

Szepes Mária:

A mindennapi élet mágiája

* * *

Tartalomjegyzék:

<i>Bevezetés</i>	<i>3</i>
<i>1.</i>	
<i>A sorsalakítás pszichológiája</i>	<i>5</i>
<i>2.</i>	
<i>Az élet két áramlata</i>	<i>5</i>
<i>3.</i>	
<i>A külső és belső magatartás kölcsönhatása</i>	<i>7</i>
<i>4.</i>	
<i>Gyökeres változások lehetősége</i>	<i>8</i>
<i>5.</i>	
<i>A gondolkodás hatása életkörülményeinkre</i>	<i>8</i>
<i>6.</i>	
<i>Gondolatok gyógyító ereje</i>	<i>10</i>
<i>7.</i>	
<i>Hogyan érhetjük el, hogy környezetünk hozzánk alkalmazkodjék?</i>	<i>14</i>
<i>8.</i>	
<i>Az akaraterő helyes használata</i>	<i>15</i>
<i>9.</i>	
<i>Érzésvilágunk szabályozása</i>	<i>16</i>
<i>10.</i>	
<i>Hogyan teremtsünk magunk körül rokonszenves légkört?</i>	<i>18</i>
<i>11.</i>	
<i>Az idegesség leküzdése</i>	<i>19</i>
<i>12.</i>	
<i>Az idegerő-fejlesztés</i>	<i>21</i>
<i>13.</i>	
<i>Kóros személyiségünk gyógyítása mások szolgálata által</i>	<i>23</i>
<i>14.</i>	
<i>A népszerűség titka</i>	<i>25</i>

15.	<i>Hogyan lehet az emberekkel összeférni?</i>	26
16.	<i>A barátság mágiája</i>	28
17.	<i>Az önbizalom</i>	30
18.	<i>Az önbizalom fejlesztése</i>	31
19.	<i>A félszegség legyőzése</i>	32
20.	<i>Hogyan küzdjük le kedvetlenségünket? A pozitívumok mágiája.....</i>	34
21.	<i>A környezetváltozás szerepe</i>	36
22.	<i>Pozitív és negatív emberek</i>	38
23.	<i>A félelem legyőzése</i>	40
24.	<i>Az élet célja</i>	41

Bevezetés

Ezt a tanulmányt, amelynek különös kiterjedései közé benyitnak most, jó néhány évvel ezelőtt írtam. Csak közeli barátaim kaphatták meg tőlem elolvasásra akkor a pszichológiának és a szabadabb szellemi témáknak kedvezőtlen körülmények miatt. Akikhez eljutott, komoly válságokat győztek le ütközéseket kerülő, önmagukkal és a világgal megértőbb viszonylatokat teremtő módszerem segítségével. Hasznát vették megoldhatatlannak tetsző gondjaik közt vergődve. Amolyan "ágy melletti" kézi könyv lett belőle. "A mindennapi élet mágiája" megoldást kínál, hogyan küzdjük le kedvetlenségünket, miképpen térjünk ki fájdalmas konfliktusok elől, s mitől válhatunk sikeres, rokonszenves, népszerű, alkotó tagjává a közösségnek.

Mivel azonban eddigi olvasóim éveken át felkészültek e műfaj nyelvezetére, azokat viszont, akik ilyen fogalmakkal nem találkoztak még, bizonyos nehézségek elé állítják bölcséleti utalásai. Igyekszem ezért minden érdeklődő számára érthetővé tenni közléseimet, mert egyetlen célom segíteni. Mindenekelőtt az általában félretett, megvetett vagy babonásan elutasított *mágia* fogalmának pontos definíciójával kezdeném. A mágia valójában *erőt* jelent. *A képzelet önmagát megvalósító varázserőjét*. S ha a varázserőt is idegenszerűnek érzik, hivatkoznom kell a modern orvostudomány felismerésére amely szerint a legtöbb betegség, az organikus bajok is, pszichoszomatikus - idegi - eredetűek, s többnyire valamely betegséget feltételező képzelgésekkel rettegéssel kezdődnek. Ilyen például a rákfóbia, fulladás, tériszony, de nyilvánvalóan feszültségbetegség többek között a struma, cukorbetegség, colitis, némely szívzavarok, gyomorfekély, vérnyomás-ingadozás, kinyomozhatatlan eredetű allergiák; sorolhatnám a végtelenségig. Csaknem valamennyit a felelősségtől, mellőzöttségből, csalódásokból s egyéb pszichés sérülésekből "betegségbe menekülő" tudattalan védekezés váltja ki. S minden ilyen folyamat *"teremtő képzeletünkől"* burjánzik elő. Mert a képzelet nagy varázsló. És *öntudatlanságában fekete mágus!* Érzelmek, gondolataink sugárnyomásával addig irritálja valamely szervünket, idegrendszerünket, anyagcserénket, szívünket, bőrünket, mirigyjeinket, míg azok először tüneteket mutatnak, majd valóban engedelmessé válnak a veszedelmes szuggesztiónak. Iszonyaink zárótüzébe került szerveink, egész fizikumunk valódi szindrómát - betegségművet - produkál.

Nemcsak író, hanem pszichológus-karakterológusként e könyv segítségével megkísérletem - tapasztalataim, statisztikáim szerint sikeresen - a látható dolgok láthatatlan gyökeréig, az okozatok okához elhatolni. Módszerem célja az öngyógyító, rémképekké alvadó ártalmakból kitermelni a vakcinát, ellenanyagot. Kórokozó képzetek gyógyító ellenképzetek. Hippokratész szerint : "ahol a méreg, ott a gyógyszer is."

A szándék, hogy ne fertőzzük magunkat jövőtől jelentől, embertársainktól, helytállásoktól való félelemmel, sérüléseket kiváltó, helytelen magatartással, különösen a mi, feszültségekkel terhes világunkban, gondolom, becsületes, humánus törekvés. És az is, hogy nem csupán szavakat ajánlok fel az olvasónak hanem kipróbált "gyógyszereket", amelyeket önmagamon is kipróbáltam.

Természetesen nem én találtam fel a romboló, sőt halálos képzetek és testi megbetegedések, önszorsszorító folyamatok közötti összefüggéseket. Carl Ludwig Sleich professzor már az első világháború idején foglalkozott a "hisztériások" képzetek teremtette meglepő jelenségek gyógyításával.

Sleich doktor az úgynevezett hisztériát a tudat ellenőrzése, irányítása nélkül működő, egyfajta teremtő zsenialitásnak tartotta, s ennek számtalan bizonyítékát tapasztalta a vérző stigmáktól, az álterhességen át egy halálra ítélt esetéig. Ezt az embert vízzel tele kádba ültették hátrakötött kézzel. Csuklóit felületesen megkarcolták, s a vizet előtte észrevétlenül, fokozatosan sötétvörösre színezték. A "páciens" egy idő múlva meghalt a kád vízben, mert azt képzelte, hogy elvérzett. Az önpusztító képzetek csaknem valamennyi emberben működnek anélkül, hogy nevet adnának neki. Az önbizalomhiány öregségtől, haláltól való félelem, amely ott tolong minden halandó tudat küszöbén, egytől egyig a lélek kórokozó fekélyei. Ez, sajnos, nem tagadható valóság. Számtalan megnyilatkozási formájában látható, utolérhető, bár az emberek elhárítják maguktól, próbálnak nem beszélni róla, önmaguk előtt is kódosítják. Állapotuk azonban egyre aggasztóbbá válik, s nagyon kevés orvos tud

valóban tenni ellene mélyre hatolva a rejtett góccokig, inkább különféleképpen adagolt, sokszor veszélyes mellékhatásokat kiváltó, a tüneteket átmenetileg csillapító kemikáliák segítségével próbálja betegét megszabadítani az egész érthetetlen betegségkomplexustól. Amely természetesen újra meg újra kiújul, mert a csupán testi tüneteket kezelő módszerek lényegükben hatástalanok. Igaz viszont, s ezt már évezredekkel ezelőtt is tudták - mint Hippokratész, Platon, Paracelsus és még előttük az ősi hagyomány, az egyiptomi filozófia, az antik és középkori bölcselők -, hogy a betegségnek igazi nevet kell adni. A félelem alapjában mindig halálfélelem. A fény eltünteti a sötétséget. A rémület bennünk működő vetítőszerkezet, s a szörnyek, amelyeket látunk, valójában saját teremtményeink. *A test a lélek médiuma, a lélek jelbeszédének tüneteit közvetítő eszköz.*

Sleich professzor nagyszerűen megvilágította a psziché és fizikai médiumának szerepét a lélek működésében. Összhangjuk jelenti életünk egyensúlyát; ellentétük lelkivilágunk felbomlását, katasztrófáját. Legyen bár valaki mégoly biztonsággal előreszárguló lángelme, bírja a legvonzóbb műveltséget, ez csak zengő érc marad, ha az együttérző idegrendszer a maga stabilitásával nem nyújt számára biztonságot. A kaballisztikus hagyomány így fejezi ki ezt: *"a benső harmóniához szükséges, hogy az ember a szívével is gondolkozzék, és az agyával is érezzen"*. E mondatot Várkonyi Nándor "Elveszett Paradicsom" című művéből idézem *részben*, de hozzá tettem az ősi Tarot-tarokk játékszabályának befejező mondatát. Nem sokan sejtik e látszólag értelmetlen fogalomcsere villámfényű zsenialitását. Gondoljunk azonban arra, hogy egy nagy lexikális tudású polihistor is lehet erkölcsileg gátlástalan, könyörtelen egoista, mert erkölcsileg éretlen, s a természettel kontaktusban élő egyszerű emberben tiszta, örök bölcsességek születhetnek.

Ezek után nyugodtan le merem írni mondanivalóm lényegét, amelyet a modern természettudomány is igazol: saját félelmeink, gondolataink, rossz képzeleteink betegek vagyunk, lélektanilag tehát önnön "fekete mágiánk" áldozatai. Neurózisaink nem a testünkben, hanem a pszichénkben kezdődnek. S csakis e gyökerekhez hatolva lehet megpróbálni segíteni azokon a kórképző góccokon, amelyek fizikai szervezetünk bántalmait okozzák. A gyógyuláshoz azonban *mindig kettő kell!* Egy, aki a látható reflexeken túl a láthatatlan okáig hatolva segíteni próbál minden esetben páciense egyedi karaktere szerint, egyéni módszerekkel; és a beteg, *aki valóban gyógyulni akar!* Nem ragaszkodik alibiképpen maga teremtette poklához. Elfogadja pszichikai elixírje valódi neveit, saját kórságából kivont gyógyszerét. Bizonyíték erre, hogy ugyanabban a betegségben szenvedő két ember közül az egyik az orvosnak, pszichológusnak hisz, tud, küzd, s ezért kilábal a bajából, teljesen meggyógyul. A másik viszont, aki feladta magát, nem tudja, nem akarja megragadni a feléje hajított mentőkötelet, ugyanabba a kórba belepusztul. Élni senki más helyett nem lehet. A másik tályogát sem operáltathatja ki valaki a saját testéből. Az orvos hiába ír kitűnő recepteket és ajánl bevált gyógymódokat, ha páciense nem él velük. A lélek betegségeinek számtalan rejtett oka, fedőneve van. Legtöbbször pótcselekvésként hoznak létre ijesztő tüneteket, amelyek organikus bántalmakhoz, végül halálhoz vezetnek. A rejtett okok között gyakori a szeretetéttség, feltűnési vágy, bosszú, zsarolás, sérelmekért szerzett elégtétel, helytállások előli menekülés, infantilis, felelősségtől való visszariadás és még sok egyéb más. A mélypszichológia nehéz területéhez tartozik az is, ha valaki féltékenységgel szította dühből, magányáért másokat okoló büntetésből öngyilkossági kísérletet követ el, remélvén, hogy a segítség idejében érkezik el hozzá. Végül azonban elszámítja magát, és belehal a látványos zsarolásba.

Ilyenformán tehát, ha öntudatlan "fekete mágusként" állandóan fertőzni, mérgezni, pusztítani tudjuk önmagunkat iszonyokkal, traumákkal, fóbiákkal, egzaltált képzelgésekkel, elvakult indulatokkal, miért ne lehetnénk végre *fehér mágusok* is, tudatosan, a fekete képzetek helyett az önbizalom, remény, megismerés sugárzásával, "varázsigéivel" üzve el agyunkból az árnyakat rémképekké formáló rettegést, ádáz, ártalmas ösztönzések hatalmát? Nincs szükségünk e mérgező salakra! Változtatnunk kell egészségtelen magatartásunkon.

A mindennapi élet mágiája modern magatartástan. Eddig még senki sem bánta meg, ha kipróbálta ajánlott módszerét.

1.

A sorsalakítás pszichológiája

Az emberi lét a múlt és jövő két pontja között játszódik le. Mindannyian a rejtélyes múltból az ismeretlen jövő felé tartunk. Kevesen tudják, illetve csak egészen kivételes szellemek tudatosítják, honnan jöttünk és hová megyünk. Az ember általában a születés és halál két sorompója közé beszorítva küzd titokzatos ösztönei megvalósításáért. Úgy érzi, e rövid intervallumba kell bezsúfolnia reményeit, ambícióit, szerelmi vágyait. Homályos célja elérésére, amelynek a "boldogság" fedőnevet adja, csak e villanásnyi létpillanat áll rendelkezésére.

Bár e magatartás lényegében helytelen, mivel éppen a sóvárgott célhoz nem visz soha közelebb mégis rejt valami transzcendens magot, amely a lélek tudattalan emlékezetében gyökerezik. Ez a mag az éppen folyamatban lévő inkarnáció fontosságának sejtelme.

A sorsalakítás, a sors fölötti uralom megszerzése állandó harc a determinációval, vagyis a *szellem harca az anyaggal és a démonokkal*. Az anyag rajtunk súlyosodik, a démonok bennünk tombolnak. A determináció kizárólag olyan mértékben és olyan módon érvényesül sorsunkban, ahogyan belső magatartásunk idézi és jellemünk aláveti magát neki.

Az alakulásban lévő sors nem a múltban vagy jövőben, hanem a jelenben izzik. E ponton zajlanak a különféle döntő folyamatok. Ebben a mozzanatban megy végbe a múlt feldolgozása és a jövő kialakítása. Tehát mindig, mindenkor a jelen élet, az aktívan cselekvő, küzdő, felismerő *jelenválóság* egyetlen esélyünk önmagunk felszabadítására.

A létforma, amelyben élünk a legközelebbi, megoldásra váró feladatunk. A félelem legyőzése nélkül sohasem lehetünk sorsunk uraivá. Elnehezült erőink szublimálása nélkül nem szárnyalhatunk éteribb síkokra, ahol az élet feltételei sokkal kevésbé fájdalmasak. Vakságunk megszüntetése nélkül nem láthatjuk meg a lét titkait.

A mindennapi élet mágiájának ismertetése olyan eszközökhöz kívánja segíteni az érdeklődőket, amelyekkel kibogozhatják a kínos, megoldhatatlannak látszó apró szövödményeket, amelyek a hétköznapok kicsinyességeihez, sikertelenségeihez és bosszúságaihoz láncolják őket. Ezek a kötelékek az égre tekintő képzelet előtt talán Gulliver láncainak tűnnek, amelyekkel liliputiak kötözték a földhöz. Ha azonban rángatni kezdi őket, kiderül, hogy a húsába vágnak, képtelen kiszabadulni közülük, csaknem teljesen megbénítják. Ha sikeresen kioldja őket, sorsának bonyodalmai, szakadécai fölé lendül, s úrrá lesz ott, ahol leigázott rab volt eddig.

Hangsúlyoznunk kell, hogy egy pillanatig nincs szó pusztán elméleti felismerésekről - *csak* azokról is. Az elmélet nélkülözhetetlen tervként szerepel e munkában, amely egyedül a megvalósítás által realizálódik. A megvalósítás annyit jelent, hogy e módszereket beleszójuk minden percünkbe, leghétköznapibb elfoglaltságainkba, az emberekkel és önmagunkkal való viszonylatunkba. Gondolat- és érzésvilágunkban éppúgy alkalmazzuk őket, mint cselekvéseinkben.

2.

Az élet két áramlata

Öntudata minden embernek van, de legtöbbször hamis célokra pazarolja. Értékét lerontja az önimádat, személyes fontoskodás és az a hiábavaló kívánság, hogy sorsába a körülmények szerencsés összetalálkozása hozzon hirtelen javulást. Pedig sem a hatalom, sem a jólét, de még a tudás, megértés, bölcsesség sem önkéntes adományai az életnek. Nincsen olyan külső vagy belső eredmény, amelyet ne

előztek volna meg nagy erőfeszítések. A "sikeres" ember sikerének feltétele képességeiben, magatartásában az erre való törekvésének tisztaságában van meg. A "népszerű" ember ösztönösen, de pontosan eleget tesz mindazoknak a kívánalmaknak, amelyek az ilyenfajta érvényesüléshez szükségesek. Ugyanígy a benső dicsőséget sóvárgó ember úgy csoportosítja erőit, hogy ezen a területen hozza létre győzelmeit. Ez a becsvágy persze a legmagasabbrendű, de célja a legnehezebben elérhető. Magában foglalja a világ által elének állított feladatok sikeres megoldását, a nagy egyensúly kialakítását, amely minden irányban semleges, anélkül hogy természetlenül passzív lenne. De erről később.

Az életen két áramlat vezet keresztül, az egyik negatív, passzív és sikertelen, a másik pozitív, aktív és sikeres. Mikor sikerről és sikertelenségről beszélünk, nem csupán a külső érvényesülést vagy kudarcot értjük alatta, *hanem azt az eredményes vagy eredménytelen magatartást, amellyel ideáljaink elérésére törekszünk.*

A megalkuvók, a bátortalan, pillanat-koncukat féltő szolgálélek a negatív életáramban sodródnak. A sorsteremtő, sorsukon uralkodó mágikus egyéniségek a pozitív áram erőiből merítenek.

Mágiáról beszélünk. A tétel, hogy "a csillagok nem kényszerítenek, csak hajlamossá tesznek", s a rejtélyes utalás, amely szerint "a bölcs uralkodik csillagain" egyedül a mágia fényében nyer valódi értelmet. *Mert a determináció ott végződik, ahol a mágia kezdődik.* A determináció a létrejött okozatok világára vonatkozik. A mágia a láthatatlan okokat befolyásolja, az okok természetét változtatja meg, amelyekből az okozatok erednek. A mágia képes rá hogy az ember nemcsak nemzőerejével, hanem intellektusával is teremtsen. Az ideák világából életet hívjon létre, életet formáljon, amely megjelenik fizikai realitássá lesz, sőt döntően átalakítja sorsunkat. Ugyanez a képesség, aszerint, hogy milyen irányba vetítik, köt és old. Önmagát a jelenségekbe szövi vagy visszavonja belőlük.

Zsarnoki csillagujjak csak addig parancsolna sarokba bennünket ijedt, dadogó statisztának, míg elhisszük, hogy az életnek van mellékszereplője. Míg elhisszük, hogy van olyan helyzet, olyan fizikai gátlás vagy terhelés, amely megakadályozhat bennünket életünk nagy művének létrehozásában, feltéve, hogy létre akarjuk hozni e művet. Mert valamilyen formában mindenki produkálhat. Mindenki világító, melegítő, életmentő és életmegújító központjává lehet egy erőkörnek, amelyből merítenek, s amelynek fényét a visszaverődés törvényénél fogva megsokszorozzák. Aki fényt áraszt, az átfűti maga körül az atmoszférát, s ebben a hőben saját fénye is váratlan, csodálatos inspirációktól izzik fel.

Az emberek túlnyomó többsége nem más, mint talajban gyökerező fa. Eltűrik, hogy a klíma, a környezet, a munkahely bélyeget üssön rájuk. Nemcsak bőrük, szemük, hajuk színe, de egész gondolkodásmódjuk és életrendjük e befolyás alatt áll, minden rezdülésével függ tőle és ki van szolgáltatva neki. Kétségtelen, hogy ilyenfajta hatások alól senki se vonhatja ki teljesen magát. Az ember mégis följük emelkedhet.

A fa nem változtathatja meg környezetét. Ott kell maradnia, ahová gyökere beágyazta.

Az ember, ha környezete nyomasztó, terméketlen, fejlődésgátló, kiléphet belőle. Megváltoztathatja környezetét. Ehhez azonban pontosan ismernie kell a sorsán, egyéniségén uralkodó törvényeket.

Ha elménk megtalálta ideálunkat, az életcélá lett ideál mágneses pólusként vonz bennünket magához. Megrövidített térben, összevont időben mozgunk feléje, mert a vele való kontaktus felszívja, magára vonja imaginációs, tehát mágikus energiáinkat. Ez annyit jelent, hogy az erők, amelyeket gátak építésére használhatunk, lassanként kivonódnak onnan, és más mederbe ömlenek. Ezzel az átcsoportosítással úgy elernyednek a feszesen álló tilalomfák és megelevenedett rémképek, mint a ballonok, amelyekből elillan a levegő.

A következőkben részletesen ismertetjük azokat a törvényszerűségeket, amelyek alkalmazásával az élet bármely területén eredményt érhetünk el. Akik e törvényszerűségek alkalmazására belső okok, legyőzhetetlen pszichikai terhelések miatt látszólag nem képesek, azok részére is gyakorlati tanácsokat adunk, miképpen küzdhetik le fejlődésgátló gyöngeségeiket.

3.

A külső és belső magatartás kölcsönhatása

Az eredményes élet pszichogenezise mindenkor kettős természetű. Egy külső és egy belső részre tagozódik. A követendő módszer tehát belső világunk és külső magatartásunk képzésére egyenlő súlyt fektet. Az akarat, koncentratív képesség, imagináció, karakterológiai ismeretek, az önanalízis és szimbólumfejtés tehetségének fejlesztését éppoly fontosnak tartja, mint bizonyos feltételek betartását a külső viselkedésben. Mert *szavaink, mozdulataink mind önkénytelen rituálék, amelyek erőket indítanak el, különféle hatásokat provokálnak környezetünkből, végül visszahatnak ránk.*

Ha összehasonlítunk egymással két embert, akik közül az egyik az életnek úgynevezett "főszereplője", vagyis kreatív, lendületes, akcióiban sikeres és népszerű, a másik pedig árnyékbanjáró, önbizalomhiánytól kínzott, tipikusan "peches" karakter - látni fogjuk, hogy a kettő felépítésében, általános viselkedésében milyen mélyreható különbségek mutatkoznak.

A "peches" ember folytonosan siránkozik, panaszskodik, régi sérelmeit beszéli. Sértődöttsége esetleg oly mély, hogy fuldokolva magában tartja e tartalmat, de gondolatai medrét színültig tölti vele. Arckifejezése, testtartása, minden pórusa ezt az atmoszférát árasztja. Ha valamit elmond, előadását pesszimisztikus megjegyzésekkel tarkítja. Rendszerint feltételes módban beszél ott, ahol határozottságra és lendületre volna szükség. "Ha esetleg..." - "Azt hiszem, amennyiben lehetséges volna, úgy talán..." - "Bár nem vagyok biztos benne" - "Várjunk... én nem tudom... hátha..." - ezek a kedvenc kifejezései.

A "szerencsés" ember derűs és határozott. Soha nem panaszskodik. Akkor sem siránkozik, ha valami csapás éri. Bajai recitálásával nem terheli tehetetlen környezetét, mert ösztönösen tudja, hogy ebben nincsen semmi konstruktív. Ha problémáját valakivel megbeszéli, olyan embert választ ki e célra akiben megvannak a segítség feltételei. Mert a szolidaritás az emberi együttélés alapja. Senki sem maradhat teljesen önmagába zártan. Élete bizonyos pillanataiban feltétlenül szüksége van megnyilatkozásra és olyan inspirációkra, amelyeket csak egy másfajta, saját egyéniségét kiegészítő lénytől kaphat. Ezt a szolgálatot azonban egyedül attól kívánja, aki nyújtani tudja. A panasz, a minden életjelenségre rávetített kedvetlenség, sérelmeink kántálása olyan koldushoz tesz bennünket hasonlónak, aki siető, begombolkozott emberekhez szegődik az utcán, és türelmetlenül odavetett alamizsnákból próbálja összehozni szükségleteit. A kifacsart tagokkal, szenvedéstől eltorzult arccal az utcasarkon némán vonagló koldus szintén nem arat többet nyomorúságos filléreknél, amelyek legfeljebb napi tengődését fedezik de állapotán, helyzetén egyáltalában nem változtatnak. Ez a magatartás a kívülállókban még sohasem váltott ki olyan döntő akciót, amely a koldust kivételes pozícióba emelte volna. *Az attitűd maga a sors tehát; a rituálé*, amellyel ezt az életformát idézzük, a magunkévá tesszük.

