



A RENDSZER A KÁOSZBAN

A világ és az ember változásának láthatatlan logikája

Tartalom

Bevezető.....	1
A közösségi média platformok zaja	2
Az „én”	3
Az „énnel” való ismerkedés	3
Így NEM!	3
Így IGEN!.....	4
Régi „én” vs új „én”	5
Az „én” torzulásának a megértése	6
Az „én” szerepei és a mögöttes motivátorok.....	9
„Változzunk meg!” – az „én” és a konfliktusai	11
A kívülről érkező igény	11
„A belülről felmerülő igény”	12
Képességünk a változásra	14
A halogatás okai.....	14
A struktúránk rugalmas változtatása.....	15
A struktúrák – az én struktúrák.....	16
A struktúrák analógiás megközelítése	17
A struktúrák réteg jellegű megközelítése	17
A struktúrák asztrológiai megközelítése	19
A struktúrák rendbetétele.....	23
Kontroll szint vs Tudati szint	23
A struktúrák rendbetételének elméleti modellje	24
A katarzis élménnyel dúszított rendezőelv folyamata	25
A katarzis mentes rendezőelv folyamata.....	27
„A struktúránk összeomlása”	29
A struktúra összeomlása rétegenként.....	30
A katarzis élmény előtti felkészülés.....	34
Katarzis élmény	35
A kontrollvesztés paradoxonja.....	36
Az identitás krízis és az igazság	36
Az új struktúra építése	37

A szükségletek által letisztuló „én” értékek	37
A struktúrák rendbetétele és a tudatosság – a tudati szintek „emelkedés”	38
Tiszteletben tartás vs Megengedés	39
Szükségszerű tudatszint emelkedés	40
Az „emelkedés” folyamata a katarzissal dúsított rendezőelv íven	41
Az „emelkedés” folyamata a katarzismentes rendezőelv íven	43
Az újjáépülés folyamata	44
Az ateisták előnyben	46
Honnan tudjuk, hogy az új struktúra kész?	47
Tudati integráció	49
A recept torzítás mentesítve spiri-magyar szótár	51
A „sérülékeny részünk”	51
„Felelősséget vállalni önmagunkért”	52
„Elengedjük azt, ami már nem szolgál minket”	53
„A leckék, amiket meg kell tanulnunk”	54
„A gyógyulás körüli misztérium”	55
„Belső munka”, „Dolgozunk magunkon”, „Megvilágosodás”	55
„Kilépni a komfort zónánkból”	56
„Megbocsájtás”, „Lehasítás”	57
„Tudatos teremtés – Manifesztáció”	58
„Együttműködni magunkkal”, „Önazonosság”	60
„A határaink meghúzása”	60
Jelek, szimbolikák.....	61
Belső jelek, iránytű	62
„Kommunikáljuk a szükségleteinket”	63
Zárógondolat	64
Utószó – ha AI-t választunk kísérőnek.....	65

Bevezető

Ez a könyv már egy ideje kikíváncozott belőlem, mert azt látom, hogy a zaj, elnyomja a rendszerszintű értelmet. Az emberiség most úgy működik, mint egy hangyafarm.

„Mi a fene történik most velünk, és a világgal?”, „Miért ez a pörgés, miért érezzük vakban tapogatódzva magunkat?”

Olyan, mintha egy hatalmas hangyabolyban élnénk. Mindenki mozog, csinál valamit, rohan. Kívülről káosznak tűnik – de talán mégis van benne valami rend.

Gyakran halljuk most már azt, hogy *„ami kicsiben, az nagyban is”,* meg *„ami kint az bent is”*. Ha tehát ezen gondolatoknak csak az egyik oldalát értjük, a másik is világossá és érthetővé válik.

Ezért ebben a könyvben megpróbálom érthető nyelven, több szempont szerint megközelítve, rendszerbe foglalni mindkét gondolatnak (ami ugyanarra az egyre utal) az értelmét. Ezzel pedig választ adva a legnagyobb kérdésekre.

A könyvnek a legfőbb célja (*„sok légy egy csapásra”*), újszerű nézőpontokkal értelmet adni annak a látszólagos káosznak, ami most van, és annak a rendnek, ami vár ránk a jövőben. Mindezt úgy, hogy letisztázzuk azt a folyamatot, amelyben vagyunk éppen. A különböző nézőpontok és az általam összeállított modell segítségével választ kaphatunk arra, hogy *mi és miért történik velünk hol tartunk a folyamatban, mi a cél, hová fogunk eljutni, ott mi vár ránk, és mindehhez mennyi idő kell egyén szinten?* Letisztítani, jelentést és értelmet adni a ma közkézen forgó spirituális, misztikus és érthetetlen kifejezéseknek. Rámutatni arra, hogy az önreflexió, helyesen használva harmonizálja azt, amit mondunk, azzal, amit értünk alatta, és azzal, amit teszünk közben. Végül rámutatni arra, hogy ebből a folyamatból nincs kiszállás, csak az időt lehet húzni. A változás végleges lesz, amelyet az eddig ismert nézőpontokkal és ismeretekkel nem lehet megérteni.

Ha pedig már önmagunk szintjén megértettük, akkor a teljes emberiségre vonatkozóan értjük. Egyfajta rendszerszintű látásmódot kaphatunk, amelynek a következményeképpen, önmagunk megértésén keresztül megismerjük a világ működését is. Ahogy nő a világ megértése iránt a kíváncsiságunk, úgy tanulmányozzuk önmagunkat egyre intenzívebben és lelkesebben.

Ez a könyv nem elmélet, hanem egy kulcs azokhoz a mondatokhoz, amelyek nap mint nap elhangzanak, mégsem értjük azokat, ezáltal pedig nem is találkozunk bennük, általuk egymással.

Ahogy átlépsz a következő oldalra, ne gondolkodj szakszavakban, címkékben vagy dogmákban. Csak figyelj arra a különbségre, hogy mit jelent neked az a szó, amit nap mint nap használsz, de mást jelent a másoknak.

A közösségi média platformok zaja

Nincs a Földön olyan közösségi média platform, ami ne lenne tele spíri és pszichológiai hablattyal. A hablaty nem más, mint a lényeg kifordítása, téves magyarázata, olyan feltételezésekkel, amelyekre nincs érdemi tapasztalat, vagyis nem bizonyított. Ezáltal pedig valami olyan feltételezett értelmezést adva a különböző fantázianevekkel illetett valóságnak, ami ismeretlen, ami maximum érzet szintjén van még csak jelen, de nehéz megmagyarázni, definiálni, vagy legalább körbeírni. Ezen kifejezések mögé nincs kézzelfogható támasz, valódi magyarázó segítség. Olyan, mintha értenénk, aztán amikor benne vagyunk, észre sem vesszük, hogy az a fogalom történik velünk. Pedig, ha lenne egy értelmező szótár, akkor az ön magunkkal való ismerkedés lehetne kevésbé kétségbeejtő, frusztráló és félelmetes is.

Találkozom valódi tanítókkal is a közösségi médiában. Látom, hogy néha küzdenek a tömeggel, mert már megélték ennek a könyvnek a tartalmát és néha nagyon nehéz átadni és segíteni. A küldetésük a tanítás és a vezetés, amit igyekeznek beteljesíteni. A küldetésük annak szépsége ellenére nehéz, mert

vannak önjelölt vezérgondolkodók, akik már foglalkoznak önmaguk megismerésével, de csak a felszínt kapargatják, mert nem mernek a mélyebb rétegekbe belemenni. Számomra a legnagyobb kérdés az, hogy mit keresnek még *kint* videókkal, posztokkal, gondolatébresztőkkel, amikor éppen már magukban kéne lenniük *bent*. Azt látom, hogy önmaguk (szó szerint) keresése közben, dolgozzák fel a sérelmeiket, tanításba burkolva. Tanítani próbálnak, miközben omlik be az életük, hátha a minták másnak is ismerősek, és egy-egy picit előrelépés talán másnak is segít. Kitesznek gondolatokat, cikkeket nagy kérdésekkel, melyekből süt a sértettség, a megbántottság, a frusztráció vagy a félelem. Ezen posztok lényege nem az, hogy valódi választ kapjanak, hanem hogy a külvilág igazolja vissza azt, hogy az ő sértettségük, megbántottságuk, frusztrációjuk jogos. Ha pedig beismerték és a külvilág igazolja az érzést, akkor már halad is az önismeret folyamatában.

Rendkívüli módon fájdalmassá teszi az önismeretet ez a sok kifejezés. Nem csoda, hogy az emberiség többségének nem megy, mert egyszerűen ezekkel a kifejezésekkel nem lehet dolgozni a részletes magyarázat vagy valódi kíséret nélkül. Ezek a nehezen emészthető kifejezések nem segítenek, csak egy misztikus izébe csomagolják azt, amiért élünk... Miért is élünk? Hogy megélhessük önmagunkat a 3D-ben megélhető tapasztalatok segítségével.

Ezért most teszek egy kísérletet arra, hogy a lózungokat valamiféleképp úgy magyarázzam el, hogy tiszta legyen az, hogy ezek nem lózungok csak szintetizált kifejezések, amikhez a magyarázat az idő folyamán elmaradt.

