

## 11. GYÓGYÍTÁS, ÖRÖM, REALIZMUS

Az egyensúly földi életünk elválaszthatatlan jellemzője. Minden minőség azonnal létrehozza a maga ellentétpárját, megteremti negatív vagy pozitív lenyomatát.

Az autoszugesztio csodálatos gyógyító erejét megtapasztalva sokan ellelkendezik barátaiknak a nagyszerű hírt: ők jobban vannak. Ha kezdetben még csak kis lépésekben is haladnak, de az eredményeik már megmutatkoztak. Többen vannak akik együtt örülnek velük, de természetesen megjelennek a dolog ellenzői is. Hogy miért? Az alapvető ok talán nem olyan fontos. Esetleg azért teszik ezt, mert nincs sinen az életük és ennek tükrében bántja őket a másik ember sikere. Talán mert nehéz elviselniük az újat, a másságot. Az okoknál sokkal lényegesebb motívum, hogy milyen érvekkel támasztják alá ellentmondásukat, tagadásukat, olykor ellenséges magatartásukat.

A tao azt mondja, hogy fogalmak segítségével, véleményalkotással lehetetlen megismernünk egy tárgy vagy élőlény létének valódi természetét. A vélemények és jellemzők a dolgok felületének, felszínének egyszóval a látszatnak a leírására alkalmasak. Egy fűszárról ezer és ezer biokémiai jellemzőt is leírhatunk. Mégsem tudjuk meg a végén, hogy pontosan mi is az a fűszál. A fűszál lényegének megértéséhez magunknak is "fűvé kell lennünk". A fűszál lényegének megértése a fűsors átélésében rejlik. A fűsors szenvedéseinek, örömeinek végtelenségének vagy mulandóságának teljes megtapasztalásában. A kódarab megértése a kősorsban rejlik, míg egy másik ember megértése az ő sorsának mintázatában.

Egy nemzet kisebbségeinek gyűlölete, tagjainak leigázása életük és cselekedeteik véleményezéséből jellemzéséből adódik. A véleményező sémák hozzásegítik a gyűlölködőket, hogy soha ne kerülhessenek közel az áldozatokhoz. Az esetlegesen kialakuló megértés vagy részvét ugyanis bepillantást adna a kisebbségi sors élményébe, a kisebbségi lét lényegébe. Ha az uszítóknak megszületne az együttérzés és megfogalmazódna a kisebbségi sors élménye, abban a pillanatban megszűnne maga az ellenségkép is. Ki töltené be akkor a bűnbak szerepét és kit lehetne a gazdaság, a politika hibái, vagy a nyomor miatt elmarasztalni.

A skolasztikusok a középkorban a párizsi egyetemen arról vitatkoztak, hogy vajon megfagy-e a hideg téli éjszakán a szabadban hagyott olaj vagy sem. A vita közben álláspontok álláspontokkal ütköztek, de senkinek sem jutott eszébe megnézni, hogy mit is csinál az olaj valójában ilyen körülmények között.

A fenti két példa, ha csak irányultságában és jelzésértékében is, de kitűnően bemutatja, hogy amíg valamiről beszélünk, addig nem csináljuk, de legfőképpen nem éljük át. A hangsúly a "ről" szótagon van. Amíg "arról" van szó, addig nem vagyok benne magában a dologban.

Már-már mulatságos, hogy azok az emberek akik belekötnek mások lelkes és állhatatos gyógyító munkájába és önnevelő tevékenységébe, milyen

járatlanok valójában a technikák működési elveit és gyakorlati megvalósítását illetően. Nem beszélve arról a tényről, hogy ők sohasem élték át az újra megtalált életöröm és egészség katartikus élményét. A pozitív önszuggesztió ellenzői mások sikere láttán közbeszólnak: nem jó! "Ezért" meg "azért" és szerintük nyilván még több más szempont miatt sem. Az elme teremtő erejének működése ma már az idegrendszer élettani alapjainak útján is tökéletesen magyarázható. A szuggesztiós gyógyítás ugyanúgy nem csoda, mint a vasút vagy a gőzhajó, a repülés és a telefon. Ha érvek és ellenérvek, nézetek és szempontok ütköznek vele kapcsolatban az ellenzőknek végül egyetlen kifogásuk, marad: "ti azt mondjátok, hogy egyre jobban és jobban vagytok. Ha konkrét betegség kapcsán szervgyógyító mondatokat alkalmaztok, néha beleszövik, hogy egészséges a szívetek, jól működik az emésztésetek. De hát amikor gyakoroltok illetve amikor elkezdtetek még nem működik jól a szívetek és nem jó az emésztésetek sem. Ti hazudtok magatoknak. Nem vagytok realisták. Nem gondolkodtok reálisan."

