrizzük az egyensúlyt. Én úgy hazudok, ahogy neked jó, és te is ezt teszed velem. Így kerek az egész. Óhatatlanul is keressük a hozzánk hasonlókat. Amikor valaki arról panaszkodik, hogy rútul becsapták, megkérdezzük, hogyan történhetett. Mindig kiderül, hogy voltaképpen ő csapta be önmagát. Szüksége volt a hazugságra. Ezzel büntette magát. Mindig az történik, amire vágyunk. Senkit sem hibáztathatunk azért, ami velünk történik. Akár azt is mondhatjuk, hogy a szenvedés ajándék.

Nyissuk ki végre a szemünket! Tisztuljunk meg a méregtől, gyógyítsuk meg sebeinket, fogadjuk el önmagunkat.

## A SZERETET ÉS FÉLELEM

Az élet álom. Valójában fantáziavilágban lebegünk. Senki sem lát ugyanolyannak bennünket, mint amilyenek mi látjuk magunkat. Vegyük például az édesanyánkat. Ő azt hiszi, jól ismer bennünket, de fogalma sincs arról, milyenek vagyunk valójában. Tudjuk, hogy nem ismer bennünket. Persze mi is ugyanígy vagyunk vele. Időnként olyan gondolatok foglalkoztatják, amelyeket senkivel sem oszt meg.

Ha megpróbálunk visszagondolni, mit csináltunk tíz-tizenkét éves korunkban, meglepve tapasztaljuk, hogy legjobb esetben is csupán a történetek öt százaléka emlékszünk. Természetesen a legfontosabb adatok megragadtak az agyunkban, hiszen ezeket folyamatosan ismételtük.

Az élet álmok sorozata. Álmaink gyorsan változnak, ezért felejtünk ilyen gyorsan.

Mindenkinek megvan a maga élet-álma, ami teljesen különbözik mások álmaitól. Álmainkat értékrendünk befolyásolja. Nincs két ember, aki ugyanazt álmodná. Bár sokan mímelik, hogy ugyanúgy gondolkoznak, éreznek, ez képtelenség. Mindenki a maga álmát éli, ezért rendkívül fontos, hogy elfogadjuk és tiszteljük a többieket.

Több ezer kapcsolatunk lehet egyidejűleg, de minden emberi kapcsolat csupán két személyre korlátozódik. Minden barátunkkal más-más viszonyban vagyunk. Még a gyerekeink iránt sem érzünk egyformán. Amikor két ember közel kerül egymáshoz, kis időre megosztják álmaikat. Minden kapcsolat akkor lesz élő, ha mindketten adnak magukból valamit a másiknak.

Testünk sejtekből épül fel. Álmaink érzelmekből állnak. Érzelmek egy része félelemből, más részünk szeretetből fakad. Az átlagembert főként a félelem igazgatja. Az emberi kapcsolat kilencvenöt százaléka a félelemre épül, a szeretet legfeljebb öt százalékban befolyásolja. Természetesen minden ember

más, de ha egy barátságban negyvenszázaléknyi szerepet játszik a szeretet, még akkor is a félelem a meghatározó.

A szeretet nem ismeri a kötelemeket. A félelem korlátokat emel. Minden, amit meg kell tennünk, vagy amit elvárunk másoktól, a félelem útja. Általában igyekszünk kibújni kötelezettségeink alól, de minél erősebben ellenállunk a kényszernek, annál nehezebbé válik a helyzet. Egy idő után elegünk lesz az egészből. Ha viszont a szeretet vezérel, az élet minden pillanata örömet jelent. Aki igazán szeret, semmit sem vár el a másiktól, ezzel szemben a félelem számtalan elvárás gyökere. A legtöbb ember egész életében igyekszik megfelelni mások elvárásainak, és cserébe ugyanezt várja tőlük. Ha nem teljesítik kívánságait, megsértődik. Ennek semmi értelme. Nem okolhatunk másokat, amiért nem teljesülnek vágyaink. Ha a szeretet irányítja cselekedeteinket, nem töprengünk efféle csereüzleten. A magunk örömeire teszünk dolgokat, és nem tekintjük ellenünk irányuló támadásnak, ha semmit sem kapunk cserébe. Nem sértődünk meg, mert nem akarjuk irányítani a dolgokat. Annak örülünk, ami van. Ha szeretünk valakit, nincsenek elvárásaink, ezért aztán sokkal nehezebben sértődünk meg.