Az „én”

Hol volt, hol nem volt, éééé.hh.nn-án megszületett a gyerek. Egy egészséges szép kisbaba, aki a kezdeti tortúra után a nyugalmat, a békét, örömet és a tökéletes szépséget árasztotta magából. Mellette lenni felemelő és boldog érzés volt. A környezete boldog volt az érkezésétől. De ki vagy mi ez a tökéletesség? Mi mindannyian emberek. Miből van? Miért látja a környezet tökéletesnek? Mert az. Telnek az évek, felnőtté válunk. És ma, az a legnagyobb kérdésünk, hogy kik is vagyunk a valóságban. Azok, akik, amikor megszülettünk. Fogalmunk sincs ki az, akiként megszülettünk, önmagunk megismerése erről szól. Hiszen egyszer mi magunk voltunk a tökéletes szépség, a nyugalom és a béke, amit lássuk be, elvesztettünk. Az életünk teher lett, teli problémákkal feszültséggel, mindennap egy tortúra lett. Irányvesztetten keressük a megoldást arra, hogy az életünk rendbe jöjjön. És miért nem kell félni ettől az ismerkedéstől? Mert akiként megszülettünk, pozitív fogadtatást kapott a környezettől. Miután megtudjuk ki az a gyerek, akinek a felnőtt verziói vagyunk ma, és elkezdünk létezni úgy, ahogy és amikor megszülettünk, a környezet fogadtatása ugyanolyan pozitív lesz. Tehát az „én” az, akit soha nem ismertünk igazan.

Mondják, hogy „*az igazság fáj*”. Meg „*az igazság felszabadít*”. Mindkettő igaz. Az igazság, ami kiderül az önismeret során az, hogy rosszul bántunk magunkkal a szó minden értelmében, mert fogalmunk sem volt arról kik is vagyunk, mert nem tanultuk meg jól használni magunkat. Az igazság, ami felszabadít az, amikor már ezt tudjuk, véget vetünk ennek az önkínzásnak és egy olyan védett életet (struktúrát) építünk magunknak, amibe sem kívülről nem lehet beletrollkodni, sem belülről nem fűrészeljük a gerendáinkat.

Az „énnel” való ismerkedés

Önmagunk megismerése azért tűnik fölöslegesnek és szürreálisnak, mert egész életünkben önmagunkkal éltünk eddig. Tudjuk, mit szeretünk és mit nem. Például a spenótot nem szeretjük, de a narancsot igen. Szeretjük, ha szépen bánnak velünk, és szeretjük a figyelmességeket, és ajándékokat. Szeretjük a jó filmeket, vagyis összesen tudjuk mit szeretünk, és mit nem. Azt gondoljuk, hogy az életünk ennyi, mert minden tiszta, jól elhatárolható módon bennünk. Ezek a konkrétumok a valóságban nem nyitnak bennünk kérdéseket, mert váltanak ki belőlünk érzelmeket. Az érzelmeinket az agyunk vezérli. Ahol már az agyunk érzelmeket mozgat meg bennünk, ott már nem csak az „énünk”, vagy a testünk ad jelzéseket, hanem bevonva az agyat segítségül megzavarja, észlelésre készíti a struktúránk jelenlegi állapotát. Az érzelmek tehát az első kapaszkodók, amelyek mentén beállhatunk önmagunk tudósának szerepébe, kutatni, vizsgálni magunkat.

Így NEM!

Az első tévedésünk az, amikor az önismeretünket ezekhez, a mit szeretünk, mit nem szeretünkhez társítunk, mert ez csak a felszín. Mélyebb érzelmeket ezek a dolgok nem

váltak ki bennünk, ennél fogva nem indítanak be bennünk kérdéseket sem önmagunkkal kapcsolatban. Tudjuk, amit tudunk, élünk ezzel a tudással, aztán folyamatosan meglepődünk, amikor egy negatív érzést élünk meg. Van ott egy értékrendünk, ami mentén felbosszantódunk és dühösekké leszünk. Tudomásul vesszük, hogy valaki nem osztozik az értékeimmel, így az illetőtől is elveszünk egy bizalom kreditet. Magabiztosak vagyunk még mindig, mert tudjuk mik az értékeink, amelyek mellett kiállunk, megvédjük magunkat. Akinek meg ez nem tetszik azt vagy megneveljük, vagy viszlát. Azonban ez a viszlát nem ilyen egyszerű. Minden érzésünk egy hívás lenne arra, hogy megvizsgáljuk, és többet tudjunk meg magunkról. Ugyan az érzést eltettük, túllendültünk rajta, mert hát tudjuk az értékeinket, és hát az „okos enged a számár szenved”, elengedjük a történetet. De az a valaki sem akaródzik távozni az életünkből, pedig mindent megtettünk a távozás érdekében. Összesen az látszik az időben, hogy nem szabadulunk tőle. Egy szép napon feldereng valami halvány sejtélem, hogy hát itt valami dolog van még, lehet, hogy meg kéne vizsgálni az érzéseinket, és ezt az illetőt, mondjuk kezdjük ismerkedni önmagunkkal. Ekkor beállunk egy semleges, de zárt pozícióba, továbbra is alapként tekintve a dolgokra, amiket szeretünk és amiket nem. Teszünk egy drasztikus megállapítást, miszerint *„valami baj van velem, mert nem érzem jól magam”*.

A második tévedésünk az, hogy ebből a bajból indítjuk az ismerkedést. Hát, ha mással akarnánk megismerkedni, azért biztos nem akarnánk, mert *„valami baj van vele”*. A közelítés tehát nem fog célhoz vezetni, mert abból indulunk ki, hogy valami rosszat feltételezünk magunkról. Körülnézünk, lehetséges bajokra szavakat keresni immár tulajdonságok szintjén. Rugalmatlan vagyok, Megszállott vagyok. Önző vagyok. Goromba vagyok. Feltesszük a bosszantó valaki tulajdonságait is, melyek mentén azonosítani próbáljuk azt, hogy benne mi zavar, hátha találunk még szavakat, amikkel szidni tudjuk magunkat, valami talán beakad, amit már érdemes megkapargatni. Végig megyünk ezeken a tulajdonságokon, de nem indítanak meg bennünk semmit. Marad a ragaszkodás, az önmeggyőzés folyamatosan mantrázva, hogy mennyi és milyen baj van velünk. Hátha bekattan valami konkrét. Egy idő után, elfogadjuk ezeket a jelzőket és abba hagyjuk az önvizsgálatot, mert most jön az elfogadás rész, amit tanítanak gyakran. *„Fogadd el önmagad olyannak, amilyen vagy”*. Alsunk párat, az elfogadás megtörténik és immár ezzel élünk tovább. A valóságban nem érezzük jól magunkat, de hát, amit el kell fogadni, azt el kell fogadni, még ha *„az igazság fáj is”*. A kisbabának, aki megszületett nem fáj önmaga. Ebből kiindulva ez a fajta ismerkedési dinamika nem adhatja ki a valóságot, az igazat.

Így IGEN!

Tehát a kapaszkodóink az érzéseink. A testi tünetekről azért nem beszélek, mert nem azért kezdünk el önmagunkkal ismerkedni, mert allergiások vagyunk, vagy magas a vérnyomásunk, vagy akkut gyomorpanaszaink, bőrkütiésünk van, ne adj Isten a körmünket rágjuk és hasonlók. Az indító érzés egy folyamatos, szünni nem akaró, semmivel nem kompenzálható, sőt egyre erősebb általános *„nem érezzük jól magunkat,*

valami nem stimmel”. Felmerül az első kérdés: Miért? Elindulunk utána járni. Felveszünk zárt és nyitott pozíciót, ahol az érzéseket vizsgáljuk. „*Miért érzek így?, Miért érzem ezt?*”. „*Egyáltalán mit is érzek pontosan?*”. A „*semmit*” talán érzékeljük, hogy rossz válasz lesz. Ha nem tudjuk megfogalmazni mit érzünk, várunk. Kereshetünk érzéseket kifejező szavakat, ha az segít. Kérhetünk segítséget, mint pszichológus, coach, barát, AI, amivel tudunk őszintén és nyíltan beszélni. Csináljuk a napi rutinunkat, majd iszunk egy kávé, ami nagyon, vagy egyáltalán nem ízlik. Végezzük a munkánkat és jön egy kellemetlen érzés. Munka során nézet különbözzük egy kollégánkkal. Egy másik kollégánk olyat tesz, ami nagyon, vagy egyáltalán nem tetszik nekünk. Munka után otthon kimegyünk a kertünkbe és csak gyönyörködünk, vagy szörnyülködünk. Beszélünk egy ismerősünkkel telefonon, és felbosszant. Tegyük fel a kérdést, hogy miért és mit érzünk? Nem az a fontos, hogy mindenre választ adjunk, hanem hogy indítsuk be az ismerkedés folyamatát.

A semleges nyitott pozíció annyit jelent, mintha egy szeretett személynek akarnánk a kedvébe járni karácsonyra, de nem egy pár zoknival, hanem valami igazzal, amivel örömet okozunk, és amit nem visz vissza a boltba a számlával karácsony és szilveszter között. Ahhoz, hogy valakinek a kedvébe járhatunk, megfigyeljük. Kérdezünk. A válaszok alapján következtetünk. Időt és energiát szánunk arra, hogy megismerjük. És szépen lassan eljutunk egy feltételezett vágyhoz (a megfelelő ajándékhoz), ami csak akkor derül ki, hogy valódi volt-e, amikor a helyzet lehetővé teszi. Tehát megvesszük az ajándékot és várjuk az igazság pillanatát. Tetszik vagy nem? Sikert megismernünk, vagy nem?

Vagy képzeljük el azt, hogy találkozunk egy emberrel, aki érdekesnek tűnik számunkra. Beszélgetünk, ismerkedünk vele. Nyitottan, és amennyire lehet, őszintén. Semmi sztereotípiát, semmi előítéletet. Az alapállapot az, hogy mi az értékes és jó ebben az emberben. Tehát az alapállapot önmagunk megismeréséhez is ez. Mert csak akkor tudjuk meglátni magunkat, ha nem bombázzuk, hanem szeretettel és türelemmel engedjük magunkat megmutatni.