Persze ezzel a hozzáállással az az ember sem realista, aki pénzt és kosarat ragad, hogy elinduljon bevásárolni a házától kétszáz méterre található üzletbe. Nincs rá garancia, hogy valaha meg is érkezik. Ő megelőlegezi az energiát, az időt, tehát a sétát egy olyan cselekedet reményében, amely vagy sikerül vagy sem. Nem is beszélve azokról a diákokról, akik öt-hat évig koptatják kitaróan az egyetemek padjait, a diploma, majd az azzal járó jól fizető biztos állás reményében. Köztudott, hogy huszonévesen is bekövetkezhet egy váratlan betegség, a balesetekről nem is beszélve.

Ha jól végiggondoljuk a realisták szerint végül senki sem realista. Az ügyvédek akik a vesztett ügyért is harcolnak, a hegymászók akik idegen csúcsok fele törnek, az orvosok, akik válságot állapotban levő betegeket is a kórházaikba fogadnak. és a tanítók, akik kemény koponyájú gyermeket tudásszomjáról álmodoznak. Ők mind-mind egy álom, egy elképzelés reményében elhivatottak. Olyan dologért küzdenek és harcolnak, ami a jelen pillanatában fizikailag még nem létezik. Csakúgy, mint mi magunk, akik a szavak gyógyító erejével harcolunk egészségünk megteremtéséért.

A realizmus témája először általában a színházban lesz gyanús. Néhány realista darab megtekintése után gondolatban majd szóban is megfogalmazódik a kérdés, hogy miért az a realista mű, amelynek megtekintése után tulajdonképpen senki sem érzi jól magát? Aki kacag, annak a számára a kacagás a realitás, aki egyre jobban és jobban van, azt éli meg reálisnak. Aki nem az átlagembert testesíti meg, a maga különységében reális. A pozitív gyógyító formulák ismétlése vitalitást és életerőt fecskendez a beteg testbe. Általa jól kezdenek működni a legyengült, elhasznált szervek. A segítő gondolatok az egészség tényét teremtik meg. Az új tény új realitássá változik. Nem csupán szójáték, hanem hús-vér valóság, hogy a sarkítottan reálisan gondolkodó emberek ritka álma a boldogság. Míg a boldog emberek realitása a gyakori álmodozás. Álmodozunk tehát Kedves Olvasó! Álmodjunk arról, amit el

szeretnénk érni: napról napra egyre jobban és jobban vagyunk. És számunkra ez a vitathatatlan realitás.

## 12. ÖRÜLJÜNK MÁSOK SIKEREINEK!

Amikor a baráti körünkben valaki váratlanul sikeres lesz különösen, ha örömet sugárzóan sikeres, és ha ez anyagi gyarapodással is jár, ez alkalmanként disszonáns ellentmondásos érzelmeket válthat ki belőlünk. A barátok sikere azt sugallhatja, hogy a többiek körül zajlik az élet, kihasználják a sors adta lehetőségeiket, előnybe kerülnek hozzánk képest. Ők elismerést kapnak, mi talán a háttérben maradunk, miközben szintén élvezni szeretnénk azokat az anyagi előnyöket, és az erkölcsi elismerést, mely az eredményességgel kézben fogva jár. Mások sikere előrevetítheti azt is, hogy megváltozik a velük való viszonyunk. Ha nem tudunk lépést tartani az előrehúzókkal, ők nem keresik majd a társaságunkat és nem igénylik a jelenlétünket - gondoljuk néha. Az emberek többsége kimondva vagy kimondatlanul versenyként éli meg a hétköznapjait. Mindenki szeretne egy kicsit előnyben lenni a többiekhez képest és akkor érzi jól magát, ha csak egy orrhossznyival is, de minden téren megelőzi környezete teljesítményét. Nívósabb az otthona, magasabb a fizetése. Ha valaki képes volt mindezt elérni, szeretné, ha ezen a ponton az erővonalak megszilárdulnának.

