

## „Furcsa itt lenni”

A vallások, kultúrák konstruktív párbeszédében a résztvevők új nézőpontokat, értelmezéseket kapnak a saját valóságukhoz és kultúrájukhoz. Ezáltal önmagukat is mélyebben megismerik. Valami hasonló történt **John O'Donohue**-val (1956-2008), aki ír gazdálkodó családban, kelta hagyományban nőtt fel. Később katolikus pap, filozófus és író lett. „Furcsa itt lenni” – így kezdődik Anam Cara (*Lelki barát*) című könyve (1997), és valóban furcsa látásmóddal ír a barátságáról, az érzékszerveinkről, az egyedüllétről, a munkáról, az idős korról és a halálról.

Az a finom gondolatokból szőtt világ, amelyre felnyitja a szemünket, valójában bennünk is létezik. Végül ez a szemlélet válik olyan lelki társná, amely végigkísér az életünkön.

Három részletet közlünk most a könyvből.

### Belső érzékszervünk: a gondolataink

A világban az idő által megformálva tapasztaljuk meg az életünket. Ebből kifolyólag reménykedünk valamilyen alkotó és építő erőben. Ha azt feltételezed, hogy önmagadban semmi mást nem találsz, csak elnyomott, elhagyatott, szegyélni való emlékeket a múltadból, vagy valami kísértő vágyakozást, akkor valóban csak ürességet és kétségbeesést fogsz találni. Ha nem az alkotó várakozás jóindulatú szemével közelítesz belső világodhoz, akkor soha semmit sem fogsz ott találni. A leghatékonyabb erő az életed alakításában az a látásmód, ahogyan a dolgokat képes vagy nézni. Ebben a létfontosságú értelemben az *érzékelés* maga a valóság.

A fenomenológia rámutatott: a tudatosság mindig azt jelenti, hogy *valaminek* a tudatában vagyok. A világ sohasem csak egyszerűen az, ami rajtunk kívül van. A világot a bennünk levő irányultság hozza létre. Legtöbbször olyan természetességgel teremtjük meg saját világunkat, hogy nem is vagyunk tudatában. Pedig életünk minden pillanatában ezt tesszük. Úgy tűnik, ez az alkotó folyamat a belsőnk felé is ugyanilyen tempóban folyik. Belső tájainkat saját irányultságunk hozza létre. Talán itt az ideje a lélek mint jelenség meghatározásának. A lélek alkotja, formálja, benépesíti belső életünket. Az átjáró önmagunk mélyebb azonosságához nem a mechanikus elemzésen keresztül vezet. Fennáll a veszélye, hogy a lelket csupán fáradt és csalódott energiáink újabb tárolójaként használjuk. A lélekre figyelni kell, és költői, misztikus formában ki kell fejtenünk annak bölcsességét. Érdemes azonban arra is figyelemmel lennünk, hogy a lélek – pont azért, mivel az isteni lakóhelye bennünk – ősidők óta bizonyos mélységet,

veszélyt, megijósolhatatlanságot hordoz magában. Ha elvágjuk a lelket minden spirituális tudástól és értelmezéstől, akkor jelentetelen rejtéllyé válik. Az alvó lélek felébredésével együtt eljutunk arra a határvonatra is, ahol a lélek tapasztalata meghajol valami *Teljesen Más*, a *mysterium tremendum et fascinans* („borzalmas és [ugyanakkor] lenyűgöző titok” – Rudolf Otto) előtt.

Ahogy nézzük a dolgokat, az valamiféle bensőséges kapcsolatban van azzal, amire éppen rátalálunk. Ha képes vagy megtanulni, hogy önmagadra és a saját életedre is szelíd, kreatív és merész pillantással nézz, mindig meg fogsz lepődni azon, amit majd találsz. Csodálatosan fejezi ezt ki *Eckhart mester*, amikor azt mondja: „a gondolatok a belső érzékszerveink”. Tudjuk, ha külső érzékszerveink károsodnak, az azonnal lerontja a külső világ érzékelését. Ha a látásod gyenge, a világ homályos lesz. Ha rosszul hallasz, buta csend váltja fel azt, ami zene vagy a szeretteid hangja is lehetne. Ehhez hasonlóan, ha gondolataid károsodtak, negatívok vagy beszűkültek, akkor soha nem tudsz gazdagságot és gyönyörűséget találni a lelkedben. Ha a gondolatok a belső érzékszerveink, és mi megengedjük nekik, hogy kifakuljanak és sápadtak legyenek, akkor soha nem fogunk kapcsolatba kerülni belső világunk gazdagságával. Bátorabb képzellettel a teremtéssel való találkozással is teljesebb lesz.

