

# A világválság lélektani okai

(2., befejező rész)

## A tudatfölötti hatásának erősítése

A tudatalatti uralma a tudatos élet felett azt mutatja, hogy az ember tudatos lényé nem eléggé önálló, veszélyes lenne tehát közvetlenül az autonóm komplexusokkal szembeállni. Célszerűbbnek látszik közvetett módot választani: gyakoroljunk olyasmit, amiben erősek, tettekre készek vagyunk, hogy később eredményt érjünk el gyenge pontjainkon is. Semmi értelme nincs tehát az önzésünk ellen harcolni, bűneinkre, rossz szokásainkra összpontosítani, ezzel csak elfedjük önmagunk elől az esélyes pályákat, és kiszolgáltatjuk önmagunkat a tudatalan erőknél.

A gyakorlatok célja a jelenléti elem erősítése a tudat fejlesztésével. Formája: saját idő kiszakítása a hétköznapi megszokott ritmusából, napi tíz perc, amikor olyasmit csinálunk, ami nem szükséges a hétköznapi menetéhez, és nem tudatalatti indítékokból származik, hanem csak a saját önálló elhatározásunkból. Ez a napi 10 perces megszakítás alkalom arra, hogy önálló lényünk megerősödjön. Tulajdonképpen mindegy, hogy mit csinálunk, az a fontos, hogy előre, szabadon elhatározzuk, és meg is tesszük. Van azonban néhány gyakorlat hasznos irány, amelyeket érdemes fontolóra venni.

## Beszéd és meghallgatás

Annyit még a materialista természettudósok is megállapítanak, hogy az ember megkülönböztető jellemzője a beszéd, a második jelzőrendszer. Beszéd útján közöljük önmagunkat a másik emberrel, s ez a közlés több szinten is megvalósulhat. Mindenki által ismert a tájékoztatásra szánt beszéd; ennek során ismereteket, adatokat közlünk, csupa olyasmit, amit már gondoltunk. Ennél is gyakoribb a fecsegés, megszólás, pletykálás. Mások hibáiról, gyengéiről, vétkeiről az igazak öntudatával beszélni, önző kielégülést ad. De amennyire célját téveszti és messze áll az emberi beszéd valódi rendeltetésétől, ugyanannyira vonzó is a fecsegés, mert közösséget teremt a pletykálkodók között, ezért is olyan nehéz elkerülni társaságban a megszólást, hiszen aki ebből kivonja magát, az bizonyos értelemben a közösségből is kiválik, és gőgösnek, elzárkózónak minősül.

A helyes beszéd az igazi közlés és egység eszköze, de csak akkor, ha nem előre gyártott elemekből áll, ha nem csak sokszor gondolt készletből válogatjuk össze, hanem olyasmit mondunk, amit éppen most gondolunk, esetleg még soha nem gondoltunk. Ugyanígy a válasz sem szabad kész, ismert gondolatként fogadni, amelyre a válasz és az ellenérvek is készen állnak, inkább azzal a hallgatással kell előkészíteni, amely nemcsak a válasz, hanem a másik ember megértését is kifejezi. Az értés, a másik megértése akkor lehetséges, ha nem rutinból, hanem jelenlétből beszélünk, ha azt mondjuk, ami éppen fölbukkan bennünk, amit éppen akkor élünk át igazságként. A beszélgetés közösségformáló ereje, megerősítő és frissítő mivolta nem a szavakban, hanem a szavak mögött és fölött, a megértésben, az egymást értésben áll. Ezért nem lehetetlen a szavak nélküli beszélgetés, sőt a beszélgetés legteljesebb formája lehet.

A beszéd, az írás, az olvasás a föld minden népének hagyományában isteni ajándékként jelenik meg, hiszen beszéd nélkül nincs ember. Így a másik, a beszélgetőtárs

nélkül sincs. Ha a beszéd az emberi mivolt eszköze, akkor a fecsegés, a hazugság, a félrevezetés természetellenes, s ahol a nyelv hanyatlik, ott az emberség kerül veszélybe. A helytelen beszéd a legvilágosabb tudatfölötti működéssel él vissza, de ez már csak jele a lelki bajoknak. Ahogyan az evangéliumban olvassuk: „Nem az szennyezi be az embert, ami szájába jut, hanem ami a száját elhagyja” (Mt 15,11). „...ami a száját elhagyja, a szívből származik...” (Mt 15,18).

