

Előszó

Roppant nagy hatalma van gondolatainknak. Saját döntésünktől függ, hogy hasznunkra vagy kárunkra fordítjuk e hatalmat.

Sorsunkat is gondolataink teremtik, ami esély arra, hogy kívánságaink szerint alakíthassuk életünket. Sorsunk alapjában véve egészségi állapotunktól függ.

Ez a könyv szeretné megmutatni a sok út közül azt az utat, amelyen járva a betegség legyőzhető, az egészség fenntartható, megerősíthető, és elérhető a végső cél, amely nem más, mint a boldogság megélése önmagunkban. A végső cél, amely maga az út, olykor árnyékos, hideg és sötét szakaszon vezet át, de ha ez a Te utad, akkor bátran elindulhatsz rajta, és a segítség mindig ott lesz melletted.

Hisz az, hogy isteni származásunk tudatára ébredünk, a valószínűség élet elnyeréséhez segít! Amennyiben keressük és megtaláljuk, benne élünk és mozgunk. Erőt fejtünk ki az igazság érvényesítéséért, és így egyéni sajátunkká válik a világosság, és egyéni életünk az Élet!

A következő verssel szeretnék bátorítani, indulj el, „haladj, merj, és ne állj meg! Az Élet sem teszi – te miért félsz?”

Egyszer nekem is ezt írták, és azóta boldog és hálás vagyok!

A te életutad

Senki nem ismeri az utat, amely előtted áll.
Még soha senki nem járt ezen az úton,
és nem is fog más járni rajta,
mert ez a Te utad!

Olyan egyedülálló, mint amilyen Te vagy.
Igen, egyedülálló vagy, és különleges,

egyedülálló módon kell hozzájárulnod az életedhez:
ez a Te igazi rendeltetésed.

Menj hát az utadon,
menj azon az egyedülálló módon,
amely csak a tiéd, de ne próbálj mielőbb célba érni.

Mert nincsen cél.
Maga az út a cél, a cél csak az út vége,
és egy új út kezdete.

Élvezd hát utadat, a te egyedülálló,
csodálatos életutadat.
Engedd, hogy az élet mindennap
megajándékozzon, és ha készen állsz,
engedd, hogy „belső mestered” vezessen!

Életed egyedülálló melódiáját ekképpen fogod
egyre tisztábban hallani magadban.
És énekelj! És énekelj!
Mert minden a Te örömödre teremtett.
Az egész teremtés érted van!

Budapest, 2007.

Köszönettel: Csilla

Bevezető

„Amit nem ismersz, azt nem tudod meghaladni.
Ahhoz, hogy felülemelkedj magadon, meg kell ismerned Éned.”
Sri Nisargadatta Maharadzsa

Minden lélek és szellem a magasabb szintű spiritualitás felé törekszik. Az egyéni vágyakon túllépve, a magasabb rendű Én-tudat megélése felé. Aki az önmegismerés, az önfejlesztés útjára lép, az közelebb ker-

ül önmagához, embertársaihoz, az Univerzumhoz. E pszichológiai tanokon alapuló könyv ehhez nemcsak elméleti, de a mindennapi életben alkalmazható, részletes gyakorlati segítséget is nyújt.

A psziché, a lélek elválaszthatatlanul egy magasabb spirituális valósághoz tartozik, s így egységet alkot vele. A lélek működése nem érthető meg, ha nem ásunk a legmélyéig, ahol a személyen túli világ együtt található a személlyel. A könyv alapját képező transzperszonális pszichológia a Nyugat spirituális ébredése elmélyült átélésének egyik terméke. Egységként kezeli a testet, lelket, szellemet, a kultúrát, szociális rendszert, a környezetet, természetet.

Egy japán tusrajz a zen-buddhizmus ősi hasonlatát ábrázolja. Ezzel a tusrajzzal szeretném megmutatni az önismereten alapuló pszichológia lényegét.