A "szerencsés" ember állító módban beszél. Olyan célokat tűz ki, amelyeket elérhet, ha megteszi érte a szükséges erőfeszítéseket. S ő tudja, hogy megteszi. Bizakodása nem irreális optimizmus, hanem meggyőződés abban, hogy ideáljainak megvalósítása a legnagyobb mértékben tőle függ.

A "peches" ember mindenben halogató taktikával él. Szereti megvárni, mit cselekszenek mások, mielőtt ő tenne valamit. Ha végül is akcióra kerül a sor, akkor nehézkes, a részleteket firtatja, idejét és erejét aprólékos, aggályos gondolatokra pazarolja. Mindig elkésik, vagy túl korán érkezik.

A "szerencsés" ember nem odáz el semmit. Tennivalóit, amint felmerülnek, elintézi. Nem vár mások példájára, hanem cselekszik. Munkájánál nem veszteget időt aprólékos pepecseléssel, hanem nagy vonalakban dolgozik. A részletek lebonyolítására csodálatosképpen mindig talál megfelelő segítőtársakat. Természetesen pontos. Jókor érkezik. Meglepő érzékkel választja ki az alkalmakat. Társaságát keresik. Egyengetik az útját. Puszta atmoszférája: készsége és aktivitása támogatókat idéz. Mindig ad pozitív erőket áraszt, vonz, leköt és meggyőz, tehát kap: barátságot, érdeklődést, jóakaratot.

A típusok meghatározása persze nem ilyen merev. A két véglet között a variációk óriási skálája húzódik. Figyelemmel kell lennünk arra is, hogy a "szerencsés", "sikeres" ember gyakran egyáltalában

nem boldog, s főként nem harmonikus. E fogalmakat ezért mindig magasabb értelmükben használjuk. Aki csak színlel, ügyeskedik, minden gesztusával saját önző érdekét szolgálja, s belül csupa rideg könyörtelenség, kapzsiság, az átmeneti sikereit is belső zűrzavar, bosszúságok, szorongások között éli át, s külső elbukása éppoly biztos, mint pszichikai összeomlása. *Siker az, ha valaki önmagát is meggyőzi, felemeli, átvilágítja, mialatt konstruktív célja felé törekszik. Szerencse az, ha valami nagyszerű ideál kreatív szolgálata közben másoknak is adni képes. Nemcsak vezetőkké lesz, hanem gyűjtömedencévé válik, színültig telik gyógyító, megújító erővel.* Nincs ennél nagyobb karrier és örök értékűbb gazdagság.

A kérdésre, hogy vajon az is pozitív emberré változhat-e ilyen értelemben, aki eddig részben vagy egészen a negatív irány szenvedője volt, a válasz: igen. A mindennapi életben alkalmazott mágia által.

4.

Gyökeres változások lehetősége

A "peches", negatív, csillagoktól leigázott ember szerencséjére a világon semmi nem olyan biztos, mint a változás. Változik az emberi szervezet, változnak a körülmények és az idők. Egyetlen sejt nem marad a fizikumában, amely azonos lenne a hét év előttivel. Nos, e változás folyamatát a magunk által választott mederbe terelhetjük.

Ha fejlődésünk menetének irányítását lomhán átengedjük az őrlő, kényszerítő körülményeknek, akkor a változás a sziklát kivájó víz munkájához hasonló lassúsággal megy végbe. Ha azonban lényünket határozott kézzel magunk irányítjuk, akkor az, ami lehetetlennek tűnt, egyszerre lehetségessé válik. Merev, nehézkes szellemünkben valóságos ideavénák fakadnak fel. S ebben semmi természetellenes nincsen. Mert a körülmények igen gyakran tennék velünk ugyanezt, ha felismernénk természetüket.

Nyilvánvaló, hogy az intelligens, különféle tehetségek és adottságok hatalmát magába rejtő embernek nem kell szükségképpen megvárni a külső segítséget. Keresheti, előidézheti a változást. Elébe mehet. Menetét hatalmas mértékben meggyorsíthatja.

5.

A gondolkodás hatása életkörülményeinkre

Ha megvizsgáljuk cselekedeteink rugóját, konfliktusaink, gátlásaink, külső és belső bonyodalmaink viharos idegéletünk eredetét, minden esetben rátalálunk a démoni elemek zsarnoki uralmára. E démonok sokszor őszintén magasrendű szándékaink és jobb belátásunk ellenére alig elviselhető belső válságokba sodornak bennünket. A mélypszichológia szellemünk előtt láthatóvá teszi, tudatosítja ezeket a démonokat. Kinyomozza nevüket. Elárulja legkarmosabb dühvel védett titkukat; azt ugyanis, hogy sebezhetőségük f ü g g ő s é g ü k b e n van. Létük pusztán sóvárgás és indulat. E határtalan, őrvongó éhséghez eszközöket, testet az ember ad nekik. Az ember karjával ölelnek, kezével ütnek, ölnek, marcangolnak. Az ember érzékein, idegein át ízlelik a kén és kín, az öngyilkos félelem extrém ízeit. Amilyen mértékben alávetjük magunkat befolyásuknak olyan mértékben uralkodik el bennünk e démoniség alapjellege, az anarchia, amilyen mértékben erőtlenedik

a szellemi kontroll s a fizikum egészséges egyensúlytörekvése, olyan mértékben nyer hatalmat a szervezetben különféle betegségek tömege szervi bajoktól a szorongásos neurózisig és idegösszeomlásig.

Most lássuk e folyamatot gyakorlattá fordítva! Hogyan nyer a démon fokozatosan hatalmat fölöttünk? Milyen módon engedünk át neki egyre több területet? Miképpen tesszük lehetségessé számára a besurranást intellektusunk klauzúrájába, ahol azután énünket megbénítja, detronizálja, s ezzel létrehozza a kaotikus érzelmek, indulatok és szenvedélyek pusztító diktatúráját.

Mindenekelőtt tudnunk kell, hogy a démon láthatatlan, s minden cselekvése álcázott. Célja felé nem hirtelen tör, hanem fokról fokra, mégpedig az ösztönök hullóravaszágával.

A szervezet központja az agy. Mindenfajta életműködés az agyból indul ki, és minden benyomás oda érkezik be. A látható organizmus mögött álló magasabb impulzusok is e precíziós közvetítő állomáson keresztül hatolnak a fizikumba, tehát az érvényesülést kereső mélységi erőknek sincs módjukban megkerülni.

Az akarotnak, amely uralomra tör, legelőször az ember gondolkodását kell befolyásolnia. A gondolattartalom, az agyat átható szellemi atmoszféra az az absztrakt esszencia, amely a tudattalan működési parancsokkal együtt szétárad, szétsugárzik a szervezetben, és determinálja egész magatartását. Kóros irányú megváltozása katasztrófát jelenthet nemcsak idegéletében, hanem fizikai szervezetében is.

Ha egy impulzus e gondolatközpontba hatol, megrögződik, és atmoszférát teremt, azt a homályban tevékenykedő démoni elemek már megvalósíthatják az organizmusban. Legális módon polgárjogot nyertek rá. Működésük tehát kettős. Különféle szubjektív, érzelmi hatásokon keresztül megadják az impulzust, vagy egyszerűen a külvilágból érkező negatív benyomásokat mélyítik el névtelen indulatokká, szorongássá, azután a gondolattá született romboló szándékot véghezviszik.

Vegyünk példaképpen egy olyan embert, aki a világgal és önmagával diszharmonikus viszonyban lévén, minden benyomást, amely éri, keserű, sötét, baljóslatú szentenciákká ültet át. Furcsa kielégülést talál abban, hogy sérelmeit, véleményét a legmérgezőbb, legmaróbb fogalmakba öltöztesse. Ezek a fogalmak gonosz, csüggesztő, életkedvőrlő tartalomtól gőzölögnek, s olyan léggört árasztanak, mint egy hullakamra. S ott rögződnek az agyban, ahonnan az összes mozgató- és érzőidegek fővezetékei, csatornái nyílnak. Ennek következtében mi történik? Az egész pszichikai és fizikai szervezet kezd fokozatosan hozzáalakulni a szerencsétlen vezérideához. Az olyan ember magatartása, viselkedése, külső és belső légköre olyan, hogy kedélyelete, depressziója állandósul. Átmeneti kellemetlenségekből tartós nehézségek válnak. A körülmények mintegy varázslatra halmozni kezdik a "pesszimiztikus" világnézet igazolását. Ez azonban nem elég. Emésztési zavarok esetleg cukorbetegség lép fel nála. A sok ráhalmozódó baj levertté, elkeseredetté teszi. Lefogy. Rosszul alszik. Ólmosan fáradt. Nincs munkakedve. Nincs ötlete. Ingerült. Tartása esett, görnyedt. E görnyedt, rejtőző, védekező tartás következtében nem lélegzik rendesen, s szervezete oxigénegyensúlya felborul. Az oxigénhiányos valóságos vérszegénységhez vezet, és ez további kórságok egész lavináját zúdítja rá. Ráadásul minden barátja elfordul tőle. Nincs senkinek türelme hozzá. Panaszait elhárítják, láthatólag unják. Állása is veszélybe kerül. Családjával összevész. Egyedül van "az aljas, önző, könyörtelen világ közepette, testi-lelki nyavalyáknak kiszolgáltatva". Íme, az ábra.

Micsoda dühödt tiltakozást váltanánk ki vele, ha ezen a ponton rámutatnánk, hogy zuhanó, szétbomló szervezete, rossz sorsa meglódítója maga az áldozat volt. Hogy belőle vetült drámájának minden mozzanata. Ítéletét ő szövegezte meg, ő adta át a végrehajtó szerveknek: ösztönei, indulatai, szubjektív, zűrzavaros érzésvilága démoniak. A többi esemény már ebből következett. Kedvetlensége kedvetlenséget szült iránta. Bizalmatlansága bizalmatlanságot eredményezett, ez pedig visszahatott önbizalmára, és megmérgezte. Ügyetlenné, félszeggé vált. Minden feléje irányuló mozdulattól támadást lekicsinylést vélt kiolvasni, tehát "elhárított", ő provokált először. Nyugtalan, elégedetlen, szorongó áramoktól túlfeszült idegrendszeréből harapós szikrák pattantak minden irányba, de környezete ennek következtében való elhúzódsát, menekülését látva, ő érezte magát megvetettnek, üldözöttnek. Hibát hibára halmozott. Görcsös, időszerűtlen, kétségbeesett kísérleteket tett a belőle folyó akciók reakcióinak erőszakos leküzdésére. Pózkodat öltött, ágált, nevetséges túlzásokba esett vagy siránkozott, indulatkitörésekkel zsarolt, mire hóbortos, árnyakkal hadakozó futóbolondnak

nézték. Még olyan jóakarói is megrendültek benne, akik addig sajnálták, és próbálták megérteni állapotát.

A végtelenségig lehetne sorolni, elemezni az egyetlen végzetes mentális expozícióból eredő és minden irányban kiterjedő láncreakciókat, amelyek az ember testi és lelki erőit felmorzsolhatják. A fenti példa szinte kibogozhatatlan bonyodalmakká szövődött csódtömegének magjában mindössze néhány, szokássá lett, mágikus erővel beidegződött gondolat sötét formulája izzott, s e formula hatott ragályhordozó baktériumoknál gyilkosabb kórokozóként. A példát persze szándékosan rajzoltuk fel ilyen éles vonásokkal és drasztikus színekkel, hogy tudatosítsuk lazára engedett, felelőtlen gondolkodásmódunk veszélyeit.

Át kell értenünk végre teljes súlyában, hogy minden testet öltött dolgunk nemzője a gondolat, nemzője betegségeinknek, kudarcainknak, balsorsunknak is. Egészséges, konstruktív, harmonikus gondolatok egyensúlyt hoznak létre szervezetünkben éppúgy, mint körülményeinkben.

6.

Gondolatok gyógyító ereje

A gondolatok mögött erjedő, a gondolatokat inspiráló terhelések, a szervezet és a pszichikum determinált alkata csak látszólag tesz ki kezdet és vég nélkül való circulus vitiosus a démoni impulzusok és az azokból kialakuló gondolatok egymásra hatását. Valójában addig tart ez a görcsös összefonódás, míg a kezdeményezést és az uralmat a démoni elemek birtokában hagyjuk. Míg eltűrjük, hogy a kétes gyökerű, szubjektív értékek és ítéletek gazként burjánozzanak agyunkban, minden rendszer és irányítás híján olyan irányba sodródjanak, ahová a mélység vonzása vezeti őket.

Abban a pillanatban, amint kristályosan világos valódi pszichikai és erkölcsi érdekeinket szolgáló gondolatokat helyezünk a destruktív formulák helyébe, oly módon, hogy azok kiszorítják a negatív hatásokat, gyökeres változás áll be életünk minden tendenciájában. Akkor is ha bénító hajlamokkal születtünk, feltéve, hogy szervezetünkben még épségben hagyunk valamit.

Az oldó, gyógyító gondolatok megtalálása azért nehéz, mivel a személyiség démoni fertőzéstől kikezdett részei védekeznek a fénybe helyezés minden kísérlete ellen. A legintelligensebb embernél is szinte értelemzavar mutatkozik e pontokon. Úgy tűnik, a diagnózis bármilyen pontos meghatározása sem képes összekapcsolni az egyén tudatát a benne végbemenő folyamatok valódi természetével, márpedig az ellenszérumot e felismerésből neki magának kell kitermelnie. Erről az állapotról bármelyik pszichoanalitikus orvos és a lélek minden gyógyítója érdekes tényeket közölhet. Nyilvánvaló persze, hogy e rövidzárlatot, éppúgy, mint az érzékeny tiltakozások riadt elzárkózás, sértődött ellentámadás és önáltató fedő-történetek áradatát is a védekező ösztönélősdiek hozzák létre a gyógyszer hatástalanítására, amely létüket fenyegeti.

Mindazonáltal addig is, míg gyarapodó ismereteink, segítőtársaink, végül az önanalízis támogatásával rátalálunk egyéniségünk minden betegséggócának sajátos szellemi ellenszérumára, vannak bizonyos általános törvények, amelyeket belső és külső magatartásunkban sem szabad többé figyelmen kívül hagynunk. A lélek egészségének olyan törvényei ezek, mint a test elemi higiéniai szabályai. E törvényeket négy pontban foglaljuk össze:

1. A barátságtalan légkört árasztó embert taszító láthatatlan örvény zárja körül.
2. A panaszkodó ember a legjobb szándékot is kimeríti. A panaszkodás vámpirizál, tehát ösztönösen elzárkóznak tőle.
3. A félelem és elkeseredés betegségeket okoz, és balsorsot idéz fel.

4. A sérelmeit, fáradalmát, rossz állapotát maró szavakkal megfogalmazó, elégedetlen, türelmetlen ember folytonosan ismételt, szuggesztív dühkitöréseivel saját helyzetét teszi elviselhetetlenné, s előbb-utóbb végzetes bajokat zúdít magára. Ezért:

SOHA SENKIHEZ NE LEGYÜNK BARÁTSÁGTALANOK MÉG GONDOLATBAN SEM!
NE PANASZKODJUNK

NE ENGEDJÜK ÁT MAGUNKAT ELKESEREDÉSNEK ÉS FÉLELEMNEK!

KERÜLJÜK A GONOSZ, MARÓ, ELÉGEDETLEN GONDOLATOKAT ÉS HANGOS DEFINÍCIÓKAT!

A már rögződött vagy rögződni akaró, káros tendenciákat a következő módon lehet áthangolni:

A depresszív impulzusoknak nem adunk gondolatot abban a formában, ahogy mérgezett tartalmuk megkívánná, hanem antitoxinnal vegyítve engedjük felszínre őket. Nem fojtjuk el tehát. Veszélyes komplexumukat nem gyömöszöljük vissza a tudattalan zónákba, ahol tovább fertőzhetnének és erjedhetnének, hanem az értelem fényében kiengedjük belőlük a feszítő rossz gőzöket. Például :

Valaki fél egy közelgő dátumtól, mikor nehéz körülmények között helyt kell állnia. Ez a dátum jelenthet vizsgát, egzisztenciát eldöntő bemutatkozást, bírósági tárgyalást, nyilvános szereplést stb.

A negatív egyéniség ilyenkor átengedi magát őrlő gondolatainak. Számtalanszor végigéli a különféle buktatókat, izgalmas veszélylehetőségeket. Képzetele hóhérrá, fordultatos grand guignol szerzőjévé alakul át, és saját szerencsétlen fantomalakját a legelviselhetetlenebb megszegényítések, kínos helyzetek középpontjába állítja. E procedúra alatt önbizalmát valósággal felmorzsolja. Mire elérkezik az idő, hogy jó képességei birtokában, a pillanatnak megfelelően, spontán cselekedjék, kapkodó, remegő, félszeg idegrocscsá válik. Gondolatai cserbenhagyják. Emlékezete kihagy. Reflexei ellene fordulnak. Pirul, dadog, verejtékeznek. Megnyilvánulásai ellenszenvesek, riasztóak, összefüggéstelenek. Egész lény a kudarcot idézi.

A pozitív egyéniség alaposan átgondolja tennivalóit, mindazt, ami egy helyzetben rajta múlik, azután izolálja magát. Agyából kirekeszti a gyengítő ismétlődő gondolatsorokat, mert elegendőnek tartja, ha a megfelelő pillanatban koncentráll arra, amit tennie kell. Addig nincs vele dolga. Annak latolgatása sem tartozik rá, hogy mi lesz, ha kudarcot vall. Ezt fel sem tételezi. A dolgok jó kimenetelében való derűs bizakodással tekint az események elé. Erre készül. Ha valami nem sikerül, következményeit ráér majd feldolgozni, amikor szembekerül vele. A befejezett tények erőt adnak elviselésükhöz. Sem hozzá nem tehet, sem el nem vehet egy jövőben lejátszódó, ismeretlen kimenetelű eseményhez azzal, ha képzeletben százszor egymás után előre végigéli végig erőlködi, végigkínlódja a lehetőségek rögzíthetetlen variációit.

Tudja, hogy a vámpirizáló gondolatokat kirekesztő tilalom csak úgy lehet sikeres, ha érdeklődése fókuszába valami erős, színes, más irányú tartalmat állít! Figyelmét tehát elfordítja aggodalma tárgyáról. A gondolatkör megválasztása, amelybe valaki átkapcsolódik ilyenkor, minden esetben egyéni. Lényege, hogy az illetőre nézve sajátos vonzerővel bírjon. Hogy ez egy könyv, valakinek a lebilincselő társasága, passzionátus munka, nagy koncentrációt igénylő elfoglaltság vagy valami nivós szórakozás-e, azt mindig az érdeklődés iránya és a lehetőségek döntenek el.

Másik példa :

Meggyőződésünk, hogy kedvetlen, barátságtalan belső atmoszféránk bizonyos külső jelenségek és viszonylatok következménye. Szerencsétlen körülmények és rosszindulatú emberek áldozatainak vagyunk. Igazságtalanul szenvedünk. Szinte kárörvendő mazochizmussal figyeljük az események alakulását és az emberek határtalan önzését, részvétlenségét, kellemetlenkedéseit. Az ellenszenv hullámaiban fuldokolva követjük benső kommentárjainkkal a pestises fonalat, amely, mintha neonfényvel világítaná meg, fokozatosan felizzik, s életünk minden motívumának vezéridejévé lesz. Fluiduma színültig megtölti gondolataink medrét. Fogalmaink mérges húsos mocsári flóráként foszforeszkálnak, átható, bomlasztó emanációkat bocsátanak ki, s uralni kezdik egész szervezetünket, idegéletünket, hangulatainkat. Reflexeink táptalaja e rosszízú, gonosz benső légkör. Minden külső mozzanatra, felénk irányuló gesztusra gyanakvással, éles, bizalmatlan, elhárító vagy támadó mozdulattal felelünk, s ezzel megint csak negatív értelemben determináljuk a világgal való további viszonylatunkat.

Most nézzük meg, mi a kivezető út ebből a már eléggé krónikus állapotból!

Mindenekelőtt az, hogy megváltoztatjuk szemléletünk alapját. Nem a külső jelenségeket, hanem saját belső magatartásunkat ismerjük fel a bennünket ért sérelmek kiváltó okaként. Az élet rejtett, legmélyebb törvénye gyanánt állítjuk világképünk középpontjába a tételt, hogy a külső események mindig másodlagosak. *Az ember szellemének és jellemének a történésekhez való viszonya határozza meg jó vagy rossz sorsát.* Ez az átcsoportosítás rögtön és döntő módon megváltoztatja a belül uralkodó erőállapotokat. Valóságos hegycsuszamlások, különös nivellációk mennek végbe, és óriási feszültségek szabadulnak fel. S mindez miért? Mert szempontjaink megváltoztatásával szükségképpen meg kell, hogy változzanak bennünk az események kommentárjai is. Gondolataink medre másfajta tartalommal telítődik. S itt térünk vissza a tételhez, amely szerint negatív tendenciákat úgy lehetséges áthangolni, ha antitoxinnal vegyítve engedjük felszínre őket. Ebben az újfajta szemléletben sem tagadhatjuk le a felénk lóduló történések megpróbáltatás-jellegét. Az élet kétségtelenül nem szüntelen örömmünnep, hanem csaknem minden ember számára küzdelem, bonyolult teljesítmény: teljes készséget és koncentrációt igénylő MŰ. De e dinamikus folyamatban nem vonjuk ki magunkat a felelősség alól. Definícióink nem a vetületet, hanem a vetítógócot tapogattják körül. S egyszerre képtelenségnek érezzük azt, hogy egy tükörkép fenyegető, obszcén mozdulatait szidalmazzuk, vagy árnyak rángatózásától ijedezzünk, amelyeket általunk láthatatlan, hátunk mögé helyezett fényforrás vetít a falra. Belső kommentárjaink ennek következtében valahogy így szövegeződnek meg: Az emberek irigyek, ez igaz. De én is irigy vagyok. Az irigység valami kiválónak, az én birtokomban lévónél különbnek a megszerzésére irányul. Az ember belegörbül, kénsárgára izzik, epekeserűvé erjed a győtrelemtől, ha másnak van valamije, amivel kitűnik, s ő árnyékba borul mellette. Mi lehet ez más a maga tiszta ősfarmájában, mint a legszebb, legnagyobb, legértékesebb energiák birtoklásának sóvárgása? Ha e maró, sűrű, veszedelmes anyagot desztillálni kezdem, egyre ritkábbá, illanóbbá válik. Felszáll. Magasabb régiókban terjeszkedik. Dimenziókat fog át sóvárgó lendületében, végül teljesen kiemelkedik a súlyos, karmos, halállal terhes rétegekből. *Mert az irigységet is a szellem átfogó képessége határolja, s irányát az értéknek felismert tárgya szabja meg.* S az értékítélet a desztillációban valóban óriási átalakuláson megy keresztül. Sorra elveti azokat az ideálokat, amelyek új, egyre táguló perspektívájában összezsugorodnak, elszürkülnek, üres, ideiglenes póteszközökként lepleződnek le.

