

A gondolat hatalma¹

A gondolkodás definícióját a kognitív pszichológia kissé bonyolultan fogalmazza meg. E szerint a gondolkodás az információ *feldolgozásával, megértésével és kommunikációjával* kapcsolatos mentális tevékenység, amely alapvetően a képzetekre és a fogalmakra támaszkodik. A képzetek és fogalmak bennünk a tárgyak és események jelképei, nem valami létező dolgok tehát, hanem valami jelen nem levőnek a helyettesítői, azok reprezentációi.

A természet, a tárgyak, emberi viszonyaink belső megjelenítéséről beszélünk, amit gondolkodásnak nevezünk. A fogalmak segítségével a világot kezelhető egységekre bontjuk, amelyekhez a nyelv segítségével szavakat rendelünk és ezeket a szavakat egyúttal valamilyen értelmezési keretbe rendezzük. Minden újszülött örökletesen hozza magával a gondolkodás képességét, de csak egy nyelvhez kötöten tudunk gondolkodni, hatékony művelését csak valamilyen komplex nyelvi-kulturális közegben lehet elsajátítani.

A nyelv gondolat és tudás

Bonyolultnak tűnik, de a dolog lényege egyszerű. Ahhoz, hogy eligazodjunk a világban és valamiféle rendet rakjunk a fejünkben, külső irányításra, komplex gondolatokra van szükségünk. A gondolkodás feltételezi az emlékezés, az érvelés, az elvonatkoztatás képességét, a figyelem irányítását és összpontosítását, de ehhez a genetikai örökség mellett a szokások és kulturális beidegződések elsajátítására van szükségünk, amelyhez a nyelvi kultúra nem csak *iránytű*, hanem meghatározza a tudás jellegét is. A nyelv voltaképpen tudás. A gondolkodáshoz erre a tudásra kell szert tennünk.

Az ember testi létezési módjából fakadóan fontos a biológiai örökség, a készség, de ez önmagában nem elegendő. A génekben tárolt örökség mellett szükségünk van társadalmi-kulturális örökségre is. A kulturális minták alakítják a fogalomalkotást és a nyelvi kifejezést, ez szolgál *önalkotó rendszerként* a gondolkodás és megismerés alapjául.

Ahhoz, hogy eligazodjunk a világban és harmonikus kapcsolatba kerüljünk másokkal, ott-honosan kell mozognunk egy nyelvi kultúrában. E nélkül az otthonosság mint szilárd önalkotó rendszer nélkül a *tudatban zűrzavar* uralkodik. A zűrzavar azt jelenti, hogy megfelelő fogalom és nyelvismeret hiányában nem tudjuk a szellemi energiát hatékonyan (célirányosan) felhasználni, elveszettség és feleslegességérzés vesz rajtunk erőt, gondolataink elkuszálódnak, szorongunk, depresszióssá válunk.

A gondolkodás és a nyelv szoros összefüggését azért fontos megértenünk, mert mindmáig tartja magát az a téves szemlélet, hogy a gondolkodás a mi belső, személyes ügyünk. Gondolataival ki-ki kénye-kedve szerint bíbelődik. Az ember *testben való létezése* (testi létezése) folytán a világról való ismeretei tapasztalati alapúak, ebből fakad az az illúzió, hogy gondolataink kizárólagos urai mi vagyunk. A gondolkodás azonban az ember öntudatra ébredésére való készíttetés, ami Énünk és a körülöttünk levő világ közötti harmónia megteremtése felé hajt bennünket. A gondolkodás arra való készíttetés, hogy kitarító szellemi erőfeszítéssel csökkentjük a helyzetünkből fakadó feszültséget: a kiszolgáltatottságot és elesettségérzést. Néha kényszerítő és sürgető ez a szükséglet, máskor – ha az ember nincs közvetlenül kiszolgáltatva az élet veszélyeinek és fenyegetettségeinek, nem szen-

¹ Készült a 2013. évi Szarvas Gábor Napok A gondolkodás és a nyelv című tudományos ülészakára.

ved hiányt semmiben – csupán önző örömszerzésre irányul, arra, hogyan tehető a személyes élet, akár mások kárára, minél örömteljesebbé és élvezetesebbé.

Amivel az ember több önmagánál

Magányos Énünket a világgal szemben nehéz megvédeni. Előbb-utóbb rákényszerülünk, hogy osztozzunk mások gondjaival, és minden porcikánkkal olyan célokra, feladatokra, kérdésekre koncentráljunk, amelyek a társadalmi szerveződések egészét érintik. Ami természetes is, ha nem is vagyunk mindig tudatában annak, hogy részei vagyunk a társadalmi valóságnak, melyben – a maga módján – mindenki ugyanannak a célnak a megvalósításáért küzd: ez a fennmaradásért folytatott harc.