A minősítést pedig azért érdemes elfelejteni, mert olyan nincs. Nincs olyan, hogy jó vagy rossz, mert egyéni, szubjektív és mindig viszonyítás függő ez a két véglet. Ezek a végletek a viszonyítások miatt elfordulhatnak olyanokba is, mint a „van rosszabb is”, vagy „ha nincs más, akkor ez is jó”. Az meg, hogy lehet fokozni (jó -> jobb -> legjobb), tovább növelni a szubjektivitáson. Ezért nem érdemes ezen jelzők segítségével ismerkednünk, amúgy nem csak önmagunkkal, de senkivel.

Régi „én” vs új „én”

Ilyen nincs csak akkor, ha nagyon ragaszkodunk ehhez a megközelítéshez. Csak „én” van, akiről kb. alig tudunk valamit. Nagyon hangsúlyos annak az ereje, hogy kívülről jobban lehet látni valamit, mint benne lenni és úgy vizsgálni. Olyan van, hogy torzított „én” és tiszta „én”. Hogy ne menjünk messzire, a torzításokat gyerekkorunkban szedjük fel magunkra, mint egy a földi életbe és a közösségi, társadalmi életbe való integrálódás

szükségszerűségeként. Ennek az integrációnak az alapvető és legfőbb mondani valója az, hogy „*te, mint gyerek (még) nem vagy elég jó*”. Minden tanítás (kondicionálás) ezzel a hajtóerővel dolgozik az első és közvetlen környezetből, a családból kiindítva. A valóság az, hogy ez a logika helyes is, meg nem is.

Aki szülő, tudja, hogy nagyon nehéz néha eldönteni azt, hogy hogyan neveljük a gyerekünket, mi szolgálja a majdani önálló életét és mi nem. Mit és hogyan (milyen narratívával) adjunk át a saját tapasztalatainkból származtatott értékekből. Az egész gyereknevelés esetenként egy időzített aknamezőnek tűnek, ahol ma adunk egy irányt, és csak holnapután derül ki a következménye. A gyereknevelés egy intuitív projekt, ahol minden lépés és döntés egyszeri, megismételhetetlen, belátható és beláthatatlan következményekkel. Az a rideg valóság, és amiből kiindul az egész torzítási mechanizmus, hogy egyáltalán nem ismerjük azt az entitást, aki a gyerekünk. A sírással, az alvással és az evéssel, nem is ad magáról ki sok használható információt magából. Ahogy nő, úgy mutatkozik meg szépen lassan, miközben a szülő folyamatosan ismerkedik a gyerekével. Már jó ideje kritikus társadalmi kérdés az, hogy hogyan neveljünk gyereket úgy, hogy ne vegyül el az esszenciáját, vagyis minél inkább segítsük megővni a született, tiszta „énjét”.

És miből merít a szülő, amikor nevel? Önmagából. Az „énjéből”, amelyik született és tiszta, és az „énjéből”, amelyikben az ő tisztasága éppen már torzult. Ami által az életet nehéznek találja, és ami miatt mindennapja azért fárasztó, mert nincs harmóniában az idő, és a saját ritmusa. A tanítások tehát egy diszharmonikus és torzításokkal dúsított állapotból indulnak ki. A gyerek „énjétől” teljesen független, a szülő már torzított „énjéből” származó értékek összessége, a világlátás, a hozzáállás, az értékítélet (valami jó vagy rossz).

Az „én” torzulásának a megértése

A született „én” struktúrája (működési rendszere) redukált (kezdetben csak családra, majd folyamatosan tágulva iskolára, barátokra, hobbira, az anyagi vonatkozásoktól pedig még teljesen mentes), csiszolatlanak és formálhatónak tekinthető. A sérülések abból erednek, hogy a felnőtt rendszere már teljesen más struktúrában van felrendezve, mint a gyereké, vagyis a szobájuk között nincs hasonlóság. Máshogy néz ki egy gyerekszoba és egy felnőtt szoba, annak ellenére, hogy van átjárás és elférnek egymás mellett.

Most azt nézzük meg, hogy a született tiszta „én” hogyan válik a mai „régi énné”.

Tanítások, amelyekre van szükségünk: Amíg gyerekek vagyunk nem vagyunk alkalmasak önfenntartásra. Simán meghalhatunk bármikor az óvatlanságunk által, mondjuk elüt egy autó. Vagy mérgező dolgot eszünk véletlenül. Vagy csak éhen halunk és kész. Vagy, hogy vannak elengedhetetlen képességek, mint a beszéd, az írás, olvasás, amelyekkel interakcióba tudunk lépni másokkal, és hasonlók.

Tanítások, amelyekre nincs szükségünk: 1. A tanítások tárgyának a megítélése. Az „én” tudja, hogy számára mi milyen. Amikor hozzátesszük a saját, még torzított értékünket, akkor torzítjuk a gyerek „énjét”. Például az üzleti aspektus belekeverése a szeretet kapcsolódásba, mint az *„akkor vagy elég jó (és a te szeretetnyelveden kapcsolódsz hozzá), ha (viszonyásul) ezt vagy azt megteszed”*. Egy másik láthatatlan vetülete pedig az, hogy *„akkor vagy biztonságban, ha ezt vagy azt megteszed (különbön kényelmetlen, kellemetlen, konfliktus, vagy retorzió jön)”*. Vagy a korai döntés kényszerítés, amivel azt gondoljuk, hogy épp a kedvébe teszünk egy gyereknek. Ilyen például a *„mivel menjünk? busszal vagy villamossal?”* Az önkifejezésnek is vannak elfogadott és nem elfogadott módjai, például a rajzolás vagy írás az, de a tartalom már lehet véleményes. A káromkodás szintén nem egy elfogadott önkifejezési forma. Vagyis ahol az „én” beszorul, ott csak konvencionálisan elfogadott formában jelezheti a külvilág felé a problémáját és különben nem kap segítséget és támaszt. A szorongásra és a félelemre nincs jó válaszuk egy gyerek számára.

Nézzük meg egy generikus modellen keresztül a torzítás konkrét pontjait:

Hiány alapú				
	1. szint	2. szint	3. szint	4. szint
Maslow 5	Fiziológiai szükségletek	Biztonsági szükségletek	Szociológiai szükségletek	Önbecsülés szükséglete
Maslow 7	Fiziológiai szükségletek	Biztonsági szükségletek	Szociológiai szükségletek	Elismerés, megbecsülés szükséglete
McLoad 8	Fiziológiai szükségletek	Biztonsági szükségletek	Szociológiai szükségletek	Elismerés, megbecsülés szükséglete

Növekedés alapú				
	5. szint	6. szint	7. szint	8. szint
Maslow 5	Önmegvalósítás szükséglete			
Maslow 7	Kognitív szükségletek	Esztétikai szükségletek	Önmegvalósítás szükséglete	
McLoad 8	Kognitív szükségletek	Esztétikai szükségletek	Önmegvalósítás szükséglete	Önmeghaladás/ Transzcendencia szükséglete

Azt érdemes meglátni, hogy a torzításokat a hiány alapú szükségletekbe építjük be, míg a növekedés alapú szükségleteket is csak moderált és kontrollált formában támogatjuk a gyerek „én” számára. Maslow nem véletlenül helyezte a szükségleteket sorrendben egy piramis alakzatba. Az „én” önkéntes torzulása egy a külvilág elvárásaira adott válaszként a hiány alapú szükségletek biztosítása érdekében történik. *Ha ennek vagy annak a konvencionális értéknek megfelel, akkor teljesülnek a hiány alapú szükségletek.*

De hogyan is néz ki az igazság a torzítás mögött? Példák:

Helyzet és önkép: „Elő akarnak léptetni, de nem vagyok alkalmas vezetőnek”

Igazság: Ha tényleg ismernéd magad, tudnád, hogy alkalmas vagy. Mások már látják. Te még nem

Helyzet és önkép: „Nekem a házasság nem való. Nem tudok megmaradni benne”

Igazság: Ha ismernéd magad, tudnád, hogy nem a házasság intézményével van baj, hanem a benne lévő szerepeddel, amit házasságkötés szándéka mozgatott

Helyzet és önkép: „Akármennyit is teszek, mindig kevésnek bizonyul”

Igazság: Ki szerint kevés? Ha ismernéd magad, észrevennéd, hogy 170%-on tolod. Mi lenne, ha ezt csökkentenéd 110%-re?

Helyzet és önkép: „Nem tudok megfelelni neki”

Igazság: Milyen értékmérő mentén? Ha ismernéd magad, a saját értékmérődnek akarnál csak megfelelni

Helyzet és önkép: „Nem tudok sikeres lenni, akárhogy próbálkozom”

Igazság: Ki és mi szerint értelmezed a sikert? Definiáltad már azt, hogy számodra mi a siker?

Helyzet és önkép: „Akárhogy próbálkozom, nem tudok beilleszkedni”

Igazság: Ha ismernéd magad, felismernéd azt is, hogy az nem a te közösséged. Nem egy az értékrendetek és nem ragaszkodnál a beilleszkedéshez

Helyzet és önkép: „Nem találok munkát”

Igazság: Ha ismernéd magad, ez nem fordulhatna elő, mert nem te keresnéd a munkát, az találna meg téged, amikor felkészültél

Helyzet és önkép: „Nem vagyok elég szép”

Igazság: Milyen értékmérő mentén? Ha ismernéd magad, a legszebbnek találnád magad

Helyzet és önkép: „Nem tudom kimondai, nem mondhatom ki azt, amit gondolok, mert különben...”