E ponton a tudatosító intellektus egyszerre furcsa misztérium váratlan fordulatait veszi tudomásul. Regisztrálnia kell, hogy amíg vaskos, rikító, külsőleges dolgok utáni irigység emésztette, a megkívánt jelenségek szimbólumait öltötte fel. Tüneteit leutánozta, s ő maga is rikító, külsőleges, vaskos ábraként kerül embertársai alacsonyrendű irigységének útjába. Irigysége ütközött az ő irigységükkel. *Amint azonban ideáljai megváltoztak, s irigysége magasabb rendű célok felé desztillálódott, ez az ütközés megszűnt.* Kikerült a sűrűből, a sötét zsúfoltságából. A törtétek számára láthatatlanná vált, mert lefoszlott róla a stréberségnek az az idéző formulája, amely lényé alacsony rétegeiből az ő alacsonyrendűségüket provokálta. Megtalálta tehát az irigység ellenszérumát, anélkül hogy elfojtásokkal, önkínzással kellett volna erőszakot vennie önmagán és embertársain. A szérum formulája: *az irigységet magasabb fekvésbe kell transzponálni örök értékű szellemi célok segítségével.* Ezeket kevés ember irigyli. Még kevesebben utánozzák. De aki véghezviszi önmagán ezt az operációt, az sorsot cserél. S ha fizikai habitusa nem is, de a dolgok neve megváltozik benne. Amit irigységnek kezelt például, az a görcsös fájdalmak és lázak csillapultával egyszerre inspirációktól izzó erővé alakul át, amely fejlődésének szárnyakat növeszt.

Az emberek részvétlenségének, önzésének, gyanakvásának, kellemetlenkedéseinek ugyanígy egytől egyig megvan a toxinja és antitoxinja bennünk. Gyógyszere mindegyik alacsonyrendű kóros potenciának a felismerés, hogy az általuk okozott konfliktusokból nekünk kell kivonnunk magunkat - felfelé. Csak mi szüntethetjük meg a provokációt, az alantas tendenciák gondolaterőkkel, indulatemanációkkal, gesztusokkal és szavakkal való kihívását. Nekünk kell más konstruktív gondolatokat helyeznünk a vetítőközpontba, saját agyunkba. S akkor is ki kell tartanunk mellettük, ha a szétárasztott, rossz töltésű erők még sokáig rezgetik kavarrják körülöttünk a levegőt.

Az öncsiklandozó, öndühítő, önbetegítő vagy kétségbeesésbe hajszoló szuggesztívó romboló hatása mindenki előtt ismeretes. Még egy kellemetlen éjszakai fogsajgást is kisebbfajta kataklizmává

lehet forralni önmagunk és környezetünk számára, ha ilyenfajta korbácsoló szövegeket engedünk agyunkba: "Nem bírom! Megőrülök! Azonnal meg kell szűnnie, különben kiugrom a bőrömből! Jaj! Jaaj! Jaaj nekem! Nem bírom, nem bírom, nem bírom tovább!" E belső magatartás következő etapja az egyre hangosabb nyöszörgés, ziháló sírás, szívvágtá, légszomj, sikoltozás, az egész ház összeszalajtása.

Antitoxinos formulája ugyanennek : "Sajnos, fáj a fogam! Nincs semmi csillapítószerem. Nem szívesen zavarnék meg alvó embereket. Ha objektíven ráfigyelek, meg kell állapítanom, hogy inkább csak sajtást érzek, ami kellemetlen, de semmi esetre sem kibírhatatlan. Ha ébren fekszem itt, és tétlen vagyok, gondolataim folytonosan a gyulladt részt tapogatják. El kell terelnem őket onnan... aktívan. S az elterelés módját illetően a szenvedőnek többféle egyéni választás áll rendelkezésre. Az egyik az, hogy felgyújtja a villanyt, és valami izgalmas könyv olvasásába kezd. A másik ennél sokkal értékesebb és eredményesebb. Titokzatos, erős frekvenciát kapcsol gondolatáramkörébe: az ember szenvedni vágyó áldozatkészségét, heroizmust, amely egzaltál, s a fájdalom által a fájdalom fölé emel. Ehhez nyugodtan fekve maradhat tovább a sötétben, mialatt agya messze vezető gondolatforrásává lesz : "Velem együtt virraszt most sok százezer beteg, lázas, sebesült, sőt szadista módon megkínzott ember, s csillapítók nélkül rettentő kínokat szenved. Szomjazik. Görcsökben fetreng. Sebek üszkösödnek rajta. Ezt a kis fogfájást felajánlom valamelyik szenvedő fájdalmainak enyhítésére. Egy kis részt önként átveszek a gyötrelmeiből. Boldoggá tesz, hogy megoszthatom a terhét." Az utóbbi magatartás persze csak olyan egyéniségnél eredményes, akinek ideáljai már a legmagasabb rendű ethosz területén világitanak.

A módszer lényege hogy erős érzésekkel és zsarnoki gondolatokat még erősebb hatásokkal semlegesítsünk! Egyenlő erejű kívánság vagy passzív óhaj, hogy közérzetünk megjavuljon, magában nem hoz eredményt. *Kellemetlen komplexumok áthangolásának művelete abban áll, hogy az érzeteket frekvenciaemeléssel csúsztatjuk át egy magasabb síkra.*

Olyan esetben persze, ahol a depresszió oka évtizedes autoszuggesztió és helytelen életmód, csak fokozatosan lehet javulást elérni. Senki se várhatja azt, hogy húsz-harminc év alatt beidegzett rossz szokásaitól két nap alatt megszabadulhat. A helytelen irányba vezető medrek feltöltése sok önmegtagadással jár, s míg a gondolatáramok új, egészségesebb medreket vájnak maguknak, az is időbe telik. Mindenesetre ez a gondolatokon keresztül véghezvitt mágikus tendenciacsere éppen krónikus állapotoknál produkál meglepő változásokat. Fontos, hogy a fellépő kedvetlenségi érzetekkel erős elleningereket állítsunk szembe, valahányszor fellépnek. Nem szabad megengednünk, hogy akár egyetlenegyszer is reménytelen kesergés legyen úrrá rajtunk.

Végcélunk az, hogy gondolkodásunk villamos kapcsolótáblává váljék, melynek fogantyúit akaratunk irányítja.

Gondolataink determinálják körülményeinket. Az ember szellemi tevékenysége, fizikumának működése és sorsa között szoros kapcsolat áll fenn. Az idea ebben az összefüggésben a nemző szerepét tölti be, és automatikus vonzás útján szabályozza a körülményeket. Aki sorsán, depresszióin, démoni kötésein úrrá akar lenni, annak úrrá kell lennie gondolatain. Szelleme egész mechanikáját meg kell változtatnia, végérvényesen száműzve onnan a félelmet és a csüggedést.

A konstruktív, pozitív ember tudja, hogy útja különféle küzdelmeken, akadályokon át az önmegváltás célja fele vezet. Kitartás és akarat segítik előre, de megismerése és intuíciója irányítja.

Vigyázzunk ezért a szavakra, amelyek agyunkban elhangzanak! **G o n d o l k o d n i a n n y i , m i n t m á g i á t g y a k o r o l n i !**

7.

Hogyan érhetjük el, hogy környezetünk hozzánk alkalmazkodjék?

A világ kölcsönviszonylatokon épül. Aki kapni akar, annak először adnia kell. Ezt az igazságot Lao-ce így fejezte ki a császárhoz írott levelében : "Ahol az ember aratni akar, ott először vetni kell, és ahol az ember aratott, ott ismét vetni. "

Ugyanez az elv érvényesül minden emberi vonatkozásban. Aki barátokat kíván szerezni, annak először jó baráttá kell lennie. Aki azt óhajtja, hogy szeressék, annak szeretnie kell. Aki szívességeket, áldozatokat, segítséget, jóakaratot vár el, az először önmagában termelje ki e cselekvő erényeket. Aki bizalmat szeretne kelteni, az tanuljon meg bizalmat adni még ott is, ahol a karakternek, akit bizalmával megajándékoz, éppen a megbízhatatlanság a jellembetegsége s buktatója. Sokszor éppen ez a bizalom az a kinyújtott kéz, amely az ötleértékelés és jellemgyöngeség ingoványában fuldoklót szilárd talajra segíti, új önbizalomhoz juttatja. Itt persze nem arról van szó, hogy hiszékenyek legyünk, és a tényeket elködösítsük önmagunk előtt, hanem a bizalom és becsülés gyógyfluidumának felkínálásáról ott, ahol valaki éppen ennek hiányában szenved.

Ezek után nyilvánvaló, hogy környezetünk csak úgy fog hozzánk alkalmazkodni, ha először mi alkalmazkodunk hozzá. Az alkalmazkodó embert kedvelik. Akit kedvelnek, annak kedvezni igyekeznek. Tapintata, figyelmessége, részvevő érdeklődése ugyanezek az erények megsokszorozott visszhangját idézik.

Ellenséggel szemben mindenki zárkózik, védekezik. Előzékeny, megértő barát előtt az emberek fokról fokra feladják barikádjaikat, és bebocsátják legbensőbb ügyeikbe.

Bizonyos, gyengébb területein még a leghatározottabb egyéniség is vágyakozik rá, hogy terheit megossa, tanácsot, lendítőerőt kapjon a nála erősebbtől vagy elfogulatlanabbtól. A kölcsönös alkalmazkodásnak és egymás támogatásának ebben a finom cirkulációjában senki sem engedelmeskedik parancsnak, és nem is parancsol, mégis önmagától létrejön egy olyan összműködés, amelyben környezetünk, cserébe a mi szívességünkért, alkalmazkodik hozzánk azon a területen, ahol kívánjuk tőle. Mégpedig önként és örömmel.

E tétel igazságát éppen a legtöbbször tapasztalt ilyen értelmű negatív magatartás következményei igazolják. Ha egy üzletben vásárló ember türelmetlenkedik, veszekszik, követelőzik, sőt fenyegetőzik a kiszolgáló személyzet ösztönösen és tudatosan is mindent elkövet, hogy megtorolja rajta az inzultust. Rosszabb kiszolgálásban részesül, silányabb árut kap, szándékosan késlekednek vele. Végeredményben sokkal nagyobb károsodás és idővesztés érí mintha csendesen a sorára várt volna. Ugyanitt a türelmes, barátságos, előzékeny ember minden kedvezést megkap, és szövetségesként bánnak vele akkor, ha megértésének valami apró jellel, mosollyal vagy gesztussal kifejezést tud adni.

Az alkalmazkodás művészete persze feltétlenül karakterismereten alapul. Zárkózott, tüskés, keserű, sérült önértetű és bizalmatlan emberre nem lehet túlzott nyájassággal, agresszív szívességekkel és gondolkodással rárohanni, mert még hevesebb görcsbe rándul tőle, és reflexei ugyancsak nyers formában nyilatkoznak meg. De mindenkinek megvan a formulája, gyengéje, amelynek érintésére kinyílik. E pont megtalálásához szükséges a karakterológiai tudás és intuíció.

A kérdés megszövegezése - hogyan érjük el hogy környezetünk hozzánk alkalmazkodjék? - az önérdék érvényesítését sejtetné különféle ügyeskedések segítségével. Mivel nem akarjuk, hogy szándékainkra ilyenfajta árnyék essék, szükségesnek látjuk, hogy céljainkat ezúttal is pontosan meghatározzuk.

Mindenekelőtt tudnunk kell, hogy módszereink, főleg szándékaink e téren úgy viszonylanak a különféle, anyagi érvényesülést szolgáló módszerekhez, mint a táplálkozásra alkalmas, hasznos növény mérges tartalmú változatához, melyhez külsőleg hasonlít ugyan, de lényegében ellentétes vele. E lényeges különbséget elsősorban maga a cél, a módszer mögött feszülő ideálok jelentik.

Ismeretes előttünk, hogy a mágia, amely erőt jelent, iránya szerint fehér vagy fekete: anyagsűrítő vagy szublimáló hatalom. A mi irányunk az oldás, szabadulás felé mutat. A mindennapi élet mágiájának segítségével rá akarjuk vezetni az olvasót a legalkalmasabb módokra, amelyek helytelen

szokásaik, rosszul beidegzett szellemi magatartásuk kötéséből kioldhatják őket, gyorsabb fejlődésük érdekében. Az egyre inkább kibontakozó, pozitív képességei és jellemereje birtokába visszahelyeződő karakter természetesen külső, anyagi életében is sikeresebb, mint a gátlásoktól, depresszióktól leigázott. De e siker szellemi törekvéseinek csak kísérő vagy kísértő tünete, s aszerint, hogy hogyan reagál rá, állja meg a helyét, vagy bukik el az ideáljai megvalósításáért vívott szüntelen harcban. A siker magában véve mindig vámpirizál, elhítet, s erőnket káprázat-befektetések felé tereli, amelyre az idő sohasem ad tartós fedezetet. Amire mi törekszünk, az a benső tartós fedezet. Amire mi törekszünk, az a benső átlényegülés. E célhoz képest a siker mindenkor rongy. Egyedüli viszonylatunk hozzá csak az adeptus meghatározása lehet: "Nem baj, ha a világtól elfogadod amit adni akar neked de veszélyes, ha önmagadat odaadod érte maradéktalanul a világnak." A "sikerben és kudarcban egyforma" kiegyensúlyozottság az egyetlen függetlenség. Minden más szélsőséges, görcsös törekvés és érdekeltség: függés, leigázottság.

Mikor környezetünk hozzánk való alkalmazkodását kívánjuk elérni, tulajdonképpen misztériumjátékot folytatunk, amely a maga valóságos, egyúttal azonban szimbolikus-mágikus cselekménysorával a résztvevőket velünk együtt inspirálja, átvilágítja, meggyőzi. Mert akihez alkalmazkodnak, arra figyelnek, abban bíznak, attól elfogadnak, és példáját követik. A fénysugárzó, vezető egyéniség mindig mágus: szüntelenül ideacsírákat ültet el, termékenyít, szuggesztív magatartásával gyengébb, vezetésre sóvárgó, önálló karakterek sorsát determinálja. Köt és old.

Ilyenfajta mágikus magatartásból nő ki a valódi tekintély, amelyre oly elkeseredett és reménytelen eszközökkel törekszenek titkos csökkentértékűségi érzettől gyötört emberek. A környezetét őszinte áldozatkészséggel szolgáló, minden gyöngeségbe beleérző és alkalmazkodó egyéniség, anélkül hogy törekedne rá, tekintéllyé válik. Mértékké lesz. Szavai alakító, döntő hatásúak, tehát mágikusak. Éppen ezért felelőssége is növekszik. A vélemény, amelyet kiformal, a karakterkép, amelyet megrajzol, ítéletté, szuggesztíóvá válik, amelyet enervált egyéniségek vakon teljesítenek. A karakterológus, aki egyúttal nem a lélek messianizmustól érintett orvosa, mindig sarlatán és feketemágus akkor is, ha nem tud róla. *Mert a jellemanalízis csak úgy lehet magasabb törvények szerint legális és konstruktív, ha a diagnózissal együtt gyógyító, csillapító, halhatatlan reményeket vitalizáló panaceával együtt adagolják.* Egy rideg, nyers, lesújtó jellemkép érzéstelenítés nélküli amputáció, amely után a beteg esetleg elvérzik. Vigyázzunk ezért a karakterológiával, mikor gazdagodó megismerésünk ránk idézi a tanácskérők tömegét. Még a nyilvánvalóan kirívó, rossz, kellemetlen dolgokat se közöljük olyan formában, hogy az sokkot, rövidzárlatot vagy helytelen rögződést okozzon. Bármennyire bátorítanak rá az emberek önmagukkal és környezetükkel, hozzátartozóikkal kapcsolatban, nem beszélhetünk nyersen, mint ahogy egy feltárt sebbe sem nyúlhatunk durva kézzel. Hazudni persze nem szabad és nem is szükséges. Gyöngéd szövegezésben s főleg antitoxin kíséretében a legkényesebb dolgokat is elviselhetően lehet kifejezni.

Környezetünk hozzánk való alkalmazkodása tehát hatalmas stimula fejlődésünknek, mert olyanfajta külső és belső tevékenységre, magatartásra késztet bennünket, amely másoknak példamutató, a magunk számára pedig önnevelő hatású. Ezért jó, ha törekszünk rá.

8.

Az akaraterő helyes használata

Az akaratot sokan összetévesztik a makacssággal és erőszakossággal, a kitartást pedig csökönnyösséggel. Ezek a tünetek inkább az akaraterő pangását, görcsös megbetegedését és potenciazavarait jelentik. Mert az egészséges akaratáram végtelenül elasztikus s az mutatja uralt erejét, ha nemcsak kitartással, hanem adott esetben engedékenységgel közelíti meg célját. Az akarat

természetesen a szellem által determinált energia: az idea megvalósítási eszköze. Ha az akarat mögött álló eszme zavaros, démoni, akkor állnak be a kóros tünetek. Az akarat valamely célra irányított erő kifejtését jelent. A mód, amellyel akaratunkat keresztülvisszük, nem tartozik az akarás folyamatához - az már a kormányos, a felismerő és irányító értelem dolga. A fejjele falnak rohanó, dühöngő akaratosság akaratosság mögött nyilvánvalóan nem józanság, hanem felelőtlen indulat feszül. Ez a magatartás legtöbbször semmit sem valósít meg szándékából, míg a látszólag engedékeny, elasztikus akarat önmaga fékezésén át eléri azt, ami felé törekszik.

Türelem, kitartás, szilárd várakozásra, kivárára való képesség erős, egészséges akarat jele. Legtöbb nagyszabású elgondolást csak a kitartó, türelmes munka tesz megvalósíthatóvá.

A fecsegve, hetvenkedve, indulatosan nekirugaszkodó karakter már indulásnál elfecsérli az erőt, amelynek egész útját a célig kellene fedeznie. A hallgatás erőt akkumulál. Ezért, ha a körülmények azt kívánják, hallgassunk és várjunk. A hallgatásba feszült akarat, amely mögött tudás és félelem nélküli merészség várakozik, megérleli számunkra az időt. Ha valamely törekvésünkben létre tudjuk hozni magunkban ezt az attitűdöt, *csodálkozva fogjuk tapasztalni, hogy e türelmes, uralt, szívós belső izzás vonzani kezdi kívánságunk tárgyát, s anélkül hogy látható gesztusokat tennénk feléje, a cél közeledik felénk.*

9.

Érzésvilágunk szabályozása

Amint az előző fejezetekből kiviláglik, de egyéni tapasztalataink is bizonyítják: e kérdés sorsunk kulcsproblémáját érinti. Minél közelebről vesszük szemügyre, annál inkább úgy tűnik azonban, hogy érzésvilágunk igen kevésbé, sőt csaknem egyáltalában nem irányítható, mert tudatos szándékainkra és érdekeinkre rá sem hederítve reflexszerű, ösztönös és elementáris külön életet folytat bennünk. Az érzéseinek és hangulatainak teljesen kiszolgáltatott ember ezért tehetetlen elszörnyedéssel figyel önmagába, s a hangos belső propagandáról elhitetve megadja magát a diktatúrának. Pedig e fejlődésünkre döntő kérdésnek ilyen felületen elintézése több mint veszedelmes: értelmetlen és hiábavaló. Mert az ember érzésvilága nemcsak szabályozható valami, hanem feltétlenül szabályozandó is. Előbb-utóbb mindenki kénytelen vele, mert felismeri, hogy a vég nélküli bonyodalmakból, amelyekbe homályos külső és belső impulzusok sodorják, nincs más kiútja. Vagy visszaszerzi az uralmat hangulatélete fölött, vagy saját belvilágának detronizált, üldözött uralkodójaként a legtriviálisabb, legrombolóbb ösztönöcselék karmai között kínlódja át életét. Ezek az ösztönzések megkötözik, éheztesítik, égetik, szennyben vonszolják, lerészegítik, megfertőzik. Hitvány, mocskos kielégülés vagy dicséret négykézláb táncoltatják koncokért, mint egy állatot. E részeg káoszban és bomlásban pedig elsikkad az egyén legfőbb célja, a magasabb rendű fejlődés.

A folyamat látszólag enyhe engedményekkel, kis gyöngeségekkel, kényelmes megalkuvásokkal kezdődik. Azzal, hogy az ember kritika, különállás, lényese eszmei izolálása nélkül eltűri, hogy anyagi körülmények és hatások erőt vegyenek rajta. Magához engedi a legalantasabb impulzusokat. Belevész a mindennapi élet elvakító részleteibe, *anélkül hogy a múlt pillanatnak az egészhez való viszonyát állandó fénybe helyezné önmaga előtt.* Együtt sodródik indulatokkal. Szabad utat nyit sablonos, mérgező reflexeknek. Konfekciógondolatokat gondol el. Pániknak, elégedetlenségnek ad gondolatotestet, s e gondolatokból belső parancs, kényszerítő atmoszféra, fertőzött érzelmhumusz válik, amelyben falánk, zsarnoki ösztönélősdiek tömege kél nyüzsgő életre, s pusztító lelki rákbetegséggé burjánzik el.

Aki érzésvilágát irányítani akarja, annak elsősorban függetlenítenie kell magát környezeté hangulatváltozásaitól. Arról persze, ami körülöttünk történik, tudomást kell vennünk, de megismerésünk szűrőszervezetén át, a fertőző elemeket közömbösítve. S ez a fenntartás, ez az érzelmi

kontroll még a legszebb emberi érzéshatásokkal kapcsolatban is fennáll. A részvét egyike a legtiszteletreméltóbb tulajdonságoknak, mivel a sokat átélt, sokat tapasztalt szellem fémjele. Mégsem helyes, ha hozzátartozóink bánatába mi magunk is belebetegszünk, mivel így saját bajunkkal az övékét is tetézzük, s képtelenné válunk arra, hogy segítsünk rajtuk. A cél mindig az, hogy magunkon és másokon is segíteni tudjunk. Az operálandó páciens igazán rosszul járna az olyan sebészprofesszorral, aki a műtőasztal fölött rázokogna egy fájdalmas daganatra, ahelyett hogy eltávolítaná.

Világunkban, amelyben az események túlnyomó része kedvezőtlen, szükségünk van minden csepp idegerőre. Ne keseredjünk tehát változhatatlan dolgok fölött, hanem keressük meg az ember felemelkedését szolgáló rejtett értelmüket. Mert egészen biztosan van ilyen konstruktív értelmük, amelynek formulája feloldja, megenyhíti maró érzéseinket, sőt stimulusként hat, hiszen a jelenségek értelmét felismerni mindig magasztos, reménykeltő hatású.

Teljesen elhibázott dolog volna persze a lelki természetű bántalmak, sebek, ingerek erejét és intenzitását lebecsülni. Tapasztalati tény, hogy a pszichikai fájdalmak sokszorosan felülmúlják a testi fájdalmakat, amelyeket legalább csillapítani lehet különféle szerekkel, anélkül hogy eszméletünket elveszítenénk. A lelki gyötrelmek azonban csak az öntudattal együtt oldhatók ki időlegesen. De nem is arról van szó itt, hogy valamely elburjánzott pszichikai kórságot vagy indulatot pusztá ráolvasással a leghevesebb krízispontján pillanatok alatt megszüntessünk. Hanem arra akarjuk barátaink figyelmét ráirányítani, *hogy kivétel nélkül minden jelenségnek van egy fogantatási pillanata*. És minden későbbi fejlemény ettől a fogantatástól függ, ennek a töltésében rejlik. *Vigyázzunk tehát, miféle reményeket, becsvágyakat, alap és bölcsesség nélkül való várakozásokat, feltételeket exponálunk*. MERT EZEK MEGVALÓSULÁSA VÁLIK KÉSŐBB SZÉGYENÜNKRE, KESERŰSÉGÜNKRE ÉS CSALÓDÁSUNKRA.

Tudnunk kell, hogy sorsunk mérgezett gyümölcsei mind azokból a magokból növekszenek ki, amelyeket magunk vetettünk. Történetünk cselekményének párkái, tudattalan és tudatos nemzői, törvénytelen szülői mi magunk vagyunk. E sorsot megragadni, megváltoztatni, irányítani csak a nemzés pillanatában lehet. Mikor a sötét nemzés - valamely irreális kapcsolatba való belesodródás, vak függés megteremtése emberrel vagy helyzettel s az önuralom gátjainak lerombolása egy ízben megtörténik - a gonosz mag megfogant életre kelt, és befutja a maga pályáját, mint az elhajított bumeráng.