A gondolkodás azt a célt szolgálja, hogy saját érzékelésünkből, tapasztalatunkból kiindulva egyéni tudásunkat egyesítsük (összevevessük) az egyetemes tudattal, szellemi tevékenységünkkel hozzájáruljunk nyelvi kultúránk, nemzeti közösségünk felvirágoztatásához, létezésünkkel beleveggyüljünk a világegyetem harmóniájába.

Patetikus szavak, de ha mégoly elfogultsággal tekintünk is saját személyiségünkre, saját Énünkre, tisztában kell lennünk vele, hogy egyetlen emberi élet, egyetlen kallódó lélek, minden sikerével, bajával, örömeivel, kiábrándultságával csak egyetlen pillanat az emberiség történelmében, testi mivoltában pedig jelentéktelen apró porszem a világegyetemben, ami szerénységre kell, hogy intsen bennünket.

Ezt a szép gondolatot akár dolgozatom végére is hagyhattam volna, de mivel korunkban az individualizmus szellemétől átítatva túlságosan el vagyunk telve önmagunkkal, egyedi emberi mivoltunkkal, időzzünk még el az ember környezettel való interaktivitásának a gondolatánál. Túl kell tekintenünk saját énünk önző határain ahhoz, hogy megértsük azt, ami mondanivalónk szempontjából a legfontosabb: jelesül, hogy az ember *gondolkodása révén több önmagánál*. Része mindannak, ami körülveszi: a természetnek, az élővilágnak, társadalomnak, sőt a múltnak és jövőnek is.

Ez a felismerés – Énünk szűk határaihoz való görcsös ragaszkodás helyett – megóv bennünket attól a veszélytől, hogy értelmetlennek ta-

láljuk az életet, káosz és közöny uralkodjon el lelkünkön, hiszen gondolataink révén, pszichés energiánkat az emberi nem fennmaradásának szolgálatába állítva, információ formájában tovább formáljuk, alakítjuk a jövőt, akkor is, amikor testi mivoltunkban már nem létezőnk.

Jelenlegi ismereteink szerint az agysejtjeink halálával sziporkázó tudatunk is elmúlik. Voltaképpen nem is a halától félünk, hanem a tudat felbomlásától. Annak jövőbeni állapota miatt rettegünk, holott aki egyszer világra jött, életével, gondolataival, cselekedeteivel – pszichikus energiájával – nyomott hagy maga után, pszichikus energiája az emberi lét valamely jövőbeli állapotában fennmarad, gondolataival hat, akkor is, amikor fizikai lényé rég elporlad.

Remélem, hogy ezek a szép, szárnyaló gondolatok is megmaradnak, ahogyan az itt elhangzó többi jó gondolat is, és ezekkel a tanácskozás a jelenlegi ismereteinken messze túlmutató szintre emel majd bennünket.

Ne legyünk kishitűek, erre a lelki fejlődésre képesek vagyunk valamennyien, nem kell hozzá nagy elhatározás, és a valósággal sem kell megalkudni: egyszerűen hinnünk kell abban, hogy gondolatainkkal hozzá tudunk járulni nemcsak a magyar nyelv őrzéséhez, a magyar társadalom gazdagodásához, hanem az emberi élet szebbé és jobbá tételéhez is.

Háromezer éve történt

Egyes szakértők szerint az ember mindössze háromezer éve jött rá, hogy tud gondolkodni. Ősapánk azt megelőzően is gondolkodott, átsuhantak a fején felismerések, benyomások, de minden tudatos kontroll nélkül szárnyalt a képzelete, és vélhetően külső hangnak, sugallatnak, látomásnak tartotta gondolatait.

Semmi közelebbit nem tudunk róla, hogy mikor lett ura szellemi tevékenységének. Mai szóhasználat: mikor ébredt *öntudatra*? Márpedig ez igen fontos, ha nem a legfontosabb fejlemény az emberiség történetében. Ekkor és ezzel a képességgel emelkedett ki az állatvilágból. A gondolkodás lehetővé tette az ember számára, hogy a fejében új ötletek, technikai eljárások fogalmazódjanak meg, képessé vált saját érdekeinek a megfogalmazására és védelmére, a másokkal való együttműködésre.

A gondolkodás az első nagy lépés a személyes szabadság felé, amennyiben magának a személyiségnek a körvonalazódását teszi lehetővé, ami az én elhatárolódását jelenti, a külvilágtól, a természettől, a többiektől.