A helyes beszédet ugyanúgy gyakorolhatjuk, mint a tudatosság jelenlétét, előre kijelölt időpontokban, meghatározott ideig. Az alkalom lehet olyan beszélgetés, megbeszélés, amelyre más okból készülünk. Először a helyes hallgatást gyakoroljuk. Próbáljuk meg azt érzékelni, aki beszél, először gondolatilag: ne a saját (válaszolól, kritikázól, kiegészítől, helyeslő) gondolatainkat gondoljuk, hanem a beszélő gondolatait kövessük, ha pedig elbizonytalanodunk vagy félreértéstől tartunk, inkább kérdezzük meg, hogy jól értjük-e, amit mond. Amikor gondolatilag már tudunk jól hallgatni, megpróbálhatjuk a beszélőt érzéssel is fölfogni. Nem a bennem keltett rokonszenvről vagy ellenszenvről van szó, hanem azokról az érzésekről, amelyek a beszélőre vonatkoznak, rá jellemzők.

Akkor hallgatunk jól, ha a meghallgatás során nem hozunk semmiféle ítéletet, még logikai vagy értékítéletet sem! A meghallgatásban csak akkor lehetünk éberek, ha nem hagyjuk magunkat eltéríteni a saját gondolataink és a saját azonnali kritikánk által, ha a beszélőre figyelünk, és a meghallgatott gondolatokra vonatkozó helyesléstünket vagy elutasításunkat nem engedjük megnyilvánulni. Minél inkább elfeledkezünk magunkról a meghallgatásban, annál gyorsabban és találékosabban fogalmazódik meg később a hallottakra vonatkozó ítélet és válasz. A nagy Én önállóságát, a tudatfölötti hatását erősíti, ha lemondunk arról, hogy közbeszóljunk, hogy megszakítsuk a másikat. (Előfordul, hogy beteges beszélgetésben szenvedő embertársunkat meg kell szakítanunk; ezt tesszük indulatmentesen, és olyan módon, hogy belőle se váltson ki indulatokat.) Később a belső rögtönítélő bíróságról történő lemondásunk helyét átveszi majd a másiktól befogadó közeget teremtő lelki alapállás, a megértés előzetes jelképe. Ez a készség azonban nem jelenti sem a meghallgatott tartalom elfogadását, sem az elutasítását; az értés nem ítélet, hanem segítség a másiktól, hogy jól érte önmagát.

Amikor már jól tudunk hallgatni, elkezdhetjük a helyes beszédet gyakorolni. Az első lépés itt is a lemondás: fölöslegesen ne beszéljünk, ne fecsegjünk. Nem mindig egyértelmű, hogy mi fölösleges, és mi szükséges, de beszélgetéseink utólagos végiggondolása ebben is segíthet. Figyeljük meg: ha lemondunk arról, hogy szóba hozzunk valamit, amit el is hagyhatnánk, sokkal jobban meg fogjuk érteni azt, amiről hallgattunk. A fölösleges beszédéről még mindig könnyebb lemondani, mint egy távol lévő harmadik hibáinak megtárgyalásáról. Ilyenkor hagyjunk el mindent, amit az illető jelenlétében nem mondanánk. Amikor a fölösleges beszédetől már megszabadultunk, elkezdhetjük a pozitív gyakorlatokat. Ennek egyszerű a szabálya: csak akkor beszéljünk, ha van mondanivalónk. Talán úgy érezzük majd, hogy a gyakorlás itt is főleg hallgatásból áll.