Aki szeret, az elfogadja a másikat. Aki fél, az még önmagát sem fogadja el. Az önsajnálattal azt jelzi, hogy nem tudjuk elfogadni magunkat. Képtelenek vagyunk arra, hogy döntsünk. Ha rá akarunk valakit venni valamire, az azt jelenti, hogy nem fogadjuk el őt. Azért neveljük a gyerekeinket, mert nem fogadjuk el őket. Igyekszünk megtenni értük azt, amit nekik kéne megtenniük önmagukért. Ha nem fogadjuk el önmagunkat, előnt bennünket az önsajnálattal hulláma. Ilyenkor csődtömegnek érezzük magunkat, és úgy véljük, nem tudjuk legyűrni az előttünk álló akadályokat. Az önsajnálattal önmagunk elutasításából fakad.

A szeretet nem ismeri a sajnálatot, csak a könyörületet. A szánalom félelemből fakad. Ha nem fogadjuk el valakit, sajnáljuk, mert úgy gondoljuk, képtelen elérni bizonyos célokat. Akit szeretünk, azt elég ügyesnek, erősnek

és okosnak tartjuk ahhoz, hogy önállóan döntsön saját sorsa felől. Ha elbukik, a kezünket nyújtjuk, és segítünk neki felállni, esetleg biztatjuk, hogy rugaszkodjon neki még egyszer. Ez részvét, nem pedig sajnálat. A részvét szeretetből fakad, míg a sajnálat félelemből, abból, hogy nem fogadjuk el a másikat.

A szeretet felelősséget jelent. Aki fél, igyekszik másra hárítani a felelősséget, ám ez nem jelenti azt, hogy sikerül is neki. A legnagyobb hiba, amit elkövethetünk, ha igyekszünk kibújni a felelősség alól, hiszen minden tettünk magában hordozza következményeit. Döntéseink visszahatnak ránk. Akkor is döntünk, amikor nem döntünk. Előbb-utóbb szembesülünk tetteink eredményével. Ezt nem kerülhetjük el. Hiába akarják mások magukra vállalni hibáinkat, eljön az idő, amikor meg kell fizetnünk értük, és ha túl sokáig halogatjuk, akkor csak még rosszabb lesz. Nem érdemes bújócskát játszani.

Aki szeret, az jól érzi magát a bőrében. Aki fél, az kötelességei szorító béklyójában vergődik. Képtelen elfogadni másokat olyanoknak, amilyenek, igyekszik kibújni a felelősség alól, és mélységesen sajnál mindenkit, de legfőképp önmagát. Hogyan is élvezhetnénk az életet, amikor annyi mindentől rettegünk? Állandóan becsapva érezzük magunkat. Lelkünkben düh, féltékenység, szorongás honol. A harag csupán a félelem álarca, mint ahogy a féltékenység és a szomorúság is az. Minden szenvedés félelemből fakad. Aki fél, az valójában nem szeret másokat, még ha első pillantásra kedvesnek tűnik is. Aki nem érzi biztonságban magát, nem lehet boldog. Ha a szeretet ösvényén haladunk, lelkünket nem nyomorítják kínzó kötelmek, épp ezért másokkal szemben sincsenek elvárásaink. Senkit sem sajnálunk. Mindenben megtaláljuk a szépséget, arcunkon mosoly ragyog. Jól érezzük magunkat a bőrünkben, boldogok vagyunk, és ezért másokkal is kedvesek leszünk. A szeretet kedvessé és nagylelkűvé tesz, márpedig ez minden ajtót megnyit. A félelem és az önzés ikertestvérek. Az önző embert senki sem szereti. Aki szeret, nem szab feltételeket. Aki fél, az mindent feltételekhez