A pszichológia másfél évszázada vált tudománnyá, azóta keresi a magyarázatot a tudat mibenlétére, anélkül, hogy annak mibenlétére vagy működésére vonatkozóan elfogadható választ tudott volna adni. Különböző feltevések, elméletek, magyarázatok persze vannak. Közöttük igen nagy teret nyert Freud elgondolása, miszerint tudatműködésünk, gondolatvilágunk többnyire elfojtott vágyaink hatása alatt áll. Mai megfogalmazásban ez úgy hangzik, hogy érdeklődésünk irányát, látás- és gondolkodásmódot, csapongó gondolatainkat szükségleteink, érzéseink irányítják.

Vannak, akik a kérdés megválaszolásában nem is próbálkoznak tudományos magyarázattal. Az emberélet annyira **szomorú**, mondja Ady. Amellett annyira ijesztő és veszélyes, hogy kell valami, amibe belekapaszkodunk, amiből hitet, bátorságot merítünk. Ne törjünk pálcát azok fölött, akiknek a tudományos ismereteken túlmutató hitre van szükségük ahhoz, hogy ebben a földi életben vigaszt találjanak. Ők a Teremtővel és nem az evolúcióval azonosulnak. Lehetséges, hogy amikor az Élő, Igaz és Egy Örök Isten elhatározta, hogy az embert megalkotja, saját szent lelkének egy parányi részét az ő szívébe zárta, és azóta is ezt teszi minden ember esetében. A szívünk köt össze bennünket Istennel és az univerzummal, ezért szívünkre hallgatva találhatunk meg mindent, amit a Teremtő számunkra feladatul szánt földi pályánk idejére. Életünk ezen a bolygón a szívünknek – ennek a harangnak – a megkondulásával kezdődik, és utolsó dobbanásával ér véget. Közte, amin gondolkodunk, fáradozunk, az egy értelmes, előreívó isteni terv része.

Akár hiszünk ebben a megtervezett útban, az eleve elrendeltetésben, akár Énünk, saját testi valónk sürgető szükségleteit tartjuk legfontosabbnak, akár Freud elméletére hagyatkozunk, a gondolkodás – ebben mindenki egyetért –, a *tudat rendezett működését* jelenti, ami anyanyelvünkön történik.

Gondolkodás – a tudat rendezett működése

Elfojtott vágyaink, érzéseink, szükségleteink kétségkívül befolyásolják gondolatainkat, ettől azonban a fejünkben káosz uralkodna. A tudat rendezett működéséhez, úgy is fogalmazhatunk, hogy gondolataink rendbe szedéséhez, valamilyen célra, feladatra, rutinos tevékenységre van szükségünk. Valamire, ami figyelmünket tartósan egy mederbe tereli, kijelölt határok között tartja. Ennek hiányában a figyelmünk ellazul, gondolataink szabadon csaponganak, elveszítjük fölöttük uralmunkat.

Mindenre akad ember. Tudományos kísérletekkel igazolták, hogy sötétzárkában, minden információtól, érzékszervi (látási, hallási) hatástól megfosztva, egy idő után érthetetlen, bizarr fantáziaképek, érzékszervi csalódások, hallucinációk lépnek föl. Ahhoz, hogy állandó frissességben tartsuk gondolkodásunkat, másokkal együtt részt kell vennünk a körülöttünk levő világ formálásában. Remeteként a világtól visszavonulva, a társadalmi információktól, cselekvési lehetőségtől megfosztva, nélkülözve mindenféle kapcsolatot, hatást, visszajelzést, tudatunk elbizonytalanodik, agyunkba visszatér a káosz.

Kevésbé ismeretes, hogy az élet céltalansága, a motiválatlanság az ingerszegénység, a laza társadalmi beágyazottság folyománya. Azok érzik magukat csüggedtnek, elégedetlennek, feleslegesnek, akik a társadalmi élet vérkeringésén kívül maradnak. Azok, akiknek semmi dolguk a világon, nem tudnak mit kezdeni magukkal.

Amikor az emberek legszabadabbak, azt tehetik végre, amit akarnak, akkor a legboldogtalanabbak. Akkor érzik a legkevésbé szükségét annak, hogy akár egy szalmaszál is arrébb mozdítsanak. Ilyenkor gondolataik össze-vissza csaponganak, és előbb-utóbb kikötnek valamilyen fájdalmas gondolatnál, sérelemnél, kielégíthetetlen vágnál. Ezért van az, hogy hétféteken, szabadságuk alatt, ünnepek alkalmával, nyugdíjba vonulásuk után az emberek általában képtelenek összeszedni és hasznos dologra szólni magukat. A feltörő rossz gondolatok, a nyomasztó álmok, hipochondriás félelmek, közérzeti panaszok életünk legszabadabb, legszer-

vezetlenebb időszakához kapcsolódnak, akkor kerítik hatalmukba tudatunkat, amikor nincs semmi cél, semmi feladat előttük, kitérünk mindenféle fárasztó kötelezettség alól.