Igazság: Ha ismernéd magad, nem félnél, nem lenne bűntudatod, szégyenérzeted és megtalálnád azokat a szavakat, amikkel őszintén kitudnád mondani azt, amit gondolsz

Helyzet és önkép: „Mindent megteszek másokért szeretetből, de nincs viszonzás”

Igazság: Ha ismernéd magad, tudnád, hogy a te megoldásaid, csak számodra jók és nem fosztanád meg a másokat a felelősségvállalásuk lehetőségétől

Az „én” szerepei és a mögöttes motivátorok

A szükségleteket a különböző életterületeken, szerepekbe helyezkedve biztosítja magának az „én”. Családi szerep, Munkahelyi szerep, Baráti és egyéb közösségekben betöltött ráruházott és egyben felvett, illetve bevállalat szerep. A szerep tehát egy közmegegyezésen alapuló pozíció egy közösségen belül. Például

- **funkcionális pozíció (szerep):** a család feketebáránya; az ügyeletes problémamegoldó; a fura, akivel nem lehet beszélni; a csapat bolondja; a rendezvényszervező, a tanító, a kutató, és még sorolhatnám.
- **társadalmi pozíció (szerep):** mint a szülő, a vezető, a barát, a pap, a tanár, az edző, az eladó és hasonló, melyek mögött jó eséllyel egyfajta hivatástudat is van.

És ezekben a szerepekben valahol ott van egy született és tiszta „én”, aki az interakciók által a tapasztalatainak tanulságai szerint változik, esetleg torzultan. Tehát a szerepeket azért vesszük fel, mint egy beilleszkedésképpen mert különben a szükségleteinket nem tudjuk biztosítani magunknak.

Íme egy példa az „én” torzított igazságára:

- *„azért akarok segíteni neki, mert különben nem barátkozik velem”* – 3. szintű szükséglet
- *„azért segítek neki, mert ha nem teszem, konfliktus lesz”* – 2. szintű szükséglet
- *„azért segítek neki, hogy lássa, milyen rendes vagyok”* – 4. szintű szükséglet
- *„azért segítek neki, mert különben azt hiszi, hogy nem tudom megcsinálni, és akkor...”* – 2, 3, 4. szintű szükségletek

Lássuk meg azt, hogy ezen motivációk mögött félelem, szégyen, bűntudat, frusztráció, megbántottság és hasonló érzékek húzódnak, melyek múlt eseményeiből és tanításaiból táplálkoznak.

Íme egy példa a torzítás mentes „én” igazságára:

„azért segítek neki, mert az én szeretetnyelvem a szolgálattétel és a segítség.

Amikor érte teszek, valójában magamat adom, és azért teszek, hogy én a saját komfortzónámon belül maradjak” – az „én” egy belső értéke, amely békét és nyugalmat jelent számomra.

Azért nem érzem már jól magam ebben az „énemben”, mert a külvilág számára természetessé vált ez a tulajdonságom, mint egy kimeríthetetlen végtelen forrás és lehetőség. Amikor a szolgálattétel által hátra soroltam saját magamat, vagyis elvettem az időmet a pihenésre, regenerációra, kedvtelésekre, sportolásra, egyéb, akkor fordultam önmagam ellen. Látom, hogy ez egy olyan közmegegyezésen alapuló interakció, amelyben én magam sem tudtam azt, hogy hol vannak az egészséges határait, melyek

nem a külvilág erőszakos trollkodására és az én bántalmazásomra alapoznak, hanem ahol még nem fordítom magam ellen azt, aki vagyok.

Tanítások, amelyeket nem kapunk meg: A megértésen alapuló szeretetből fakadó önérvényesítés. Csak konfliktusokkal vagyunk képesek az „énünk” mellett kiállni, aminek az eredmények többségében egy törés egy kapcsolatban. Vagy annak a naivitásnak a mérséklése, amellyel önmagunkat engedjük hátra sorolni, és a másik torzított „énjének” a komfortot megtartani. Vagy különbséget tenni az között, hogy mi az, ami a mi felelősségünk, dolgunk és mi az nem az. Mi történik akkor, ha átvesszük a más felelősségét?

Gyakran mondjuk, hogy „*mindenki törődjön a maga dolgával*”. Ha ez olyan könnyű lenne...

- Ha tényleg mindenki meglátná azokat a határokat, amelyek valóban elkülönítik azt, hogy a kinek-kinek mi a dolga.
- Ha nem akarnánk külső szemlélőként jobban átlátva a mások ügyeit, segíteni, véleményt formálni, vagy elvégezni helyettük feladatokat.
- Ha nem testálnánk másra a saját feladatainkat, vállalásainkat.

Tehát most már látjuk azt, hogy a tanítások között semmilyen irányból nincs jelen az, hogy a gyerek hogyan tudja majd felnőttként önmagát csúnya szóval menedzselni. Nem cél az, hogy mindenben, ami vele történik tudja magát vizsgálni, és tudja kezdeni magával, az „én-jével”. Csak van, és csapódik jobbra-balra, mint egy zászló a szélviharban. Aztán amikor megelégteli ezt a folyamatos becsapódást, és hogy a dolgok úgy alakulnak vele, hogy látszólagosan ura minden helyzeteknek, mégsem érzi jól magát semmiben, akkor merül fel az önreflexió, önvizsgálat ezzel pedig az önismeret kezdete.

Az önismeret elsődleges szükségszerűsége és alapja, ami nélkül nem lesz sikeres a „küldetés”, az az, hogy

1. a született „én” eredeti, tiszta, torzításmentes tulajdonságait feltárja
2. a valódi tanított motivátorokat azonosítsa, melléjük helyezze a valódi saját motivátorait, mint értékeket, és
3. tanulja meg intelligensen használni ezen értékeit a különböző életterületein, mely nem lesz más, mint a struktúrába rendezett „én”, ami lehetővé teszi végre a kíváncsi életet.

Az igazság csak a radikális és mély őszinteséggel tud kiderülni. Ez a 3 lépés egyszerűnek tűnik, de annyi maszkot viselünk, hogy már nehéz azokat megkülönböztetni a született önmagunktól. Amikor ez sikerül, akkor tulajdonképpen az „új énünk” nem más, mint visszatérés a született tiszta, eredeti „énünk” állapotába. Vagyis „régienünknek” a „jelenlegi, torzításokkal felépített énünket” tekintjük.

„Változzunk meg!” – az „én” és a konfliktusai

Ennek a gondolatnak két iránya van. Az egyik a kívülről érkező igény, a másik a belső igényünk

A kívülről érkező igény

A szerepek megnyilvánulási formáihoz mindig viselkedés mintázatok társulnak, amelyek segítségével minden életterületünkön a környezetünk (más emberek) olvas belőlünk és valahogyan értelmez(-ni próbál) bennünket. Az értelmezések mögött ritka az, amikor valóban keressük a másik „énjét” és a motivátorait, mert a viselkedés mintázat vizsgálata is pont elég figyelmet, erőforrást vesz ki, illetve új információt hordoz. Az információk dekódolása és a megfelelő értékelése azért nehéz, mert önmagunkkal sem vagyunk tisztába nem, hogy a másokkal. Ezért az önmagunk legalább részleges ismeretének a hiánya az első szintű konfliktus forrás. Ez az értelmezés, mindig egy két szintű összehasonlítás eredménye.

Példa: A beosztottam (szerep) megmondja azt, hogy mit kéne csinálnom, miközben (szerintem) fogalma sincs arról mi is történik valójában (viselkedés) nekem, mint vezetőnek (szerep).

1. szint a felszín: a viselkedés és a szerep együttes vizsgálata

Az én a szerephez társított viselkedés mintázattal szembeni elvárásom (torzított értékem) az, hogy a beosztottamnak a végrehajtás a dolga, nem a gondolkodás.

Eredmény: Disszonanciát tapasztalunk a felszínen. Beindul, egy bezárkózás, egy félelem, szégyen, büntudat, egyéb érzés, amely mögött reflex szerűen bekapcsol a „nem vagyok elég jó”.

2. szint az „én”: ahol a született tiszta „énem” kap egy impulzust az érzésen keresztül, amely átvált egy zavarodottságba, majd esetleg dühbe

Eredmény: Voilá, kész is van a konfliktus. A szerepemből származtatva, kiindítok egy védekezés, hárítás, tagadás vezérelt elutasító viselkedés mintázatot, amelyet elsőre asszertivitásba burkolva próbálok kinyilvánítani. A legfőbb mondanivalóm az, hogy „a beosztottam nagyon sürgősen változzon meg, mert különben...”. Vagyis pont egy torzított értékemet képviselve válaszolok a helyzetben, amelyre gyerekkoromban megtanítottak. Mindezt olyan viselkedés mintázattal (asszertív kommunikáció), amelyre szintén megtanítottak, a „jó vezetői kommunikáció tanfolyamon”.

Nem spiri lózungról, vagy bullshitről beszélünk, hanem tiszta hatalmi struktúrából eredő manipulációról. Aki azt mondja, hogy „*változtatnod kell*”, „*változnod kell*”, pont annak kell változnia és változtatnia. A hatalmi manipuláció nem más, mint a torzított érték védelme mindenáron azért, mert ezt az értéket, mint alapkövet használta fel a struktúrájának, életének a biztonságos működtetéséhez. A példánál maradva tehát azért változzon a

beosztottam, hogy én a torzított értékeket védelmezve megmaradhassak a komfortzónámban. A konfliktus helyzetben nem a beosztottam esett neki a falnak, hanem én. A beosztottam egy tükör és egy kapcsoló volt nekem.

Elszakadva a példától, ha tehát valaki azt akarja, hogy változzunk meg, és különösen akkor, ha számunkra ez az ember hiteles vagy fontos, három dologban biztos lehetünk:

1. Engem, az „énemet” egyáltalán nem látja, viszont
2. Magát látja, csak nem ismeri fel. Bekapcsoltam benne az „énjének” egy torzított részét, amivel szembesítettem őt önmagával. tükör voltam.