Az ökör és a pásztor története

A pásztor mocsaras vidéken, áthatolhatatlan, átláthatatlan bozótban keresi az ökrét. Végül rábukkan, befogja, nagy fáradsággal igába hajtja, s a hátára pattanva a kunyhójához indul vele. Ott azután medi-

tációba mélyed, minden elcsendesedik körülötte, és a pásztor „visszatér eredetéhez”. Üldögél derűs csendben és magányban, s nem vágyik a világ dogaira. Megfeledkezik az ökörről is.

De azután újra kimegy a világba, csak hogy egész lénye megváltozott: „Csupasz mellel, mezítláb indul a vásárra. Testét por

fedí, az arca sáros, de hatalmas mosoly ömlik el rajta. Nincs varázslat, nincs csoda, és lám, szempillantás alatt virágot fakaszt az elszáradt fákon.”

Az elveszett ökör az ember belső lényege, amelyet az önmegismerés fáradtságos folyamatában kell felfedeznie. Mennyi nehézséget kell legyőznünk, míg végre „igába hajtjuk” saját lelkünket. Ha sikerül, akkor meditációban elérjük azt a pontot, ahol újra összekapcsolódhatunk létünk gyökerével. Most már nyugodtan visszatérhetünk a „vásárba”. Testünket por fedí, hisz nagy küzdelemben volt részünk, de új életerő tölti meg bensőnket, mert újra egyek vagyunk önmagunkkal és az Univerzummal.

Lelkileg egészséges csak az lehet, aki mert szembenézni tudattalanjával, aki megtalálta ökrét és igába hajtotta. De ezzel még koránt sincs vége a küzdelemnek. A tökéletes egészséghez hozzátartozik a transzcendenciával való kapcsolat.

Az ökör az ember zabolátlan, föl nem térképezett tudattalanja. S hogy mi mindent is tartalmaz, azt a híres pszichológus, Carl Gustav Jung munkásságából megtudhatjuk.



A pásztor igába hajtja az ökröt. A kínai és japán tusrajzokat szimbolikusan kell látnunk, értelmük meditáció segítségével tárható fel igazán. Az ökör az ember zabolátlan, föl nem térképezett lelkét jelképezi, a felszínt. A tusrajzokra oly jellemző üresség a rejtett valóságra utal. A rajzot kör zárja körül, ez a tökéletesség jele, amit a bölcs akkor ér el, ha fölismeri igazi belső lényegét. (Zen ökörképek, Tacuhiko Jokoo tusrajzai)

Az önismeret útjának első állomása a felismerés. Annak észlelése, hogy nem élünk harmóniában, nem vagyunk a Jelenben, nem vagyunk boldogok. Vagyis nem önmagunkat adjuk, nem létezőnk, hanem megpróbálunk megfelelni önmagunk és mások elvárásainak. Második lépés a döntés, hogy ezen változtatni akarunk. A harmadik stáció pedig, amikor ráérzünk, melyik úton induljunk el a tudatosítás, valódi létünk megélése felé.

E könyv egy olyan komplex eszköztárat ad olvasója kezébe ennek megvalósításához, amely a pszichológián, a jungi pszichoanalitikán, a metafizikán, a matematikán, az orvostudományon, a pszichoszomatikus feldolgozásokon, a világvallások által megjelenített energiák és elemek alkalmazásán, légzésgyakorlatokon és a helyes életvezetésen nyugszik.

Az önmegismerés egyik leghatékonyabb gyakorlati eszközét a könyvben részletesen bemutatott különféle légzésformák jelentik. A légzés cserefolyamat, amely testi és lelki szinten egyaránt az elfogadás és az adás polaritását öleli magába. Az életerő energiájának tudatos áramoltatásával változó tudatalatti állapotba kerülünk, testünk szűk határain túllépve valódi identitásunkhoz érkezőnk. Ebben az állapotban világosan szembesülhetünk elfojtott érzelmeinkkel, problémáinkkal, elrontott mintáinkkal. Amikor mindezt tudatosítjuk, majd integráljuk, helyet adunk az új, tiszta energiának, a helyes minták rögzítésének. A megoldásban a holotróp, vagyis az „egészre irányított” légzés mellett alapvetően a jungi pszichoanalízisre támaszkodunk.