Érzéseinket mindenekelőtt kezeljük éppolyan respektussal, mint a különféle mérgeket és ellenmérgeket, amelyeket szintén nem engednénk gondosan mérlegelt adagolás és ellenőrzés nélkül a szervezetünkbe. Épeszü embernek sohasem jutna eszébe, *hogy vitriolt igyék, ugyanakkor lelkét esetleg színültig tölti maró gyűlölettel; elsárgul, megmerevedik*, görcsbe rándul tőle, és nem gondol arra, hogy a legpusztítóbb önmérgezést viszi véghez, amely éppúgy összeroncsolja idegeit, gyomrát, máját, epéjét, veséjét végül, mintha fizikailag vett volna be valamilyen roncsoló vegyszert.

Minden mérregnek van azonban egy ellenmérge, így a gonosz, betegítő, sötét érzéseknek is: *az ellentétük vagy semleges kiegyenlítőjük*. A bánattól, búskomor, magába zuhant örlődéstől kimerült ember gyógyszere a derű. A gyűlölet megszállottjáról a szeretet varázsa űzi el a rontást. A sírást nevetéssé vagy semleges figyelemeltereléssel lehet áthangolni. Személyes sérelmeket kitűnően orvosol a személytelen mérték felállítása: magasabb ideálok lelkesítő, oldó fényessége, amelyben saját pillanatnyi lényünk teljesen összezsugorodik, s jelentőségében megnövekszik bennünk, ami örök és sebezhetetlen. A félelem antitoxinja a halálprobléma alapos végigkutatása, a rémítő halálfej mögött láthatóvá tett halhatatlanság. A féltékenység, birtoklás, szorongásos rögzítettség ellenszere a tudatosító analízis, a helyesen és könnyörtelen őszinteséggel végrehajtott pszichikai operáció, amely megvilágítja ragaszkodásunk valódi természetét. Ne tévedjünk persze. Akik hosszú évek önmarcangolásával már nehezen gyógyuló mély sebeket ejtettek magukon, azoknál időbe telik, míg a fekélyek megtisztulnak és begyógyulnak. Mert a tökéletes terápia, ahogy az előbb mondtuk, nem az akut, elhanyagolt kórok gyógyítása, hanem a *megelőzés*. A megelőzéshez pedig tudás kell, amely már csírájában felismeri a későbbi fejleményeket.

Ha valaki szisztematikus mérgeződés következtében súlyosan megbetegedett, s a baj felismerésének első pillanatától kezdve elvonják tőle a mérget, tombolva követeli. Az elvonókúra a

méreg természete szerint legyen fokozatos, különösen akkor, ha a szervezetet teljesen átítatta már, s a szenvedéllyé lett élvezet az óriási belső hiány és gyöngeség egyetlen támasztéka. Az ilyenfajta megtámaszkodás persze olyan, mintha a tengerben fuldokló ember egy cápa hátára menekülne. Mindenesetre a kábítószerek, mérgek hatásának felszámolásához teljesen hasonlóan kell eljárunk nekünk is azokkal a romboló indulatokkal, veszedelmes érzésekkel, amelyek lelki egészségünket aláásták. Az elvonókúra annyiból áll, hogy a megszokott benső magatartás uralmát korlátozzuk. A káoszról lassan új világ születik; jobb, egészségesebb, mert szellemünk új és jobb törvényeket honosított meg benne.

Ha szívósan, türelmesen és mágikus akarattal véghezvisszük ezeket a tétéleket, és átküzdjük magunkat egy elbátortalanító kétellyel, gúnnyal, csüggedéssel fertőzött pszichikai intervallumon, amely minden mágikus munka törvényszerű etapja - akkor megéljük azokat a csodákat, amelyekben hitetlenül hittünk és sohase szüntünk meg reménykedni.

10.

Hogyan teremtsünk magunk körül rokonszenves légkört?

A környezettel való szívélyes, megértő, áldozatkész magatartással. Ez persze csak akkor mágikus hatású, ha őszinte. Ha nemcsak hidegen számító elméleti tétel, hanem megismerésünk, meggyőződésünk által fakasztott életforrás, amely lelkesít és szüntelenül új erőkkel tölt fel bennünket. Ez a forrás minden egyes individuum lényegében ott rejtőzik, de csak egészen merész, nagyvonalú operációk, végiggondolt gondolatok szabadíthatják ki zárlatából.

A különféle gögös feltételek, kedvetlen elhúzóadás, jogosnak vélt sérelmek szofizmái, fanyar szentenciák, hogy "az embereken nem lehet segíteni, az emberek nem érdemlik meg, az emberek hálátlan, ostoba, eredendően gonosz szörnyszülöttek" - alaposan eltorlaszolják ezt a vénát, noha tartalmuk relatíve igaznak tűnik. Alátámasztásukra rengeteg példát lehet találni akkor, ha ezt a szemszöveget ültettük be magunkba. Csakhogy e relatív, kényelmes és sokaknak oly tetszetős áligazság egy magasabb rendű, tehát átfogóbb szemléletből kiindulva a legnagyobb és legártalmasabb hazugság. *Aki ilyen becsmérő, unott vagy keserűen kárörvendő módon lemond embertársairól, az saját megváltásáról mondott le, mert a lények titkos, mély összefüggésekkel egymáshoz tartoznak, sőt azonosak egymással.* A tudatlanság, amelyet megvetünk, a mi tudatlanságunk. Az önző elzárkózás a mi egoizmusunk. Az infantilis-animális felelőtlenség, amely az emberek tömegeit lenyűgözve tartja, a mi, még fel nem nevelt éretlenségünk és szabadon burjánzó démonizmusunk.

Egy kerubi szintézis lehetőségéből szemlélve a teljes valóság képét, logikus, hogy e világ megváltása is a mi feladatunk. E mindenképpen végrehajtandó feladat különféle tennivalóit életünk jelenségei, próbái s azokkal az emberekkel való viszonylataink jelölik ki, akiket sorsunk provokatív, vagy inspiratív okokból hozzánk irányít. Vajon elgondolható-e, hogy a hatalmas összefüggések, egymásra hatások univerzális konstrukciójában éppen ezek az emberek és éppen ezek a jelenségek kerültek véletlenül utunkba?

Ha megvizsgáljuk az emberek jellemét, akiktől szenvedünk, akiktől félünk, akiket megvetünk vagy akiket gyűlölünk, biztosak lehetünk benne, hogy egy kíméletlenül lefolytatott mélypszichológiai egoásatás folyamatában minden tulajdonságukat viszontláthatjuk önmagunkban rejtetten, elintézetlenül, kórképző lappangásban. Mert jegyezzük meg, hogy a világon semmi mástól nem félünk, csak a bennünk lapuló haláltól. Semmit nem utálunk úgy, mint saját jellemünk titkos gyöngeségeit és hiányait. Amitől másokban iszonyodni vélünk, ununk, amit másokban üldözünk, támadunk, az a saját eltorzult kényelemszeretetünk tudatos, kitartó áldozatkészséggé hangolódik át.

Kétségtelen, hogy minden konstruktív gondolatunk, minden gyógyító szavunk és áldozatunk a beteg világ beteg emberiségéért vívott messiási küzdelem.

Az emberekkel e legbenső, titkos összefüggés alapján nemcsak érdemes, hanem magasabb kötelesség is foglalkozni, mert ismerjük őket. Mert létünk misztériumjátékának dramaturgiája sorsunkba szötte sorsukat. Bajaik, gyöngéik, problémáik feltárultak előttünk. Segítenünk kell rajtuk legjobb tudásunk szerint, mert ez a cselekmény belső, isteni törvény. Segítenünk kell rajtuk úgy, ahogy leginkább el tudják fogadni, tettel, szóval, érzéssel, hallgatással vagy példával. Tapintatosan, nagy intuícióval és határtalan megértéssel. Igen. Ezért születünk. Életünknek ez egyik főfeladata. Nincs ennél fontosabb dolgunk, mert minden önös, bokros problémánk csak ennek a segítségével oldódhat meg.

A környezetünkkel szemben tanúsított jóindulat láthatatlan, pszichomagnetikus zónát teremt körülöttünk. Vonz. Megnyugtat. E pszichikai atmoszféra semlegesíti a rosszhiszemű intrikát, feltéve, hogy mi magunk nem váltunk e rosszindulat belső felvevő állomásává. Ennek az aurának olyan szuggesztív hatása van, hogy hiába mondanak rosszat rólunk, egyszeri megjelenésünk mindenkiben felkelti a meggyőződést, hogy a rágalom nem lehet igaz. Ha azonban valaki gyűlölködő természetű, s gyakran kíméletlenül ostorozza embertársai hibáit, akkor a pszichikai atmoszférája megromlik. Általában aki túl sokat foglalkozik kicsinyes, alacsonyrendű dolgokkal, az végül beszennyeződik, átítatódik ezekkel, és úgy árasztja magából pszichikai emanációikat, mint szennycsatornák tisztogatója a bűzt.

Beszéltünk már a gondolatok teremtő hatásáról s arról, hogy a gondolat valójában anyag. Agyunk ugyanúgy működik, mint egy rádió-adóállomás. Minden sötét, romboló gondolat hasonló rezgésű rövidhullámnak felel meg, és a mélytudat rétegeiben kitűnő felvevő állomások működnek. *Semmit el nem gondolhatunk egy bizonyos érzés vagy indulat intenzitásával, anélkül hogy környezetünk tudattalanja erről tudomást ne szerezne.* Márpedig a gyűlölet, féltékenység, rosszindulat, irigység igen heves indulattöltést jelentenek. A szenvedélyes ember rendkívül erős gondolathullámokat küld ki. Ez okozza a nyomasztó, taszító érzést, amelyet némely ember szenzitív egyénekben előidézik.

Az egyensúly, a semleges, tiszta, jóindulattal áthatott harmónia alacsony frekvenciájú hullámokat bocsát ki. Az alacsony frekvenciájú hullámok elpihentetnek, megnyugtatnak. Az öröm magas frekvenciájú hullámokat bocsát ki, s ezek a gondolathullámok stimulálnak. Mindkettő gyógyító hatású, s a lények pszichikai együttélésének békéjét eredményezik.

A szenvedélyes, romboló érzések és gondolatok fertőznek, bágyasztanak, vámpirizálnak. A szenvedély emanációja olyan, mint a túl erős, édes, buja illat. Izgat, erotizál, de fejfájást okoz végül. Az indulatok mocsárpárákat, lázt gőzölögnek. Közelségüket senki se viseli el tartósan, mert megbetegszik, kimerül tőle. A lélek egészséges ösztöne előbb-utóbb menekülésre készít mindenkit az ilyen egyéniség közeléből.

Konstruktív benső magatartással, szép és magasrendű ideák emanációjával mély, hálás rokonszenzvhúrokat zengetünk meg környezetünkben, éppen úgy, ahogy két egymás mellett álló hárfa húrjai közül az egyik megpendítésével megszólalásra bírjuk a másikat is. Ez a rokonszenves légkör megteremtésének titka.

11.

Az idegesség leküzdése

Az idegességről többféle meghatározás ismeretes, lényegét azonban általában kevéssé értik. A láthatóvá lett életjelenségek gyakran kisiklanak a megfigyelés elől, mert az ok, amelyből erednek, s ahová visszatérnek, láthatatlan.

Az idegességet leginkább a lélek elégedetlenségének nevezhetnénk. Olyan pszichikai energiák ömlenek be az idegpályákra, amelyek túlzott terhelést, az egészséges módon leereagálhatónál nagyobb feszültséget keltenek.

A pszichikai energiák mindig kielégülésre törnek valamelyik síkon: a fény állapotát keresik gyönyör műalkotás vagy ekstázis formájában, és csak ezek által pihennek el a teljesülésben. Ha céljukat nem érik el, megerjednek, felforrnak, elégetik a vezetéküket : felőrlik az idegzetet.

Az idegek fizikai kimerültségén többé-kevésbé könnyű segíteni. Erről később beszélünk. A lélek elégedetlenségéből eredő tünetek azonban makacsul elvonják magukat a terápiai kísérletek elől, és csodálatos leleményességgel produkálják a legváltozatosabb tüneteket. Sleich professzor a hisztériát a zsenialitás egy titokzatos formájának nevezi; s éppen a hisztéria, a kontroll alól kitörő ideges túlfokozottság jelenségei mutatnak önnön diagnózisuk és terápiájuk felé. A hisztéria szintén a "képzelet megbetegedésének" sajátos formája. *A lélek elégedetlensége mögött a képzelet mágikus erői lüktetnek. A képzelet ereje a teremtés őse energiája*, a minden egyes emberen át dinamikus kiteljesedésre töre Logosz. Az idegzet vezeték, amely a teremtő képzelet forrásától a Műig vezet. Mivel az ember hármas szervezete mai, válságos állapotában különféle keringési zavarok, meghasonlások, bénulások és trombózistünetek elfajulásait mutatja, a cirkuláció a forrástól a célig gátolt, szakadozott, rövidzárlatos. Veszedelemes kislülei vannak. Mellékirányba vezetődik, ahol rombol. Tüzeket gyűjt. Sorvaszt. Szigetelését áttöri, és szorongásos neuraszténiát, hisztériát, elmezavart, félelmetes rögeszméket okoz. S mivel útja a képzelet láthatatlan forrásától a megvalósult Műig vezet az idegzet vezetékrendszerén át, töltése mágikus: a lét leghatalmasabb ereje. Az idegbetegek és elmebetegek perverziói, gátlásai és tragikomikus excessusai ebben lelik magyarázatukat. Minden betegség a szimbólumbeszéd egy formája. Minden idegbaj és elmebaj a szervezet lidércnyomásos álma, amelyben büntudatát, mulasztásait és hiányérzeteit reagálja le.

Közismert dolog, hogy a feljebbvalójával szemben senki sem ideges. Az önuralom képessége mindenkiben megvan. Az a reakció, amelyet igen helytelenül idegrohamnak neveznek, akkor szokott kitörni rajtunk, mikor azt hisszük, szabadjára engedhetjük magunkat. Sértődöttségünk, feszültségeink, elégedetlenségünk dühét rendszerint nekünk kiszolgáltató emberekön töltjük ki; családtagjainkon vagy alantasainkon. Általánossá lett s igen méltatlan tévhiedelem nyújt mentséget erre, az ugyanis, hogy az "idegesség" kitombolása előnyös a szervezetre. Pedig minél többet idegeskedik valaki, annál idegesebbé válik, mintegy szokássá lesz nála. Kielégülést csinál belőle. Mellékmedret váj az elégedetlen teremtőenergiának, s a megfélemlítés által gyakorolt hatalom perverziójává zülleszt.

Az önuralom bizonyos erős képzetek gátját jelenti az ingerek feszítőerejével szemben. Önérdékünk meggondolásai azonban csak átmenetileg akadályozhatják a kirobbanást. Arra, hogy az ingerek átalakuljanak, robbanás nélkül feloldódjanak, a képzeletnek másfajta inspirációi szükségesek.

Az idegesség kitombolása a feszültségektől való szabadulás legreménytelenebb és legveszedelmesebb formája. Ne higgyük, hogy bárkivel szemben büntetlenül lehetünk utálatosak. Az általunk kisugárzott pszichikai mérég visszahat ránk. Nemcsak olyan módon, hogy a legalantasabb helyzetben lévő embernek is lehetősége támadhat rá, hogy bosszút álljon rajtunk, hanem rossz benső atmoszféránk felfokozódásával, amelytől e kirobbanás által menekülni akartunk.

A ganglionsejtek feljegyeznek minden érzelmi megmozdulást. Amit ismételtelen elkövetünk, annak folytatódó gyakorlására erős hajlam keletkezik. Az idegeskedő, idegességét szabadjára engedő ember öntudatlanul is szabályszerű idegzetrongáló tréninget folytat.

A mindennapi élet mágiájának gyakorlásával fel kell adnunk a nézetet, hogy van olyan ember, akinek rovására szabadon kitombolhatjuk magunkat. Ehhez nemcsak morális ideáljaink szempontjából nincsen jogunk, hanem erőismeretünk is nagy veszélyjelekkel tilt el tőle. *A düh radioaktív mérég, amely fertőz.* Az idegroham a lélek szántalmas, gusztustalan öklendezéseit jelenti. Olyan démoni erőket hány felszínre vele, amelyek mérgezett töltésükkel elszabadulnak, s kibocsátójukat sújtják. A jelentéktelen alárendelt, az önérzetében megsértett kishivatalnok, a jellemünk és idegéletünk pongyolaságaitól, kislüleitől szenvedő takarítónő, akiket nem értékeltünk annyira, hogy törődünk volna viselkedésünk hatásával, és jelenlétükben szabadjára engedték "idegességünket", már sok tragédiának voltak okozói, amelyek a családi élet összeomlásával, állásvesztéssel, börtönnel, sőt öngyilkossággal végződtek.

Ha erőt vesz rajtunk az idegesség, gondoljunk arra, hogy az ember, akivel szemben állunk, életünk titkos kémje, bíránk vagy ítéletünk feloldója. Átala vizsgálunk. Irritáló lénye ott, azon a ponton sorsunk misztériumának fontos próbáját jelent. Minden alkalom, mikor a dühödtt idegroham feszítő gőzeit sikerül az értelem szelepén át megnyihítenünk és feloldanunk, nagy erőhöz jutunk: izmosodik az önuralmunk. És minden siker alapját veti meg. Az önuralom gyakorlása csak eleinte nehéz, később szokássá válik. Fontos, hogy ösztöneinket sohase engedjük ki a kontroll alól. Az önuralom önmagunknak adott gondolatparancs, amely erkölcsi meggyőződésből fakad. Az ember nívóját erkölcsi gátjai mennyisége és milyensége szabja meg. Ezek a gátak már duzzasztógátak. A lélek erőinek hatalmas emelői.

12.

Az idegerő-fejlesztés

Az idegesség természete kétféle. Van olyan idegesség, amelyet túlfeszített munka, a fizikum teljesítőképességét meghaladó erőfeszítések váltanak ki. Ennek oka a szervezet fizikai energiáinak elégtelensége. Ez az az állapot, amelyen könnyebb segíteni. Foszfor és lecitintartalmú tápszerek, mint a tojás, vaj, Malto B. Hypofoszfát szirup stb., azután a vertebrál és pszichológiai terápia kiválóan alkalmasak a szervezet hiányainak pótlására. Vérszegény, munkával túlterhelt embereknél életfontosságú, hogy állandóan valami tömény tápszert szedjenek, mert több energiát égetnek el, mint amennyit termelni képesek. Az idegenergiák pótlásában döntő szerepe van ezeken kívül az idegtornának és fénykúrának is, mert ezek nélkül a tápszer magában nem elegendő, az erőátvitel-terápia pedig rövidebb-hosszabb. lejárátú kölcsönt jelent csak ott, ahol semmiféle önálló erőtermelés nem folyik. E kölcsönökből szilárd talajra juthat, meggyógyulhat, egészséges menetbe lendülhet valaki, de csupán kölcsönökből megélni senki se képes. A tápszerek hatására felfrissül a szervezet, az idegességi hajlam érezhetően csökken, de maradandó eredményt csak kombinált eljárással érhetünk el.

Az idegtorna a következőkből áll : A gyakorlatot legcélszerűbb este és reggel végezni, mikor már és mikor még nem vagyunk felöltözve, mert a ruhák szorítása gátolja a tornát. Az ágyon hanyatt fekvé kényelmesen elnyújtózunk. Egészen elernyesztjük tagjainkat, azután mély lélegzetet veszünk. Annak ellenére hogy mellkasunkat teleszívjuk levegővel, érzésünk az legyen, hogy még egy kevés levegőt be tudnánk fogadni. E pozitúrában mellkasunk magasra duzzad, s hasunk mélyen besüpped. Most hirtelen, lökészerű mozdulattal, anélkül hogy tudónk a levegőt kiengedné, kitoljuk hasunkat, míg mellkasunk ennek megfelelően besüpped. Ebben az állapotban maradunk addig, míg a tudónkben lévő levegőből futja. Ha már nem bírjuk tovább, kilégzés következik. A gyakorlatot négyszer-ötször egymás után megcsináljuk, azután két-három perc szünetet tartunk. E gyakorlatot biopszichológiai terminológiával "mérleggyakorlatnak" nevezik a has és mell mérlegszerű mozgása miatt. Néhány heti idegtorna után idegenergiánk csodálatos mértékű növekedését észlelhetjük, mivel a mérleggyakorlat serkentő masszázst ad a napidegfonatnak és több belső elválasztású mirigyet készítet fokozottabb munkára.

Ugyancsak fontos idegenergia-forrásunk a napfény. Meg kell szoknunk, hogy a négy hónap kivételével testünket rendszeres, de óvatosan adagolt napkúrának tegyük ki. Az időmérték a következő. Öt percig sütetjük arcunkat és minél kevesebb ruhába burkolt testünket, öt percig a hátunkat, majd néhány másodperc múlva megint arcunkat és testünk elülső részét. Ez összesen tizenöt perc. Ha a nap túl erős, és valamilyen okból érzékenyek vagyunk rá, homlokunkra és napidegfonatunk tájékára kössünk nedves kendőt. Ez a rövid napkúra, ha a mérleggyakorlattal együtt hónapokon át rendszeresen folytatjuk, regenerálódott idegrendszerünkön át teljesen felfrissíti szervezetünket. Tudjuk, hogy a Nap fénye stimuláló, tápláló elemeket rejt magában. Nemcsak radioaktív természetű,

hanem az élőlényekben lejátszódó összes fiziológiás folyamatokat is pozitívvá teszi. Hatására szunnyadó vitaminok és hormonok szabadulnak fel szervezetünkben. De frissítő hatása *csak alacsony adagolás esetén* jelentkezik.

Túlzásba vitt, negyedóránál hosszabb ideig üzött napozás bágyaszt. Elégeti, felszívja a felszabaduló hormonokat. Rendszeres kúrát március végétől október végéig folytathatunk.

A másik fajta idegesség, amely a testi kimerüléstől függetlenül jön létre, sőt, a tétlenség sokszor károsabb neki, mint a legmegerőltetőbb munka - abból a bizonyos asztromentális elégedetlenségből fakad. Itt a gyógyszer mindig egyéni. Kikeverése nagy hozzáértést, türelmet s főleg a páciens teljes értékű együttműködését igényli. Oka a lelki kivérzés, elvértelenedés, táplálékhány s egy bizonyos pszichikai hormoncsere kiesése.

A test tápláléka, amelyet növényi és állati termékekből, vízből, levegőből és napfényből magába szív, fenntartja az ember fizikai testét. Az embernek azonban nemcsak fizikuma van. A táplálkozás kényszere más-más formában, de analóg a két másik síkon is, ahová lényé kiterjed. A léleknek is táplálkoznia kell a maga feltételei szerint. A lélek is él, lüktet, fényre szomjas, tevékeny energiák feszülnek benne, meg akar nyilatkozni, egyesülni, gyümölcsözni kíván a lét kettős ritmusa alapján, amely beszívásból és kilégzésből áll. Tápláló, megújító gyógyerőkre reményekre és inspirációkra van szüksége, de másik ütemében arra is, hogy megtermékenyülve ezeket valami aktivitás, alkotás formájában kielégezze magából. Most nézzük csak meg, hogy a fizikailag legtöbbször túltáplált emberekben micsoda patkányos, befalazott, föld alatti börtönök lakója a lélek. Levegő, fény, táplálék sohase jut hozzá. Léte e zárlatban erjedő, bomlasztó hiányérzet, felduzzadt, kóros energiák lázadása. S az idegzet tudattalanból is impulzusokat szívó vezetékrendszerén át ez a fenyegető, kórságtól súlyos tartalom is beömlik a testbe. Mérgezi. Hevíti. Névtelen szorongásokkal gyötri. Beteggé teszi.

A gyógyulás kiindulása az, hogy lelki-szellemi táplálkozásunkat és rendszeres tevékenységünket éppoly fontosnak ismerjük fel, mint testi táplálkozásunkat. Az okkult praxis koncentráció-meditáció rendszere e táplálék legideálisabb formája. Olyan forrásból merít, amely az anyatejhez hasonlóan az élet minden szükséges elemét magába rejti.