Ha erre önreflexióval és valóban valamilyen változtatással válaszolok, az azt jelenti, hogy egy értékemben, tulajdonságomban torzítást építék be az elfogadás, megfelelés, vagyis a szeretetnek lenni érdekében. Ez pedig azt jelenti, hogy

3. kapható vagyok arra, hogy a szeretetért, elfogadásért, a biztonságomért meg akarjak felelni, vagyis én sem vagyok egyensúlyban magammal. A szeretet kapcsolódásaimmal összefüggő értékeim torzítottak.

Ha belemegyek a saját magam változtatásába valaki más kedvéért, azzal tulajdonképpen erősítem a másban önmaga torzításait. Ezért csak a következtetéseket érdemes levonni, és mint tanulságokat megfogalmazni. A tanulság ez: Lehet, hogy

- az önkifejezésem nem annyira stilizált, hogy az befogadható legyen
- amit képviselek arra még nincs meg a környezetben az érettség
- nekem kevés a nézőpontom még egy határozott megnyilvánuláshoz

A konfliktusok mindenképpen egy kontrasztot, különbséget jelölnek, ami nem jelenti azt, hogy feltétlenül változni kell. Azt jelenti, hogy figyeljünk jobban oda magunkra és a környezetünkre. Vizsgáljuk mindkét irányt és a kontrasztokat folyamatosan. Olyan egyensúlyra törekedjünk a kint és a bent között, amely nem okoz feszültséget bennünk. Ez pedig nem változás csak egyensúly tartás aktív jelenléttel. Szóval, ha bárki illet szegsz nekünk, a legjobb, amit tehetünk magunkért, hogy elgondolkodunk azon, hogy ez az ember mit keres az életünkben egyáltalán.

„A belülről felmerülő igény”

Gondolatjelek közé tettem ezt a jelenséget, mert ebben is van egy kis torzítás, mondhatni, itt megjelenik a spiri lózung.

Ha kiindulunk a rég „én” vs új „én” megértéséből, akkor itt már világos az, hogy nincs és nem is lehet igényünk arra, hogy megváltozzunk. Már tudjuk azt, hogy egyetlen változás létezik, amikor az önmagukkal való ismerkedés során és által az információk és megértések birtokában úgy rakunk rendet magunkban és magunk körül, hogy az a külső szemlélő számára, mint egy változásként jelenik meg. Ahogyan a változást értelmezi a külvilág, az a viselkedés mintánkban érhető tetten. De mi tudjuk már azt, hogy nem

változunk, és nem megváltoztunk, csak folyamatosan takarítunk és rendet rakunk azzal, hogy az értékeinket torzítás mentesítjük, illetve a tiszta értékeinket felhasználva átállunk a számukra kívánatos élet pályájára. Mégis, érdemes ezt a gondolatot is rétegeiben vizsgálni:

Amikor elindul bennünk egy vezérhangya, akkor már egy ideje érezzük, hogy valami nem stimmel. Ez a „nem stimmel valami” egy határozott és letisztult, hangos megállapítása annak, hogy érzékeljük a diszharmóniát önmagunkban és környezetünkkel való interakciók során valamely életterületeinken. Tehát van külső visszajelzés a rendszerünk működtetését illetően. A diszharmónia érzetének a megnyilvánulási formája az, amikor folyamatosan és már fárasztó mértékben nem érezzük jól magunkat

- abban, amit csinálunk
- ott, ahol vagyunk
- azokkal, akikkel körül vesszük magunkat
- úgy, ahogy csináljuk a dolgainkat a hétköznapiakban

Folyamatossá válik egyfajta hiányérzet, de nem tudjuk megmondani azt, hogy mi hiányzik, hiszen minden rendben van.

Amikor idáig eljutottunk, már kaptunk legalább egy első spirál ívet, amely azt sulykolja folyamatosan, hogy „változunk”, „változnunk kell”, „fejlődnünk kell”, „az élet nem más, mint leckék sora” és hasonló. Tehát a belső igény, miszerint változnunk kell, szintén egy kívül érkező torzított mantra, egy olyan érzetre, amire nincs jobb szavunk. A magunkból indított, önmagunk megváltoztatására megfogalmazott igény nem más, mint egy tanítás általi torzított értelmezése a takarításnak és rendrakásnak.

Példa: mondhatjuk, hogy a lakásunk egészen megváltozik akkor, ha már tiszta és rendezett, de a valóságban a lakásunk nem változott meg. Minden ugyanaz benne, csak nincs szemét és porcica szanaszét, nincsenek benne kéretlen vendégek, rágcsálók, egyéb, lehet benne élni, és az otthonossága a kényelem, a biztonság és pihenés, regenerálódás tere.

Tehát amikor eljutottunk a „valami nem stimmel” állapotába, akkor tulajdonképpen megkezdődik a struktúráinknak a lebomlása. A hozzáállásunkat tekintve keressük a megoldásokat, és azokat „kijáratokat”, amelyek kivezetnek bennünket abból az elcsigázott, fárasztó mindennapi feszültségből és rossz közérzetből, amely meghatározza az életünket. De nem találjuk a kijáratokat, mert nem tudjuk,

- hogy mi ez a „nem stimmel” állapot
- meddig tart, és abban reménykedünk, hogy ez egy átmeneti állapot, vagyis lesz ez jobb is, csak...

Egyszerűen az a baj, hogy a külvilág egyetlen pontjából sem érkezik olyan visszacsatolás, ami reménykeltő lenne vagy valami könnyítést ajánlana.

Képességünk a változásra

Tudományos alátámasztással Kegan a fejlődés elméleti kutatás egyik eredményeképpen megállapította azt, hogy az emberiség 5-10%-a képes a radikális önreflexióra. A felszíni önreflexiót mindenki gyakorolja minden nap, de a saját értékkel szembemenő tényekkel inkább megalkuszik, elfogad, átlép rajtuk, elbagatelizálja, ezáltal döntéseket halogat a „*majd lesz ez jobb is*” reményében. De mi is történik ilyenkor a valóságban? Az ember nem adja meg a saját értékének a megfelelő hangsúlyt és fontosságot, háttérbe helyezi önmagát, = nem vállalja a felelősséget az értékeiért, vagyis önmagáért, ezzel pedig kihelyezi a saját életének a formálás lehetőségét. Aki azt gondolja, hogy ura az életének, az téved. Működteti azt a struktúrát, ami megérett egy érdekérvényesítő döntés meghozatalára, ezzel pedig beindítva az átrendezést. Vagy:

Lally kutatása szerint 18-254 napot is igénybe vehet egy változás adaptálása. Vagy:

Több tudományterület is konvergál egy olyan összegzés felé, miszerint egy ember energetikai mintázata 60-90 nap alatt alakul át.¹

A változással kapcsolatos türelmetlenségünk manapság olyan természetes, mint a levegő. Visszamentünk egy ötéves gyermek szintjére, akinek minden azonnal kell, kívülről, tőlünk független forrásból, a saját hozzáadott értékünk nélkül. Ami nem fut le 5 perc alatt, abba befektetni sem érdemes. Aminek bizonytalan a megtérülése, vagy ismeretlen az eredménye, abba bele sem fogunk. Mivel nem adjuk meg az időt sem önmagunk, sem a struktúránk megfigyelésére, értelmezésére és a döntések mérlegelésére, inkább nem is megyünk bele az önismeretbe mélyen.

A halogatás okai

1. **Külső teljesítményre kondicionált társadalom** – A legtöbb rendszer (család, iskola, munkahely) a viselkedést díjazza, nem a belső munkát. Ezért sokan megtanuljuk, hogy a látszat fontosabb, mint az önazonosság

Példa: Ne mutassuk kifelé, ha bajunk van. Mutatkozzunk erősnek, mert különben a környezetünkben fölösleges félelmet keltünk

2. **Önreflexió = fájdalom** - A valódi önismeret gyakran fájdalmas, mert le kell venni a maszkokat, és szembenézni a „*mi nem működik*” kérdésével. Ezt sokan természetes védelemből halogatják. Arra vagyunk kondicionálva, hogy ha valami nem működik, az hiba, és rossz hozzáállás kérdése. A rossz hozzáállás mentén beindítjuk önmagunk hibáztatását, de a hibára adott válaszaink a legritkább esetben párosulnak megértéssel és elfogadással

Példa: Az én hibám, hogy nem működik a párkapcsolatom. Ha kettőnk hibája, akkor is hiba, amelyben megkeresem azt, hogy velem mi a baj. Mert ehhez a párkapcsolathoz ragaszkodom.

¹ (Neurobiológia – Dispenza, neuroplasztikusság; Energetikai gyógyítás – TCM, akashikus rekordok; Pszichoszomatika – Levine, van der Kolk; Epigenetika – Lipton).

3. **Nincs rá nyelvük** – A belső folyamatokat sokan nem tudjuk megnevezni, rendszerezni. Ha valakinek nincs mintája, szókincse vagy biztonságos tere ehhez, egyszerűen nem tudja elkezdni

Példa: Egy konfliktusban nekem tartott tükör általi érzésvihar, melynek sem az eredetét, sem a megnevezését nem tudom megfogalmazni.

4. **Kollektív fáradtság és információzaj** – Az emberek nagy része mentálisan és érzelmileg kimerült, miközben rengeteg zaj éri őket. Az önreflexióhoz csend, idő és figyelem kell – ami sokaknál hiánycikk

Példa: Inkább megnézem mi van a közösségi média platformokon, mert az eltereli a figyelmem.