A terápiában leggyakrabban használt folyamatos légzésnek négy típusát ismerjük. A teljes és lassút, amely a tudatosításban az összpontosításra helyezi a hangsúlyt, a gyors és felszínt, amely az intenzíven felbukkanó mintázattal segít szembesülni. A gyors és teljes légzés a „testünkben tart”, nem enged onnan kiszállni, miközben felgyorsítja az integrációt. A normál ritmusú légzést a felbukkanó érzések megfigyelésére alkalmazzuk.

Problémáink, sérültségeink felismerését testünk betegséggel is segítheti. Feladatunk az, hogy megtanuljuk megérteni a betegség üzenetét, ugyanúgy, ahogy megtanuljuk értelmezni álmainkat.

A helyzet súlyosságától függően alakulnak ki pszichoszomatikus, avagy maradandó fizikai tünetek. A lélek e megnyilvánulását

különböző tisztulási folyamatokkal befolyásolhatjuk, amelyekkel újra energetizáljuk szervezetünk. Ilyen például a léböjt vagy a zabpehelykúra. Testünk energetikai egyensúlyának fenntartását a vércsoport szerinti étrend is biztosítja.

Ahhoz azonban, hogy az Univerzummal és önmagunkkal egyiséget alkothassunk, egzisztenciális-mentális-intencionális szinten is el kell végeznünk a tisztítást. Új ismeretek befogadásával, a tudat tágításával lelkünket és szellemünket is egyre magasabb szintre, rezgésre kell emelnünk, a transzcendencia irányába. Elengedhetetlen, hogy integráljuk a világvallások által megjelenített energiákat. A Szabadság energiáját a buddhizmus, az Akaraterő energiáját az iszlám, az Erő energiáját a zsidó vallás, míg a Szeretet energiáját a kereszténység foglalja magába.

Ha felvállaljuk az önmegismerést, szavakkal teljességgel meg nem fogalmazható misztikus élményekben lesz részünk. És minél messzebbre jutunk a spiritualitás útján, annál több élményt élhetünk át, amelyek aztán tovább visznek valódi Énünk megtapasztalásához. Segítségünkre áll a meditáció, amely szellemi összpontosítás és a szellem kiüresítése, felülemelkedés a dualitáson. A meditáció a tudat kutatását és megnyugtatását is jelenti, valamint a ragaszkodástól és a téves önazonosítástól való megszabadulást. Ilyen gyakorlással oldjuk fel a múltból származó tudattalan benyomásokat. A meditációnak azért van terápiás hatása, mert a tudattalant tudatossá teszi. És minél tudatosabbá válunk, élményeinkről annál világosabban tudunk beszámolni. Az ember számára megélhető legmagasabb rezgésű energiát meditációval érhetjük el és tudatosíthatjuk.

Alapvetően kétféle meditáció van: egy adott tartalomra, egy bizonyos probléma megoldására, vagy éppen tudatosítására való meditáció és a tartalom nélküli, az ürességre és a gondolatok közötti szünetre való meditáció. Közben régi érzések is felejöhetnek. Ezeket úgy kell kezelni, szemlélni, hogy nem értékeljük őket, így legtöbbször maguktól feloldódnak. Gondoljunk mindig csak arra, hogy a meditáció egyszerre ellazultság és éberség.

A misztikus élmények létezésében kételkedőknek Ken Wilber transzperszonális pszichológus egyik írásából idéznénk:

„A spirituális és kontemplatív hagyományokban használt gyakorlatok (például az ima és a meditáció) valóban erőteljes hatásúak lehetnek, de ahhoz egyszerűen nem elég erősek, hogy rengeteg normális, egészséges felnőtt embert néhány nap alatt vadul hallucináló szkizofrénekké alakítsanak át. Hakuin zen mester a halála után nyolcvanhárom megvilágosodott tanítványt hagyott maga után, akik együttesen újraélesztették és újjászervezték a japán zent. Nyolcvanhárom hallucináló szkizofrén még azt sem tudná megszervezni, hogy együtt menjenek a folyosón lévő vécére, nemhogy a japán zent újjászervezni.”

