

Gyermekként ezerféle kérdés fordul meg a fejünkben. Nem félünk attól, hogy hangosan ki is mondjuk őket. Mi ez? Hogy működik? Mit csinál? Mit akar? Honnan jön? Hova megy?



Ez a kíváncsiság mindig ott él bennünk. A kérdések a segítőink is lehetnek az úton, ha megfelelő módon használjuk őket. Nem mindegy ugyan, hogy kérdezzünk, és mit kérdezzünk. Amikor belemerülünk egy problémába, zakatol az agyunk, cikáznak a gondolatok, akkor leginkább a Miért?-ek érdekelnek. Miért történik? Miért pont velem? Miért beszél így velem? stb. Az elménk meg akar érteni mindent. Ez nem is

letésünk óta egyre fogynak a napjaink, ahogy haladunk a halálunk pillanata felé. Félelem hatja át az életünket. Folytonosan körbeérő rutinban létezünk, napról napra, újra és újra. Sok emberben fel sem merül a

kérdés, hogy ennek vajon mi értelme van. Ám akiben felmerül, az jó eséllyel lát rá arra, hogy milyen is élete „doboz”, amiről azt hitte, hogy ez a minden.

Elkezd lebomlani az egóval való önazonosságunk. Magasabb valóságból tekinthetünk rá mindenre. Ilyenkor változnak a kérdések. A Miért?-eket felváltják a Mi?-k és a Hogyan?-ok. Mi történik velem? Hogyan kerültem ide? Ki vagyok én? Mit keresek itt?

nem? Hogy érzem magam ettől? Elérkezünk a harmadik fontos lépcsőhöz: az érzelmek felbukkanásához. Eddig általában elnyomtuk őket, nem mertünk teret adni nekik. Így ez a lépés fájdalmasnak indul, ám ha meglépjük, rájövünk arra, hogy e nélkül nincs továbblépési lehetőségünk. Amint merjük hagyni, hogy pl. a félelem teret nyerjen bennünk, utat nyitunk valami másnak, ahogy egy fiatal lány esete is példázza: „A lány fájdalmat érez a testében. A fájdalom mögül felszínre emelkedik a félelem. Ez előhozza a nagypapa emlékét. Nagypapa nagyon félelmetesen beszél, és a lány akkori ön maga, kicsi kétévesként nagyon fél tőle. Mindent jól akar csinálni, mert nem akarja, hogy a nagypapa rászóljon, de sokszor nem sikerülnek jól a dol-

A kérdések birodalma, avagy a szabadulás útja a „dobozba zárt” világból

„Minden tanítás. Érdekes megnézni több oldalról, vajon mire tanít egy-egy helyzet, egy-egy kapcsolat.

lenne baj, ha miután megértette, le tudna állni, de nem tud. Az egóhoz tartozik, ő pedig önigazolásokat keres, és mindenkivel tudatni akarja, hogy mi a helyzet. Feltétlenül el kell mesélje mindenkinek, hogy mi történt vele, és ki mit mondott. Ilyenkor újra éli a problémás pillanatokat, ezzel újra teremtve azokat. Újra beleragad abba a világba, a tér-időnek abba a zugába, ahol az adott probléma lakik. Egy soha véget nem érő történet keletkezik, amelynek kapcsán a kialakult gondolati mintázat rögzül. Így aztán ha egy problémás helyzetben az ember nem látja meg a tanítást, hiába lép ki belőle, ugyanaz a mintázat hamarosan visszaköszön. Legyen az munkahelyi, párkapcsolati, anyagi probléma, bármi.

Miután megtanultuk a leckét, a sokadik kör után, akkor is jön még egy próbatétel. Ekkor tudjuk tisztán érzékelni, hogy igen, ezzel készen vagyunk. Valami nagyot változott bennünk. Átéltük, hogy másképp hat ránk, és mi magunk is másként viszonyulunk hozzá.

Minden tanítás. Érdekes megnézni több oldalról, vajon mire tanít egy-egy helyzet, egy-egy kapcsolat. Nem egyszerű felfedezni, hiszen pont az a feladat, hogy ezt végre meg-lássuk. Ha az egónk szemüvegén át nézzük az életünket, akkor nagy bajban vagyunk. A szü-

Mit csinállok pontosan? Mit érint meg bennem? Lépésről lépésre feltérképezhető az életünk története. Ez az első lépcső. Ilyenkor még sokan odajönnek hozzánk és megpróbálnak visszaterelni. Van, hogy visszamerülünk a történetünk forgatagába, ahol egymást érik az érzelmi játszmák a régi megszokások alapján, de beleragadni már ezen ponton nem fogunk.



A második nagyon fontos lépcső: túllépni a történeten. Jó, ha tudjuk, hogy a történetünk egyáltalán nem fontos. Mindegy, hogy mi történt. Nem számít. Ami számít, hogy túl tudjunk lépni rajta. Ekkor a történet részleteit elemző figyelmünket önmagunk felé fordítjuk és elindulunk befelé. Ugyanis mindaz, amivel találkozunk kint, az bennünk van. A kérdések ismét változnak: Hol van ez és hogy jelenik meg ben-

gok. Megrója őt az öreg. Ekkor, túllépve a történeten, megfigyeljük az érzéseket. A nagypapa szomorúnak látszik, figyelemre és szeretetre vágyik. A kétéves kislány ezt látva, már másképp tekint rá. A félelem sajnálatá alakul, majd ez is változik, és a kislány rájön arra, hogy a nagypapa nem is órá haragszik, nem miatta szomorú. Segíteni szeretne az öregnek, s a nagypapa felé irányuló figyelem tartalmi része így teljesen átalakul.”

Ilyen és ehhez hasonló tévedések miatt éveken át cipeljük a fájdalmainkat, félelmeinket. Ott állunk tehát „életünk dobozában” – egy szobában. Néha az ablak felé fordulunk, vágyva arra, hogy a függönyön túl lássunk, de amíg a nagypapát hibáztatjuk, nincs erőnk ahhoz, hogy elhúzzuk a függönyt. Egyszer aztán eljön a pillanat, hogy a dolog nem várhat tovább. Megérintjük a vaskos sötét függönyt, és finoman, kissé félve attól, ami mögötte lehet, éppen csak meglibbentjük. A függöny lomhán megmozdul, fény jelenik meg a rése között. Néha megijedünk, elengedjük, és visszamegyünk a megszokásba. Ám a lelkünk egyre csak vágyja a találkozást. További kérdések merülnek fel, amelyek megválaszolása újabb és újabb függönyöket húznak el a szemünk elől. Majd elfogynak a kérdések. Csend, béke, bizonyosság. Eltűnik minden. Megszületik minden.

László Anikó ■