Kérdések és válaszok

Leginkább valamilyen célért való munkálkodás érdekében gondolkodunk. A kihívások szellemi tevékenységre sarkallnak bennünket: gondolkodásra, cselekvésre, ami összhangban áll szükségleteinkkel, vérmérsékletünkkel, tudásunkkal, készségeinkkel. Személyiségénél és körülményeinél fogva minden ember másféle lehetőség felé nyitott, másra érzékeny, mást vesz észre a világból, másfelé keresi határait és lehetőségeit, másféle sejtések, érzések, meglátások suhannak át a fején, vagy válnak benne rögeszmévé. Egyszóval mindenki a saját ismeret- és élményanyaga alapján csodálkozik rá a világra.

Amíg felnövünk, különböző elvárásoknak, követelményeknek kell eleget tennünk. A gondolkodás általában azzal kezdődik, hogy kérdések merülnek fel bennünk, vagy kérdéseket tesznek fel nekünk. A kérdések megfogalmazásában, akár mások teszik fel azokat nekünk, akár saját kíváncsiságunkat szeretnénk kielégíteni velük, fontos szerepet játszik az a nyelv, amelyen megtanulunk beszélni. Ebben az értelemben az anyanyelv a gondolkodás eszközévé válik, amennyiben a valóságot valamilyen gondolati keretbe rendezi, a dolgokat ésszerűvé teszi. Amikor tehát gondolkodunk és beszélünk, a valóságról nem kényünk-kedvünk szerint vélekedünk, hanem minden szellemi munka annak érdekében történik, hogy *valamilyen cél érdekében befolyásolást gyakoroljunk természeti és társadalmi körülményeinkre*, elsősorban közösségünkre, a velünk kapcsolatba kerülő emberekre. A nyelv ilyenformán nemcsak a gondolkodás eszköze, hanem mások megismerésnek, befolyásolásának eszköze.

Sajnálatos módon nemcsak a gondolkodást szokták elvonatkoztatni a nyelvtől, hanem fordítva, sokan a nyelvet is elvonatkoztatva vizsgálják a beszélő (érző-gondolkodó) embertől. A pszichés energiák kölcsönhatása helyett csupán a kommunikáció eszközét látják benne. Ezzel kapcsolatban többször kifejtettem, hogy a nyelv korántsem pusztán

a kommunikáció eszköze, hanem az ember öntudatra ébredésének, s vele a világ észlelésének és formálásának az eszköze. „Ennél fogva a nyelvi kultúra halványulása, a nyelvi romlás minden formája nemcsak jogsérelem kérdéseként merül fel adott nemzeti közösségek, nyelvi-etnikai kultúrák részéről, hanem lélektani kérdésként is, hiszen az Én határának beszűkülését, a létezés, az önmeghatározás és önmegéltetés nyomasztó tudati korlátját jelenti.”¹

A rejtélyes mémek

Ennyit előre kellett bocsátanunk ahhoz, hogy a gondolattal kapcsolatban néhány félreértést tisztázzunk. Régen felismerték, hogy a gondolatok mintegy *önálló életre* kelnek, sokszor túlélnek bennünket, s akárcsak a túlélést segítő genetikai parancsok, hozzájárulnak az emberi nem sorsának az alakulásához. Ezt a „túlélést” nemcsak a felfedezésekre, nagyszerű művészeti és tudományos teljesítményekre, fantasztikus eszmerendszerekre, minden képzeletet túlszárnyaló technikai vívmányokra kell értenünk, hanem azokra a gondolatokra is, amelyeket afféle „hulladéknak”, szellemi „selejtterméknak” tartunk, nos, ezek is maradandó nyomot hagynak környezetünkön.

A bennünket túlélő, egymással versengő gondolatok átszövik az egész történelmet. Az emberiség viszonylag rövid időtartamú pályafutása alapján akár az evolúciós küzdelemnek megfelelő szellemtörténetről is beszélhetünk, beleértve a tudományos-technikai fejlődést is. Akár a különböző vallási tanításokra, politikai rendszerekre, filozófiai tanokra, társadalmi értékrendekre, nemzeti közösségekre, társadalmi csoportok kulturális sajátosságaira utalunk, mind ékesen példázzák, hogyan kelnek versenyre egymással a gondolatok. Láthatóan azzal a céllal, hogy minél több ember tudatába befészkeljék magukat, minél nagyobb befolyással legyenek az emberek társadalmi életére.