Ha csak a beszéd tartalmát vesszük figyelembe, valóban ritkán gondolunk újat, és ritkán van lényeges mondanivalónk a másoknak. A beszéd azonban nemcsak a tartalomról szól, a tartalom például lényegtelen is lehet, ha a másikat azért szólítjuk meg, mert az együttérzésünket, a közösségvállalásunkat akarjuk ezzel kifejezni. A helyes beszéd az adott helyzetben helyes, amikor valami mondanivalónk van a másoknak. A valami és a másik egyaránt fontos, és ha a valamit nem tudjuk megfogalmazni, marad a testbeszéd, a közösséget ez is kifejezheti. A hallgatás, a szófukarság sem erény, úgy kell beszélünk, hogy azzal a másikat értésre, továbbgondolásra indítsuk.

Az igazi beszélgetés mindig rögtönzés, ezért váratlan fordulatokat, meglepetéseket hozhat, a lélekjelenlét igazi próbája. Magam is a lépcsőházi bölcsek körébe tartozom, azaz a helyes folytatás, a jó válasz csak utólag, a lépcsőházban jut az eszembe, amikor már nem a beszélgetésben vagyok jelen. Az utólagos elemzés eredménye mindig ugyanaz: megosztottam a figyelmeimet, azaz a jelenléteket a téma és valami más között. Ez a valami lehet a sikeres szereplés vágya, a jó előre kialakított véleményem becsempészése a beszélgetésbe, a beszélgetők személye és még sok más. A nem megosztott, összpontosított figyelem megszerzése csak hasonló gyakorlatok útján lehetséges.

A beszélgetések során érhetnek minket olyan meglepetések is, amelyek a beszélgetés értelmét ássák alá. Ez a személyeskedés, amikor a beszélgetőtárs mondanivalója nem az eszmei tartalomra, hanem a személyes érzelmekre, érdekekre vonatkozik. Ez legtöbbször személyes és önző elemeket érint bennünk, ezért nehéz helyesen válaszolni, vagyis a beszélgetés eredeti értelmében, hiszen egy ilyen támadó jellegű lépés – kevés kivételtől eltekintve – nem az emberi közösség megteremtését, hanem éppen a lerombolását, ellehetetlenítését célozza. Ilyenkor célszerű hosszabb szünetet tartani, ezalatt visszatérhetek a beszélgetés eredeti témájához, és a támadási szándékot is értelmezhetem ebből a szempontból. A ritmusváltás megtörheti a támadás lendületét is.

A beszéd terén korlátlanok a gyakorlási lehetőségeink, hiszen ha belegondolunk, a helyes beszédhez két dolgot kellene ismernünk: amit mondunk, az igazságot, és akinek mondjuk, a másik embert. Milyen mélyen ismerjük az igazságot és a másikat, akihez beszélünk? Jakab apostol ezt írja levelében: „Hiszen úgyszólván az igazságban vétünk mindannyian. Aki szavában nem vét, az tökéletes férfi, az féken tudja tartani egész testét is” (Jak 3,2). Tökéletesek nem lehetünk, de törekednünk kell rá, ebben is.

### **Időbeosztás**

Ha az előzőekben vázolt gyakorlatokat nem szorítanánk időbeli korlátok közé figyelemösszpontosítási képességünk gyengesége miatt, a mindennapi élet teendői akkor is napi néhányszor tíz percre szűkítenék a gyakorlásra szánt időt. Annyi dolgunk van, és olyan kevés az időnk, mintha valaki ellopná. Lehet, hogy nem jól osztjuk be? Ha szeretnénk jobban bánni az időnkkel, akkor tudatosabban kell élnünk. Ehhez pedig áttekintésre van szükségünk; ilyen múltba és jövőbe nézési alkalmak voltak valaha az ünnepek. Az áttekintés hatására az ember elszánhatja magát valamilyen életalakítási változtatásra, például egy napi gyakorlatra.