köt. Ha a félelem ösvényén járunk, csak akkor szeretjük a másikat, ha alárendeli magát nekünk, ha jó hozzánk, ha igyekszik megfelelni a vele szemben támasztott elvárásainknak. Mi döntjük el, hogy milyenek kell lenniük a többieknek, ezért azok sose tudnak százszázalékosan megfelelni a várakozásunknak. Emiatt pálcát törtünk felettük. Sokszor még mi szégyenkezünk amiatt, hogy mások nem olyanok, mint amilyené formálni akarjuk őket. Ha valaki nem hasonul ahhoz a képhez, amit kialakítottunk róla, előbb-utóbb rendkívül bosszantónak érezzük, és csak színleg leszünk kedvesek vele. Ha szeretet van nincsenek feltételek. Nem azért szeretünk valakit, mert próbál megfelelni elvárásainknak. Önmagáért szeretjük a másikat, olyannak amilyen. Nem igyekszünk a saját képünkre formálni. Ha valaki nem tetszik, akkor olyan társat, barátot keresek, aki jobban tetszik nekem, de nem próbálom megváltoztatni a másikat, hogy jobban megfeleljen az igényeimnek. Ehhez senkinek nincs joga. A változás csak akkor ér valamit, ha bensőnkől fakad. Amennyiben kívülről erőltetik ránk, csupán további szenvedések forrása lesz.

A legtöbb ember egész életében a félelem ösvényén halad. Kapcsolataikat elvárások bonyolult hálója szövi át. Mások elvárásainak próbálnak megfelelni, ahelyett, hogy önmaguk lennének. Személyesítések jórészt abból fakadnak, hogy több évezredes kapcsolat- és viselkedésformákat használnak. Ítéleznek, pletykálnak és becsapátnak. Korlátokkal védik önmagukat, és továbbadják gyermekeiknek a lelkükben felhalmozódott érzelmi mérget. „Nézd, mit tett velem az apád! Ne légy olyan, mint ő! Minden férfi disznó! Minden nő felszínes és ostoba.” Észre sem vesszük, hogy efféle mondatokkal tesszük tönkre gyerekeink, szerelmünk, barátaink életét.

Amikor a félelem ösvényén haladunk, rengeteg szabályt teremtünk, hogy védelmezzük lelki sebeinket. Pedig ha őszintén viselkednénk, nem lenne rájuk szükség. A szabályok kihatnak az emberi kapcsolatokra, hiszen aki fél, az hazudik. Amikor elvárásokat támasztanak velünk szemben, önkéntelenül is



igyekszünk megfelelni azoknak. Csakhogy mások vagyunk, mint amilyenek a környezetünk szeretne látni bennünket. Ha megmutatjuk, milyenek vagyunk valójában, szeretteink megsértődnek. Ezért hazudni kezdünk. Félünk mások ítéletétől, de nem tudunk százszázalékosan olyanok lenni, mint amilyenek ők képzelnek, sosem lesznek igazán elégedettek velünk. A kör bezárul.

A szeretet ösvényét az igazság uralja. Ha nem hazudunk, nem kell újra és újra megfizetnünk hibáinkért. Tanulunk belőlük, és többé nem követjük el ugyanazokat. A félelem ösvényén haladókat a hazugság irányítja. Ezerszer bűnhődünk ugyanazért a hibáinkért, s ezt mélyen igazságtalannak érezzük, ami számtalan sebet üt lelkünkön. Tehát további korlátokat állítunk, hogy megvédjük ezeket. Ha úgy érezzük, valami fenyegeti gondosan felépített világunkat, agresszívek leszünk. Sokszor a bolhából is elefántot csinálunk. Kapcsolataink kétoldalúak, de mindenki csak önmagáért felelős. Nem számít, milyen közel áll hozzánk a másik ember: nem vállalhatunk felelősséget érte. Sosem tudhatjuk pontosan, mit gondol, mit érez. Valójában semmit nem tudunk róla. Ez az igazság. Mégis megpróbálunk felelősséget vállalni érte, és emiatt lesz minden pokolbéli kapcsolat az irányításért folytatott ádáz küzdelem.

Azért akarjuk befolyásolni a másikat, mert nem tudjuk elfogadni olyannak, amilyen. Valójában nem is őt szeretjük, hanem a róla magunkban kialakított képet. Ez önzés, nem pedig szeretet; csupán az kell nekünk a másiktól, ami számunkra kellemes. A kapcsolatokban egyik fél sem fogadja el a másikat, mindkettő igyekszik saját kezébe ragadni a gyeplőt. Muszáj megszereznünk az irányítást, mert képtelenek vagyunk rá, hogy elfogadjuk a másikat. Felelősnek érezzük magunkat érte, mert ha valami történik vele, az fájdalmat okoz nekünk, és ezt mindenképpen el akarjuk kerülni. Ha az illető olyasmit tesz, ami nem felel meg a róla kialakított elképzelésünknek, megsebezünk, hogy visszatereljük az általunk helyesnek tartott útra.