A struktúránk rugalmas változtatása

A született „én” élet nevű rendszere redukált (családra, iskolára, barátokra, hobbiira, az anyagi vonatkozásoktól pedig teljesen mentes), csiszolatlan és formálhatónak tekinthető. A sérülések abból erednek, hogy a felnőtt rendszere már teljesen más struktúrában van felrendezve, mint a gyereké, vagyis a szobájuk között nincs hasonlóság. Máshogy néz ki egy gyerekszoba és egy felnőtt szoba, annak ellenére, hogy van átjárás és elférnek egymás mellett.

Tehát a torzított értékeinket immár a működésünk alapja. Folyamatosan érzünk egyfajta hiányt, és jönnek is olyan törések az életünkben, amelyek szükségszerűvé tennék a torzított értékek felülvizsgálatát, de nem vagyunk megtanítva arra gyerekkorunkban, hogy mit kell kezdeni ezekkel az érzésekkel és törésekkel. Az egyetlen válaszunk a tűzoltás és a felépített rend helyreállítása. Észre kell vennünk ebben a reakcióban a ragaszkodást is ahhoz a rendszerhez, amit felépítettünk, ahol a kontroll visszaterel az ismert struktúrába és élettérbe. A kontroll általi ragaszkodás oka az ismétlésnek, mert a torzított értékkel egyszerűen nem tudunk jól működni. Erre mondják azt, hogy „*nem autentikus, nem önazonos velünk a létforma, amit élünk*”.

Logikusan tehát min lehet változtatni, amitől képes egy ember teljes személyisége megváltozni? Az értékek azonosítása és megértése által, a torzított elemek eltávolítása és a letisztított értékek felhasználási módján és felhasználási területein. Összességében ezen a ponton lehet látni azt, hogy nem fogunk tudni magunkon változtatni soha. A letisztított, született érték, helyes használata és megnyilvánítása jelenti magát az önazonosságot, amely egyben a környezettel való kapcsolódás minőségét is jelöli. Hiszen emlékszünk, a szobák az alrendszerek szerint az együttműködés tekintetében összeérnek.

Amikor hajlandók vagyunk végre megismerkedni önmagunkkal is (nem csak a környezetünkben lévő emberekkel), akkor az értékhalmazt kezdjük el elemezni. Nyilván az első jó kérdés az, hogy „ki/mi vagyok én?”

- **Az első téves nekifutás** az, amikor úgy képzeljük magunkat, mint egy konkrét valami. Az „én” egy értékhalmoz, mintákkal (az egyes értékek valamilyen értelmezésével és felhasználási módozatával), szerkezettel, időzítéssel, vagyis rendszerbe foglalva renddel.
- **A második téves nekifutás** az, amikor változni akarunk. Haha.... Olyan nincs. Már tudjuk, hogy magunkon nem tudunk változtatni, csak jól használni és megnyilvánítani tudjuk magunkat, ami pedig akkor visz minket a kíváncsú állapotunkba, ha az értékeink már torzításmentesek.
- **A harmadik és legsúlyosabb téves nekifutás** az, amikor konkrétan azért dolgozunk, hogy mást megváltoztassunk. Módszereket fejlesztünk ki, vagy csak manipulálunk, esetleg öntudatlan játszmákat játszunk. Ahol a mások megváltoztatására létrehozott szellemi terméket értékesítjük, az a legnagyobb hazugságok egyike, és az ember, mint faj iránti teljes tisztelet hiánya.

A struktúrák – az én struktúráim

Ahhoz, hogy megértsük azt, hogy mi is akar éppen lebomlani, átrendeződni, érdemes egy kicsit megismerkedni a kifejezéssel, ha már a spíri világ behozta a köztudatba és előszeretettel alkalmazza különféle kontextusokban. Kezdjük azzal, hogy mi a baj a kifejezéssel magával: Struktúra. Az első reakciónk egy teljesen helyesen cinikus „remek sztori” tud lenni. Nem magyar kifejezés, és nem is használjuk a hétköznapi életben. A struktúra jelentése szerkezet. A cinizmus még tart... Komolyra fordítva a szót, a szerkezet egy komplex rendszer felépítménye, ahogy egy ember élete (is). Amikor a struktúra kifejezést bármilyen kontextusban is használjuk, akkor egy gyűjtőfogalmat használunk, amibe mindenki azt ért bele a maga érettsége szerint, amit akar és amit képes. Amit nem ért bele, az nem jelenti azt, hogy nem része a struktúrának, csak nem tekinti a részének, vagy nem tudja, hogy a része. Gondoljunk például egy gépre, egy szoborra, egy helyszínen.

Tehát a struktúránk a tulajdonságait tekintve az alábbi ismérvekkel bír:

- ahogyan látszik, vagyis befoglalható egy értelmezési keretbe
- ahogyan beleillik vagy nem a környezetébe
- amiből van (alapanyag és elemek)
- ahogyan az elemei összeállnak azzá, ami (az elemek megfelelő pozíciója, szerepe és helye az egységben)
- ahogyan az elemei egymáshoz kapcsolódva egy egységet alkotnak
- ahogy az egység és a működése, funkciója utal az időtállóságra
- ahogyan funkcionál, működik
- ahol rugalmas vagy fix a kötés az elemek között

Egy rendszer olyan szerkezetben van felépítve, hogy annak a rendeltetése szerinti esztétikai, funkcionális és fenntartható, vagyis időtálló próbákat kell kiállnia.

Önismeret tekintetében az életünk maga a szabályozott és keretezett rendszer, amelynek központi eleme mi magunk vagyunk olyan módon összerendezve, struktúrába szervezve, hogy abban a központi elem, vagyis mi magunk egy kívánatos létformában tudjon létezni.

A struktúrák analógiás megközelítése

A struktúra egyik kritikus jellemzője az, hogy minél nagyobb, vagyis minél idősebbek vagyunk, annál rugalmatlanabb. Az elemeinek a helye, annál pontosabb, mert a függőségi kapcsolatok egyre sűrűbb hálóként jelennek meg az elemek között. Vegyünk egy épületet, mint struktúrát. Van

- alapja – az „én” étékei
- falai, emeletei, nyílásai, dekorációja – az életünk keretei, határai (amit ismerünk)
- közművezetékek – az épületben lévő áramlások
- benne irodák, vagy lakások – életterek, életterületek
- közösségek – az életterületnek megfelelő szerepeink tere
- ügyek, dolgok, feladatok, kötelezettségek – amelyek mentén az élet élővé válik, vagyis a szerepeink szerint az adott közösségen belül, amely adott életterületeinket érint, az életünkben
- belső klíma – az érzelmek, érzetek
- vendégek, látogatók, rablók – kívülről érkező események, helyzetek, belső felforgató hatással
- építésmérnök, munkás – aki az alapoktól kezdve rombolja és építi a struktúrát
- karbantartók – akik figyelnek és javítják a rendszert ott, ahol baj van

Tehát egy struktúrája, rendszere komplex. Belátható az, hogy ennyi mindent átlátni, egyensúlyban tartani, „uralni” nehéz.

A struktúrák réteg jellegű megközelítése

Ennek az analógiának a mentén az életünk rétegei az alábbiak:

1. Alapréteg: **Belső tartás és önismeret**

A belső struktúra az, amit tudok magamról. A tartópillérek:

- értékeim
- határait
- szükségleteim
- a saját ritmusom

Nem statikus: belülről formált, élő rendszer. Akkor működik, ha nem a világ rángat, hanem én alakítom a válaszaimat – nem a túléléshez, hanem a kiteljesedéshez.

Példa: Tudom, hogy az időm számít – nem azért nem válaszolok azonnal egy üzenetre, mert haragszom, hanem mert jogom van a saját tempómhoz.

2. Második réteg: **Működési modell – ahogyan élni akarok**

A struktúra az a keretrendszer, amiben az életemet rendezni és vezetni tudom. Ide tartozik:

- hogyan dolgozom (pl. fókusz, autonómia, küldetéstudat)
- hogyan kapcsolódom (pl. egyensúly, őszinteség, ritmus)
- mit védelmezek (pl. idő, tér, fizikai–lelki egészség)

Egyik mögé sem konkrét szabályokat kell elképzelni, hanem irányelveket, mint egy fajta belső logikát, ami szerintem a rend az életemben – ahogy a fák nőnek: nem azonosan, de egy elv szerint.

Példa: Nem vállalom monoton munkát örömmel, ha nem bírom a monotonitást. Ez nem dac, hanem önmagam működés logikájának a megértése

3. Harmadik réteg: **Kapcsolódási minőség**

A struktúra nem személyfüggő, hanem minőségfüggő:

- nem „XY-nal akarok lenni”, hanem olyan kapcsolatra vágyom, ahol ez és ez megvalósul (kivétel az, ha a minőség és a személy azonos, de ez nem egy megszállottság vagy ragaszkodás, hanem a minőség megmérettetésekor egy eredményként adódik ki)
- nem a házasság intézménye a cél, hanem egy olyan egymásra épülő, eleven szerkezet, ami elbír két autonóm embert a közös értékek metszetére alapozva

A kapcsolati struktúra: hogyan tud két (vagy több) belső struktúra egymáshoz kapcsolódni úgy, hogy nem torzítják egymást, hanem erősítik. Magyarul, nincsenek öntudatlan játszmák, hierarchia, hatalmi rendeződés, egyensúlytalan felelősségvállalás, az értékeink rejtegetése félelemből, és hasonló, a közös élettérben

Példa: Nem lemondani magamról valakiért, hanem megérkezni valaki mellé anélkül, hogy elveszítem az irányelveimet

4. Negyedik réteg: **Közös struktúra – amikor két belső rendszer találkozik**

Ez már nem egyéni, hanem interaktív struktúra. A kapcsolati minőségekben meghatározott értékekre alapozott együttes jelenlét

- két önálló működési modell találkozik, és létrehoz egy közöset
- mint a halmazelméletben: van közös metszet, de különállás is

Nem fúzió (oldódás), hanem kapcsolódás. Csak akkor születik közös struktúra, ha mindkét fél struktúrája élő és működőképes – különben az egyik beomlik.