Mindenfajta idegesség kísérő tünete a görcsös, feszült akarat. A lazításra való képtelenség, amely valójában szorongásos képlet. Figyelés, készenlét a szüntelenül ott lappangó, ismeretlen veszéllyel szemben. Megbetegedés, amely az embert a már dermedt, megváltozhatatlan múltba vagy félelmetes esélyeket rejtő, ismeretlen jövőbe száműzi a jelenből, ahol minden betegségek nagy panaceája várakozik. *Aki be tud lépni a jelenbe, aki jelen tud lenni valami semleges, békés, szimbolikus szépségtől zengő mozzanatban teljes, önfeledt intenzitással, abba hatalmas gyógyító áramok ömlenek.*

A gyógyulás első etapja a görcsös attitűd tudatosítása, meglazítása és helyes pozitúrával való felcserélése, amely lehetőségessé teszi, rögzíti a jelenben való kellemes és semleges lebegést. S e fellazult, friss életforrások felé kinyílt jelenben kell hozzálátnunk azután az asztromentális erőbeszíváshoz, transzcendens szomjunk, etikai éhségünk, esztétikai sóvárgásunk kielégítéséhez. Vegyünk fény-, szín-, hang- és formafürdőt a természetben, de a képzőművészet nagy műalkotásaiban is. Mossuk át lelkünket zenével, költészettel, filozófiával, tudománnyal. Szőjük tovább a gondolatokat, amelyeket megzengettek bennünk. Ha körülményeink testünket zárlattal veszik körül, nyissuk rá a szemünket arra a tényre, hogy lakik bennünk egy szárnyas lény is, akit csak hitünk szuggesztíója tart lenyűgözve. Ha azonban ráemlékezünk szárnyaira, felrepül, mint álmunkban pszichikai testünk. *Használjuk tehát a repülő imaginációt.* Ezt senki se veheti el tőlünk. Használjuk konstruktív irányba, mert ahova démonaink hajszojják, onnan mindig csak bajokat, fájdalmas kötések és nyugtalanságot hoz haza. Gondoljuk csak el, hogy kedvenc ételinkre való ráemlékezés valóságos gyomorsavakat termel fizikai szervezetünkben. Erotikus olvasmányok, képzetek ugyancsak a leghevesebb módon erotizálnak. De milyen kevésbé élünk e stimulussal konstruktív irányba. Vajon miért nem helyezkedünk vissza képzeletben mitikus erdőélményeink miliójébe? Miért nem gondolunk élő, izzó fantáziával ózondús fákra, az egészség meseforrásaira, a csend varázslatára valamely tájban, amelyet egy múltó pillanatra megízleltünk? Miért hagyjuk portól ellepetten tudatunk raktáraiban heverni azokat a gazdagító műveket, élményeket, amelyeket összegyűjtöttünk, s amelyek imaginációnk érintésére új, makulátlan életre kelnek, s plasztikus valóságukkal gyógyerőket

árasztanak? A fák illatoznak, a források üdítenek, a csend elnyugtat, a magasztos gondolatok megvigasztalnak, a zene friss alkotótevékenységre serkent, és a szellem óriásai reményekkel töltenek el. Állítsunk be életünkbe ilyen jelenlét-gyakorlatokat. Lazítsuk el görcsös; védekező magatartásunkat, s ebben az elernyedésben ejtsük le, engedjük el személyiségünket, minden bonyolult problémájával együtt. Vegyünk szabadságot a jelenben - mintha két határ között, a múlt és jövő két erődje között a senki földjén haladnánk terhek nélkül, fűtörészve, névtelenül, mint az otthontalan vándorok. Csináljuk ezt rendszeresen, tudatosan, akárcsak néhány percen át naponta - és láthatatlan benső betegünk, akinek krízisei lappangó ideglázakkal terhelik meg szervezetünket, gyógyulni kezd lassan. Lábadozásának örömét nagyobb aktivitás és fénylő egyensúly formájában nemsokára tapasztalni fogjuk.

13.

Kóros személyiségünk gyógyítása mások szolgálata által

A különös tétel, hogy "Isten és közötttem állok én" - általában meglepi az embereket. Van, akiben villámszerű fényt gyújt, s van, akit elkedvetlenít. Pedig ez az axióma félelmetes, mágikus igazságot rejt. A személyes én; az elintézetlen, összeomlott egokultúrák számlálhatatlan rétegét őrző, bonyolult, múlandó személyiség a labirintus, amelyen a megnyilvánult lét bejáratától a kijáratig át kell haladnunk. Az utak persze felmérhetetlen időnkig körbefutnak. Nagyon sokáig úgy tűnik, századszor és ezredszer is ugyanoda érkezünk vissza, ahonnan elindultunk. Düh, kétségbeesés, őrjöngő erőszak mit sem segít rajtunk. Öklünket véresre döngethetjük, fejünket szétverhetjük a könyörtelen, kiúttalan falakon, vagy esztelen száguldozás után összerogyhatunk valahol az útvesztő mélyén, hogy holnap új lábakon továbbfussunk körbe-körbe. Mert ezek a módok sohasem vezetnek kijáratához. A csak önmaga körül forgó ember örvényben fuldoklik, és egyre mélyebbre szívódik problémáiba. Az egocentrikus érdekeltség, a görcsös monómánia, amellyel saját ügyeinkbe veszünk, saját hiányainkat, sérelmeinket öröljük, fekete dervistánc. Eksztázisa állandó mélységi szédületbe, kábulatba ringatja tudatunkat. Valóságtól és fénytől elrekesztve megigéz, szubjektív káprázatok, delíriumos képek és érzetek közé börtönöz bennünket. Szorongásrohamok, indulatviharok, ingerek szökőárjának infernalis boszorkányéje szakad ránk az egolabirintusban, kapu pedig nem nyílik sehol. Miért? Mert Isten és közötttem állok én.

Hosszú-hosszú ideig nem ébredünk rá, hogy e mondat kulcsot is tartalmaz a kijutáshoz. Csak mikor már feladjuk az öntépfő, önpusztító, önimádó, öntömjénező attitűdöt, s fáradtan leülünk a gondolkodó, meditáló ember pozitívájába, akkor dereng fel bennünk a mindent megvalósító lényeg, hogy az axióma szövegéből hiányzik a - Te. Szó sincsen arról, hogy Isten és közötttem állsz Te. Nem. Csak én állok ott. A Te, úgy látszik, szabad irány. Olyan irány, amelyen átnézhetünk, átnyúlhatunk. amelyen át levegőt szívhatunk. Amelyen át fény eshet ránk, és meggyógyulhatunk.

Többször elhangzott már itt, hogy gondolataink és érzéseink erővel fájdalmas, ijesztő gondjainkat, aggodalmainkat körülszőni, körültagogatni éppolyan, mint mikor testünk egy gyulladt helyét szüntelenül dörzsöljük. Ugyancsak utaltunk a már mindenki előtt ismeretes modern gyógy módra, amely a páciens turnusos ellátásából áll. Ez a módszer a felismerésen alapul, hogy ha az embert átmenetileg megszabadítják személyiségétől, "ön"-tudatától, különféle betegségfolyamatai megállnak, s szervezete regenerálódik. Persze csak addig, míg az altatás tart. Utána, amint személyiségét megint összeengedik fizikumával, magánkínzókamrájában felébredt énje hamarosan pótolja a mulasztottakat, és destruktív gondolataival, ellenséges elégedetlen érzésvilágával addig tombol, marcangol, vitrioloz, míg új életre nem támad a lesújtó eredmény. Tehát az időleges öntudatvesztés nem megoldása a különféle imagináció-betegségeknek.

Nem öntudatlanságra van itt szükség, hanem tudatosításra. Fokozottabb felébredésre a szubjektív életálomból, a kábult tengődésből és távolgyásból ellentmondó impulzusok és érzékcsalódások között. Ez pedig nem jöhet létre az éngörcs feszültségében a kristallizált személyiségmánia katalapsziájában. *Előbb, ki kell oldódni belőle oly módon, hogy az imagináció más centrumba vetítésével a magasabb tudatot és az egocentrumot széthúzzuk, szétválaszjuk.* Amint az "én" helyett a "Te" képletét állítjuk érdeklődésünk középpontjába, s ez a súlypontáthelyezés teljes mértékben sikerül, egy idő múlva csodálkozva eszmélünk majd rá baljós töltésű benső kríziseink, feszítő lázaink megenyhülésére.

Ez az oka annak például, hogy az emberek, különösen az idegkrízisektől tépett, nemi elégedetlenségtől hajszolt asszonyok és feminin férfiak olyan odaadással merülnek bele más emberek magánügyeinek taglalásába, piszkos pletykák csatornalevébe, mert ez is bizonyos mértékig narkotizálja személyiségüket. A narkotikum persze méreg, és utóhatása rosszabb, mint az az állapot, amelytől el akartak menekülni általa. *A cél az, hogy ne a személyiség alá merüljünk, hanem a személyiség fölé emelkedjünk kiüért.* A labirintusból rövid és titkos ösvény vezet felfelé. A Te helyes értelmezését a keleti filozófia adja meg a tat tuam asi definíciójával, ami annyit jelent, hogy Te én vagyok. Tehát nem lehet mindegy nekem hogy élsz-e, halsz-e. Eszel-e, örülsz-e vagy kínlódsz. Mert te én vagyok. A te ügyed az én ügyem. A te fogságod az én fogságom. És a te szabadulásod az én szabadulásom. Nem vagy idegen. Nem háríthatlak el azzal, hogy mi közöm hozzád, van nekem is elég bajom. Mert hozzád van a legszorosabb közöm. Bajaim orvoslása a te lényedben rejlik. Szolidáris vagyok veled. Láthatatlan köldökzsinór fűz össze bennünket, amelyen át életem az életedbe szövődik. Örök áram cirkulál közöttünk. Ha rágalmaznak, engem rágalmaznak, és ha segítlek moslékba nyomni nyomni a hátad mögött, én leszek piszkos tőle. Hogy személy szerint ki vagy Te? *Akit sorsom misztériumjátékának rejtélyes dramaturgia beküld a színpadra, ahol a jelenésem folyik. Aki megjelenik a darabban. Minden egyes társszereplő.*

A tat tuam asi átélése hatalmas reflektorok kigyúlását jelenti a színhelyen, ahol a magasztos dráma lezajlik, s e fényben egyszerre nyilvánvalóvá lesz, hogy lényegében monodráma folyik itt, amelynek minden közreműködője én vagyok, mert te én vagyok. Monodráma folyik, mint az álmokban, ahol a tárgyak, növények, állatok, emberek mind az egokozmosz egy-egy sajátosságát fejezik ki. *Csak azért jelennek meg, mert az énben szimbolizálnak valamit.* Ha az énben nem volna gyökerük, nem vetülnének ki álomszimbólummá. Így jelenik meg álmunkban az acsarkodó fekete állat, ha betegség lappang bennünk, ha veszély felé sodródunk; vizek, erdők, mitikus szörnyek, feltámadt holtak, fajtalan, gátlástalan szatírok, tolvajok és gyilkosok, amelyek mind üzenetet közvetítenek, figyelmeztetnek, kísértenek és provokálnak bennünket. S így lépnek be életünk színhelyére, így szövődnek sorsunkba az intrikus, az állati, a támaszra szoruló, áldozatot, elnézést, megértést követelő, zsaroló és kibírhatatlanul bosszantó társszereplők: szülők, testvérek, házastársak, szerelmi partnerek, rokonok, barátok, ismerősök, üzlettársak, kollégák, ellenfelek, alkalmazottak és feljebbvalók. Mindegyik figura lényünkben gyökerezik. Mindegyik figura énünk egy aspektusát, gyengéjét vagy erejét szimbolizálja. Minden figura egy saját egokozmoszunkban megoldandó feladatot állít. Ezért vagy Te én. És ezért vezet a gyógyulás útja a Te fókuszba állításán, az érte hozott áldozatokon keresztül.

Aki csak önmagáért dolgozik, önmagát dédelgeti, sajnálja vagy önmagát kínozza egy kétes értékű flagelláció dühöngésében, az struccpolitikát folytat, mert az ember sokkal több múlandó és körülhatárolt önmagánál. Az ember összefügg a mindenséggel és benne minden élőlényvel. Ha szabadulni akar, univerzális kötésekkel kell kioldania. S a legerősebb kötések bennünk a világhoz és emberekhez való relációk. Ezért lehet mások problémáinak kibogozásán, mások ügyeinek megoldásán keresztül saját problémáink megfajtásához hozzájutni. Mialatt velük bíbelődünk, az ő terheiket emelgetjük, őket szolgáljuk, valami varázslat megy végbe a homályba borult személyiség konstrukciójában. Mintha a kínos és krónikus állapotok gyökere a másik lényben, az ő gondolataiban rejlett volna, s mikor onnan kiemeltük, bennünk, saját személyiségünkben is megindult a gyógyulás folyamata.

14. A népszerűség titka

Gondolkodó ember, akinek már újra életre ébredt a képessége a megkülönböztetésre, tudja, hogy a népszerűségnek két előfeltétele van. Egyik az, ha a tömeg alacsonyrendű ingereit és ízlését saját hasznunkért kiszolgáljuk, másik az, ha az egyént kiemeljük a tömegből, és önös érdek nélkül szolgáljuk az ő legmagasabb érdekét. De a népszerűséghez mindenképpen valami végleteset, szokatlant kell produkálnunk: átlagon alulit vagy átlagon felülit. Mert az átlagos nem tűnik fel és nem rí ki, hanem észrevétlenül beleolvad a sablonok közé. E kétfajta népszerűségben szintén megnyilatkozik a krisztusi és antikrisztusi elem külső hasonlósága és lényegbeli különbözősége. Mert bár mindkettő mértékké lesz, a tömegideál a mocsárból emelkedik ki, az alvilág feszítő gőzei dobják felszínre, és rövid lidérclet után oda hull vissza; az önzetlen érdeklődés és tevékenység mértéke állandó fényű csillagként a zavaros aktualitások fölött marad, és objektív irányba mutat. Az egyik szentesíti, hevíti a triviálisat, a másik a távolit, a különlegeset hozza elérhető közelségbe, s ezzel leleplezi az alacsonyrendűt. Az idő nagy választóvizéből kétségtelenül mindig

A népszerű ember fényt hordoz magával. Ha belép valahová, a légkör derüesebbé válik, s az emberekben homályos várakozás és remény támad. S valóban úgy is tolongják körül, mint a bogarak a fényt. Ha tehetik, bizalmas szálakat szőnek hozzá, mohón keresik vele az együttlétet. Miért? Mert lényéből a legritkább mágikus formula néma ábráját sugározza: *nemcsak erőt szív, hanem mélységes emberi szolidaritást és érdeklődést áraszt.*

A szubjektív ego érvényében fuldokló individuumot borzasztó magányképzete tartja lenyűgözve. Éppen a lenyűgözöttség szuggesztíója akadályozza meg abban, hogy ráeszméljen: *önmaga iránti feltétlen és egyedüli érdeklődése a boszorkánykör, amely e dermesztő egyedüllétbe kirekeszti.* Ez a fal, amelytől nem férhet hozzá nosztalgiái tárgyához: szerelemhez, barátságához, sikerhez, népszerűséghez. Klauzúrájának természete olyan, hogy nem képes kifelé figyelni belőle, és nem képes bebocsátani magához egorögeszméjétől eltérő inspirációkat. Megnyilatkozása tehát kapcsolatot nélkül való monológ.

A nyitott szemmel figyelő egyéniség hamarosan élményszerűen rádöbben az emberi együttélés csak- nem minden területén, hogy milyen ritka dolog az igazi párbeszéd az álcázott vagy nyílt monológok mellett. Még akkor is, ha az emberek látszólag gondolatokat cserélnek, beszélgetnek egymással. A felszíni kifejezések és gesztusok mögé hatolva egyszerre nyilvánvalóvá lesz, hogy száznál is több tébolydai jelenet bonyolódik. Mindenki a saját fixa ideáját szövi hangosan vagy némán. Reflexeik, amelyekkel a másik szavaira reagálnak konvencionálisan, süket unalmat takarnak, s e takaró védelmében a legszubjektívebb asszociációk lüktetnek. Valójában itt mindenki csak megmutatkozni kívánna odaadó ámulattal és izzó érdeklődéssel hallgató személytelen lényeknek, akiknek a hallgatás egyik legfőbb szerepük. Mindenki a legfájdalmasabb, legaktuálisabban izgalmas témáról szeretne behatóan tárgyalni, kívánna csodálatos, reményteljes, gyógyító értesüléseket szerezni: önmagáról. De nincs, aki figyelemmel, odaadással meghallgasson. *Mert minden fejlődéshez, termékenyüléshez, gyümölcsözéshez éppúgy, mint a kémiai nászhoz is: kettő kell. A két pólus. A pozitív és negatív potencia. Az én és a te. Valaki, aki beszél, és valaki, aki meghallgatja. Valaki, aki ad, és valaki, aki elfogadja. E kettőben zárul a teremtő áramkör. És e kettőben oldódik.*

Cseppet sem különös dolog ezért, ha azt az embert, aki sokat beszél, és mindig önmagáról beszél, unalmas, kellemetlen, nevetséges fickónak tartják. Kerülik, ismerősei úgy tesznek az utcán, mintha nem látnák, és sietve átmennek a másik oldalra. S azt a valakit, aki megfelelően, tehát némi személytelen odaadással meghallgatni tud, elragadó, szellemes társalgónak kiáltják ki. Társaságában felvillanyozódnak. Megnyilatkozásuk izgatott érdekelttségében észre sem veszik, hogy a társalgás egyoldalú. Úgy tűnik előttük, nem egy másik lény, hanem egész zenekar zengi a világ legszínesebb témáját számtalan szólamon. Hasonlíthatatlanul szórakoznak, üdülnek, megerősödnek. Pedig

mindössze az történt, hogy kivetülő energiájuk nem ömlött el, hanem felfogta valaki. Felfogta, önmagán átbocsátotta és visszatükrözte. Aktus ment végbe, s bár semmi szexuális elem nem vegyült bele, mégis termékenyülést, oldódást hozott létre.

Az egészséges egyensúlyt az jelenti, ha valakiben a pozitív kiárasztó és negatív befogadó energiák a szükséghez mérten váltják egymást, a lélegzés ritmusához hasonlóan. Ez megfelel a lélek androginitásának, amely csak így tölthető fel frissítő energiákkal. Az erők görcsös és termékenyülés nélkül való kifelé áramlása vagy befelé zuhanása a lélek onániáját jelenti a másik pólus részvétele nélkül, amely kimeríti, s neuraszténiába, a képzelet különféle kórságaiba hajszolja.

A rögeszmés egomonológon és a passzívan tehetetlen meghallgatáson túl van egy harmadik magatartás, amely a legeredményesebb. A résztvétől fűtött aktív és tudatos azonosulás. Ez gyógyítja azt, aki véghezviszi, és gyógyítja azt, akire irányul. Az ilyen résztvét inspirálja az a szeretet, amely "a nagy megismerés leánya". Tehát színültig telt a meggyőződéssel, hogy segítenie kell, mert a másik ügye egyenlő fontosságú a sajátjával. Magasabb érdekük teljesen azonos. Az ilyen résztvét tele van devócióval (Megj.: odaadó tisztelet) és örömmel, azért, hogy szolgálhat. E szavak persze erőtlen árnyak addig, míg beléjük nem kapcsoljuk az élmény áramát.

Idézzük fel még egyszer a képet az önmagába zuhant személyiségről, akinek érzéscsápjai a nihilbe lengenek, kontaktus nélkül. Képzeljük el, hogy e reménytelen szorongás lidércnyomásában egyszerre gyöngéd érintés ébresztgeti. Valaki hozzáhajlik, a nevét mondja, visszanéz rá. Kérdez és felel. Elhiszi, megérti a gyötrelmet, amelyet érez. Elismeri jószándékát, nosztalgiáját a jóra és fénylőre. Ismeri gyöngeségét, s megbocsátja, mentetgeti, gyógyítja. Nincs többé egyedül. Barát, testvér, orvos szegődött hozzá. Míg ott van, világosság támad, s remény fakad fel, hogy minden jóra fordul, mert az ijesztő jelenségek mögött titkos, kibékítő értelem rejtőzik.

A legmagasabb rendű és támadhatatlan népszerűség feltétele kétségtelenül ez a magatartás. S az ilyenfajta népszerűség a pórusokon át sugárzik ki akkor is, ha valaki nem szól egy szót sem. Nem erőlködik, nem kínálja és hirdeti önmagát. Az emberek hozzálépnek, és váratlanul meggyónnak neki. Kitarják sebeiket, szégyellt nyavalyáikat, titkos bűneiket. Teljesen kiszolgáltatják magukat démoni, szánalmas és kétségbeesett tehetetlenségükben.

Nagyon sok a beteg és kevés az orvos. Az általunk meghatározott értelemben népszerű ember álsruhas gyógyító.

15.

Hogyan lehet az emberekkel összeférni?

A felelet e kérdésre önmagától kiformalódik, ha alkalmazzuk rá azokat az egyszerű alapelveket, amelyeket egész tanulmányosorozatunk vezérmotívumává tettünk. Emlékezzünk néhány fontosabb axiómára azok közül, amelyek eddig elhangzottak itt.

I. Ez a viaskodásokból szőtt, szüntelenül mozgásban lévő világ csak még nagyobb dinamikával még lendületesebb erőfeszítéssel és szívós kitartással hódítható meg.

II. A determináció ott végződik, ahol a mágia kezdődik.

III. Külső és belső magatartásunk, gondolataink, szavaink és mozdulataink mágikus idézőformulák.

IV. Minden testet öltött dolog nemzője az idea, tehát nemzője betegségeinknek, kudarcainknak, balsorsunknak is.

V. Egészséges, konstruktív, harmonikus gondolatok egyensúlyt hoznak létre szervezetünkben éppúgy, mint körülményeinkben.

VI. Aki sorsán, depresszióin, démoni kötésein úrrá akar lenni, annak úrrá kell lennie gondolatain.

VII. Gondolkodni annyi, mint hatással lenni.

VIII. A környezetünkkel szemben tanúsított jóindulat láthatatlan, pszichomagnetikus zónát teremt körülöttünk.

IX. Semmit el nem gondolhatunk egy bizonyos érzés vagy indulat intenzitásával anélkül, hogy környezetünk tudattalanja erről tudomást ne szerezne.

X. Kivétel nélkül minden jelenségnek van egy fogantatási pillanata. És minden későbbi fejlemény ettől a fogantatástól függ.

XI. Aki kapni akar, annak először adnia kell.

XII. A körülményekhez való szemléleti viszonylatunk megváltoztatásával megváltoztathatjuk magukat a körülményeket is.

Különösen az utóbbi öt axióma az, amelyekre feleletünk épül.

Aki össze akar féni az emberekkel, az legelőször saját viszonyát változtassa meg velük, vagyis ne tőlük követelje azokat az erényeket, amelyek alapján a békés együttműködés lehetséges, hanem ő maga nyújtsa.