Amikor a félelem ösvényén haladunk, nem fogadjuk el a másikat, ezért úgy teszünk, mintha nem lenne elég felnőtt és elég értelmes ahhoz, hogy eldöntse, mi jó neki, és mi nem. Feltételezzük, hogy bizonyos helyzetekben nem lát tisztán, és nem képes gondoskodni magáról. Épp ezért időnként beleavatkozunk az életébe. Segíteni szeretnénk, vagy mindenáron vissza akarjuk tartani valamilyen, szerintünk kedvezőtlen lépéstől. Valójában persze saját értékrendünket igyekszünk ráerőltetni a másokra. Ám ha minden úgy történne, ahogyan mi akarjuk, a másik fél csupán sakkfigura lenne, amit kedvünkre tologathatnánk ide-oda. Márpedig ez nem működik.

Bárkivel megoszthatjuk álmainkat. Álmodhatunk akár egy nagy, közös álmot. De a másinak mindig meglesznek a maga álmai, amelyeket sosem tudunk majd irányítani. Két eset lehetséges: vagy elkezdünk harcolni, hogy ki irányítsa a másikat, vagy csapattársakká vállunk, akik együtt játszanak, és nem egymás ellen. A kapcsolat – akárcsak a játék – nem a győzelemről vagy a vereségről szól. A játék kedvéért játszunk.

Aki a szeretet ösvényét járja, rendszerint többet ad, mint amennyit kap. Persze vannak, akik megpróbálnak visszaélni ezzel. Ilyenkor érdemes tisztázni a viszonyokat.

A legtöbb kapcsolatot az önzés, a hatalomvágy és a félelem teszi tönkre. A nagylelkűsége, szabadságon és a szereteten alapuló kapcsolatok viszont idővel egyre erősebbek és mélyebbek lesznek.

Kapcsolataink minősége egyedül rajtunk áll. Elsőként azt kell felismerni, hogy minden ember a saját álmát éli. Ki-ki önmagáért felel. Nem a mi dolgunk mások életének irányítása.

Aki felismeri a szeretet és félelem ösvényét, az másokkal is meg megtudja osztani álmait. Csupán rajtunk múlik, hogy a szeretet vagy a félelem útját járjuk.

Ha másként közelítünk az emberekhez, ők is másként fognak viszonyulni hozzánk.

Végül megértjük, hogy boldogságunk csupán rajtunk áll. Egyedül tőlünk függ majd, boldogok vagyunk-e vagy sem. Ezzel egyidejűleg ráébredünk, hogy mindenkit olyannak kell elfogadnunk, amilyen.

A szeretet mindenki számára mást és mást jelent. Kinek – kinek magának kell megtapasztalnia, mi a szeretet. A szeretet nem fogalom, hanem maga az élet.

A szeretet a boldogság folyamata, a szenvedésé pedig a félelem.

A szeretet cselekedet. Csak úgy tanulhatjuk meg, ha szeretetben élünk. Fölösleges vitatkozni róla, cselekedni kell. Gyakorlat teszi a mestert.

\* \* \*

Vajon hogyan keressük a szeretetet önmagunkban? Ahhoz, hogy sikerrel járjunk, fel kell adnunk személyiségünket.

A parazita arra törekszik, hogy a félelem irányítsa minden lépésünket. Az önámítás a nap huszonnégy órájában vadászik ránk. Állandóan a nyomunkban van.

Ha valóban alá akarunk merülni önmagukba, első lépésként tisztán kell látnunk saját reakcióinkat. Kis idő múlva képesek leszünk más válaszokat adni bizonyos ingerekre, mint amit a belénk rögzült reflexek diktálnak. Attól kezdve lesz esélyünk, hogy felébredjünk az életünket irányító álomból. A parazita a nap 24 órájában munkálkodik, ami azt jelenti, hogy nekünk is folyton résen kell lennünk. Ráadásul a parazita nagyon jól ismer bennünket. Nem tudunk elbújni előle. Amikor egyedül vagyunk vele, folyamatosan vádol bennünket, ítélkezik felettünk.