A napi gyakorlás – mondjuk a helyes beszédé – eleinte olyan nehéz, mint a korai fölkelés, idővel azonban múlik a nehézség, és lassanként megkedveli az ember,

szinte már a tevékenység hozza magával az örömet, a sikertől függetlenül. A gyakorlással megszerzett képesség a tanulás, az alkotás örömét adja, és ez az öröm egészen más, mint az önző, önérző öröm, amely pusztán szenvedély (elszenvedése valamilyen érzékelésnek), nem a kielégíthetetlen vágyak körül forog, hanem a személyiség fejlődésében gyökerezik. Az öntudatlan életvitel megbolygatása persze kellemetlen ébredést is okozhat, olyan kérdések bukkannak föl bennünk, amelyekről azt hisszük, hogy valamikor régen egyszer és mindenkorra megválasztottuk, vagy éppen soha föl sem tettük, például: „Mi végre vagyok a világon?” Erre senki más nem válaszolhat helyettem, és bármilyen kész választ személyesen nekem kell megértenem, megítélnem, és elfogadnom vagy elutasítanom. Életünk minőségét az is jelentősen befolyásolja, ha nem tudunk választ adni erre a kérdésre, de legalább tudunk róla.

Csak akkor vállalhatunk az életünkért bármiféle felelősséget, ha valamilyen célt tűzünk ki magunk elé, és ennek alapján ítéljük meg, hogy miként használjuk fel az időnk. Természetesen kitűzhetünk önző célokat is, de ezek az önzésünket, a kis én átélését fogják erősíteni, és megakadályozzák a valódi én, a nagy Én átélését. Ehhez odaadott, összpontosított figyelem kell, az önzés, az önző szempont jelenléte viszont éppen ezt teszi lehetetlenné. A következő gyakorlat segítségével figyelmünk összpontosítását fejleszthetjük. Próbáljunk meg gondolatainkkal egy előre elhatározott témánál maradni. Ez a választott téma ne legyen fontos, ne érintsen minket személyesen, így a gyakorlás nagyobb erőlködést kíván. Naponta többször is kényszerű várakozásra kárhoytatnak minket a külső körülmények, ezeket a különben bosszantó, holt időket jól kihasználhatjuk figyelem-erősítő gyakorlásra.

Ha ez a gyakorlat túl nehéznek bizonyulna, akkor választhatunk könnyebbet is, például az észlelést. Válasszunk egy természeti jelenséget, és figyeljük meg pontosan. Azt hihetjük, hogy ez nem is olyan nehéz, hiszen aki nem vak, az meg tudja mondani, hogy mit látott az imént. Valójában a legtöbb észlelésünk pontatlan, sablonos, utólag csak nagyon nehezen tudnánk pontosan felidézni, hogy mit is láttunk, valójában nem azt jegyezzük meg, amit megfigyeltünk, hanem a hozzá rendelt fogalmat. Pedig a valóságban nincs két egyforma példány egyetlen konkrét fogalomnak vagy fajnak sem, sőt, egyetlen létező is változik az idővel és a körülményekkel. Olyan színeket, formákat, mozgásokat, hangokat, illatokat, sugárzásokat észlelhetünk, amelyekre nincsenek szavaink, fogalmaink, mégis közvetlenül észlelhetjük azokat. A gyakorlásban éppen ezekre a kimondhatatlan részletekre érdemes figyelni, az érzékelés azon finom különbségeire, amelyeket átélünk, de amelyekhez hiányoznak a szóbeli kifejezés megfogalmazásai. Ha jól csináljuk, ez a gyakorlat visszahozza gyermekkorunk világát, amikor még minden titokzatos, érdekes, új volt, nem úgy, mint a felnőttkor közvetlen érdekekre kihegyezett észlelésében a hétköznapi unalmas környezete.

A következő gyakorlat akaratum erősítésére szolgál. Lényege a szándékos tétlenség. Előre elhatározott időpontban, meghatározott ideig nem csinálunk semmit. Először csak gondolunk rá, hogy ez most a tétlenség ideje. Azután egy teljesen fölösleges, számunkra közömbös, semmiképpen nem hasznos cselekvésre gondolunk, például csomót kötünk a zsebünkönkre, azután kioldjuk. Majd eldöntjük, hogy végrehajtjuk-e vagy nem. Ha úgy döntünk, hogy nem csináljuk meg, akkor részletesen elképzeljük a végrehajtását. Ez a gyakorlat a

nagy Ént erősíti, mert haszontalansága miatt teljesen mentes a kis ént befolyásoló vágyaktól és szokásoktól. Továbbá képzelőerőnk működését is serkenti, hiszen ki kell találnunk, hogy mit fogunk tétlenkedni.

