

### 3. Az árnyék

A teljes teremtés benned létezik, s minden, mi benned van, a teremtésben is létezik. Nincs határ közted, s egy tárgy között, mely egész közel van hozzád, mint ahogyan közted és a messze levő tárgyak között sincsen távolság. Benned van minden dolog, a legkisebb s a legnagyobb, a legalantasabb s a legmagasztosabb, s minden egyenrangú. A föld minden eleme egyetlen atom. A szellem egyetlen mozdulatában benne van az élet összes törvénye. Egyetlen csepp vízben benne van a végtelen óceán rejtélye. Léted megjelenési formája az élet minden megjelenési formáját magában rejt.

*Kahlil Gibran*

Ha valaki azt mondja: „én”, ezen identifikációk egész sorát érti: „Férfi vagyok, német, családapa, tanár. Aktív, mozgékony, toleráns, serény, állatbarát, háborúellenes, teakedvelő, hobbim a főzés stb.” Ezeket az identifikációkat azonban döntések előzték meg, melyek során az érintett személy két lehetőség közül választott: az egyik pólust identifikációjával integrálta, míg a másikat kizárta. Az az identifikáció, hogy „aktív és serény vagyok”, kizárja azt, hogy „passzív vagyok és lusta”. Az identifikációból többnyire gyorsan kinő az értékelés is: „Aktívnek, serénynek kell lenni – nem jó dolog, ha valaki passzív és lusta.” Függetlenül attól, hogy az illető személy utólag milyen érvekkel és elméletekkel támasztja alá a véleményét, az értékelés önmagában szubjektíve meggyőző. Ez azonban, ha objektívan nézzük, a dolgok szemléletének csupán az *egyik* lehetősége mégpedig meglehetősen tetszőleges. Ugyan mit gondolnánk egy piros rózsáról, amely hangosan azt hirdetné, hogy „jó és helyes pirosan virágozni, a kék virágzás azonban helytelen és veszélyes.” Valamely manifesztáció elutasítása mindig a hiányzó identifikációt mutatja (...ezért aztán az ibolya nem is utasítja el a kék virágot!).

Így minden identifikáció, mely döntésen nyugszik, az egyik pólust kirekeszti. Ám ami *nem* akarunk lenni, amit magunkban *nem* akarunk látni, amit *nem* akarunk élni, amit identifikációnkba *nem* kívánunk beereszteni: mindez alkotja árnyékvilágunkat. Ha elutasítjuk a lehetőségek felét, ezzel még nem szüntetjük meg, csupán arra kárhozzatjuk, hogy énidentifikációinkon vagy felszíni tudatunkon kívül maradjon.

Bár e „nem”-mel elűztük látómezőnkől az egyik pólust, jelenlétét nem tudtuk felfüggeszteni. Az elutasított pólus tudatunk árnyékvilágában él majd tovább. A kisgyermek is azt hiszi, hogy ha becsukja a szemét, láthatatlan lesz, ugyanígy a felnőttek is azt gondolják, megszabadulhatnak a valóság egyik felétől, ha nem néznek oda. Így az egyik pólust (például a serénységet) beengedjük tudatunk világosságába, míg ellenpólusát, a lustaságot a sötétben hagyjuk azáltal, hogy azt nem látjuk. Abból, hogy *nem látjuk*, hamar arra következtetünk, hogy *nincs is*, és elhisszük, hogy az egyik életpólus életképes lehet a másik nélkül.

Árnyékvilágnak (a fogalom C. G. Jungtól származik) a valóság azon elutasított területeinek összességét nevezzük, melyet nem lát vagy nem akar látni az ember, s ezért ez tudattalan a

számára. Az árnyékvilág minden veszélyek közül a legveszélyesebb, mivel a sajátunk, anélkül hogy ismernénk vagy tudnánk róla. Árnyékvilágunk gondoskodik arról, hogy szándékaink és erőfeszítéseink az ellentétükbe forduljanak át. Mindazon manifesztációkat, amelyek árnyékvilágunkból erednek, valamely anonim rosszra vetítjük ki a földre, mert félünk attól, hogy minden *bajok* valódi forrását önmagunkban találjuk meg. Mindaz, amit nem akarunk és nem szeretünk, saját árnyékvilágunkból árad felénk – árnyékvilágunk magában foglalja mindazt, amit nem akarunk a magunkénak tudni. Ám mindhiába remélünk sikert attól, hogy kerüljük a szembesülést a valóság egyik részével. A valóság elutasított területei ugyanis kényszerítenek bennünket, hogy különösen intenzíven foglalkozzunk velük. Ez többnyire a projekció kerülőútján valósul meg, ugyanis ha egy bizonyos princípiumot elutasítunk és elfojtunk, az újra meg újra félelmet és elutasítást vált ki, ha az úgynevezett *kül-világban* találkozunk vele.