## A SZERETET SZEMÉVEL

Ha jobban szemügyre vesszük testünket, látni fogjuk, hogy valóságos kis univerzum, amely több milliárd lénynek ad otthont. Testünk minden sejtje egy- egy apró élet, amelynek sorsa döntéseinktől függ. Felelősek vagyunk értük. Számukra mi vagyunk az isten. Képesek vagyunk ellátni őket mindazzal, amire szükségünk van. Bánhatunk velük szűkmarkúan, vagy szerethetjük őket. A testünket alkotó sejtek mindenképpen hűségesek hozzánk. Tökéletes harmóniában munkálkodnak értünk.

Ám elménk gyakran elégedetlen a testünkkel.

- Nem. Én nem szeretem ezt a testrészemet. Nézd meg az orrom. Sosem tetszett. Túl nagy a fülem. Túl kövér vagyok. Túl kurta a lábam.

A maga módján mindannyiunk teste tökéletes, ám nekünk pontos fogalmaink vannak arról, mi szép, mi csúnya, mi helyes, mi helytelen. Ezek persze nem létező kategóriák, de mi hiszünk bennük, és ebből fakadnak a bajok. Úgy véljük, tudjuk, hogy fest a tökéletes test, s ehhez az álmokképhez mérjük önmagunkat. Azt akarjuk, hogy a mi testünk is pont olyan legyen. Nem fogadjuk el saját testünket, holott az mindenben igyekszik segíteni bennünket.

Vajon mire számíthatnak tőlünk mások, ha még saját testünket sem fogadjuk el? Ha elfogadjuk magunkat, majdnem mindent el tudunk fogadni. Ez a kapcsolatok művészetének előfeltétele. Önmagunkkal való kapcsolatunk meghatározza másokhoz való viszonyunkat is.

Attól rettegünk, hogy mások ugyanúgy viszonyulnak hozzánk, ahogy mi magunkhoz, és pont úgy bánunk másokkal, mint önmagunkkal.

Csak akkor tapasztalhatjuk meg, milyen a tökéletes kapcsolat, ha 100%-an elfogadjuk testünket, máskülönben sosem tudunk szabadon szeretetet adni és kapni. Aki félénk, az fél. A félelem megöli a szeretetet.

Lényegtelen, hogy mások mit mondanak! Csak a saját véleményünk számít.

Félünk az emberek ítéletétől. A hamis hiedelmek megsebzik lelkünket, mi pedig más hazugságokkal védjük sebeinket.

A korlátolt ember gyakran boldogtalan, mert képtelen elfogadni önmagát.

Mindenki olyan, amilyennek hiszi magát. Vállaljuk fel igazi énünket! Fogadjuk el önmagunkat. Szeressük testünket. Az igazi szeretet a szívünkéből fakad. Mindig bennünk van csak nem látjuk.

Minden az életből és a szeretetből fakad. Még a félelem is a szeretet visszfénye, de a félelem csupán az emberek agyában létezik. Mindent agyunkon keresztül szűrünk meg. Amikor félünk, a félelem szemüvegén keresztül nézzük a világot. Ha dühösesek vagyunk, a harag ködén át látunk. A szomorú ember még levertebb lesz, ha borús az ég. Pedig az eső csupán eső, nem hordoz érzelmeket. Semmi okunk rá hogy bármit belelássunk, ám a bánatos ember mindenre kivetíti érzéseit.

## A VÍZ IS MEGMUTATJA, MIT ÉRZÜNK?!

„A szeretet és a hála a természet alapelvei. A világegyetemet átszelő hosszú útja után a víz szeretettel és hálával a szívében a Földre érkezett.” Masaru Emoto.

A japán orvos és kutató, Masaru Emoto kísérletek tízezreivel igazolta: a víz nemcsak információkat, hanem érzelmeket és tudatot is tárol. A tudós mindezt mély benyomást keltő fotókkal is alá tudja támasztani. A víz elem a legjobb információhordozó, ami csak létezik.