Példa: Ha én heti 3 napot online akarok dolgozni, a másik 2 napot a macskáimmal lenni, és fontos számomra a belső csend, akkor olyan kapcsolat jöhet szóba, ami ezt nem veszélyezteti, hanem megengedi.

5. Ötödik réteg: **Időbeli és fejlődési dimenzió**

A struktúra nem egyszerre születik meg, hanem épül. Egy ember struktúrája gyerekkorában hiányos (hiszen a munka, a pénz, a barátok, a párkapcsolat elemek teljesen hiányoznak). Ahogyan válik felnőtté az ember, úgy kerülnek be szépen sorban az elemek egy fajta minőségben.

- az első verzió csak vázlat, leginkább tanult minták és értékek alapján
- finomodik, amikor történnek dolgok, és módosítunk az értéken, a működésen, ezzel az elem megnyilvánulásán és kölcsönhatásain
- és végül idővel tartóssá válik, ha megtanultunk benne élni. Ha a struktúrában az elemek önmagunk értékeinek egy torzított minőségében állnak össze, a szerkezet instabil, vagyis nem fenntartható, időtálló, tehát előbb utóbb, vagy összeomlik, vagy rugalmasan módosítjuk

Vannak átmeneti struktúrák – amikor már nem régi, de még nem az új. Fontos különbség: nem azért mozog, mert gyenge, hanem mert rugalmas és életteli.

Példa: Lehet, hogy most egyedül jól működöm egy bizonyos rendszerben. Amikor belép egy másik ember, a struktúráim nem omlik össze, nem csúszik szét, hanem finoman alakul, és ha van közös irány, akkor új, közös rendszert tudunk létrehozni. Magyarul nem jelennek meg az öntudatlan játszmák, a hierarchia, az egyensúlytalan vállalások, maszkok, eljátszott szerepek és hasonlók

Struktúra összegző definíció: *egy olyan kapcsolati működés, amely önmagunk megismerésére, megértésére, és azonosulására alapozott, funkcionális és esztétikai működési elvek mentén épül, majd formálódik, és a megfelelő pontjaival kapcsolódik a külvilághoz, vagyis a közösségekhez (egyen szinten pedig a másik struktúrájához).*

A struktúrák asztrológiai megközelítése

Nem vagyok szakavatott asztrológus, csak egy rendszerszintű megfigyelő. Az asztrológia egy olyan jelrendszer, amiben valaki vagy hisz, vagy nem. Az igazságtartalma, illetve az univerzum működésének a megértése is érettség és tapasztalatfüggő. Tehát nem azt mondom, hogy nincs értelme, hanem azt, hogy meg kell látni és hallani benne az igazságot. A jelrendszer időminőséget mutat csak, amelyben különböző korlátok és lehetőségek állnak a rendelkezésünkre. Ennél mélyebbre én azért nem megyek, mert ha nagyon rágyógyulunk erre, mint minden jelrendszerre, abbahagyjuk a sajátmagunkkal való megismerkedést. Minden mozdulatunkat, döntésünket a jelrendszer szerint végezzük figyelmen kívül hagyva a saját megérzéseinket, érzeteinket, az elénk sorakozó személyre szabott jeleket, vagyis csak önmagunkat. A nézőpontjaink beszorulnak,

ragaszkodást idéznek elő, amellyel pedig konzerváljuk magunkban a torzítások okozta félelmeket, büntudatot, szégyent, és a többi. De, és ezért kizárólag a felszínen maradva annak, aki számára az asztrológia jelrendszerként funkcionál:

A struktúránk rendbetételéhez szükséges katarzis generátorok

A megfigyeléseim szerint arra az életterületre tevődik a katarzis élmény, ahol születésünkkor a Vénusz áll. Mert a Vénusz maga az értéktudatunk, az örömélményünk, az örömteli önkifejezés helye. Az a terület, ahol a szeretetet, biztonságot és komfortot keressük. Ha ez kap egy ébresztő impulzust (ami nem sérülés, hanem egy katalizátor), akkor a legfájdalmasabb katarzist hozza, mert a legmélyebb kötődésünk, ahol az önmegvalósítást a legmagasabb örömlétben tudjuk megélni, ott van. Ahol pedig önmagunkkal kapcsolódunk a leginkább, ott vagyunk a legfigyelmetlenebbek, és legvédtelenebbek, mert nem kifelé élünk, hanem önmagunk felé (önmegvalósítunk). Azon torzított értékeinkre hat a katarzis élmény, amely jegyben tartózkodik a Vénusz, jelezvén magát a torzítottságot.

Példa: Drasztikus, elbocsájtással járó munkahelyváltás helyzet.

(Törés a 6. házban, ahol a Vénusz áll). A tiszta torzítás mentes „én” érték:

A ember: **Bak:** munka, szolgálattétel – **a kompetencián keresztüli szeretet** – „a munkád nemmegfelelő, nem vagy elég jó”

B ember: **Kos:** munka, szolgálattétel – **hasznosság, alkotás, értékadás** – „nem vagy hasznos, nem illesz közénk”

A munka elvesztése tehát nem egy szakmai, hanem egy érzelmi veszteség.

Amikor tehát az érzelmi aspektusunk a figyelmetlenségünk okán egy külső hatás által „beomlik”, az aktiválja az identitás aspektusunkat. Az identitásválság azon az életterületen jelenik meg, ahol a Chiron áll, vagyis amely a struktúránk vázát képezi. A született tiszta „én” torzításmentes értékei valódiak. Viszont az önismeretük hiányában azzal a feltételezéssel torzítással építettük fel a struktúránkat, amely szerint „nem jó, az, akik vagyunk”. Nem beszélve arról, hogy komplett iparágak épültek erre az üzenetre, azzal a céllal, hogy majd segítenek jól megjavulni. Mindeközben egyre távolabb kerültünk önmagunktól. A Chiron pozíciója tehát azt mutatja meg, ahol az önképünk a leginkább torzult. Ahol a leginkább motiváltak vagyunk a külvilág értékeinek való megfelelésben. Ez a Chiron csapdája, ami azonnal feloldható, amint nem -izmusok, üzleti elvárások, Isteni és egyéb külső értékek szerint definiáljuk önmagunkat.

(A struktúra, vagyis a szerkezet váza, ahol a Chiron áll). A szerkezet torzított váza:

A ember: **Kosban a 9. házban** – a saját utamat járni fájdalmas, különösen, ha mások nem támogatnak (saját igazság = veszélyes). Ezért a saját igazságaim túlzott háttérbe szorítása, a „másokért dolgozás”

A rend, vagyis az új struktúra váza: *a saját belső iránytű alapján vezetni – először önmagát, és nem a külső elvárások szerinti rendszerek alapján*

B ember: **Bikában a 7. házban** – *a másik visszautasítása, ha nem vagyok „elég stabil, elég jó”. Állandó teljesítés, a másik igényeinek észrevétlen túlteljesítése*

A rend, vagyis az új struktúra váza: *a saját belsőrend visszaállítása. A hasznosságról leválasztott önértékelés és áthelyezés a saját értékek fókuszára*

A Chiron tehát azt az életterületet jelöli, ahol a tudatosságunkat emelni kell, annak érdekében, hogy önmegvalósíthassunk.

A struktúránk rendbetételét segítő szisztematikussá és racionalitás

Arra az életterületre kerül a kontrollált rendezőelv folyamata, ahol a Merkúr van. A Merkúr önmagunk és a külvilág értelmezése a folyamatos interakciókon keresztül. Ahogyan önmagunkat, és a világot látjuk, illetve, amely segítségével a kettő kompatibilitásra törekszünk.

Itt dől el az, hogy a világ értelmezhető, követhető és összefüggő-e számunkra – vagy szétesik, és az értelmi káosz határán élünk. Ezért, ha az értelmezéseink és a megnyilvánulásaink egyensúlya elbillen (pl. túl sok információ, túl kevés visszajelzés, trauma, kommunikációs válság, egyéb.), akkor az ember elveszti a rendező elvét – a gondolati tér szétesik, és nem tudja többé koherens egységbe szervezni a világot. Ilyenkor sérül a bizalom nemcsak másokban, hanem saját ítélőképességünkben is.

Tehát az az életterület, ahova a Merkúr esik, az a struktúránk elsődleges értelmezési tartománya és megnyilvánulási formája, amely összeköt minket a külvilággal. Ez az a csatorna, amely a torzításokat leginkább beengedi a külvilág elvárásaihoz való minél jobb illeszkedés érdekében.

(Az értékeink megnyilvánulási formái, ahol a Merkúr áll). Az önértékelésünk és a külvilággal való kapcsolódásunk

A ember: **Bakban a 7. házban** – „Akkor vagyok biztonságban, ha mindig megfontolt vagyok.” A kapcsolataim a mércék. Mások általi reflektív dinamika. A struktúránk a kapcsolataink tematikája mentén egy visszahúzódó, katarzismentes, tanulmányozással és egy fajta biztonságos átrendezéssel jár. A kapcsolódás a külvilággal mindig társat igényel

B ember: **Halakban az 5. házban** – „Csak akkor értenek, ha lefordítom magam a külvilág számára érzhető nyelvre” Önreflexiós dinamika. A megértés kreatív rendszerezéssel jár és önkifejezéssel párosul. A struktúránk akkor áll össze, ha az valamilyen formában le is képezve fizikailag. Írás, Festés, vagy bármilyen művészeti megközelítés. A kapcsolódás a külvilággal egy kifelé áramló megnyilvánulás, ami meghívja a hasonlókat.