De aki korábban előretört, gyakran lelassul és ellaposodik később. Ők különösen rossznéven veszik, és szinte belebetegszenek abba a szituációba, ha a régi rangsor, a sorrend hirtelen felbomlik és megérkezik valaki aki átveszi a vezetést. Ez a tény vagy háttérbe szorítja őket, vagy új versenyre készíteti. Az előny korábbi pozíciójából egyik helyzet átélése sem túl kellemes. Néha még az is előfordul, hogy egy barát sikere láttán a társak megpróbálnak olyan tudattartalmakat létrehozni, amely csökkenti bennük a kialakult feszültséget. Például azt mondják: biztosan nem becsületes úton szerezte a tőkéjét, vagy szerencséje volt, vagy erkölcstelenül sokat kért a termékéért. Léteznek más megfogalmazások is: mások segítségét élvezzi, vagy kihasznál egyeseket és így tud sikerrel előrejutni. Közben vigasztalják magukat: mi nem használunk ki senkit, nem csalunk, így érthető hogy pillanatnyilag lemaradunk az anyagi javakért folytatott versenyfutásban. Ezekkel a tudattartalmakkal némileg enyhíteni lehet a feszültséget és az előtörő irigységet. Egy kissé csillapítható a hátrány érzése nyomán felszabaduló keserűség. Mindannyian láthattunk már partikon, baráti összejöveteleken, sikereikről áradozó embereket. Minél nagyobb a siker mértéke a hallgatók többsége annál kényszeredettebb arckifejezéssel próbál mosolyogni és annál nagyobb erőfeszítést igényel részükről annak leplezése, hogy mások határtalan örömét, gondtalanságát nehéz elfogadniuk. Különösen pedig feldolgozniuk. Ezzel szemben ha a társaság tagjai szerencsétlenségről hallanak, azonnal a bajbajutott köré sereglenek és próbálják őt megvigasztalni. Az odaseregglők részéről nyújtott vigasz sokszor nem más,

mint annak a helyzetnek az élvezése, hogy jobb pozícióban vannak, mint társuk. Természetesen ilyenkor felébrednek a segítő érzések is. Ha másokon segítünk és együtt érzünk velük, nő az önértékelésünk. Azért, mert ez azt jelenti, hogy jobbak vagyunk.

Ha barátaink fantasztikusan megerősödnek, magasabb színvonalon élnek, többet engedhetnek meg maguknak, mint mi és a különbség a korábbi egyenlőséghez képest nagyságrendekkel jobb életükre enged következtetni, ez rombolhatja az önértékelést. De nem feltétlenül rombolja! A gyenge lelki tartású, önmagukról közepes vagy annál rosszabb véleményű emberek szenvednek, ha mások örömben és sikerben úsznak körülöttük. A jó önértékelésű személyeket ezzel szemben tette ösztönzi, és versenyre készíti az új helyzetet. Mit jelent ez? Mikor mások sikere keserű szájjal tölt el minket, megerősödik bennünk a hit: gyengék vagyunk, nem tudjuk azt produkálni, amit sikeres barátunk. A mások sikere feletti felhőtlen öröm, őszinte lelkesedés ritka, mint a fehér holló. Ez a hozzáállás azt jelenti: én is bármikor képes vagyok arra, hogy hasonló értékeket teremtsék.

Aki szilárdan meg van győződve arról, hogy mindent elérhet az életében, ami emberileg lehetséges, az az ember minden ismerőse sikerének feltétel nélkül örülni tud. Aki attól szorong, hogy a sors gátat szab a lehetőségeinek, vagy lelke mélyén ügyetlennek tartja magát, messze elkerüli majd a sikeres társakat, hogy látnia se kelljen a csillogást, amelyben neki most nincs része. Még akkor is így cselekszik, ha korábban barátságuk kötelékei szorosabbak voltak.

A hirtelen vagyonosodás, a baráti viszonyokban egyébként sajátos problémát vet fel. Ha az egyik fél rövid időn belül nagyon gazdaggá válik, ez általában sokkolja partnerét. Ha a barátságuk olyan szoros, hogy a sikeres egyén megosztja barátjával gyarapodása gyümölcsét, az a barátban kisebbségi érzést alakíthat ki. Ez lerombolhatja a korábbi harmóniát. Az adakozástól a viszony kényszeredetté válik. Ha a gazdagság nem kerül megosztásra, a feltűnő jövedelemkülönbség általában eltávolítja a két barátot egymástól. Megváltoznak a szokásaik, átalakul a társaságuk, más szintű tehervállalást engedhetnek meg maguknak.