Elmérgesedett helyzetekben az ember annyira messze sodródik az objektív mértéktől, hogy úgy tűnik előtte, ez a tétel éppen az ő esetére nem alkalmazható. A másik magatartása annyira kóros, lehetetlen, elviselhetetlen, hogy hozzá alkalmazkodni vagy a békét keresni vele annyit jelentene, mint megnyergelni legundorítóbb tulajdonságait. Munkatársi viszonynál esetleg veszélyeztetné magát a munkát. Szerelmi, rokon vagy házastársi kapcsolat esetén a másikat egy olyan győzelmi tudat és fölény mámorába ejtené, amely végképp megszüntetné a kooperáció alapját, hiszen a szelídséget az alacsonyrendű ember mindig gyöngeségnek tekinti, és gátlás nélkül visszaél vele. Ez a felszínen annyira valóságosnak tűnő tétel persze megint csak önmagunk elhitézésére szolgál. Az ilyen végletes szubjektív állapot mindig önnön végletét keresi, s ösztönösen nem a békés kiegyezést, hanem a bosszút, elégtételt, a másik leigázása által való kielégülést. Ez néz vissza ránk a tükörből, mikor úgy véljük, a másikat szemléljük a másikat vádoljuk a dühös grimasszal, amely e káprázatfelületről ránk vicсорít. Az ilyen helyzetből való kiút, a helyes magatartás az alapul lefektetett elvek szerint valahol középen van, mint minden dolog egyensúlya. Az alkalmazkodás sohasem meghunyászkodás. A valódi megbékélés keresése pedig a megismerés szilárdsága feszül, mágikus hatású. A rosszindulat és düh örjöngése úgy porzik szét rajta, mint szirten a hullám. Ez a mágikus lelki pozitúra először nyugtalanságot, később szorongást, majd csodálkozást, végül határtalan hálát ébreszt. Próbáljuk ki ezt a folyamatot! Vigyük véghez! Ne tőrjünk meg pusztá elméletnek. Az ilyenfajta próbákban rejlenek az élmények, amelyek után sóvárgunk. Varázslatos dolgokhoz csak varázslat által juthatunk. Varázsoljunk! Lendüljünk ki a csodák területére kétely nélkül, bátran, pionírként, elhagyva a megszokottság, kicsinyesség, a konvencionális előítéletek és nagyképűség kietlen tömegszállását. A csordagondolatok csak haláltól halálig vezetnek a determináció járószalagján. A magányos, nagy, független gondolatok, az először forradalmian valószínűtlen, szédítően fantasztikus ideák teremtik újjá a világot, az embert, az ember sorsát. Azok hordozzák azt a mustármagnyi energiát, amely hegyeket mozgat meg.

Az emberekkel összeférni olyan értékítélet alapján lehet, amely véglegesen eldönti: mi az, amiért kell, és mi az, amiért nem érdemes harcolni, viharokat felidézni, irritált, ellenszenves kapcsolatot teremteni környezetünkkel. Egy ilyenfajta benső bírósági vizsgálat és tárgyalás sok mindent kiderít, és egyszer s mindenkorra törvényes ítéletté emel. Elsősorban rögtön kiderül az a tény, hogy az együttélés légkörét korántsem nagy dolgok, komoly elvek ütközése mérgezi, hanem apró szokások, makacs követelések, szubjektív feltételek merev erőszakolása. Ezek csapnak össze a másik ellentétes szokásaival feltételeivel és merev egorituáléival. Aki képessé válik rá, hogy a maga jelentéktelen, súlytalan, a lényegre nézve egyáltalában nem fontos megszokásait, személyisége jogait védő acsarkodásait feladja sokkal jelentősebb szellemi céljaiért, csodálatos módon egyszerre mindenkivel össze tud féni, anélkül, hogy saját magasabb rendű meggyőződéséből szemernyit is engednie kellene. *A jelentéktelen kis dolgokban való alkalmazkodással, barátságos engedményekkel*

meglepő készséget váltunk ki embertársainkból arra, hogy minden más területen ők hódoljanak be nekünk. Ez az a titkos formula, a példaadás misztériumjátéka, amely egyéniségünknek korlátlan hitelt szerez még akkor is, ha karakterológiai ellentétek, korlátozott észérvek látszólag ellentmondanak a mi felfogásunknak. Ezzel végezzük el a mágikus nemzést, megtermékenyítést. A békés ember is harcol legszentebb meggyőződéséért, de olyan fegyverekkel, amelyekkel győzni lehet. Tehát sohasem alkalmazza a nyílt összecsapások, viták bumerángját, amely őt kaszálná le végül. amint már mondtuk egyik fejezetünkben: a mágikus egyéniség eszközei a megismerés által szublimált és intenzivált gondolaterők. Tudás és bölcsesség. A bölcs tudja, hogy erőszakkal erőszakot, indulattal indulatot idéz fel. S tudja azt is, hogy a békességet, lojalitást neki magának kell kitermelnie s elvetnie embertársai lényében, amely éppúgy lehet mérgező, gonosz növények humusza, mint isteni gyümölcsöké. Minden a kertésztől függ, aki a magot elülteti. Ne hüledezzünk tehát, ha környezetünk talajából mérges bürök kínálkozik felénk, hanem lássunk hozzá, hogy türelemmel kigyomláljuk, és másfajta csírákkal termékenyítsük meg saját belső és külső magatartásunk által. Ez a feltétele annak, hogy az emberekkel összeférjünk.

16. *A barátság mágiája*

Aki barátságra szomjazik, annak először jó baráttá kell válnia a barátság fogalmának legmagasabb értelmében. Mert amit az emberek általában barátságnak neveznek, az rendszerint nem egyéb átmeneti cinkosságnál, s csaknem minden esetben egyensúlytalan érdekkapcsolatokat rejt akkor is, ha nem pusztán anyagi érdekről van szó.

Úgynevezett barátságok egész skáláját végigtanulmányozva alig találunk egyet is közülük, amelynek ne valamely hevenyészett benső vagy külső aktualitás adná a kötőanyagát. S ha ez elenyészik, a barátság is szétbomlik, rögzíthetetlenül szétúszik az időben.

Gyerekkori pajtáságaink, forrongó, ifjú szellemünk társai, érzelmi életünk kibiceit, utat kereső gondolataink visszhangzói vagy megtermékenyítői sorra elmerültek a múltba, velük való kapcsolatunk sokszor érthetetlenül megmérgeződött, esetleg kényelmetlenné vált, mint a kinőtt ruha. Régi szavakkal szólítjuk e kísérteteket, de a közös szavak is kiszáradt, hervadt faleveleknek tűnnek.

A nagy, időálló barátságok éppolyan ritkák, mint az egész életre szóló szerelmek. Az adottságoknak ugyanolyan különleges találkozási szükséges hozzá. A különféle társulások, amelyekre a barátság elnevezést aggatják, az emberi együttélés konfliktusainak bonyolításához szükségesek, s a szolidaritás törvényét teljesítik be. Mert míg a ritka nagy barátságoknál mindkét fél ad és kap, addig e társulások rendszerint olyan egymásra utaltságon alapulnak, amelyben gyengeségek keresnek támaszt, hátteret, igazolást a másikban. Szép nő csúnya, okos barátnőt választ például hatásosabb háttérrel és nyomorék szelleme kiegészítésül. Ravasz, gyöngye, számító férfi fizikailag erős, gyanútlan, befolyásolható baráthoz kapcsolódik, hogy a maga eszközévé tegye. Szenvedélyek, kicsapongások mind társakat kívánnak, mentő tanúknak a benső bíró előtt. A gyerek együttjátszik és rosszkodik, a süldő lány együtt vihog, a kamaszfiú együtt hősködik, malackodik pajtásaival. De ezek nem barátságok, mert születésük pillanatában telítve vannak bomlasztó elemekkel, s ha betöltik szerepüket, elhalnak, kicserélődnek, mint szervezetünk sejtjei.

A barát legmélyebb értelmében annyit jelent, hogy nem ellenfél. Valaki, aki e harcok világ örvényén kívül, a csillagok háborújának ütközetei fölött kibékült velünk. Nem pusztán szövetséges egy-egy szerencsés aspektus kegyelme folytán, mert a szövetségesből, a kettő fejlődésének valamely más pontján újra ellenség válhatik. A baráti kapcsolat lényege a *tat tuam asi. Előfeltétele az, hogy ne a hús érdekeinek pillanatnyi aktualitásán vagy az érzélemvilág átmeneti hiányérzetein, hanem az ideák bázisán épüljön.* Egyedül a közös szellemi érdeklődés az, amely a földi érdekeknél sokkal

távolabbra: végtelen perspektívák felé mutat. Az ilyenfajta barátságot elixír tartja életben. Nem öregszik. Nem hervad. Az ember legmisztikusabb, de legerősebb igényét teljesíti: feloldja benne a magány halálos nyavalyáját. Az ilyenfajta egyesülés és megosztódás nem a görcsös összefonódás és csömörös széthullás ritmusát rejti, hanem a szenvedély nélküli egymásba nyugvás békéjét. Barát az, akinek megmutatkozunk, akinek részvevő érdeklődése hozzásegít bennünket ahhoz, hogy legkibeszéltetlenebb dolgainkat megfogalmazzuk, s általa megszabaduljunk a szavaktól, amelyek nehezek, mint a kövek. Barát az, akinek segítségével megszabadulhatunk az önmagunkat marcangoló gondolatoktól.

A barátságnak e magas eleme nélkül azonban a leghalálosabb szerelem sem maradhat tartós, mert a közös érdeklődés, a fizikai céloknál sokkal emelkedettebb ideálok jelentik mindenféle emberi kapcsolat mágikus kötőanyagát. De az értékes barátságnak éppúgy a szerelemnek, házasságnak, rokonokkal, üzlettársakkal, kollégákkal, feljebbvalókkal és alárendeltekkel való viszonylatnak megvannak a feltételei és benső törvényei, amelyeket nem tanácsos figyelmen kívül hagyni. Kiindulásunk az volt, hogy aki barátságra szomjazik, annak először jó barátta kell válnia. Óhaja, törekvése irányába neki magának kell kiírástania azokat a hívójeleket, amelyek a rokon rezgésű társat megidéznek. Ha a kapcsolat létrejött, konzerválása nagy áldozatkészséget, tapintatot és mértéktartást igényel. Éppen ezért néhány axiómában megkíséreljük összefoglalni azokat a hibákat, amelyeket sem barátságban, sem szerelemben, sem házasságban nem szabad elkövetnünk akkor, ha azt akarjuk, hogy a másikkal való viszonylatunk kiegyensúlyozott, mindkét félre egyformán inspiratív maradjon mindaddig, amíg élünk.

I. Soha ne engedjünk a csábításnak, hogy az együttlétek idejét egyedül saját ügyeinkkel töltsük ki, még akkor sem, ha társunk gyöngéd figyelme és önzetlen érdeklődése erre ösztönöz bennünket! Ha a másikat állandóan a megnyilatkozás kielégülése nélkül hagyjuk, a legtürelmesebb egyéniségben is felforrnak az erők, s tompa neheztelensé, végül lázadássá alakulnak át. Az ilyen egyoldalú viszonylatokból erednek azután az ingerült kirobbanások, amelyek szétvetik a kapcsolat már megszilárdult konstrukcióját.

II. A létrejött viszonylatot ne tekintjük csereüzletnek, amelyben mi áldozatokat hozunk ugyan, figyelmet, gyöngédséget adunk, de ennek ellenértékét a legmagasabb árfolyamon megköveteljük. S ha társunk azután nem képes az általunk megkívánt módon és mértékben e kívánságunknak eleget tenni akkor a világért se zúdítsunk rá keserű szemrehányásokat, sértődött, jeges hallgatást vagy sebzett gúnyt, mert ezzel szépszist fecskendezünk barátságunk élő szervezetébe. *Jegyezzük meg, hogy minden követelés ellenkezést szül. Minden birtoklás, kisajátítás a diktatúra egy formája, amelynek forradalom vet véget.* Legbiztosabb módja annak, hogy elveszítsünk valakit, ha tüzzel-vassal biztosítani akarjuk. De minden póráz fenyegető tilalom, szerelmi kapcsolat esetén pedig jelképes erényöv nélkül is elveszithetetlenül magunkhoz láncoljuk társunkat, ha az ő érdekét és érdeklődését szolgálva, misztikus magányát feloldva, ideáljait megosztva nélkülözhetetlenné válunk számára. Ebben az esetben, ha küldenénk, sem tudna elmenni, mert életszükségletévé lettünk. Mégpedig lénye egyedül fontos relációjában, amelyben egyébként kielégületlen maradna a legnépesebb társaság, legforróbb sikerek, legintenzívebb nemi és érdekkapcsolatok közepette is.

III. Ne terheljük túl barátságunkat egyoldalú szívességekkel! Ha elfogadunk egy szolgálatot, viszonzozzuk legalább valami ideális értékkel, különben az áram, amely a kapcsolatot telíti, gyengül, elhasználdik, sőt teljesen ki is merülhet.

IV. Mindenfajta versengés és közös anyagi érdek veszélyes tűzpróbái a barátságnak. Ha lehet, függetlenítsük tőle e két motívumot, még áldozatok árán is. Abban az esetben, ha ez nem lehetséges, tegyük vezérmotívumává a kozmikus morál egyik aktivizált axiómáját, amely lényegében így hangzik: Ne tedd a másíknak azt, amit magadnak nem kívánsz! Dinamikus formájában cselekvővé változtatva ugyanez a következőképpen fogalmazható meg: *Azt tedd a másíknak, amit magadnak kívánsz.*

V. Tempírozzuk fizikai együttléteinket! A túl gyakori és túl hosszú együttlétek dogmatizálják, egészségtelenül összefülsztik, végül felőrlik a barátságot. Minden véglet az ellentétébe lendül át. Abból, ami szoros kötéssé, kötelezettséggé vált, a lélek reflexszerűen szabadulást keres.

VI. Ne éljünk vissza barátság adta jogunkkal egy úgynevezett "őszinte kritikát" illetően! Ez a jog semmi esetre sem jelenti azt, hogy barátunkat most már minden gátlás nélkül csipkedhetjük,

gáncsolhatjuk, agresszívan bírálhatjuk és irányíthatjuk, ugyanakkor teljesen eltekinthetünk erényei, jó képességei dicséretétől. Veszedelmes sérüléseket okozhatunk így. Nemcsak szerencsétlen barátaink önértékét torpedózzuk meg esetleg, hanem magát a barátságot is. Kritizálni, terelni, figyelmeztetni csak úgy helyes és konstruktív dolog, még a legszorosabb viszonylatokban is, ha egyidejűleg nem fukarkodunk a bátorítással, sőt a megérdemelt dicsérettel sem. Egészen téves és gyanúsán szadisztikus felfogás az, hogy ami rendben van, jól működik, és úgyis megteszi a magáét, arról nem érdemes beszélni. Csak arra a részre kell ráengedni a csiszolókorongot, ahol érdes felületek vannak. Ha mindenáron hasonlítani akarjuk az embert, lelkisége leginkább a titokzatos, kényes drágakövekhez hasonlít. A legnagyobb, legértékesebb briliáns, csodálatos tömörsége ellenére is, szétesik, elpusztul akkor ha nem a megfelelő helyen és módon koppant rá a mester kalapácsa.

VII. Barátunk magatartását illetően ne állítsunk fel olyan erkölcsi szabályokat, amelyeket az karakteréből folyóan nem tud teljesíteni! Bármilyen üdvösnek gondoljuk ránézve saját felfogásunkat, ne éreztessük vele egy vélt morális magasságból, hogy megbukott előttünk és önmaga előtt. "Mégmértett és könnyűnek találtatott." Talán éppen ezzel az ítélettel taszítjuk a mélységbe, mialatt gyöngeségében küszködve támaszt keres. Soha ne fáradjunk bele abba, hogy lényének pozitív oldalában mentséget, vigaszt keressünk megtántorodásaira. Ha megértést és reményt adunk neki, minden válságából talál kiutat. E válságos mozzanatok nagy próbák, amelyekben acélossá edződik vagy elég a barátság.

VIII. Barátságunkat ne tegyük összeesküvéssé az egész világ ellen! Az ilyen boszorkánykört, amelyet kifelé irányuló lekicsinylés, gúny, emberszólás, gögös elkülönülés fekete erői töltenek meg, hamarosan szétzúzzák a felidézett démonok. A barátság örök elixírjét egyedül olyan szövetség termeli ki, amely mások szolgálatára, pozitív célok érdekében kötődik.

IX. *A barátság tartalma határozza meg tartamát.* Vigyázzunk, miféle témák és inspirációk töltik ki barátainkkal való együttlétünk idejét. Minél több időt fordítunk viccek, hétköznapi események, aktualitások, napi szükségletek, esetleg pletykák őrlésére, annál több erőt és kötőanyagot vonunk el a rejtélyes szövedéktől, amely barátságunkat a mulandóság fölé emeli. Minél több figyelmet fordítunk örök értékű témák, magasrendű problémák közös megtárgyalására, minél több asztromentális élmény vegyíti össze szellemi és lelki erőinket, barátságunk annál különösebbé, mélyebbé válik.

X. A barátság célja az adás öröme. Az áldozat, önfeladás, önfeláldozás. Ugyanúgy, ahogy a transzcendens fejlődés célja egyedül a Mű, nem pedig a gyümölcse, az én előtt a Te.

17.

Az önbizalom

Az önbizalom az emberi karakternek szintén egyik olyan rejtélyes tulajdonsága, amelyet legtöbbször csak tüneteiben, megnyilvánulásaiban ismerünk, lényegét azonban kevésbé értjük, főleg úgy fogadjuk el, mint elementáris tény, irányításunktól független, szerencsés adottságot. Úgy gondoljuk, vagy van valakinek önbizalma, vagy nincs. Ha van, ez nyilvánvalóan nagymértékben elősegíti az életben való érvényesülését, ha nincs, akkor szerencsétlen flótás akit döntő pillanatban mindig cserbenhagynak legfőbb képességei. Kétségtelen, hogy a tudás és önbizalom nem mindig állnak arányban egymással, s az önbizalommal bíró ember, noha esetleg irreális módon elbizakodott, mégis nagyobb eredményeket ér el mint az értékesebb értékesebb, de kisebbrendűségi érzettel küzdő egyéniség. Csaknem minden esetben tapasztalhatjuk, mikor valaki olyasmire vállalkozik, amihez nem sokat ért, ha bízik magában, tűrhetően végzi el a munkát. Viszont a legalaposabb felkészültség ellenére is zavarok támadhatnak, ha valaki nem bízik abban, amit csinál.

Eddigi fejtegetéseinkből világosan kitűnik, hogy az önbizalom lényegében mágikus, teremtő, pozitív árama az emberi egyéniségnek. Hiánya az erők cirkulációs zavaraira mutat. Működésének

ösztönös elementáris természete tudatos és tudattalan világunk szakadásával keletkezett, s szintén e pszichikai baleset mentő munkálataira vár, arra, hogy a két területet újra összekapcsoljuk. Mert ez a baleset olyasféle anomáliákat okozott bennünk, mint mikor egy város különböző részeit ostrom alatt elrekesztik egymástól, s a gáz- és vízművek, az elektromos áramot szolgáltató központ, a telefon és rádióadás centrumai egymással ellenséges negyedekben működnek a kooperáció minden lehetősége nélkül. Mágikus-transzcendens képességeink túlnyomó része sajnos ilyen "ellenséges" területre záródott ki, s az onnan hozzánk érkező impulzusok, erők nem állnak kontrollunk alatt, éppen azért szakadozottak, improvizáltak, kiszámíthatatlanok. Célunk tehát az hogy a minden részletében az egységért keletkezett s legnagyobb mértékben összefüggő konstrukciót újra központi irányítás alá vonjuk.

A harcot, meghasonlást, szakadást a mágikus imaginációs erők meggyengülése és a démoni energiák eluralkodása okozta. A rend, a szintézis fenntartására egyedül a szellemi elv képes; a démoni elemek lényege az anarchia. Minden esetben, mikor a dolgokat csak úgy történni hagyjuk önmagunkban s fogalmainkban eltűrjük a homályos hangulatvilágítást, hozzájárulunk az anarchia uralmához. S valahányszor végignyomozunk, végigkövetünk egy fonalat, amely tudattalanunk ködös parttalanságában látszik elmosódni, területet hódítunk vissza benső kozmoszunk jogos uralkodójának. Fénybe helyezett tudatos fogalmaink világgépünk szilárd alapját s a hidat jelentik az egymástól elúszott partok között.

Az önbizalom, akármennyire elveszítette valódi értékfedezetét, eredetében lényünknek egy magasabb realitásból táplálkozó, tudattalan emlékezete. Meghasonlottságának krízisei között is él benne a bizonyosság, hogy a sötét, bénító varázslat mögött ott rejtőznek detronizált, titáni képességei. *Az önbizalom e magunkról való bizonyosság mágikus szuggesztíója, amely lenyűgözi azokat is, akiken át érvényesülését keresi, és az ő hitükön át visszahat ránk.* A siker felfokozza, intenziválja az önbizalmat. A sikertelenség, a kudarc egymásra halmozódó bosszantó, apró emlékképei elrekesztik az önbizalom áramforrását.

Mikor az önbizalom fogalmát elemezzük, újra hangsúlyoznunk kell, hogy ezt az energiát is az individuum egészének egyik alkotóelemeként tárgyaljuk, amely csak a többi tulajdonsággal és energiával való összműködésében járul hozzá az egyéniség fejlődéséhez és egyensúlyához. Tehát korántsem állítjuk azt, hogy a tudatlan, elbizakodott fajankó túlzott önbizalma rokonszenves és kívánatos valami. Mindenfajta túltengés, eltolódás alapjában egészségtelen - de egészségtelen negatív irányban is. Az érzékeny, nagy tudású, értékes, intravertív, úgynevezett "neuraszténiás" egyének legtöbbször éppen kóros önbizalomhiányban szenvednek, mégpedig azért, mert képzeletük sokkal intenzívebb, lelki elégedetlenségük pedig fokozottabb, mint az anyagi és tudatlan emberé. A harc bennük élesebb fokozottabb a már igényes, alkotásra törekvő mágikus imagináció s a psziché démoni elemei között. A következőkben éppen az ilyenfajta gyöngeség leküzdésének módját fogjuk megtárgyalni.

18.

Az önbizalom fejlesztése

Az önbizalomhiány, bizonyos sorsszerű terhelések mellett, apró kudarcok sorozatából keletkezik. E kudarcok oka - éppúgy, mint a karmikus terheléseké - a láthatatlan vágyvilágban és a szellem mágikus függetlenségének elvesztésében gyökerezik. S ne higgyük, hogy ez a folyamat egy már irányításunk alól régóta kikerült, lezárt tétel. Korántsem. *Kifejezetten valami olyan dologról van szó itt, ami ma is állandóan történik rossz irányba, és ma is bármelyik pillanatban konstruktív irányba fordítható.* Csak meg kell találnunk a hibát, amely a zavarokat okozza. S amint rátapintunk, ezúttal is elcsodálkozunk rajta, milyen egyszerűnek tűnik. Alig elhíhető, hogy ezek a kis mulasztások,

jelentéktelen hibák ilyen veszedelmes gátakat emelhetnek bennünk. Ne felejtjük el azonban, hogy egyetlen apró nyíláson át akármilyen óriási léggömbből elillan a gáztartalom, amely a magasságban tartja. *Az önbizalom emelő, lendítő, átütő erejű árama apró, félbehagyott dolgokon át szivárog el lényünkéből. Minden félbehagyott munka, be nem fejezett mű, megszegett ígéret, nem teljesített fogadalom, helytállás elől való elfutás feltépett véna a lelkünkben, amelyen át elvérzik az önbizalmunk. A befejezett művek, véghezvitt feladatok akkumulálják az önbizalom erőit.* Minden ilyen helytállás meghatványozza benső energiáinkat, s újabb, meg nagyobb feladatok sikeres teljesítésére tesz képessé bennünket.

Legfontosabb tehát sérült, kivérzett önbizalmunk gyógyításánál az, hogy soha semmiféle munkát, apró feladatot félbe ne hagyjunk, mert ezek mind nyitott sebek, amelyeken át kreatív erőink folynak el. Nem arról van szó, hogy egyfolytában erőszakoljuk a dolgok befejezését, hanem arról, hogy amibe belekezdünk, azt rendületlenül, minden akadályon át vigyük véghez. Intézzük el a hátunk mögött tornyosuló kínos, szemrehányó, vádoló restanciáinkat. Szisztematikusan vegyük sorra minden problémánkat, amelyet elodáztunk, legyen az fizikai vagy szellemi természetű elintéznivaló. Legyen az emberi viszonylatunk elrendezése valakivel vagy lelkiismeretünkkel való elszámolás. Vegyük fel a fonalat. Fogjunk hozzá összebonyolódott ügyeink kibogozásához. Magában véve már ez az akcióba lendült tevékenység is erőtöbblet, nyugalomhoz, egyensúlyhoz juttat bennünket. Ne hőköljünk vissza akkor se, ha a feladatot félelmetes arányúnak látjuk. Gondoljunk Lao-ce figyelmeztetésére, amely szerint a tízezer mérföldek is a lábunk alatt kezdődnek. Az önmagunk előtt való sorozatos elbukások emléke tett bátorralanná bennünket. Vizsgáljunk most le önmagunk előtt sorozatosan, hogy a benső bíró előtt visszanyerjük hitelünket. Minden ilyen sikeres vizsgálással titokzatos, regenerációs folyamatok indulnak el bennünk, veszedelmes sérülések gyógyulnak meg, lécek tömődnek be. Pszichénk összezárult, hóálló tégelyében a mágikus áram akkumulálódni, hatni kezd, s bénult, tetszhalott organizmusunk vénái varázslatos, élő, szuggesztív erővel telítődnek. S ez az erő új sorsot teremt a befejezett feladatok és a magasabb képességek által lefedezett, vitalizált önbizalmunkon keresztül.