Az olyan szavak, mint a szeretet, a köszönöm vagy a lélek gyönyörű kristályokat alakít ki és tesz láthatóvá a mikroszkóp alatt, míg az olyan szavak, mint tökféj, démon vagy Hitler teljesen zavaros szerkezeteket ad. A víz tehát a maga kristályain keresztül olyan üzeneteket közvetít, amelyek a jövőben nagy jelentőségűvé válhatnak az emberiség számára - állapítja meg Masaru Emoto.

Ha a gondolatok és a szavak ilyen erős teremtő-alakító erővel bírnak, ha minden láthatatlan frekvencia ilyen szembetűnő változásokat idéz elő, ahogyan Masaru Emoto igazolta, akkor természetesen felmerül a kérdés: milyen hatást gyakorol óvatlanul kiejtett szavaival környezetére az ember?

Minden zene magas frekvenciájú rezgés. Masaru Emoto és munkatársai nemcsak az országok folyóit és tavait vizsgálták meg, hanem kísérletek százait végezték el zenével is. Minden zene magas frekvenciájú rezgés. Így például csodálatos kristályok képződnek, ha a vizet Beethoven, Mozart, Bach, Chopin és egyéb szerzők muzsikájának teszik ki. A vízkristályok változatos harmonikus alakot vettek fel. Masaru Emoto szerint a víz valamennyiünk számára üzenetet hordoz. Mindennek a hajtóereje a gondolat vagy a szándék.

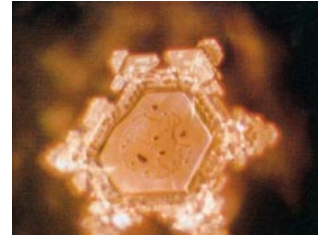
(1.Kép:köszönöm; 2.Kép:szeretlek; 3. Kép: édesanya)



1. KÉP



2. KÉP



3. KÉP

Tehát fizikai formában is nyoma van az alkotó vagy éppen a romboló gondolatainknak, milyen csodálatos dolgokat tehetnénk pusztán a gondolatainkkal főleg ha sokan tudatában lennének e képességüknek.

De sokan aludnak, meg sem akarják ismerni azt az erőt ami irányítja őket, tisztelettel bánni vele, és változni, ami által Föld bolygónk is még gyönyörűbb lenne .Ha már ez a mi közös álmunk, álmodjuk szebbnek és jobbnak!

. (4. Kép: Beethoven; 5. Kép: Bach; 6. Kép: hányok tőled)



4. KÉP



5. KÉP



6. KÉP

Aki szeretet szemével lát, az mindent a szeretettel szemlél. A szeretet arra készlet, hogy betöltsük mások álmait, így egyé válunk a madarakkal, a természettel, egyé válunk mindenkivel. De ahhoz, hogy megtehessük ezt, meg kell tisztítanunk elménket a félelemtől, és szabadon kell engednünk a szívünkbe zárt szeretet.

## UTÓSZÓ, KI FÉL?

Nem az a fontos kivagyok én, hanem hogy ki nem vagyok?

A kérdés az is tehát hogy ki az, aki fél?

Ki fél bennem?

Ha felteszem magamnak a kérdést, nincs válasz. Miért?

Mert az igazi tiszta lény, aki ott van bennem, aki mindannyiunkban ott van, nem ismeri a szót, a fogalmat.

A gondolat mindaz, ami nem én vagyok, ő fél, ő félti magát.

Mindannyian tiszta energia lények vagyunk, több mint test, gondolat, érzés.

Egy vagyunk az univerzummal, és ez a hatalmas és számunkra felfoghatatlan – elménk korlátoltsága miatt - energia vagy nevezzük bármi másnak, nem érez, nem gondolkozik, hanem van, létezik.

Azt szokták mondani, hogy az ember többek között attól ember, hogy vannak érzései, gondolatai. De szerintem inkább érzelmeink, gondolataink rabszolgái vagyunk, amelyeket ha nem tudunk irányítani, bármit tehetnek velünk, akár a halálba is küldhetnek. Ők irányítanak minket. Persze érezni lehet, de csak egy pillanatig és aztán el kell engedni. Nem szabad, hogy a mélybe rántsanak magukkal, mert nem lehetünk igazi önmagunk.

Ragaszkodunk az érzéseinkhez, például vannak, akik szeretnek félni, és szeretnek szenvedni, mert ez tölti ki az életüket, s szeretik, ha őket sajnálják. Ezért nem hajlandók a változásra.