Az önálló életre kelt gondolatokat egy brit biológus² nyomán, tudományos jártasságukat

¹ A nemzetek összeolvadásának rögeszméje. In . Hódi Sándor 100 interjú tükrében. Összeállította: Gruber Enikő. Vajdasági Magyar Művelődési Intézet. Zenta, 2008., 94. lap.

² Richard Dawkins

csillogtatva, ma sokan „mémek”-nek nevezik, mémekről beszélnek, írnak. A „mémeket” a kulturális információ egységeként határozzák meg. Maga az elnevezés a görög, utánczást jelentő *mimézis* szóból ered. Ezek az információs egységek (akárcsak a génekben kódolt utasítások) „kulturális parancsok” formájában egyik nemzedékről a másikra öröklődnek. Ez az átöröklés utánczással, példamutatással történik.

Létrejöttének pillanatában a *mém* az emberi szándék által irányított tudatos folyamat része, mondják a hozzáértők, ám mihelyst létrejön, ez a „kisördög” valaki fejében megszületik, önálló életet kezd élni, irányt változtat, önkényesen formálja a társadalmi tudatot, és gyakran – eszmék és tárgyak formájában – „parazitaszerűen” rátelepszik a társadalomra, annak korlátozott erőforrásaira.³

Nos, meglátásom szerint a gondolatok (és a rájuk épülő eszmék, találmányok) „mémek”-re való átkeresztelése az ember pszichikus tevékenységének a misztifikálását jelenti. Azt az illúziót kelti bennünk, mintha az evolúciós folyamatnak a gének mellett más szereplői is lennének. Ezzel az előttünk álló kihívások gondolati tisztázása helyett olyan szereplőket próbálnak bevinni a történelembe, amelyekkel pl. a környezetszennyezést, a túlméretezett fogyasztást, az életünket és a világot veszélyeztető kapzsiság és kizsákmányolás valós társadalmi okait el lehet tussolni.

Pozitív gondolkodás

A mémek mellett a gondolkodás másik gyakori félreértése az ún. pozitív gondolkodás, illetve a „pozitív gondolkodásra” mint csodaszerre vonatkozó túlzások. Kétségtelen, hogy az emberiség elől sok évezreden keresztül rejtve volt az a felismerés, hogy a gondolatoknak *teremtő erejük* van. A felismerést követően ezt a teremtő erőt kizárólag a „pozitív gondolkodásnak” tulajdonították, amitől ez fogalommá, a siker és a boldogság egyik kulcsszavává vált. Akár az egészségünkről, akár a párkapcsolatunkról, akár a pénzügyeinkről van szó, a megoldás – mondják – a „pozitív gondolkodásban” van.

A „pozitív gondolkodásról” rengeteg irodalom látott napvilágot. A különböző ezoterikus könyvek és magazinok oldalain nap mint nap találkozunk a „pozitív gondolkodás” „áldott” hatásainak bemutatásával. *Tudatosan irányított* gondolatainkkal, a szívünkben keltett szándékos érzelmekkel sikeresen befolyásolhatjuk saját testünket és környezetünket – olvasható az egyik internetes honlapon. Akár rákbetegséget is pillanatok alatt meg lehet gyógyítani.⁴ A gondolat erejével!

A mindennapi gyakorlatban a „pozitív gondolkodás” afféle „*gondolat-nagytakarítást*” jelent. Valami olyasmit, hogy kerüljük a negatív gondolatokat. Ne mondogassunk magunkban, hogy „De hülye vagyok!”, „Nekem úgysem sikerül semmi!”, „Nagyon beteg vagyok!”, „Nekem már minden mindegy!”, „Soha sincs pénzem!” „Utálom ezt az egészet!” „Ki nem állhatom ezeket (azokat) az embereket”. És így tovább.

Nos, miközben van valami igazság a dologban, a gondolatoknak – annak a nyelvi-kulturális közösségnek köszönhetően, amelyben létrejönnek és hatnak – csakugyan csodálatos erejük van, azt állítani, hogy ez a dolgokhoz való pozitív hozzáállásunknak a folyamánya, és nem a gondolati munkának, a tudásnak és a szellemi munkának, az összefüggések félreértésére utal.