Belső világgal a gondolataidon keresztül kerülsz kapcsolatba. Ha ezek a gondolatok nem a sajátjaid, akkor csak másodkézből vett, „secondhand” gondolatok. Mind-egyikünknek meg kell tanulnia saját lelkének a nyelvezetét. Ezen az egyedi nyelven fel fogjuk fedezni aztán a gondolatok nagyítólelencséjét, amely kifényesíti és sugárzóvá teszi belső világunkat. *Dosztojevszkij* mondta: Sok ember úgy élte le az

életét, hogy soha nem találta meg önmagában saját magát. Ha félsz az egyedüllétől, vagy előítélettel, erőltetett gondolatokkal közelítesz hozzá, sosem tudsz eljutni saját mélységedbe. A növekedésnek az a fordulópontja az életedben, amikor megengeded magadban azt a fényességet, amely majd felébreszt téged. Lehet, hogy ez először úgy történik meg, hogy olyannak látod önmagad, amilyen valójában vagy. Itt-léted titka soha nem korlátozódhat a szerepedre, a cselekedeteidre, az egódra vagy a külsődre. Örök lényeg vagy, és ez az az ősi ok, amiért itt vagy. Ha elkezdünk erre a lényegre pillantani, akkor összhangba kerülünk a sorsunkkal és a gondviseléssel, amely mindig kíséri napjainkat és utunkat. Önmagad felfedezésének ez a folyamata nem könnyű, magával hozhat szenvedést, kétséget, rémületet is. De nem szabad meghátrálnunk létünk teljessége előtt csak azért, hogy csökkentjük a fájdalmat.

### A szemlélés szentsége

Egy újságíró barátom Dél-Amerikában találkozott egy indián törzsfőnökkel, akivel szeretett volna interjút készíteni. A törzsfőnök azzal a feltétellel járult hozzá, hogyha előzőleg valamennyi időt együtt töltenek. Az újságíró azt gondolta, hogy majd a szokásos módon beszélgetnek. Ehelyett a törzsfőnök félrevonta, és hosszú ideig csendben a szemébe nézett. Eleinte ez rémisztő volt a barátomnak, úgy érezte, az élete teljesen kinyílt ennek az idegennek a tekintete és hallgatása előtt. Egy idő után az újságíró is belemerült a törzsfőnök arcának megfigyelésébe. Több mint két órán át folytatták ezt a néma szemlélést. Ezután úgy tűnt, mintha mindent tudnának egymás életéről. Már nem volt szükség az interjúra. Bizonyos értelemben

egymás arcának a megfigyelése az életünk mélységének és teljességének a megismerése.

Túlságosan természetesnek vesszük, hogy megosztozunk más emberekkel ezen az egy világon. Materiális szinten igaz, hogy ugyanabban a fizikai térben lakozunk, mint a többi ember; például az égbolt olyan állandó látvány, amelyben mindnyájan osztozunk, akik ezen a világon élünk. De ezen az anyagi dimenzióon keresztül mégsem tudjuk megközelíteni valakinek a belső valóságát. Egy mélyebb szinten tehát minden emberre rá van bízva egy teljesen egyedi, zárt világ. Olykor a meggyőződésünk, a véleményünk, a gondolataink célja csupán a vigasztalás, hogy nem vagyunk egyedül ennek az egyedi, belső világnak a gondjával. Leginkább úgy teszünk, mintha közös valóságban élnénk, de igazából sokkal inkább egyedül vagyunk, mint azt gondolnánk. Ez az egyedül lét nemcsak azért áll fenn, mert különbözünk egymástól. Sokkal inkább abból a tényből származik, hogy mindegyikünk egy-egy külön testben lakozik. Csodálatos az az elgondolás, hogy az emberi életet egy test fogadja magába. Ha például látogatók érkeznek otthonodba, akkor testben jönnek el hozzád. A testük „szállítóeszközében” elhozzák a házádba teljes belső gazdagságukat, tapasztalataikat, emlékeiket. Amíg téged látogatnak, nincsenek sehol másutt; teljesen veled és előtted vannak, feléd fordulnak. Ha vége a látogatásnak, a

testük feláll, kisétál, és elviszi tőled ezt a rejtett világot. Ez a felismerés a szeretkezés titkát is megvilágítja. Nemcsak két test kerül egymás közelébe, hanem két világ; egymásba folynak és körbeveszik egymást. Azért vagyunk képesek erre a gyönyörű, boldog és rémisztő cselekedetre, mert bennünk lakozik ez a végtelen és ismeretlen világ.