Azért, hogy fejtegetésünket követni tudják, ismételten emlékeztetünk rá: „princípiumok”-on a lét archetipikus tartományait értjük, amelyek számtalan konkrét formában jelenhetnek meg. A konkrét manifesztáció a megfelelő tartalmi princípium formai reprezentánsa. Például: a szorzás – princípium. A szorzás absztrakt princípiumával a legkülönbözőbb formai manifesztációkban találkozhatunk (3 x 4, 8 x 7, 49 x 348 stb.). Ezek a külsőleg különböző kifejezési formák mind a „szorzás” princípiumának reprezentánsai. Továbbá tisztában kell lennünk azzal is, hogy a külvilág ugyanazokból a princípiumokból építkezik, mint belső világunk. A rezonancia törvénye azt jelenti, hogy csak azzal kerülhetünk kapcsolatba, amire rezonánsak vagyunk. Ez a gondolatkör, melyet az *A sors mint esély* című könyvünkben részletesen is kifejtettünk, külvilág és belső világunk azonosságát bizonyítja. A hermetikus filozófia a külvilág és a belső világ, illetve az ember és a kozmosz azonosságát így fejezi ki: Mikrokozmosz = Makrokozmosz. (E problémakört a könyv második részében az érzékszervekről szóló fejezetben még egy másik szemszögből is megvizsgáljuk majd.)

A projekció tehát azt jelenti, hogy princípiumaink egyik feléből *külső* princípiumot csinálunk, mert *belsőként* nem akarjuk elfogadni. Elmondtuk már, hogy az én felelős a létezők teljességének korlátozásáért. Az *én* megalkotja a *te*-t, s ezt *külsőként* éli meg. Ha azonban árnyékvilágunk azokból a princípiumokból áll, melyeket énünk nem akar integrálni, ebből az következik, hogy *árnyékvilágunk* és mindaz, ami *külsővé tétetett*, azonos. Árnyékvilágunkat mindig *külső*-ként éljük meg. Ha belsővé vált volna, ha magunkévá tettük volna, nem lenne már árnyékvilág. Az általunk elutasított, látszólag kívülről jövő princípiumok ellen ugyanolyan szenvedéllyel küzdünk most a külvilágban, mint ahogyan azt saját belső világunkban tettük. Így folytatjuk kísérletünket, mely a világ általunk negatívan értékelt területeinek teljes kiirtására irányul. Mivel azonban ez lehetetlen – lásd a polaritás törvényét, kísérletünk tartós tevékenységgé válik, mely biztosítékul szolgál arra, hogy a valóság általunk elutasított részével különös intenzitással foglalkozzunk.

Ez egy ironikus törvényszerűség, mely alól egyikünk sem vonhatja ki magát: azzal foglalkozunk a legtöbbet, amivel egyáltalán nem akarunk foglalkozni. Eközben olyan közel kerülünk az elutasított princípiumhoz, hogy végül magunk is azt éljük! Kérjük, hogy e két utóbbi mondatot jól vessék az eszükbe. Bármely princípium elutasításából kivétel nélkül

mindig az következik, hogy az érintett személy ezt a princípiumot meg fogja élni. E törvényszerűség az alapja annak, hogy a gyermekek szülei gyűlölt magatartásmintáit később átveszik, hogy a pacifisták militánsok lesznek, a moralisták kilengéseket engednek maguknak, s az egészség apostolai súlyos betegségbe esnek.

Ne feledkezzünk meg arról, hogy az elutasítás és a harc is odafordulást, foglalkozást jelent. Ebben az értelemben a valóság bármely területének határozott kerülése mindig arra utal, hogy az illető személynek ezzel a területtel kapcsolatos problémája van. Minden ember számára azok a fontos és érdekes életterületek, amelyeket elkerül, s amelyek ellen küzd – ugyanis ezek hiányoznak a tudatából, ezek károsítják az egészségét. A külvilágnak csak azok a princípiumai zavarhatnak bennünket, amelyeket nem tettünk magunkévá.

Itt kell tisztáznunk azt is, hogy a valóságban nem létezik olyan környezet, amely alkotna, formálna, befolyásolna, megbetegítene bennünket – a környezet tükör, amelyben mindig csak magunkat látjuk, és magunkból is különös intenzitással árnyékvilágunkat, ami iránt vakok vagyunk. Amint ha önmagunkat szemléljük, akkor is csak egyes részeket látunk fizikai testünkben, és sok minden láthatatlan számunkra (például a szemünk színe, az arcunk, a hátunk stb.), s ahhoz, hogy ezeket a részeket megnézhessük, a tükör reflexiójára van szükségünk; ugyanígy pszichénk is részben vak, s a számára láthatatlan részeket (árnyékvilágunkat) csak a környezet vagy külvilág reflexiója és projekciója révén ismerhetjük meg. A megismeréshez a polaritás világára van szükségünk.