A pszichológus szerint a misztika ellen általában felhozott szokásos érvek egyike sem állja meg a helyét a módszeres kritikával és a modern tudománnyal szemben. Ebből pedig az következik, hogy akik a fenti módon reagálnak a misztikára, azok vagy fogalmi félreinformáltságuk, vagy érzelmi előítéleteik alapján tesznek így.

E könyv segít ennek tisztázásában. Nemcsak tanácsokkal szolgál az önfejlesztéshez, hanem közread nyolc beszámolót is, amelyekben az önmegismerés útján elindulók vallanak őszintén élményeikről, az általuk megtapasztalt tisztulási folyamatokról. Mindegyikük tanúbizonyság arra, hogy a változás, a boldogság megélése csakis tőlünk, tudatosságunk szintjétől függ. A lélek méltatói, a gnosztikus közvetítők pedig vezetőink lehetnek ebben.

„A lélek még ma is afelé mutat a szívben, ahol az Isteni új életre kelti a Halandót, és csendesen új sorsra tanítja a Tudatot.

A transzperszonális pszichológusok csupán hallgatagon ülnek a keresztútnál, és irányt mutatnak – nem tesznek se többet, se kevesebbet.” (Ken Wilber)

C. G. Jungról és az archetípusokról

C. G. Jung (1875 – 1961), a híres svájci pszichológus, a mélylélektan atyjának, Siegmund Freud (1856 – 1939) bécsi ideggyógyásznak, a modern lélekgyógyászat megalapítójának egykori „trónörököse” volt. Tőle vette át a pszichoanalitikus módszert, amely a tudatalatti gondos vizsgálatával tudatosítja az elfelejtett, elfojtott képzeteket, és ezáltal ér el gyógyulást.

Tehát a lélekgyógyítás Jung számára is az egyén elfojtott, általában kellemetlen lelki élményeivel való szembesítés útján veheti (csak) kezdetét.

A személyiségünk fonákoldalával való találkozás azonban csak a kezdete a tudattalanba tett felfedezőútnak.

Jungnak föltűnt, hogy páciensei tudatalattijában nem csak elfojtott ösztönökre, megtagadott személyiségrészekre és komplexusokra bukkannak, hanem olyan mitikus mese- és mondaalakokra, régi ezoterikus szimbólumokra vagy képzetekre is, amilyenek például az alkímiában szerepet játszottak.

Az alkímia a kémia előfutára volt, keveredett benne a mai értelemben vett kísérleti kémia és a természetről, meg az emberről való általános, részint képszerű-intuitív, részint vallásos spekuláció. Sokféle jelképet vetítettek ki az ismeretlen anyagra, ezeket mi mint a tudattalan tartalmait ismerjük.

Az alkimista „Isten titkát” kereste az ismeretlen anyagban.

A középkori filozófiai alkímiát szellemtörténeti tekintetben a tudattalانبól kiinduló kompenzáló mozgásként kell értelmeznünk keresztény irányban, hiszen az alkimista meditáció és technika tárgya a természet és az anyag birodalma, ami sem helyet, sem értékelést nem kapott a kereszténységben.

Visszatérve Junghoz, teljesen lenyűgözte őt, hogy tanulatlan emberek is felszínre hoztak ilyen motívumokat, pedig korábban feltehetően sohasem hallottak róluk.

Mivel magyarázható, hogy a lélek olyan képzeteket produkál, amiket a tudat soha el nem sajátíthatott, következésképpen el sem fojthatott?

A választ Jung a „kollektív tudattalan” és az „archetípusok”
azóta híressé vált elméletével adta meg.

A kollektív tudattalan

Jung tudattalanja messze túlmegy a freudi ösztön tudattalanján. A tudattalan síkján minden ember egyforma. Isten ugyanis saját képére és hasonlatosságára teremtett minket. Egy vagy a tudattalannal. Egység. A tudattalan síkján minden ember rokonságban van.

Jung az archetípusoknál ősképekről beszél. Megemlítette az öreg, ősz hajú embereket, akik tudással rendelkeznek, bölcsek, akik az élet viharos tengerén hajózva rengeteg tapasztalatot szereztek. Kezükből kristályt tartanak, ami az önmegvalósítást, a teljességet szimbolizálja. A kristály ugyanis minden szintet magába foglal.