Képzelőerőnk is fejleszthetjük bizonyos gyakorlatokkal. Először is kerüljük az ösztönös, képzettársításos fantáziálást, mert abban a tudatalattiból származó érzelmi élet uralkodik az értelmünk fölött. Válasszunk természeti témákat, egy tájat, egy növényt, egy állatot, egy jelenetet ismerős vagy ismeretlen emberekkel. Fontos, hogy a téma ne érintsen minket se kellemesen, se kellemetlenül, s az elképzelés legyen tárgyilagos, pontos. A jól sikerült képalkotást meg is fogalmazhatjuk.

A gyakorlatokhoz idő kell, mégsem ajánlatos ezekkel sietni. Éppen ellenkezőleg, minél lassabban végezzük a gyakorlatokat, annál hasznosabbak, mert annál erőteljesebbek. A mai rohanó élet ütemének ellenében maga a lassúság is gyakorlatként fogható föl. Ha szeretnénk gyors gondolkodásra szert tenni, gyakoroljuk a lassú gondolkodást, a zenészek is így alapozzák meg technikai tudásukat. A lassúság csak akkor hasznos gyakorlat, ha odaadottsággal, teljes figyelemmel párosul. Az álmodozásból, eltérítő fantáziálásból, restségből fakadó lassúság viszont káros. A lassúságot érdemes az evésben és az ivásban gyakorolni, ezzel nemcsak gyomrunkat kíméljük, hanem egészen új ízeket és illatokat is felfedezhetünk.

### Önismeret – önmegvalósítás

Mindannyian tudjuk, hogy a világválságot az emberi önzés okozza, ennek pusztá belátása azonban nem oldotta meg, és a jövőben sem fogja megoldani a problémákat. Az önzés ugyanis nem belátásból keletkezik, hanem teljesen értelem nélküli módon a tudatalatti táp-

lálja. Az önző tudat nem más, mint a szokásos hétköznapi tudat, amelyet a tárgyiasult gondolatokhoz kötött jellege miatt múlt tudatnak is nevezhetnénk. Ezzel a tudattal nagyon nehéz elképzelni az önzés leküzdését. Önző lelkiállapotban nem tudunk képzetet alkotni az önzetlenségről, fogalmat azonban igen, mert az intuíció az önző hétköznapi tudatban is működhet, hasonlóan a megismeréshez, amely a tudatfölötti szintről fogadja be az értést és az újat anélkül, hogy magát a folyamatot átélnénk.

A megismerési folyamatot a tudatalatti kész formái és önérzésre törekvő vágyaink zavarják, megfordítva a megismerés egészséges szerkezetét, tudatunk tartalmi nem főnről lefelé, hanem lentől fölfelé irányulnak. Ezért olyan fontos, hogy a megismerésben, beleértve a gondolkodást és az érzékelést is, lelkünk a helyes irányban működjön, ezért állnak a javasolt gyakorlatok a megismerési funkciók összpontosított, zavartalan, pontos gyakorlásából.

A világválságot okozó önzés túlfűtött, lázas emberi sürgölődésben nyilvánul meg, amelyet kielégíthetetlen öngazolási és önmegvalósítási szándék mozgat. Az önmegvalósítás szándéka nem más, mint a kisebbségi érzés ellensúlyozási kísérlete. A kisebbségi érzés valódi oka a *mi lehetnék* és a *mi vagyok* közötti különbség megítélése a nagy Én, vagyis tudatfölötti önmagunk szempontjából. Ez az önmagunk elől oly szívesen elfedett tudás, ítélet azt mutatja, hogy óriási lemaradásban vagyunk lelki-szellemi lehetőségeink megvalósításában. Ez a tudatfölötti látás is hat ránk, és ezt a hatást nem ellensúlyozza semmiféle pótlék vagy kiegészítő sikerélmény – bármit érünk is el az életben. Félelmeink nem szűnnek meg a látszólagos kiváltó okok megszűntével, hiszen az elsődleges ok ebben a létbizonytalanságban keresendő: Vajon vagyok-e valójában,



létezem-e ténylegesen, ha ennyire alatta maradok annak, akivé lehetnék?