19. *A félszepség legyőzése*

Mikor felvetjük a félszepség fogalmát, rá kell jönnünk, hogy e külső tüneteiben annyira kínos és szembetűnő jelenségnek is legnagyobb részben csak felszínét vesszük tudomásul, míg a mélyén homályos, zavaros, nyugtalanító névtelenségek lüktetnek. Mert mi hát valójában a félszepség, amely ifjúságunk éveit, de érett korunk bizonyos helytállásait is sokszor annyira gyötrelmessé tette. Mi hozta létre bennünk a merev, kényszerű, nevetséges reflexek tömegét, miközben görcsösen ügyeltünk rá, hogy kedvező hatást keltsünk? Miért mondtunk olyan dolgokat, amelyeket normális körülmények között sohasem mondtunk volna? Miért foglaltuk csonka sületlen szavakba félig elgondolt gondolatainkat? Miért végeztünk szokatlan, értelmetlen mozdulatokat? Miért törtünk ki önmagunkat is elképesztő szóáradatban, vagy miért némultunk el dermedten akkor, mikor ügyesen és talpraesetten meg kellett volna nyilatkoznunk? Mi az oka annak, hogy bizonyos emberek jelenlétében nem tudunk természetesen viselkedni? Miért volt sokszor az az érzésünk társaságban vagy nyilvános helyen, hogy minden ember szeme gyanakvón vagy gúnyosan bennünket figyel, s ha ketten összehajolnak, bizonyosan rólunk súgnak-búgnak, a mi külsőnket kritizálják?

A félszepség természetesen ikertestvére az önbizalomhiánynak. De fiatalabb testvére, mert nagymértékben infantilis. Még akkor is az, ha érett korú embert tart lenyűgözve. A két, még mindig felszíni rétegekhez tartozó meghatározás, hogy a félszepséget hiúság és bizonyos egocentrikus rögzítettség okozza, nem meríti ki, csak több oldalról motiválja a kérdést. Mert mind az egocentricitás, mind ez a fajta hiúság az éledő pubertás, a kamaszkor jellemzője. A személytelen,

öntudatlan és gátlástalan gyerek ennél a határvonalnál válik zavarodottan személyessé és erjedő személyiségében a világ középpontjává. Személyisége azonban nagymértékben kóros: túlérzékeny, egyensúlytalan és annyira szubjektív, hogy a valósággal nincs egészséges kapcsolata. Érzékeitől fűtött képzelete végletek közt támolyog. A körülmények gátjai, erős fizikai függőségének kötése közül vad fantazmákba menekül. Sérelmeiért bizarr elégtételeket vesz, kicsapongásokat követ el. Fantáziaalakja, fantáziaélete oly heves, hogy mindennapi léte, valódi habitusa halvány és silány függeléknek tűnik mellette, ugyanakkor azonban nyomorúságos cáfolatnak, szégyenbélyegnek is. E különös intenzitású, de kisebb rendű mellékkreatúra minden helyzetben keresztbe fekszik a csodálatos hős lába előtt, aki rajta át, benne és általa folytatja képzelt életét. Az ő pubertásos mirigyeinek impulzusai szerint követ el imaginatív bűnöket és hőstetteket, de a morális hányingertől, neuraszténiás csömörtől és büntudattól csak e szegény nyomorult, senki földjén lévő teremtmény szenved azután, aki már nem gyerek, de még nem felnőtt. Így jön létre a kamaszkor sajátos énhasadása a gátlástalan, libidótól duzzadó, garázda imágó, az éretlen test és az érzékeny lélek között. S e három egymással meghasonlott rész az ént kiforgatja minden erejéből. Összekeveri. Időszerűtlen, jelképes cselekvésekbe hajszolja. Büntudat kompenzációját kényszeríti rá, de legfőképp s ez a félszesség alapvető diagnózisa: *elzárja minden önmagát illető, objektív felismeréstől.*

Ha alászállunk a félszesség fogalmának mély rétegeibe, onnan elsősorban valami kárhozott bizonytalanságot, lelki nyomorékságot emelhetünk felszínre. E nyomorékság lényege a kiszolgáltatott függés minden ember véleményétől, a világ jelenségeinek millió, félelmetes tükrétől, amelyekbe rémült szorongással lesünk bele: vajon mit mutat rólunk? Mert abban a képzetben élünk, hogy az önmagunkról való hírek szerzése, a tájékozódás a félelmetes, láthatatlan és alaktalan misztérium, saját lényünk felől egyedül e tükrök által lehetséges. Mivel fogalmunk sincs róla, valójában kicsodák és milyenek vagyunk, az emberek szemében, véleményén át próbáljuk kipuhatólni. Ha a lények és szemek tükrében valami csillogó, szép és nagyszerű jelenik meg rólunk, akkor nagyszerűek vagyunk. Ha a kép elsötétül, sivár és lesújtó körvonalakat ölt, akkor engedelmesen felöltjük ezt a formát, és gyötrődő félszeggel gubbasztunk a nagy tükörterem káprázatai között. Mert a félszeg ember kínlódoan tudatos, skizofréniás kamasz valójában, aki torz tükrös kísértetkastélyban egyedüli élőként bolyong, irreális árnyak, fények, ijesztő zajok, testetlen veszélyek között. Minden tükörben szembejön önmagával, és minden tükör más torzulást mutat.

Arra is rájövünk e mélyebb vizsgálatoknál, hogy a félszesség nagymértékben kapcsolat kérdése. Annak jelenlétében, akit alattunk állónak vagy egyenrangúnak érzünk, sohasem vagyunk félszegek. A félszesség mindig olyanok közelében nyűgöz le bennünket, akiket tehetségesebbnek, okosabbnak, pozícióban fölöttünk állónak, gazdagabbnak, jelentősebbnek ítélünk önmagunknál. Akiktől függünk. Akiknek kezében sorsunk fölötti hatalmat sejtünk. Kétségtelenül ez is infantilis tünet. Szülőktől, tanítóktól, zordul kiszámíthatatlan, idegen varázslatok birtokában lévő felnőttektől, idősebbektől, erősebbektől való félelem. Irreális szorongás attól, hogy általuk egyszerre valami rejtélyes módon rettentő dolgok derülnek ki rólunk. Kiderülnek, testet öltének és kirakatba kerülnek összes szégyell "rosszaságaink", tisztatlanságaink, amelyek sejtelve gonosz rontásként terjeng bensőnkben, és neveléses bolondot csinál belőlünk. A félszesség tragikuma ez az ájult tehetetlenség, kiszolgáltatottság és tájékozatlanság. Az irreális viszony önmagunkhoz és a többi emberhez: Önmagunk hamis, gyermekes szempontok szerint való túlértékelése; majd alábecsülése akkor; mikor ugyanilyen elfogultság alapján osztályozzuk mindazokat; akikkel szembekerülünk. Elhisszük álarcukat, futóhomokra épült pozíciójukat, szuggesztív rögeszméiket, anélkül, hogy felismernék a látszatok mögött a lényeket, azt, hogy a káprázatokon túl ugyanolyan lények, mint mi magunk vagyunk. Külső megjelenési formájukban tehát nem egyebek homályos ingerekkel és félelmekkel telt, múlandó konfigurációknál. Egyetlen tisztelni való rangjuk a titokzatos asztromentális fémjel, amely a különféle maskarák vagy a szükséges mimikri alól előragyog bennük. S ha e jelzés nem mutat értéket, akkor az egész keret, amelyet maguk köré építettek, silány blöffként lepleződik le. Ha pedig magasrendűséget árul el, akkor viszonylatunk hozzá önmagától elveszti minden görcsösségét és félelemtartalmát, mert hiszen e magasabbrendűség feltétele a lét legcsodálatosabb tétele, a tat tuam asi.

A helyes viszonylatok megteremtéséhez persze megint csak a szemlélet teljes átépítésére, egy rejtélyes, összevont érési folyamatra van szükség: arra, hogy felneveljük magunkban a kamaszt vagy süldő lányt. Mert ez a serdületlen lény mindent azért csinál bennünk, hogy külső sikert arasson vele, hogy még az utcaseprőt is elkápráztassa, és testi értelemben váljék a világ közepévé. Ünnepelet bonviván legyen, vagy primadonna. Megoldja közben a világrejtélyt. Legyőzze az összes sportbajnokot. Elnyerje a Nobel-díjat, és elsőnek jusson fel a Mount Everestre. S mivel mindezekkel az igényekkel szemben nem lehet egyéb, mint testi és lelki akadályokkal küszködő, sajátos körülmények közé börtönzött ember, az a képzelet támad önmagáról, hogy semmire sem jó és alacsonyabb rendű másoknál. Az egész felbillenésért és káprázatgyötrelmekért persze a helytelen értékítélet, a téves, serdületlen ideálok felelősek. Ez a külsőleg hatni akaró, hiú kamasz sokszor még a legkvalitásosabb emberben is benne lapul, s félszeg kényszeresztusokba hajszolja bizonyos megmutatkozások közben. Aki például szüntelenül előrehaladott életkorát vagy előnytelen külsejét latolgatja ugyanakkor munkaterületén maradandó értéket termel, gyermekes és ésszerűtlen dolgot művel. Ha ilyenkor objektív, "felnőtt" szemlélete relációjából tekintene önmagára, felismerné: olyan groteszk ábrát mutat, mintha Einstein professzor váltig azon erőlködne, hogy egy sanzon eléneklésével arasson sikert.

A félszegség legyőzésének módját a következő axiómákban foglaljuk össze:

1. Ne tükörből és emberek véleményén át lessünk rá önmagunkra, hanem szerezzünk megbízható értesüléseket a bennünk élő valóságról.

2. Neveljük fel önmagunkban a hiú és egyensúlytalan kamaszt.

3. Tüntessük el az idő ellentmondását benső stádiumunk és életkorunk között. Aknázzuk ki a korszakot, amely elérkezett hozzánk, anélkül hogy infantilis játékokba menekülnénk új felelősségünk elől. A serdületlen kor apró örömei és sikerei éppúgy nem elégíthetnek ki bennünket többé egy előrehaladottabb karmaidőben, mintha felnőtt létünkre egész nap karikát görgetve futkosnánk az utcán.

4. Ne a másik embernek akarjunk imponálni, hanem mindig saját ideáljainknak próbáljunk megfelelni.

5. Minden társaságba, minden emberi kapcsolatba azzal a meggyőződéssel lépünk, hogy senki se kevesebb vagy több nálunk. Nem több, mert mindenkinek múlandó teste van, amelyet csinos, mutatós ruhái, ruganyos mozdulatai vagy gögös pózai ellenére néhány év alatt felőröl az idő, és nem kevesebb, mert e gubóban az Isteni Önvaló szikrája él.

6. Pusztá külsőségek alapján sohase vessük meg, de ne is becsüljük túl az embereket. Ha egy szuggesztíven nagyképű egyéniség nyomasztó súllyal ránk nehezedik, képzeljük el őt, amint a gyomra fáj, a köre ejt egy tojást, vagy ahogy Aldous Huxley egyik nőalakja ajánlja, idézzük magunk elé, mikor fürdőkádjában guggol. A humor általában megenyhíti a félszegség gyötrő feszültségét, mert akin nevetünk, attól nem félünk többé, azzal egy szintre kerültünk, tehát nem érzünk zavart a jelenlétében. A nevetés a forradalom, a lázadás egy formája. Detronizáljuk vele a diktátort, a nagyképű külső embert, függetlenné válunk tőle, hogy e felszabadulásban összetalálkozhassunk a belső emberrel, a szenvedővel, szorongóval, rejtőzően infantilissal, aki halandó lényé küzdelmeiben és halhatatlanságában azonos velünk.

20.

Hogyan küzdjük le kedvetlenségünket? A pozitúrák mágiája

Egy Thompson nevű pszichológus a következő furcsa kérdést tette fel betegeinek: mit gondolnak vajon azért sírnak-e, mert szomorúak, vagy azért érzik szomorúnak magukat, mert sírnak? Azért szaladnak-e valahonnan, mert megijedtek, vagy azért ijedtek meg, mert elszaladtak? A

paradoxul hangzó s erősen extrém fogalmazás alátámasztására azután az alábbi gyakorlatot ajánlotta: térdeljenek le, hunyják be a szemüket, kezüket kulcsolják imára, és e feszült, felfelé nyújtózó Pozitúrában várakozzanak. Egy idő után megkérdezte, mit éreznek? - Vallásos áhitatot - felelte mindegyik. S el kellett ismerniök azt is, hogy e reakciót a sajátos pozitúra váltotta ki bennük.

Ismeretes, hogy szenzitív, ösztönös és hangulatéletükben erősen labilis nők milyen függésben vannak saját külsejüktől. Minden ruhájukban másképpen mozognak. Hajviseletük megváltoztatása, rúzsuk színe, parfümjük illata kaméleonszerűen alakítja őket regényessé, cinikussá, gügyögő kislánnyá vagy agresszív femme fatallá. Egy primitív, üres, lusta és érzéki disznó, arra a kérdésemre, hogy mivel töltötte a napot, így felelt évekkal ezelőtt: "Nem volt kedvem sem mosdani, sem fésülni, sem felöltözni. Csak feküdtem órákig a díványon, és utálkoztam rajta, hogy milyen ronda és piszkos vagyok. Úgy éreztem, egészen öreg lettem, és nemsokára meg fogok halni. A tükörbe néztem, és bögni kezdtem. Azután berohantam a fürdőszobába, megfürödtem, jól kifestettem magam, felöltöztem a "bestia"-ruhámba, kinyitottam a rádiót, táncolni kezdtem, és ha hiszi, ha nem, csengeni kezdett a telefon. A nagybetűs flörtöm hívott fel, akit már elsirattam. Lehet, hogy hülyeség, de halálosan biztos vagyok benne, hogyha továbbra is azon a mocskos díványon fekvé maradok, nem ez történik, hanem végül is beveszem a szevenált, amit már évek óta vészkijáratnak tartogatok."

Egy nagyon öreg színésznő, aki évtizedeken át ismert alakja volt Budapestnek, míg elevenen el nem égett az ostrom alatt egy légópincében, hősies küzdelmet folytatott a könyörtelen idővel utolsó percéig. Alakja, nyolcvanas évei ellenére, karcsú volt, mint egy leányé, s vékony bokája valószínűtlenül magas cipősarkon imbolygott. Aki mögötte haladt az utcán, s nézte elegáns, kosztümös figuráját, merész vonalú kalapja alól aláhullámzó vörösseszőke haját, legfeljebb a mozgásától válhatott gyanakvóvá, mert az különösen rozogának, gépiesnek tűnt, mintha egy kriptából kiszabadult álruhás múmia libegett volna előtte. A szembenézés azután leleplezte a szomorú valót, mert a plasztikai műtétek és a réteges festék nem enyhítette, hanem fokozta arcának öregségét; reménytelen, sivár borzalommá mélyítette. Ebben az öregségben nem volt semmi méltóság és bölcsesség, csak görcsös kapaszkodás valamibe, ami régen elveszett. Rögeszméjévé lett, mint mikor egy anya beleőrül gyermeke halálába és üres pólyát ringat eszelősen. Ez a színésznő kétségbeesett ifjúsagsóvárgásában és devóciójában ösztönösen megsejtett valamit az ősi pozitúra-mágiából. Megtagadta magától a délutáni pihenést például. Páncélszerű fűzőben, egyenes háttal ült egy karosszékekben órákig, testét nem engedte át az elernyedésnek, mert babonásan, fanatikusan hitt benne, hogyha feladja az idővel harcban álló, feszült angarde-ot, akkor ebben a nyitott lazaságban rátör az öregség, és végképpen leigazza, elhiteti önmagát sajtó, fáradt, lusta fizikumával.

E groteszkül kirívó eseteken kívül azonban, végigelemelve embertársaink és saját magatartásunkat, rá kell jönnünk, hogy mindannyian valamiféle ösztönös pozitúra szuggesztiójában élünk és cselekszünk. Arckifejezésünk, testtartásunk, légzési módunk, modorosságunk, ruháink színe, hajviseletünk szimbólumbeszéddel kiabálják rólunk mindazt, amivel vádoljuk és büntetjük magunkat. A depressziós, rossz, sötét, gyűrött, esett, hajlott, zárkózó külső habitus elintézetlen belső folyamatok kivetülése s egyben mazochisztikus büntetése.

Határozzuk meg még pontosabban: a pozitúrák bizonyos teremtő vagy lebontó mozgások ismétlései, idéző formulái, amelyek a testet, amely felölti őket, megtölti az invokált tartalommal. Ez az értelme a templomtáncoknak vagy a dervisek szédítő forgásának is. A keringő, különféle pozitúrákat öltő templomtánc asztrális-démoni idézés, az álomnyelvhez, s a hieroglifákhoz hasonló. A jógapozitúrák az őspentagramok megfelelői, amelyeknek absztrakt erővonalai egész teremtési rendszereket sűrítenek magukba. Ha kedvetlenek vagyunk, elsősorban tudatosítsuk a pozitúrát, amelyet ez az állapot ránk rögzít. Tudatosítsuk feszült, szorongó előrehajlásunkat gubbasztó, csüggedt tartásunkat, besüppedt mellkasunkat, amelybe alig engedünk levegőt. Figyeljük meg, gyomorizmaink mennyire megfeszülnek e pózban. Nézzük meg a tükörben fénytelen szemünket, kövessük homlokunk gondterhes ráncait, szemöldökünk panaszos ívét, szájunk keskenyre húzott, legörbülő vagy keserűen cinikus vonalát. Figyeljük meg kéztartásunk görcsösségét; a tépő, tördelő, önkínzó mozgásokat, amelyeket ösztönösen végez. Karikírozzuk e pózt, azután vessük le magunkról, mint egy kínzóan szűk, csípős, elhordott ruhát. A levetés, kilépés, felszabadulás nagy megkönnyebbüléséhez szükséges a pozitúra végletbe feszítése, és szükséges a terhek lerakásának pozitív képzelete is. A tudatos

kígyóbőrvedlés, gúzsából való kiszabadulás után vegyünk mély lélegzetet, nyújtózzunk ki. Oldjuk meg tartásunk görcsös csomóit. Mosolyogjunk rá. Ha módunk van rá, fürödjünk vagy mosakodjunk meg valóságban is, öltünk más ruhát, keressük ki a derűsebb tendenciáknak megfelelőbb színeket. Gyűjtsünk fényt magunk körül, vagy menjünk ki a napfényre, levegőre. Teremtsünk kapcsolatot valami szép tárggyal, örömet, biztatást sugárzó emblémával. Simogassunk meg egy állatot, hallgassunk zenét, vagy beszéljünk egy kisgyerekekkel, öltük fel az erős, egészséges, ruganyos, bizakodó ember külső attitűdjét, s csodálkozva fogjuk tapasztalni, hogy a felöltött külső pozitúra lassanként belső atmoszférává válik. Fontos persze, hogy pillanatra se engedjünk a lomha ólomsúlynak, amely visszahúzna bennünket előző állapotunkba.

Bizonyára mindenki kipróbálta már, hogy ugyanazon a keserves helyzeten, pl. jéghideg helyiségben való mosakodáson milyen kínok között vergődünk át, ha eseten, vonakodva, dideregve csináljuk végig, s aránylag mennyivel könnyebben, gyorsabban, gyötrelmek nélkül jutunk keresztül rajta, ha frissen, nekikészülve csináljuk. Nem engedünk például a didergés kényszerének, amely a kudarc, a helyzettől való félelem és legyőzetés pantomimja, hanem ellenmozdulatokkal, ellenmozgással benső hővé alakítjuk ezt a reflexenergiát.

A pozitúra határozza meg, hogy lényünket izmos, elasztikus, irányított vehikulumként, ütközés nélkül kormányozzuk-e át válságos helyzeteken, vagy holtteherként engedjük sodródni a determináció éles szirtfokai között, míg puha, érzékeny állaga szét nem zúzódik valamelyiken.

A tudatosítás a felszabadulás kezdete. A tudatosítás abból áll, hogy a kötés és oldás kulcsát először gondolatban meghatározzuk: a kulcs tehát a pozitúra. Miután így kielemeztük saját determináló pozitúránk lényegét, megkonstruáljuk az oldó ellenpozitúrát elméletben, azután imaginációban, végül gyakorlatban.

Képzeld el, hogy a súlyos karmát, kedvetlenséget emanáló helytelen pozitúra - amelyet ösztönösen viselünk - bezárt széf, szűk, fullasztó zárlat körülöttünk. Az ellenpozitúra, amelynek mágikus ábráját meghatározzuk és felöltjük, a széf nyitóformulája. A sajátosan körénk jegecesedett szilárd és szoros kötésből egyszerűen nem szabadulhatunk meg másképp, nem férünk ki rajta, csak ha más külső és belső magatartást öltünk. Az alakzatot, amely létrejött, csak új, külső magatartás által változtathatjuk át. Ne kicsinyeljük le tehát a külső dolgokat, testünk e külön demonomágiáját, hanem vonjuk azt is szellemünk uralma alá. A pozitúra a tudattalanból vetül ki. Az ellenpozitúra a tudattalant hangolja át, renitens ösztön és ingervilágunkra hat vissza elrendező, gyógyító módon. Ne engedjük soha eluralkodni magunkon a kedvetlenséget, letargiát, hanem küzdjünk ellene benső mágusorvosunk által meghatározott ellenpozitúrákkal!

21.

A környezetváltozás szerepe

Krónikus, depressziós állapotoknál, kóros ingerültség vagy ideges túlfokozottság esetén az orvos régebben szinte közhelyszerűen ajánlotta a környezetváltoztatást. A "kilépést a régiből, megszokottból az irritálóan beidegzettből". Ennek a gyógy módnak kétségtelenül sok száz éves kedvező statisztikája van. S azért alkalmazták gyászesetek, betegségek, szerelmi csalódások, válási hajszák és különféle neuraszténias tüneteket produkáló egyéb megpróbáltatások után, mert rájöttek, hogy az emberi természet meglepően gyors változással reagál rá. De hogy miért teszi ezt, odáig már nem terjedt az egzakt tudomány érdeklődése. Pedig ebben a tényben is, mint sok más eredménnyel alkalmazott "természetes gyógy módban", benne rejlenek a kulcsok, amelyek az egész orvostudományt forradalmasíthatják. Ehhez persze, a tünetek területét elhagyva, egészen új - és egészen ősrégi - vizsgálati módszerekkel az okok láthatatlan birodalmáig kell elhatolni.

A kiindulása e vizsgálati módszernek az a már elhangzott mondat, hogy mindenfajta betegség a szimbólumbeszéd egy formája. Aki tehát egészen pontos diagnózist akar megállapítani, annak ismernie kell a szimbólumok univerzális nyelvét.

Az orvosságot mindig csak a helyes diagnózis állapíthatja meg, sőt magából a kórból lehet kitenyészteni a vakcinát, amely leküzdí a betegséget. Mivel azonban a testben megjelent tünet csak másodlagos jelenség, egy láthatatlan ok okozata: a gyógyszert magából a láthatatlan okból kell kivonni. Ez pedig a lélekben gyökerezik.