## A békénahagyás lelkiisége

Egy farmon megtanulod tisztelni a természetet, elsősorban is a sötét alvilág bölcsességének tiszteletét. Ha tavasszal elvetsz dolgokat, akkor rábírod őket a föld sötétségére. A talaj elvégzi a munkáját. Ha beleavatkozunk a talaj bölcsességébe és saját ritmusába, akkor mindenképpen rombolunk. Kedden elveted a krumplit, és elégedett vagy a munkáddal. Találkozol valakivel szerdán, aki azt mondja, hogy túl mélyre ültetted a krumplikat, nem fog teremni semmit. Ezért kiásod, és kevésbé mélyen elülteted őket újra. A következő hétfőn találkozol egy mezőgazdasági tanácsadóval, aki azt mondja, hogy ennek a fajta krumplinak a gumóit közelebb kell ültetni egymáshoz. Megint kiásod őket, és közelebb ülteted egymáshoz. Ha így folytatod a kertben a kapirgálást, akkor semmit sem engedsz megnőni. Kiehezett világunkban az emberek folyamatosan turkálnak szívük agyagos földjében. Van egy új gondolatuk, egy új tervük, vagy észre-

vesznek magukon egy új tünetet, ami megmagyarázza, miért tartanak ott, ahol tartanak. Eszükbe jut egy régi emlék, amely új sebet ejt rajtuk. Újra és újra, könyörtelenül kapargatják az agyagos földet a szívük körül. A természetben megfigyelhetjük, hogy például a fák nem analizálják egyre alaposabban a gyökérzetüket, vagy azt a köves talajt, amelyből kinőttek a világosságra. Minden fa egyszerre két irányba növekedik: a sötét felé és a fény felé. Annyi ággal és gyökérrel, amennyivel vad vágyait ki tudja fejezni.

A negatív önelemzés rongálja a lelket. Emellett sok-sok éven keresztül csapdában tart embereket, és szerencsétlen módon pont ez akadályozza meg a változást. Bölcsőbb, ha hagyjuk a lelket, hogy rejtetten végezze munkáját az életünk rejtett oldalán. Lehet, hogy sokáig nem tapasztalsz semmi izgalmasat. Lehet, hogy alig lesz visszajelzés a növekedésről, amely benned zajlik, de ez a sejtés elég lesz. Elégedjünk meg ennyivel. A lélek mélységeit nem tudod felkavarni az önelemzés gyengécske fényével. A belső világ sohasem fedi fel magát könnyen. Az analízis talán nem is jó módszer arra, hogy a belső sötétség közelébe kerüljünk.

Mindnyájunknak vannak sebeink, amelyekre figyelmet kell fordítanunk, és hagynunk kell, hogy gyógyuljanak. Hegel gyönyörű és találó kifejezésével: „Die Wunden des Geistes heilen, ohne daß Narben bleiben”; a lélek sebeit úgy gyógyítani, hogy ne maradjanak hegek. Minden sebünkre van gyógyulás, de az természetünknek az áttételes, homályban lévő, és semmiképpen sem az elemző oldalán várokozik ránk. Figyelmet kell fordítanunk arra, ahol sérültek vagyunk, meg kell hívnunk lelkünk mélységét, hogy a saját sötét világában gyógyítsa meg ezt a sérült szövetet, újítson meg minket, és állítsa helyre az egységünket. Ha a sérülésünket áttételesen és jóindulattal közelítjük meg, az meg fog gyógyulni. A teremtő várokozás hozza el a gyógyulást és a megújulást. Ha meg tudnál bízni a lelkedben, minden áldást megkaphnál, amire szükség van. Maga az élet az a nagy szentség, amely megsebesít, és meg is gyógyít minket. Ha mindent megélünk, akkor az élet hűséges lesz hozzánk.