Az önbizalom hiánya nem más, mint annak a hiánya, aki én vagyok, akiben bízhatnék. Ezen a hiányon nem segítenek az eszmék; senki nem lesz adakozó, szelíd és szolgálatkész attól, ha tudja, hogy ilyennek kellene lennie, sőt attól sem, ha elképzeli, hogy milyen is lehet az, aki olyan önzetlen, békességteremtő és gondoskodó, mint maga Jézus. Csak attól lesz valaki összeszedett, komoly, jó és okos ember, ha konkrét gyakorlatokat végez annak érdekében, hogy összpontosítva tudjon gondolkodni, érzékelni, ha komoly elszánással tesz valami jót, ha értelmét tanulással fejleszti. Az önbizalomhiányon a sikerek, a sikerült tettek is csak átmenetileg segítenek, gyógyulást csak a valódi öntapasztalás kiépítése hozhat, ez pedig a hétköznapi tudat számára önmagától nem adott. Az önmegvalósítás, ahogyan azt sok mai sikerre vezető kalauz értelmezi, a földi élet elpusztításához vezető önző túlekedést növeli. Ehelyett inkább azt kellene fölnevelni, aki önmagát megvalósítja. Aki tényleg van, az minden külső cselekedettől, sikertől, elismeréstől függetlenül már megvalósította önmagát. Ha a létbiztonságunk a többiek ítéletétől függ, akkor valamit félreértettünk.

Az előzőekben elsorolt gyakorlatokban önmagunk megtapasztalása egyszerre jelent önmegismerést és önmegvalósítást. Az önmegismerésben nem valamiként, hanem tevékenységként tapasztaljuk meg önmagunkat, pontosabban a gyakorlatok célja az, hogy a nagy Én ténykedése olyan erősen átélhetővé váljon, mint a fizikai világ érzékelései. Föltételezéseink szerint az emberi megismerő tevékenységben találhatunk leghamarabb olyan képességeket, amelyekkel a megismerő lény öntapasztaláshoz juthat, és innét elindulva fokozatosan meghódíthatja a lelki tevékenységek gyengébb területeit is. Egy ilyen további gyakorlat következik, a pozitívítás gyakorlása.

Mindennapi életünkben gyakran találkozunk olyan történésekkel, emberekkel, helyzetekkel, amelyeket negatívan értékelünk. Saját magunk is átélhetünk olyan eseményeket, amelyek számunkra kellemetlenek, károsak, ezért eredményüket negatívan értékeljük. Néha előfordul, hogy először negatívnak érzett események később pozitívnak mutatkoznak. A gyakorlat két lépésből áll. Először próbáljuk megismerni a negatív történetben, emberben, helyzetben a pozitívát. Vigyázat, nem belemagyarázni, hanem fölfedezni, megismerni kell a valóban létezőt! Ha semmi ilyesmit nem találunk, akkor próbáljuk fölfedezni a pozitív fejlődés reális lehetőségeit. Vigyázzunk ezzel is, ne képzelődjünk, a pozitív lehetőségnek ismert oka legyen. Ennek során jó megfigyelő képességre és megkülönböztető képességre tehetünk szert. A gyakorlat második lépése a megvalósítás, vagyis az esetleges rosszból vagy gonoszból próbáljunk meg jót kihozni. Azaz tanuljunk az adottságokból. Például ezzel a kérdéssel: Mikor kezdődött a rossz bennem, milyen gyökerekig nyúlik vissza a kellemetlen, káros történet? Ha jól csináljuk, lassanként átalakul az életvezetésünk, bizonyos következetességet viszünk élettörténéseinkbe. A pozitív-negatív megítélés alapja a többé-kevésbé tudatos világnézet, ez maga is változhat az időben.