A tükrözés azonban csak azon segít, aki a tükörben felismeri magát – egyébként nem más, mint illúzió. Aki kék szemét nézi a tükörben, de nem tudja, hogy saját szemét látja, megismerés helyett öncsalás áldozatává válik. Aki e világban él, de nem ismeri fel, hogy mindaz, amit érzel és átél, ő maga, illúzió, öncsalás foglya. Meg kell hagyni, ez az öncsalás hihetetlenül igaznak, reálisnak látszik (...sőt vannak, akik *bizonyíthatónak* is tartják) – de ne felejtjük: az álmom ugyanilyen igazi és reális, amíg benne vagyunk. Először fel kell ébrednünk ahhoz, hogy az álmodat álomként ismerhessük fel. Ugyanez érvényes létünk nagy álmára is. Előbb fel kell ébrednünk, hogy az illúziókon átláthassunk.

Árnyékvilágunk félelmet ébreszt bennünk. Ez nem csoda, hiszen a valóság kizárólag azon részeiből áll, melyeket a leginkább elhárítottunk magunktól, a legkevésbé élünk, és egyáltalán nem akarunk magunkénak tudni. Árnyékvilágunk mindazon területek összessége, melyekkel kapcsolatban mély meggyőződésünk, hogy ki kellene irtani őket, hogy a világ jó és kerek legyen. Ennek azonban éppen az ellenkezője az igazság: árnyékvilágunk mindazt tartalmazza, ami a világ – a mi világunk – teljességéhez hiányzik. Árnyékvilágunk megbetegít bennünket, mert hiányzik teljességünkből.

A Grál-legenda is ezt a problémát fogalmazza meg. Amfortas király beteg – a fekete mágus, Klingsor lándzsája – vagy más változatok szerint egy másik hős, sőt egy láthatatlan ellenfél – sebezte meg. Ezek az alakok mind egyértelmű szimbólumai Amfortas árnyékvilágának – ez a láthatatlan ellenfél. Árnyékvilága megsebzti, és saját erejéből nem tud meggyógyulni, mert nem mer sebei valódi oka után kutatni. Mert ez a rossz természetének kutatása lenne. Mivel nem vállalja a konfliktust, sebei nem tudnak behegedni. Megváltóra vár, aki elég bátor ahhoz, hogy a gyógyuláshoz szükséges kérdéseket feltegye. Parsifal felnőtt e

feladathoz, mint neve is mutatja, a dolgok közepén, jó és rossz polaritásán hatol át, s így nyeri el a jogot, hogy a gyógyító kérdést feltegye: „Mi bajod van? (Mi hiányzik?), bátyám?”, s a válasz Amfortas esetében ugyanaz, mint minden beteg esetében: „Saját árnyékvilágod!” Elég, ha rákérdezőnk erre az emberben lakozó rosszra, sötétre, ennek máris gyógyító hatása van. Parsifal életútján bátran szembesült saját árnyékvilágával, lelke legsötétebb mélységeibe szállt le – mígnem az Istent is elátkozta. Aki nem riad vissza a sötétségtől, valódi gyógyító, valódi megváltó lehet. Minden mitikus hősnek előbb a pokol szörnyeivel, sárkányaival, démonaival kellett szembesülnie ahhoz, hogy meggyógyuljon, s maga is gyógyító erejű legyen.

Árnyékvilágunk megbetegít – találkozásunk vele gyógyító hatású! Ez a betegség és a gyógyulás megértésének kulcsa. A tünet mindig árnyékvilágunk egyik összetevője, amely az anyagiségba süllyedt. A tünetben az manifesztálódik, ami az érintett személy tudatából hiányzik. A tünetben a beteg azt éli meg, amit tudatában nem akart megélni. A tünet a test kerülőútján teszi ismét egészsé az embert. Ez a kiegészítő elv, amely gondoskodik arról, hogy a teljesség végül is ne vesszen el. Ha valaki tudatosan elutasít valamilyen princípiumot, ez a test szintjére süllyed, s ott tünetként jelenik meg. Így kényszerül arra az ember, hogy az elhárított princípiumot mégis megélje s megvalósítsa. Így a tünet valójában gyógyít – a testben kárpótolja azt, ami a lélekből hiányzik.