Ha valaminek a megoldásán gondolkodunk, azt jelenti, hogy eleve pozitív a dolgokhoz való hozzáállásunk. Fáradozásunktól megoldást várunk, szellemi energiánk befektetése tudatos és célirányos. A pozitív gondolkodás hiánya inkább szellemi restségre, lemondásra, a helyzetbe való belenyugvásra utal, és nem a gondolkodás negatív irányultságára. Negatívan nem lehet gondolkodni, legfeljebb a kihívásokkal kapcsolatos szellemi felkészületlenségünknek, tehetetlenségünknek, szellemi restségünknek és cselekvésképtelenségünknek tudunk hangot adni.

Amennyiben mégis pozitív gondolkodásról, a pozitív gondolkodás áldásos hatásáról beszélünk, voltaképpen csak nyomatékossítani szeretnénk a gondolat gyógyító, teremtő erejét. HeLYénvalóan járunk el, feltéve, hogy nem esünk túlzásokba, nem ámítjuk magunkat azzal, hogy képesek vagyunk csodákra is.

³ Csikszentmihályi Mihály: *A fejlődés útjai*. Nyitott Könyvműhely, Budapest, 2011., 156. lap.

⁴ *Rák gyógyítása három perc alatt. A gondolat és a szív hatalma*. Forrás.: www.youtube.com/watch?v=LYDbmdXC9Q

Azt, akit szerettei elvesztése miatt vigasztalan sírás fojtogat, hiába biztatjuk, hogy gondoljon örömteljes dologra, a hatás elmarad. A görcsrohamokkal járó mérgezési tüneteket sem lehet ráolvasással gyógyítani, „pozitív gondolkodás” helyett sürgősen gyomormosást kell végrehajtani. A politikusok és a bankok által anyagilag és érzelmileg tönkretett családokon nem segít a pozitív szemléletváltás. Az élőködőkkel és kizsákmányolókkal szemben a törvény erejével kell fellépni, nem a problémák elmismásolásával. A gondolkodás értelme a felelősségteljes cselekvésre való felkészülés. Ez alól nem mentesít bennünket semmi. Ne áltassuk tehát magunkat azzal, hogy pusztán a „pozitív gondolkodástól” fellendül az életünk. Ha ez lehetséges lenne, akkor a világon mindenki szépen, gazdagon, egészségesen élne.

Többféle gondolkodás

Életünk során, attól függően, hogy mikor, milyen keretek között élünk, kinek, minek a hatása alá kerülünk, megtanulunk többféleképpen gondolkodni. Valamely nyelvi-kulturális környezet tagjaként, egy vallási felekezet híveként, egy szakma vagy hivatás képviselőjeként képzettségünkénél, pártállásunknál fogva tévedhetetlenül tudjuk, hogy miről mit kell gondolnunk, mikor, kinek, mit kell mondanunk.

Mindennek, amivel azonosulunk, irányadó, értékteremtő funkciója van. Több „nyelven” tudunk gondolkodni, aminek megvan a jó oldala, de a rossz is. Énünk és a körülöttünk levő világ közötti harmónia megteremtése felé az első lépés bizonyos tudás, szokások, kulturális beidegződések elsajátítása, ami segíti a világban való eligazodásunkat, egyfajta tisztánlátást is. Ám mihelyst elkezdünk valamivel túl szorosan azonosulni, az egyben akadályozó tényezőt jelent az élet más síkjaival, dimenzióival való azonosulás előtt. Ha gyengén integrálódunk egy társadalomba (semmit sem vállalunk szoros azonosítást) afféle kívülállóként magányosnak és elveszettnek érezzük magunkat, gondolataink elkuszálódnak. Ha meg túl szorosan azonosulunk valamivel, ez önhitté tesz bennünket, ami elzárja az utat a gondolkodás rugalmassága, a valóság komplexebb megismerése előtt.

Szerencsére mindennapi életünk változó élményvilága frissességben tartja elménket, feltéve, ha valami iránti elkötelezettségünk nem tesz süketté és vakká bennünket. Ez utóbbinak egyébként nagy a veszélye, hiszen erre irányul minden hatalom törekvése. Mérhetetlen energiát, pénzt fordítanak arra, hogy lebutítsanak és engedelmessé tegyenek bennünket. Szerencsére minden emberben megvan az a csodálatos képesség, hogy a világ során elmélkedjen: az érzékszervei révén szerzett tapasztalatait, ismereteit rendezze, másokéval összevesse. Ebben van a gondolkodás sorsformáló ereje. A gondolkodásnak köszönhetően az ember nem csak a génjeiben hordott evolúciós programon tudott változtatni, de lehetővé teszi a közösségi tudat állandó formálódását is.