Barátaink és ismerőseink meggazdagodása, életsikere, a lehető legcsodálatosabb lehetőség számunkra, hogy ezen az úton kövessük őket. Ha ilyenkor irigykedünk, és vélt sebeinket ápolgatjuk, az azt jelenti, hogy rossz a véleményünk saját magunkról. Mi több egyáltalán nem tudunk élni a helyzet adta különleges lehetőséggel. De hogyan kezdjük hozzá a lehetőségek kiaknázásának?

Nyilvánvaló, hogy a többi ember, különösen a hozzánk közelálló személy sikere esetén kisebb vagy nagyobb lelki sokkot szinte mindannyiunk átél. Ez egy negatív érzelmi pozíció. Mint mondtuk, ha nem tudunk őszintén örülni, akkor önértékelésünk még gyenge. Egy ilyen sokkoló alkalommal viszont kellőképpen megerősíthetjük.

Gondoljunk a sikeres barátira, képzeljük el azt az elismerést, amelyet másoktól kap, gondoljunk azokra az előnyökre, amelyeket sikere nyomán élvezhet és amelyeket a jelen pillanatban mi nem engedhetünk meg magunknak. Ez a vizualizáció sok embernek egy kissé fájni fog. A legtöbben szabadulnának a képzettől. Menekülnének ebből az érzelemhalmazból. Mi azonban minden nap gondoljuk végig mindezt részletesen, háromszor, négyszer. Közben lassan monoton hangon, hangosan szuggeráljuk önmagunkba: örülök barátom sikereinek, lelkesedéssel tölt el a gyarapodása, az örömöm őszinte. Boldog vagyok, hogy elérte a célját. Szeretem őt és értékelem.

Ha ezektől a szavaktól kezdetben nincs is túl jó kedvünk, nem baj. Ismételjük, ismételjük! Ennek következtében szuggesztióink egyre erőteljesebben azt sugallják az elménknek: erős vagyok, lelki erőm hatalmas, az önbizalmam szilárd és tökéletes. És valóban mások sikereinek láttán a boldog öröm érzése vagy arra utal, hogy valaki rendkívül erős és magabiztos, vagy azt jelenti, hogy éppen e helyzet kapcsán erősíti magát.

Teljesítménycsúcsok és sikerek nélküli baráti társaságban az emberek nem motiválják egymást és nem erősíthetik ilyen módon a saját lelküket. Ahol szüntelenül jelen van a csúcsra való feljutás igénye, onnan a gyengék, akik irigységre hajlamosak lemorzsolódnak, vagy megerősödnek azért, hogy lelkileg képesek legyenek elviselni mások kiugró eredményeit.

A megerősödés azt jelenti, hogy önbizalmuk fejlődése nyomán később ők maguk is képesek lesznek sikereket produkálni és magasabb életnívót teremteni. Legalább ezért gyakoroljuk a mások sikere fölött való örömet. Ha már másért nem, legyen számunkra ez a **hatóerő, a kihívás**, lelki erőnk megpróbálása. Higgyük el a mások sikerének és gazdagságának az örömében való őszinte osztozás bárki részéről óriási teljesítmény

Mondogassuk tehát: örülök mások sikereinek, lelkesít és boldogít, ha előrejutni látom őket.

Ezen az úton csodálatos erőre és tartásra teszünk szert. És komoly anyagi sikereket érünk el a lehető legrövidebb időszakazon belül. A lelki erő vonzza a sikert és vonzza az anyagi javakat. Örülünk másokkal az ő sikereik felett és lelki erőnk napról napra hatalmasabb lesz.

### 13. A MÁSIK EMBER LÁTOSZÖGE

Reggel munkába indulván végezzünk el egy egyszerű kísérletet! Figyeljük meg a dolgozni siető embereket! Próbáljuk meg kikövetkeztetni, hogy milyen lelkiállapotban vannak éppen! Nézzünk rájuk! Milyen a tartásuk, milyenek a gesztusaik, beszélgetnek-e vagy némák, vidámak vagy bosszúsak? Gondterheltek, netán felszabadultak? Aztán délben és este ismét menjünk az emberek közé hasonló kutatómunka folytatása céljából.

A megfigyeléseinket akár szakszerűen is csoportosíthatjuk. Külön rovatba jegyezhetjük a vidám és felszabadult, majd a semleges, illetve a kifejezetten