Az okról mindig a betegség szimbológiája árulkodik. Ezért a betegség igazi, egyetlen, valóban végleges gyógyulást okozó arkánuma sem lehet más, mint szimbólum, amely lélekre hat, onnan operálja ki a kórképző gócot. A betegség kristallizált pozitívumának úgynevezett ellenpozitívuma ez, gyógyító ellenszimbólumok sorozata, amelyek sokszor akkor is használnak, ha a beteg nem fogja fel értelmüket. Ilyen szimbolikus cselekvés a környezetváltoztatás is. Mert abban a milióban, ahol élünk, s ahol a megpróbáltatás vagy sokk ért bennünket, az emberek és tárgyak magukba szívták gondolatainkat, érzéseinket, szenvedéseinket, indulatainkat. S fogva tartanak bennünket.

Saját környezetében mindenki árnyakat éltet, amelyek eléje állnak minden menekvés, változtatási szándékában. Rászólnak, emlékeztetik, gátolják, lendületét megtörik, kételyt támasztanak benne, s arra hivatkoznak, amit tudnak róla előző cselekvéseiből, elbukásaiból, összeomlásaiból s főleg a kudarcból, amely valamilyen formában érte.

Ma azonban az a helyzet, hogy fizikai értelemben legtöbbször nem áll módunkban környezetet változtatni, elutazni, elköltözni, legalábbis éppen akkor nem, mikor égető szükség volna rá. De lehetséges, hogy egy környezetváltoztatást, "kilépést a régiből" szimbolikus átrendezés segítségével vigyünk végbe.

Figyeljük meg, hogy azok az emberek, akik sorsukkal, önmagukkal elégedetlenek, minduntalan átrendezik bútoraikat. Frigid asszonyok szüntelenül takarítanak, még szekrényeik belsejét is kisúrolják. Erkölcileg teljesen mocskos, gátlástalan lények testükre gyakran szinte mániákusan tiszták; kényesek. A korosodással, hervadással szinte törvényszerűen együtt jár a világos, derűs színek keresése, a pótlás, kiegyenlítés szimbolikus szinterápiája. *S ezek az ösztönös, jelképes cselekvéssorozatok tudattalanul mind azért történnek, hogy meggyőzzék, befolyásolják s így kondicionálják a képzeletet, s ezáltal a lélek új önbizalomhoz és életerőhöz jusson.* Ez az ösztönös misztériumjáték a megismerés által az öngyógyítás tudatos eszközévé lehet. Ha pl. egy rossz energiákkal feltöltött környezet fojtogató gyűrűje zárul körénk és megbénít bennünket, *konstruáljunk egy jelképes változássorozatot a rossz hatalmának megtörésére.* Vegyünk fáradságot hozzá. Készítsünk gondos tervet. Szerezzük be a hozzávalókat, folyóiratokat, könyveket, úgy, mintha valóban utazni készülnénk, mégpedig valami szép, - "magaslati" gyógyhelyre.

Ne felejtjük el, hogy körülöttünk és bennünk minden "egy-egy szimbólum porba öltöztetve". Az élet művészete az imagináció művészete, az a tehetség, hogy a dolgok üres keretét zengő, színes, intenzív tartalommal tudjuk-e megtölteni. Ha erre nem vagyunk képesek, akkor a legcsodálatosabb környezet is belső szegénységünk elmosódó háttére marad. Ha e játékot nem tudom imaginációval megeleveníteni, mint a teljes koncentrációval a maga mesevilágában élő gyerek, akkor külső sötétségbe kirekesztett elátkozott maradok. A játék szabályai játékszabályok, amelyek csak a cselekmény meggyorsított sűrített folyamatában, a drámai átélésekből természetes módon kialakulva változhatnak meg, mégpedig a kínos helyzetünket fenntartó varázslattal egyenértékű koncentráció által. Hiába utazunk el Szicíliába tavasszal, vagy Kaliforniába. Hiába költözünk be egy svájci hegyiszálló luxuslakosztályába, ha a jelenségekhez nem tudjuk hozzáadni azt a képzettartalmat, amely bennünket a gazdag lehetőséggel belülről is intenzíven összekapcsol. Spleenes, hasfájós, epés, elégedetlen, szűkagyú semmittevők ezrei töltik meg a világ legszebb helyeit, tapossák India, Görögország, Közép-Amerika, Afrika trszcendentális hagyományoktól dús földjét, s annyi kontaktusuk van a környezettel, mint a romjaikban is lenyűgöző antik templomok kövein sütkérező gyíkoknak az eszmével, amely e templomokat emelte. Intelligens, tehetséges, intuícióval bíró ember persze nagyszerű inspirációkhoz jut ilyen helyeken, *de csak azért, mert tartalmat tud nekik adni önmagából, saját képzeleiből és devóciójából. Mert mágiakusan megelevenít, tehát teremt. Ez a tartalom, ez a benső valóság azonos az Élet titkával. Azzal a Tűzzel, amelynek kialakítása dermedt*

hullává változtatja az érzésektől hevülő embert. *Ez a titok az imagináció.* Imagináció nélkül a világ halott szimbólumok halmaza, de az imagináció felszabadított, visszanyert hatalmával minden pillanatban új világot teremthetünk.

Az imagináció által történő környezetváltoztatás jelképes cselekvéssorozatát mindenkor egyéni ízlésünk szerint kell kialakítanunk. Ez a jelképes cselekvéssor imaginációnk beindításához, inspirálásához szükséges. Ezzel mozdítjuk ki destruktív irányba futó pályájáról, de tudattalanunkat is e szimbólumokkal oldjuk fel zsibbadt, kórosan helytelen pozitúrájából. S ehhez elég, ha markírozzuk a folyamatot, feltéve, hogy a többit tudatos imaginációvárázslattal adjuk hozzá. Mint ahogy a rituálék mozzanatai, a templomtáncok konfigurációi vagy a jogapozitúrák is elégségesek ahhoz, hogy a lélek és szellem nála nagyobb erővel lépjen kapcsolatba. *Fontos, hogy pl. megcsontosodott szokásainkon, napirendünkön akármilyen kis mértékben, de változtassunk valamit.* Esetleg csak annyit is, hogy kávé helyett teát iszunk reggel vagy megfordítva. Átfésüljük a hajunkat. Más útvonalon járunk haza. Sétáinkon más városrészeket keresünk fel. Kimegyünk a pályaudvarra, mintha elutazni készülnénk, s a pályaudvar átmenetiségében, a vonatok beérkezése és kifutása közben tudatosítjuk egész fizikai életünk átmenetiségét, ragaszkodásaink értelmetlenségét. Belemélyedünk valami szép, művészi folyóiratba, amely színes, távoli tájak fotóival van tele. Átrendezzük a szobánkat. A bútorok helyét megváltoztatjuk. Étrendünkben újfajta ízeket alkalmazunk. Új illatszert vásárolunk. Röviden: kilépünk a megszokottból, a zsarnokian kényszerítő szokások gyűrűjéből, *határozott céllal és tudatosan.*

22.

Pozitív és negatív emberek

Milyen emberek társaságát kerüljük, milyen emberek társaságát keressük?

E tanulmány első fejezeteiben már kifejtettük, hogy életünkbe senki sem lép be véletlenül, mert amit véletlennek érzékelünk, az részleges vakságunk következménye. Olyan mozzanat, amelynek előzményeit nem látjuk, tehát nem ismerjük fel logikáját, elkerülhetetlenségét és sorsunkat alakító szándékosságát. Bármilyen kellemetlen viszonylatunk támad környezetünk tagjaival, e viszonylat hívójele bennünk hangzott el, sőt mi adtuk meg alaphangját. Éppen ezért a mi feladatunk, hogy minden ilyen relációt feloldjunk. Ha már belekerültünk, akkor már ez a vizsgatételünk. Mivel azonban ezen a területen is - mint az élet bármely más síkján - a valódi karmaoldó, illetve elhárító módszer a profilaxis, amennyiben képesek vagyunk rá, itt is élhetünk a megelőzéssel. Mert értsük meg, az embernek joga van hozzá, hogy a dolgokat megkönnyítse, a bonyodalmakat elkerülje vagy transzponálja. E kiváltság azonban benső rang. Semmi mással nem lehet hozzájutni, mint a megismerés szellemi és erkölcsi erejével. Ez az élő erő annyit jelent, hogy van benső mértékünk, amellyel lemérhetjük, mi az, amit meg kell tennünk, s mi az, amire hiába vesztegetünk időt és energiát. Lemérhetjük: hol kezdődnek mulasztásaink, és hol végződik morális kötelességünk.

Vannak esetek, amikor nyilvánvaló, hogy szitába öntünk nektárt. Vannak esetek, mikor megbocsátásunk, teherviselésünk demoralizálja azt, akit felment és megkímél. A gyöngeségek kiszolgálása és alátámasztása éppúgy nem vezet jóra, mint az erőszakos áthangolási törekvések.

Gyakran kell döntenünk az elkülönítés gyógymódja mellett akkor, ha két egyéniség nívódifferenciája áthidalhatatlanná válik. Két ilyen pólus konjunkciója olyan nagy mértékben irritáló, hogy mindkét fél megbetegszik, lelki és szellemi értelemben elerőtlenedik tőle. *A kötelezettségünk bárkivel szemben csak addig terjedhet, amíg hasznára lehetünk.* Amint azonban legjobb szándékunk és igyekvésünk ellenére úgy konstatáljuk, hogy éppen abba hajszoljuk bele, amitől megkímélni szeretnénk, hagyjuk magára. Engedjük el. Kerüljük, mert valami rejtélyes pszichokémiai folyamat mérget termelt ki közöttünk.

A megismerés kétségtelenül szolgálatra kötelez, s a kozmikus morál alapja a szolidaritás. Minden erkölcsi megbetegedés elsodor ettől az alaptól, és minden gyógyulás közelebb visz hozzá. Feltétlenül rossz tehát az a módszer, amely egy harmóniátlan közelséggel robbanást idéz elő, erkölcsi hanyatlást okoz.

A szolgálat nem riad vissza a ragálytól sem, de okosan védekezik ellene, nehogy ápolás közben maga az orvos is leprássá váljék. A negatív, lehúzó, korlátolt, rosszindulatú emberek pszichikai ragályt árasztanak. Itt feladatunk arra szorítkozik, ha környezetünkbe kerülnek, hogy szóval, példával, gondolat- vagy érzésemanációkkal gyógyszert kínálunk nekik. Ha elfogadják, gyógyulni kezdenek. Ha nem fogadják el, akkor csak az idő és elkülönítés segíthet rajtuk. De semmi esetre sem változtat állapotukon az, ha szoros közelségben velük mi is átítatódunk a fertőzéssel.

Ha egy-egy terméketlen, negatív kötés szorosan ránk hurkolódik, akkor bontakozunk ki belőle *erőszak nélkül*. Amennyiben felismerésünk és szándékunk helyes, akkor a viszonylat megszűnik látszólag önmagától. Leválik rólunk, mint begyógyult sebről a száraz var. A módszer ez esetben annyiból áll, hogy *engedjük mi el az illetőt békességgel*. Adjuk fel neheztelésünket, keserűségünket, sérelmeinket, minden várákozásunkat és feltételünket. Ez az oldott, barátságos békesség mai állapotának és fejlődési szükségleteinek világos felismeréséből fakad. Abból a bizonyosságból, hogy mellette ez idő szerint nem tehetünk semmit. Együttlétünk nem szövetség, hanem görcs. Ingerültséget teremtő kényszer. Ez a gyulladás akkor enyhül meg, ha eltávolodunk egymástól. Ha sikerül önmagunkban létrehozni ezt az állapotot, vetítsük át társunk mélytudatába. Kondicionáljuk, hogy adja fel ő is a feszült készenlétet. Pszichéje sokkal készségesebben fogadja majd el ezt az ajánlatot, kitapintva bennünk is az enyhülést, mint racionális értelme, amely csak ingerei és elégedetlensége névtelen tartalmát öltözteti különféle fedőnevekbe.

Pozitív emberek társaságát azért fontos és tanácsos keresnünk, mert a zóna, amelyben élünk gyakran szerencsétlen "vámpír" lények infernója. A negatív emberek pszichikai vámpírok. Minden élő felületre rátapadnak. Falánk csecsemő szájával szívják, amíg erő van benne, de a plusz, amelyet zsákmányolnak, nem válik tulajdonukká, hanem a minden irányban nyitott lényükön át szétömlik belőlük.

A pozitív emberek nem vérrel, hanem pszichikai-szellemi elixírral táplálkoznak. Energiák akkumulálódnak bennük. Fölöslegeik vannak, amelyekből adni tudnak. A pozitív emberek a föld erőforrásai. Bennük gyűlnek össze és általuk cirkulálnak azok az energiakészletek, amelyek megtartják a fényre éhezőket. Ezért van az, hogy negatív emberekkel való együttlét után támolygunk a fáradtságtól. Úgy érezzük, teljesen kimerültünk. Pozitív emberek társaságában pedig felfrissülünk, feltöltődünk. Senki sem érintkezhet rossz következmények nélkül túlnyomórészt csak negatív emberekkel, mert amint több erőt ad le, mint amennyit felvesz, ő maga is "vámpírrá" s egyúttal lelki hemofiliássá válik.

A pozitív ember sokaknak tud erőt adni, anélkül hogy elgyengülne. Nagyok a bevételei, és egészséges a benső ökonómiája. Az emberekkel való érintkezés számára a természetes anyagcsere szükségletét szolgálja. Ha valaki például derűs, érzelmileg egyensúlyozott tud maradni nehéz helyzetekben, hittel és bátorsággal győzi a megpróbáltatásokat, már pozitívnak számít, mert magatartása erőt áraszt.

Egészséges benső ökonómiánk érdekében ezért nemcsak jogunk van hozzá, hanem szükségünk is, hogy energiakiadásainkat egyensúlyban tartsuk energiabevételeinkkel. Mert erőnkkel éppúgy nem könnyelműsködhetünk, mint anyagi javainkkal. Igaz, hogy a forrás, amellyel kapcsolatot teremtettünk, kimeríthetetlen, s a bennünk lévő szikra örök.

Segítsük ezért mindazokat, akiket segíteni tudunk tettekkel, értékes tanácsokkal, jó gondolatokkal és gyógyító erővel, de csak akkor, ha nem vámpírcsoportlelkeket éltetünk vele, s főleg, míg fedezetünk van rá. Amint azonban rájövünk, hogy az individuális gyógyulás és konstruktív reakciók szándéka helyett valami beteg pszichikai nimfomania akaszkodott ránk, amely kéjesen felissza a ráfordított energiát, s mohón üres állatszemmekkel még többet követel belőle, azonnal szakítsuk meg a kontaktust, mert ami ilyenkor történik, az nem más, mint transzmutáció lefelé. Az arany ólomná változtatása. Az ilyen kapcsolatot kerüljük el. S keressük a konstruktív, megújító, inspiráló, erőnket feltöltő szellemi forrásokat. Szívjunk be Fényt, hogy Fényt árasztassunk.

23. *A félelem legyőzése*

Az élet legősibb alapérzése a félelem. A múlandósággal együtt született. Hatalma két forrásból táplálkozik. Egyik forrása az, hogy nevét a rengeteg fedőnévtől csaknem lehetetlen megtalálni. Noha a félelem lényegében halálfélelem, kétségtelen, hogy e mögött van még egy titkos név, egy másik, amely az univerzális tudattalanban rejtőzik. A félelem hatalmának másik forrása önmagát feltöltő, megszászorozó ereje. A félelem mágiája ugyanis magából a félelemből táplálkozik. Amint feltámad bennünk, legelőször is kontroll-szerveinket bénítja meg, s átveszi az uralmat egész organizmusunk fölött. Lételeme a homály, ismeretlenség, köd, bizonytalanság, körvonaltalanság. Veszedelmes experimentumainak feltétele az egyéniségben eluralkodott tanácstalan káosz és tehetetlen kiszolgáltatottság.

A félelem a megnyilvánult létnek éppolyan misztikus eleme, mint a Lucifer-princípium. Rombol, kivezető út és kulcsok nélkül. Semmit meg nem old, és sehová nem vezet. Vak irritációként cirkulál benne az élet elpusztításának ösztöne; az a tartalom, hogy a létnek ez a formája végzetesen rossz. *A félelem az univerzum anarchistája.* Robbant, gyilkol, dúl, kiirt, mérgez, s ezzel szüntelenül nemz, mert a pusztítás a mélységi régiókban teremtő aktus. Aki öl, az démonokat nemz. A félelem őrvongó rögeszméi testet öltenek a lélek alvilágában, és betegségfolyamatok formálódnak a testben.

Az élőlények egymásrautaltságuk kényszerében a félelem millió variációjában szenvednek. Minden vágyódásukban, reményükben, fényszomjukban ott lapul a harmadik hatalom, és behajtja rajtuk sötét adóját. A fény mindig árnyékot vet. S a jelenségek világában minden lehanyatlak és halállal végződik. Igen. Az úgynevezett tények. A test érzetei. Az idegek. Az egész sebezhető, remegő, puha testállag a félelmet igazolja. De lássuk csak, voltak-e már olyan lények, akik a félelem fölé emelkedtek? Van-e egyáltalában kiút a félelemből? Meg lehet-e fékezni? Le lehet-e győzni? A felelet erre: igen. Voltak már emberek, akik a félelmet is megváltották önmagukban.

A félelem antitoxinja az imagináció. A képzelet éber, kitartó, hatalmas frekvenciájú fényereje. Ha ennek keresztüzébe fogjuk a félelem fixa ideáját, s nem engedjük elfutni, homályba menekülni, akkor úrrá leszünk fölötte. Mert elemezzük csak, milyen fegyverrel operál bennünk a félelem? *A célközzelvonás mágiájával.* Figyeljük meg, mit teszünk, ha félünk valamitől. Gondolatban megszövegezzük vagy exponáljuk. A gondolatot színültig töltjük éles, intenzív iszonyattal. Azután vad meneküléssel ellökjük magunktól. Ezzel a szabályszerű asztrálmágikus rituáléval pedig kiadtuk a parancsot a feladat véghezvitelre. Pontosan az ellenkezőjét tesszük így annak, amit tennünk kellene. *Mert éppen a félelem az amelyet nem szabad soha ámokfutóként elengednünk a homályban, mikor önmagunk ellen kést adtunk a kezébe. Baljós, zavaros, vészterhes gondolatokat soha ne lökjünk el magunktól megoldatlanul!* Emlékezzünk a célközzelvonás mágiájánál alkalmazott figyelmeztetésre: kísérletünk nem sikerül akkor, ha tárgyunkkal - amelyet meghívtunk - hosszasan foglalkozunk, s fantáziánkban kiéljük teljesülését, mert akkor az energiát, amely a véghezvitelhez szükséges, ráköltjük magára az elképzelésre. *Nos, a félelem esetében éppen valami ilyet kell tennünk.* A dolgot, amelytől félünk, gondolatban ad absurdum kell juttatnunk, minden fonálát végiganalizálva. Tételek, ellentételek, képzetek antitoxinjával, megismerésünk érveivel ki kell lúgoznunk ijesztő tartalmát. Hogy kimerüljön. Hogy elveszítse erejét és akcióképességét. Ha így bátran szembenézünk a félelemmel, rájövünk, nincsen egyetlen olyan tézise sem, amelyre ne volnának minden árnyékot elsöpítő antitézisek. Betegségek, nyomorúság, balesetek: ha mindezek okát önmagunkban tudatosítjuk, és a sorsunk fölötti hatalom lehetőségét is önmagunkban ismerjük fel, akkor a vak, gonosz véletlentől való félelmet elerőtlenítettük lényünkben.

Ha végigtekintünk félelmeink külön, siralmas történetén, két dolgot állapíthatunk meg. Egyik az, hogy rengeteget féltünk hiába, teljesen fölöslegesen. Annyi energiát fordítottunk félelemre, amellyel nyelveket tanulhattunk, karriert építhettünk vagy nagy műveket alkothattunk volna. Másik az, hogy ha rémképeinknek csak egy tizedrésze megvalósul, hozzátartozóinkkal együtt már ezerszeres halált haltunk volna a legválogatottabb kínzások közepette. Mindkét tény azt bizonyítja, hogy erőink nagy részét egészen terméketlen, negatív és destruktív dolgokra pazaroljuk. Mert félelemmel sohasem javíthatunk sorsunkon, legfeljebb nagyon súlyos mértékben ronthatunk rajta. A félelemmel soha el nem háríthatjuk a rosszat, sőt felfokozzuk veszélyét. A félelem nem ment meg semmitől, csak nagyobb bajba taszít. A félelem nem gyógyít, hanem megbetegít.

A félelem, az úgynevezett ijedség reflexein túl, legnagyobbbrészt készületlenségünk miatt vesz erőt rajtunk rajtaütésszerűen, azért, mert mint az élet legtöbb veszélyforrásával szemben, ezen a vonalon sem építettünk védelmi rendszert. A védelmi rendszer annyiból áll, hogy az elkerülhetetlen, létformánk törvényét az élet minden relációjában és pillanatában számításba vesszük. Pontos költségvetést készítünk, amelynek alapösszege a következő tétel: az, hogy születünk, magába rejti a biztos halált! Most azt kell eldöntenünk, mi az élet? Miért van az élet? Mi a halál? És miért van a halál?

Ha ezt a gondolatsort végignyomoztuk, élővé tettük magunkban, nem sok félnivalónk marad, mert érdeklődésünk és törekvéseink súlypontja áthelyeződik az egyedül lényeges kérdésre: mi az élet célja? Mi az élet kozmikus célja és a kozmikus célon belül mi az egyéni célunk fejlődésünk jelen etapjában. A félelemnek persze célunk kijelölése után is sok titkos, váratlan fegyvere marad. Félelmetes nyomorúság, bánat, borzalomkomplexumok párolognak körvonalatlanul tudatunk küszöbén túl. *Mégis biztos, hogy a bajok nagy részét elkerülhetjük, ha azokat a dolgokat önként megtesszük, amelyeket a sors kemény csapásai volnának hivatva véghezvinni, megismerésünk gyarapodása és erkölcsi gyógyulásunk érdekében.*

A félelem kioldásának, vagyis megváltásának másik forrása bennünk: szorongásaink, antipátiáink, idioszinkráziáink, neurózisaink koncentratív és meditatív elemzése. Ezek az iszonygátak általában védő és figyelmeztető berendezések bennünk. Veszélypontokon jelző tilalomtáblák és útmutatók. Elriasztanak egy iránytól, ahol már többször rosszul jártunk.

24.

Az élet célja

Sajátos célunk - az egyetemes célon belül - kétségtelenül egyéniségünk megfinomítása, kicsiszolása különféle lehetőségek, élmények kísértések, provokációk, tapasztalatok csiszolókorongján. Az, hogy ideáljainkat felszínre hozzuk, megvalósítsuk és kiéljük. Hogy hányféle átmeneti cél felállítására és túlhaladására van Szükségünk ehhez, az egyedül szellemünk rejtett törvényétől függ. *E vita a megvilágosodott individuumban dől el.*

Az ember agya alacsonyabb és magasabb világok között közvetítő konvertálókészülék. Ez a hivatása. Ez teszi a lét főszereplőjévé. Köréje csoportosulnak mindazok az adottságok, amelyek fejlesztését, átíztítását, működését elősegítik. Betelt átmeneti célok és végigélt szerepek mind ennek az instrumentumnak szállítanak olyan felismeréseket, megtisztított fogalmakat, amelyek általa és benne felismert igazsággá és tette válnak.

Az alkotó ideálok keresése abból a bizonyosságból fakad, hogy az ideálból célt, a célból meghódított valóságot hoz létre. Az ideálok becsvággal való telítése felizzítja az akaratot, amely sorsot teremt, és sorsot old. Teremtő ideálok nélkül a szellem elhomályosul, a lélek kialszik, és a test betegségekben hull széjjel. Teremtő ideálok akkumulálják az élet és fejlődés energiáját. Valamiért hevülni, törekedni kell mindenkinek. A cél: mágnes, amely légvonalban vonzza magához azt, aki

összekapcsolódik vele. Átmeneti célokon túl újabb és újabb célok bukkannak fel, de mindegyik átvezet egy fontos szakaszon, amelyen e célok nélkül nem tudunk volna keresztülhatolni.