Nincs az a hatalom, amit a gondolat ereje ki ne kezdene, s nincsenek azok a társadalmi paraziták, akiket a gondolatok által keltett változás szele egyszer el ne söpörne.

Mi az Én?

Mai tudásunk szerint a gondolkodás képessége sokmillió idegsejtünk együttműködésének köszönhető. Az idegsejtek mindegyike külön feladatot lát el. Ezek együttműködése révén kialakul bennünk egy belső mechanizmus, amit tudatnak nevezünk. A tudat egységbe foglalja a külső és belső ingereket: az érzések, benyomások, tapasztalatok *gondolatokká rendeződnek* össze.

Gondolataink formálásával, szelekciójával, rendezésével való vesződést, ennek a folyamatnak a tudatosságát én-tudatnak nevezzük. Az én-tudat egy idő után aztán önálló életet kezd élni. Az érzések, benyomások, tapasztalatok *gondolatokká rendeződésének folyamata Énként jelenik meg bennünk. Az Én-t önálló entitásként képzeljük el, ami a környezeti ingerekhez alkalmazkodik, fejlődik, szabályoknak engedelmeskedik, követelődik, konfliktusokba kerül a világgal, önmagával, sérül, fáj, begubózik. Ráadásul Énünket összemossuk testi valónkkal, élettörténetünkkel, személyiségfejlődésünkkel. Mindezeket egy kalap alá véve – az angyalokhoz és ördögökhöz hasonlóan – sokféle Én-nel népesítjük be a világot, közülük kit a becsvágy,*

kit a hírnév, vagyon, hatalom fűt, másokat a szeretetvágy, a gyengékkel, elesettekkel való törődés.

A sokféle Én egy gigantikus erőternek van kitéve, és minden Én, beleértve magunkat is, szerves része ennek a gigantikus erőnek. Mi több, ez a gigantikus erő általunk és bennünk ölt testet, sok millió ember pszichikus tevékenységének, egymást erősítő, keresztező, sokszor kioltó szellemi erőfeszítésének az eredményeként.

Ahhoz, hogy el ne vesszünk a világban, védőburkokkal vesszük magunkat körül. Ilyen védőburkok a nyelv, a kultúra, a társadalomba való szerveződés, de az a valami is, amit saját személyiségünknek, Énünknek élünk meg. Ezekkel a védőburkokkal próbáljuk elejét venni a tudat zavarodottságának és káoszba merülésének.

Az energia körforgása

Elképzelhető, hogy a történelem során az ember gondolkodásának köszönhetően egyfajta szellemi fejlődés megy végbe. Bővülő ismeretei mellett az ember világlátása is differenciálódik. De változik ő maga is, annak függvényében, ahogyan társadalmi viszonyai, a közösségi életének a keretei változnak.

Vannak, akik a mémek valamiféle evolúciójáról beszélnek. Ismét mások Isten tervének a beteljesülését látják az egészben.

Jelenlegi ismereteink szerint emberi életünk nem előre eltervezett módon alakult így. „Kisebb és nagyobb események milliárdjai léptek kapcsolatba egymással, többnyire véletlenszerűen, s ezekből alakult ki az életünket meghatározó oksági láncolat”⁵, amit Isten tervének vagy újabbban a mémek evolúciójának tekintünk.

A teremtés folyamata, bármit is értsünk alatta, nem fejeződött be. Sokan voltak és vannak, akik attól a belátástól vezérelve, hogy ez az időutazás katasztrófába fog torkolni, elméleteket gyártanak, amelyekkel megpróbálják szabályozni, sínre terelni az eseményeket. Az evolúció irányítói azonban eddig sorra kudarcot vallottak, jóvátehetetlen kárt okoztak. A népirtások mind ilyen talajban gyökereztek. Ilyen elméleti konst-

rukciónak a szenvedő alanyai vagyunk ma is. Azt hiszem, szükségtelen néven nevezni, hogy a világ hatalmasságai – a számunkra némi oltalmat nyújtó nyelvi-nemzeti közösségek helyett – milyen politikai konstrukciót tekintenének üdvöztetőnek.

A gondolkodó ember érthető gyanakvással fogad mindent, ami meg akarja őt fosztani a lehetőségek számbavételétől. Vannak emberek, akik a fény minden változását, a színek minden árnyalatát észreveszik. Számukra a világ nem fekete és fehér. Mindig csodáltam édesapámat, aki szobafestő lévén több tucat színt ismert a fehér valamilyen árnyalataként. Sokáig nem tudtam, hogy melyik zacskót kéri tőlem, hiszen fehér festék volt mindegyikben. Aztán megtanultam látni a különbséget.