S a régi kérdés-felelet most új színben tűnik fel előttünk: „Mi baja? Mi hiányzik?” „Ez és ez a tünetem.” A tünet tényleg azt mutatja meg, ami a páciensnek hiányzik, a tünet maga a hiányzó princípium, amely a testben anyagivá s láthatóvá vált. Nem csoda, hogy oly kevésbé kedveljük tüneteinket, hiszen éppen azoknak a princípiumoknak a megvalósítására kényszerítenek bennünket, amelyeket nem akartunk megélni. Ezért tovább folytatjuk küzdelmünket a tünet ellen – ahelyett, hogy kapnánk az alkalmon, és a gyógyuláshoz használnánk fel őket. Éppen a tünetben ismerhetnénk meg magunkat, nézhetnénk lelkünk olyan mélységeibe, melyeket amúgy sosem láthatunk, hiszen árnyék fedi őket. Testünk lelkünk tükre – azt is megmutatja, amit lelkünk szembesítés nélkül nem ismer fel. De mit ér a legjobb tükör is, ha a benne látottakat nem vonatkoztatjuk magunkra? E könyv szemléletünk olyan irányú fejlődéséhez nyújt segítséget, amely alkalmassá tesz bennünket arra, hogy a tünetben meglássuk saját magunkat.

Árnyékvilágunk őszintétlenné tesz bennünket. Azt gondoljuk, csak azok vagyunk, amivel azonosulunk, olyanok vagyunk, amilyenek látjuk magunkat. Ezt az önértékelést mi őszintétlenségnek nevezzük. Az önmagunkkal szemben tanúsított őszintétlenségre gondolunk (és nem mások bármiféle becsapására vagy a hazugságra).

Minden átverés e földön ártalmatlan játék ahhoz képest, amit az emberek egy életen át önmaguknak hazudnak. Az önmagunkkal való őszinteség a legnehezebb követelmény, melyet önmagunknak felállíthatunk. Ezért is nevezik ősidők óta az igazságkeresők az önismeretet a legnehezebb s legfontosabb feladatnak. Az önismeret azt jelenti, hogy önmagunkat kell megtalálnunk, s nem énünket; önmagunk mindent magába foglal, míg énünk lehatárolódásával meggátol bennünket az egész, a teljesség megismerésében. Akik önmaguk iránt nagyobb fokú őszinteségre törekednek, azoknak a betegség nagyszerű segédeszköz lehet

életútjuk során. A betegség ugyanis őszintévé tesz! A betegség tüneteiben láthatóan és világosan megéljük azt, amit pszichénk elfojt és magába rejt.

Legtöbben nehézségekkel küzdenek, ha netán legmélyebb problémáikról (ha egyáltalán ismerik őket!) kell szabadon, nyilvánosan beszélni – tüneteik azonban mindent elárulnak. Pontosabban, egzaktabban senki sem adhat felvilágosítást magáról, mint ahogy azt tüneteik teszik. A betegség őszintévé tesz, s kíméletlenül leleplezi a lélek rejtett szakadékait. Ez az (akaratlan) őszinteség az alapja annak, amiért a beteghez rokonszenvvel, figyelemmel fordulunk. Az őszinteség, a betegség szimpatikussá, valódivá teszi az embert. A betegség kompenzálja az egyoldalúságot, visszahelyezi a beteget a középútra. Egyszeriben eltűnnek a felfújó egóra utaló jelek, a hatalmi vágy – egy csapásra szertefoszlanak illúzióink, s kérdésessé válnak az életre vonatkozó bejáratott megoldásaink. Az őszinteségnek megvan a maga szépsége, s a beteg valami láthatóvá válik ebből a szépségből.

Foglaljuk tehát össze. Az ember mint mikrokozmosz, az univerzum képe; tudatában latensen ott van valamennyi létprincípium. Életútja azt követeli tőle, hogy a benne létező latens princípiumokat poláris világunkban konkrét cselekvések során valósítsa meg, s ezáltal fokozatosan tudatosabbá váljék. A megismeréshez szükségünk van a polarításra, ami viszont arra kényszerít, hogy állandóan döntsünk. A polaritást minden döntéssel egy elfogadott és egy elutasított részre bontjuk. Az elfogadott részt cselekvésbe ültetjük át, s ezzel tudatosan integráljuk. Az elutasított rész árnyékvilágunkba kerül, de kikényszeríti figyelmünket úgy, hogy látszólag a külvilágból közelít ismét hozzánk. Ennek az általános törvénynek egy speciális, de igen gyakori formája a betegség. Ilyenkor árnyékvilágunk valamely része a testiségbe süllyed, s itt tünetként szomatizálódik. Testünkön keresztül a tünet arra kényszerít bennünket, hogy a szabad akaratunkból elutasított princípiumot mégis megvalósítsuk, s ezzel egyensúlyunk ismét helyreáll. A tünet szomatikus összesűrűsödése mindannak, ami tudatunkból hiányzik. A tünet őszintévé tesz, mert az elfojtott tartalmak láthatóvá válnak általa.

*/Thorwald Dethlefsen – Rüdiger Dahlke: Út a teljességhez – részlet/*