Személy szerint én akarok változni, s változtam is sokat. Néha amikor azt mondjuk magunknak, hogy megakarok változni, változtatni akarok az életemen, akkor meg kell vizsgálnunk magunkban az érzést, hogy vajon tényleg akarjuk - e a változást, mert az ember hajlamos önmagának hazudni még ezzel kapcsolatban is.

Az ember, ha őszinte lesz önmagával, még ha egy pillanatra is s nem hazudik saját magának, minden megváltozik. Vannak olyanok, akik halálukig, életük



utolsó pillanatáig el tudják nyomni, s akkor tíz másodperccel azelőtt, hogy meghalnak, meglátják az igazságot.

A híres filozófus, Kierkegaard is halálos ágyán, kb. öt perccel a halála előtt jött rá valami fontos dologra, és könnyekkel a szemében mondta valakinek, aki az ágyán ült, hogy most jött rá arra, hogy mindig szeretettel volt körülvéve, pedig ő soha nem érezte, hogy szerették. Azt mondta, abban a pillanatban rájött, hogy ha a világ nem szeretne volna őt s mindannyiunkat, akkor egy percig sem tudnánk életben maradni. Ha a Nap hőmérséklete egy fokkal kisebb vagy nagyobb lenne, akkor nem élnénk. Ha valami kicsi dolog megváltozna a világban, akkor már egyikünk sem tudna tovább itt élni. Rájött arra, hogy az, hogy élünk egyáltalán, már önmagában hatalmas csoda, és arra, hogy valamilyen szeretet kell, hogy megengedje nekünk, hogy éljünk. Erre csak halála előtt öt vagy tíz perccel jött rá.

De én nem csak változni akarok, hanem úgy változni, ahogy don Juan yaki indián fogalmazta meg mi is az igazi változás.

„Az igazi változás nem hangulataink, a hozzáállásaink vagy a szemléletmódunk megváltozása. Az igazi változás a belső lényünk teljes transzformációjával jár. Amilyen változásról én beszélek, azt nem lehet három hónap, egy év, még tíz év alatt se elérni. Ehhez az egész élet kell. Rendkívül nehéz teljesen mássá alakulni, mint amire neveltek bennünket.

A varázslók világa, az álmok a legendák világa és mégis ugyanolyan valódi, mint a mindennapi élet.

Ahhoz hogy a varázslóvilágban működni és észlelni tudjunk, le kell vennünk a hétköznapi életünk maszkját, mely a születésünk pillanatától az arcunkra lett ragasztva. És feltenni a második maszkot, amely lehetővé teszi számunkra, hogy olyannak lássuk magunkat és a környezetünket, amilyen valójában, olyan lélegzetelállító események sorozatának, amik egyszer egy átmeneti létezéssé virágoznak ki és sohasem ismétlődnek.”

Igen változni „kell”, félni is kell, de nem az itt létben.

A személyes múltunk felszámolásával felszámolom a félelmet ebbe a világba, és akkor lesz erőm, hogy szembe nézzek a félelemmel az ismeretlenben. Ott jó, ha van tudatos félelem, de ha rettegek, akkor végem. Ott kell félni. A félelem tudatosságot szül. Hosszú még az utam, de vissza már nem fordulhatok, de már nem is akarok.

**SZÁNT SZÁNDÉKOMBAN ÁLL SZABADNAK LENNI!!**

**Már átadtam magam az erőnek,  
mely uralja sorsomat.**

**Nem ragaszkodom semmihez,  
így nincs amit megvédjek.**

**Nincsenek gondolataim, így látni fogok  
Nem félek semmitől, így emlékezni fogok önmagamra.**

**Különválva és könnyedén elzúgok a sas mellett a  
SZABADSÁG felé!**

## IRODALOMJEGYZÉK

DON MIGUEL RUIZ: A SZERETET ISKOLÁJA

HARRIET LERNER: HÍVATLAN VENDÉGEINK. FÉLELEM, SZORONGÁS, SZÉGYEN

CARLOS CASTANEDA: BELÜLRŐL IZZÓ TŰZ

FELDMAR ANDRÁS INTERJUA *forrás:* Internet

- AZ ÉLMÉNYEK SZABADSÁGA *forrás:* Internet

MASARU EMOTO: A VÍZ ÜZENETE *forrás:* Internet