### A másik ember

A mai ember tudatának két legfőbb jellemzője az önzés és a tárgyiasult, múlttá vált gondolkodási elemek használata. Ebből a korlátoltságból viszont egyenesen

következik, hogy az ember magányra ítélt lény, hiszen együtt, közösségben csak olyan lények lehetnek, akik jelen vannak, jelenléti tudatban élnek, tapasztalnak, és együttlétüket a jelenlét rögtönzései alakítják. Ennek hiányában az ember szenved a magánytól, és megpróbálja azt pótszerekkel megtörni. A sikertelenségek csalódottá is tehetik, ilyenkor visszavonul, hogy elkerülje a sikertelen együttlét keserves tapasztalatát.

Az ember társas lény mivolta egymás megértésére, az értelmes szóra épül, ennek pedig csak a másakra vonatkoztatva van létjogosultsága. Ennek ellenére a mai közösségek szinte kivétel nélkül szükségletek kielégítésére szerveződnek, a férfi-nő kapcsolattól kezdve a családi üzemen át a közös érdekre vagy érdeklődésre épített közösségekig. Mindezekben az ember valamilyen szükségletét akarja kielégíteni, kapni akar valamit, és ez az önző indíték nemcsak összehozza, hanem el is választja a közösségi társakat. Az önzetlen indítékből létrehozott közösségekben (szerelem, barátság, család) is a megszokás, a rutin a kapcsolat legnagyobb ellensége. Egy kapcsolat akkor marad élő, ha naponta megújul a rögtönzésekben megragadott új lehetőségek által. A pozitívítás gyakorlata itt különösen jól használható, a szeretett emberben naponta meg kell ismerni azt, ami értékes, és ezt kell beépíteni a róla alkotott képbe. Gyengeségeit, tudatalatti törekvéseit pedig tőle eltulajdonított, számára idegen erőkként kell számon tartani. Ezek is hozzá tartoznak, ahogyan a hibái, de amikor valakivel kapcsolatba lépünk, őt magát akarjuk megszólítani, nem a tudatalattiját.

Az önzésre épülő, tudattalan vagy félig tudatos világnézetet az élvezet és a kényelem kergetése irányítja, és az önzést adja tovább az uralkodó életmód és a nevelés útján. Ennek szerves tartozéka a természet és az ember kizsákmányolása. Az önzést nem lehet elhatározással, akaratlan vagy jó szándékkal megszüntetni vagy átalakítani. Lehet viszont az észlelés és gondolkodás iskolázása útján a szellem öntudatra ébredésével örömet szerző teljesebb tudatosság felé haladni, amelyben fölöslegessé válik az öröm silány pótléka, az élvezet.

### Az út kezdetén

Mindazok a gyakorlatok, amelyekről szó volt, és még inkább azok, amelyekről nem beszéltünk, csak további lehetőségként utaltunk rájuk, egyetlen alapelvet szolgálnak: gyakorlati segítséget nyújtanak az emberi lélek létezésének megtapasztalásához. Azon előfeltevésből indultunk ki, hogy a világválság és minden válság oka az ember mint tudatos lény bizonytalansága önmaga valóságos létezésében. Valóságos létezésen örök, múlhatatlan, testi életünktől független létezését értünk, régebbi korok nyelvezetével szólva a halhatatlan lélek részesezését az isteni lét valóságában. Ha csak az értelmünkkel látjuk be, hogy többre hívtunk a világ élvezeteinek habzsolásánál, semmit sem tettünk a világválság megoldásáért. Tapasztalatot kell szereznünk arról, hogy olyanok vagyunk, mint Isten, vagyis a világban elért sikerektől függetlenül fennálló és megmaradó szellemi lények. A világválság és minden válság megoldása csak ezen tapasztalat lehetőségén fordul. A tudati iskolázás útja ígéretes kísérlet lehetőségét kínálja.

*Demeczky Jenő*

*Korábbi megjelenés:  
„Érted vagyok”, 1998. december*