Ezzel a kitérővel azt szerettem volna érzéltetni, hogy nehéz egy feladatot felismerni, nemcsak megoldani, ha előtte (saját érzékszerveinkkel, mások segítségével) nem tettünk szert bizonyos készségekre, ismeretekre. Vannak az életben helyzetek, amelyek bizonyos emberek számára nem jelentenek semmit, ha noszogatjuk őket, hogy tegyenek már valamit, értelmetlen, bénító feladatot látnak maguk előtt. Mások élvezettel ismerik fel benne az érdeklődésüknek és képességeiknek megfelelő feladatot, izgalmas kihívást látnak benne.

Ebben a sokféleségben rejlik a gondolat ereje, a sokféle helyzetben, a sokféle érdeklődésben és képességben. Értelmi megnyilatkozásunk első jele, hogy arra gondolunk, mit lehetne tenni az adott helyzetben?

Társadalmi kapcsolatainkkal, előmenetelünkkel, anyagi helyzetünkkel, szükségleteink kielégítésével kapcsolatos hiányérzetünk óhatatlanul felhívja magára figyelmünket, megszabja gondolkodásunk célját és irányát. Gondolatainkkal, döntéseinkkel, cselekvésünkkel, ha egészen parányi mértékben is, de mindig változtatunk valamit a körülményeinken, még inkább a jövő szövetén. Ennek mértékét nemcsak a szerencse, a körülmények alakulása, képzettségünk, tehetségünk szabja meg, hanem az is, hogy a vállalt feladatba mennyi *pszichikus energiát* fektetünk bele.

A gondolatok – és befejezésül ide szerettem volna kilyukadni –, tulajdonképpen pszichikus

⁵ Csikszentmihályi Mihály: *A fejlődés útjai. A harmadik évezred pszichológiája. Nyitott Könyvműhely. Budapest, 2011. 189. lap*

energia hordozói. Nemcsak információk, nemcsak tudást jelentenek, hanem magukban hordozzák a beléjük fektetett energiát is. Magukban hordozzák a beléjük fektetett élet későbbi hasznosulási lehetőségét.

Az emberek gondolkodása a szellemi energiájuknak a felhalmozódása teszi lehetővé az ember társadalmi-kulturális fejlődését: a nyelvek, vallások, elméletek, találmányok megjelenését, azok hasznosulását az egymást követő nemzedékek életében.

Fárasztó vagy örömteljes?

Van, aki a gondolkodást fárasztó feladatnak érzi, önfeledten szeretné élvezni az élet örömeit. Az élet önfeledt élvezete azonban sok feltételhez van kötve. Ezeknek a feltételeknek a számbavétele gondolkodás nélkül nem megy, fáradságos szellemi munkát jelent. Sok energiát kell fektetni abba, hogy eljussunk az élet önfeledt élvezetéig. Először is attól függően jelent valami számunkra élvezetet, okoz csalódást vagy örömet, hogy milyen elvek szerint élünk, milyen gondolatok szerint cselekszünk.

Első hallásra talán megütközést kelt, pedig számos bizonyíték igazolja, hogy a testünk nem mindig tudja, mi jó neki. Ha mindig azt csináljuk,

ami pillanatnyilag jól esik, nagyon rossz közérzetet, testi és lelki állapotot eredményez. A növekvő számú kábítószeres, alkoholista, dohányzó, elhízott emberek tanúsítják, hogy az élet örömeihez, élvezéséhez a megfelelő idegvégződések ingerlésénél több kell.

Ki gondolná, de az eszünket is kell hozzá használnunk. Sőt, csakis a tudatos gondolkodás segíthet azoknak a közösségi feladatoknak a megtalálásában, amelyekkel magunknak is, másoknak is örömet szerzünk. Közösségbe ágyazott tervek, elvárások, szükségletek nélkül a gondolatok önmagukban nem nyújtanak örömet,

A gondolkodás önmagában hordozza jutalmát, az egyik legnagyobb örömforrás az ember számára, ez a magyarázata annak, hogy a történelem hajtómotorjaként működik. Ez nem jelenti azt, hogy minden gondolat „révbe” ér. Ellenkezőleg, általában nagyon ritkán követi siker, dicséret, jólét, ilyesmi. A találmányok, felfedezések azonban sosem jöttek volna létre, ha a gondolkodás folyamata nem járt volna örömelemmennyel, ha tapsra vártak volna azok, akik tették, ami tőlük tellett, és abban örömet lelték.

Végezetül ne feledjük: a gondolatokat egyének hozzák létre, de csak a közösség tudja megvalósítani, életben tartani őket...