Ez tehát csak annyit jelent, hogy a struktúránk közösségekkel kapcsolódó rétegét moderált, és kontrollált formában formáljuk úgy, hogy a született tiszta „én” egyre inkább teret kap a nyilvánosság előtt. A kontroll pedig egy fajta folyamatos vizsgálata az interakciónak, amelyre furfangos módon nincs negatív visszajelzés, csak egyfajta igazságérzés.

A struktúránk rendbetételének a navigátora

Nagyon sokan hívják a Szaturnuszt őrzőnek, néha büntetőnek, lassú moderátornak, meg akárminek. A saját struktúrában a született tiszta „énünk” őrzője, védelmezője. Az a kegyetlen igazság, amely enged haladni, ha önmagunkkal azonos, és önmagunk számára a megfelelő irányba tartunk, és mielőtt megtennénk az utolsó rossz lépésünket önmagunk ellen, zárófékez. Tehát nem külső büntető, hanem belső iránytű és felelősségmérő, vagyis nem a haladást gátolja, hanem a torzítás mentes „énünknek” nyitja és mutatja a teret és az utat. Logikusnak is tűnik az, hogy mivel alig ismerjük magunkat, mégis van valami az univerzumban, ami nem hagy minket enyészetté válni.

(Az igazságon alapuló vezérlev, ahol a Szaturnusz áll). A tiszta torzítás mentes „én” védelmezője:

A ember: **Szaturnusz (R) Rákban az 1. házban** – *„Mindenkit megmentek, mert gondoskodó vagyok. Én nem számítok.”* – Szerepek, önképpel kapcsolatos kérdések elsősorban a családi és otthon környezetben.

A született tiszta „énnek” akkor van ereje, ha önmagához hú elsősorban, és nem mások elvárásaiból próbálja meg önmagát definiálni. Akkor tud vezető lenni, ha önmagát is tudja vezetni.

B ember: **Szaturnusz (R) Szűzben a 11. házban** – *„A közösségnek csak a legjobb jár. Ha belegebbedek is. Én nem számítok”* – A közösségek és a társadalom emelése a rendszerezés és szolgálattétel által.

A született tiszta „én” akkor ad valódi értéket a világnak, ha önmagáért teremt értéket, vagyis, ha a szavak mögötti rend fontosabb, mint a látványos output.

Aki nem látja meg benne a struktúraalkotó minőséget, az nem az ő közössége.

A meglátásom szerint a többi bolygó valójában nem az „énhez” (a struktúránk alapjaihoz) kapcsolódik közvetlenül, de a teljes struktúránk részeit, elemeit szimbolizálják, analógiás, vagy archetipikus megközelítésben. Természetesen korlátozó feltétel az, hogy rászorítkozunk az eddig ismert bolygókra. Az én asztrológiai tudásigényemet ezzel a szinttel zárom is, mert a rendszer megértéséhez számomra ennyi elegendő. A többit ráhagyom magamra. Amit még érdemes megjegyezni, hogy nem a bolygók tehetnek arról, ami történik velünk, hanem mi magunk. A bolygók segítenek a betájolásban, és az értelmezésben.

A struktúrák rendbetétele

A spirik ezen a ponton két irányt képviselnek. Az egyik a struktúrák „összeomlása”, a másik a „lebontása”. A kettő között dinamikai és átfutási időbeni különbségek vannak. Lényegét tekintve érzik, hogy mindkettő van, mert az egyik az összeomlást élte, vagy éli meg, a másik a szisztematikus lebontásban van benne. Értelemszerűen ez a két dinamika vegyes verzióban is létezik, ezért összesen három féle út van az életünk rendbetételre. A spirik további kifejezéseket is használnak, mert keresik azt a szót, ami a legjobban magyarázza azt a globális és társadalmi átrendeződést, amelynek folyamatosan a részei vagyunk. Ilyen kifejezések az „átrendeződés”, „átalakulás”, „átformálás”, és *hasonlók* még. A spirik értik azt, hogy a „változás” az egyén szintből indul és a sok egyén tömeget alkotva, előbb utóbb a teljes emberiséget, vagyis az összes egyént magában foglalja.

Sokan beszélnek arról, hogy az időminőségek tekintetében a struktúrák rendbetétele szakaszos és ciklikus, vagyis az egyének egyfajta szórt, egymástól független tömeget alkotva végzik el a maguk rendrakását. Ez olyan, mint amikor van egy ország, és több különböző pontján elindul egy áramszünet. A térképen pedig látjuk az áramszünetek terjedését, melynek akkor van vége, amikor elsötétül a térkép. Nyilván a struktúrák rendbetétele nem a nagy sötétségbe é végbe mutat, hanem egy jobb minőségbe történő átfordulásba.

Miért használok a „rendbetétel”, „rendrakás” kifejezéseket arra, amit a spirik különböző szavakkal próbálnak meg megfogalmazni? **Azért, mert az. Rendrakás. Minden a helyére kerül.** A minden annyit jelent, hogy a született, tiszta „én” a torzításaitól megszabadulva, **az eredet állapotába visszarendezi, rendberakja a struktúráját. Rendszerszinten pedig visszafordul az eredeti minőségébe.**

Az a helyzet, hogy az rendbetételnek, rendbehozásnak a bontás, és omlás az első része. Tehát amikor a spirik ezeket a kifejezéseket használják, akkor a folyamatnak csak az elejét tárgyalják. Ugyanis amikor a torzított struktúra lebomlik, a helyre, vagyis egy tiszta térbe fel tud épülni a tiszta és statikailag időt álló, mondjuk, hogy új, de inkább a rendeltetésszerű, megfelelő struktúra.

Kontroll szint vs Tudati szint

Az összeomlás, leomlás, átalakulás, átformálódás és hasonlóknak inkább a megélésre utalnak, mely a szerepeinkhez kapcsolt kontroll szintünktől függ, aminek az ellentét párja a tudatosság maga, vagyis a tudati szint. A rendrakás során a hiper kontroll és a hiper tudatosság között történik meg az eltolódás, melynek eredményeképpen a saját minőségünk, ezáltal pedig az életünk minősége változik. A változás csak annyit jelent, hogy minden a helyére kerül, helyreáll. A hiper kontroll a torzított, külső, konvencionális elvárásoknak és a hozzájuk felépített szerepeinknek megfelelően „ura vagyok az életemnek” érzet, ahol az eseményeket és történéseket a szerepeinkben éljük meg (anyaként, vezetőként, beosztottként, egyéb). Ezzel szemben a hiper tudatosság a valódi

értékeinktől vezérelten, békével és nyugalommal párosuló, kiegyenlített „ura vagyok az életemnek” állapot, ahol szerepek nélkül veszünk részt a történetekben, eseményekben.

A hiper kontrollált létezés alapértelmezetten fárasztó, mert egyre távolabbá helyezi az időt és saját ritmusunkat egymástól. Az idő szerinti megfelelés alapértelmezett belső feszültséget okoz. A hiper tudatosság állapotában bármennyi feladatot is csinálunk, az mindig akkora van kész, amikorra kell, mindig akkorra érünk oda, amikorra kell, mert az idő egyszerűen átkerül belénk. Ennél fogva semmi sem fárasztó. Az idő innentől egy távolsággá válik két esemény vagy állapot között. Az kétségtelen, hogy csoportok együtt mozgásához még kell az időzítés, mert nem mindenki van azon a szinten, ahol az idő már benne van. Ahol pedig elfáradunk, megjelenik a betegség és a konfliktus. Tehát annyi történt, hogy a világ túlszabályozta, túl kontrollálta magát, amely feszültség kioldása és a rend visszaállítása maga a struktúrák rendbetétele.

A struktúrák közösségi szintű rendbetétele során mindig van egy olyan ember, aki előbb kezdi el a rendrakást, mint a többiek. Különcnek tűnik, de nem az. Egyszerűen hamarabb veszi észre azt, hogy a dolgok nem stimmelnek körülötte, és mivel ő maga nem érzi jól magát, magából indulva vizsgálódik és keres megoldásokat. Ez azt eredményezi, hogy amíg ez az egy ember már elkezd rendet rakni, a többiek a rendrakás eredményét sokként, katarzis élményként élhetik meg.

A struktúránk rendbetétele két párhuzamosan futó rendezőelvet követ. Az egyik rendezőelv az, amelyik tartalmaz egy katarzis élményt. A katarzis élmény fékezi a másik szisztematikusabb és tudatosabb rendezőelv folyamatát, mert a kontroll igény és megtartás hatványosan megnövekszik annak érdekében, hogy a mindennapok szintjén még képesek legyünk élni és a rendrakás folyamatában a mindennapi kis lépéseket megtenni.

Nézzük, hogy is néz ki akkor, ha ezt modellezni szeretnénk

A struktúrák rendbetételének elméleti modellje

A katarzissal dúsított rendezőelv: Vénusz-központú, vagyis az érték–kötődés–sérülés tengely felől történik a kilövés, ami a torzult értékekre alapozott identitás megsemmisítésén át vezet el az új rendszerhez

A katarzismentes rendezőelv: Merkúr-központú, vagyis intellektuális és önreflektív módon keresi az értelmezést, majd újraépíti a struktúrát az észlelt torzítások kiszűrésével

A két ív valamikor egyszerre indul egy észleléssel, és egyszerre zárul. A két rendezőelv egyszerre dolgozik, csak az életünk azon pontján, ahol torzított „én” szerint felépített torzított értékekkel önmegvalósítunk, oda kell egy külső segítség. Az átfutási idő szimmetrikus az asztrológiai időminőségekkel.

Rendezőelvek	Kezdő időszak	Minimum átfutási idő	Átlagos átfutási idő	Maximális átfutási idő
Katarzissal dúsított ív	2020–2021	2–3 év	5–7 év	15–20 év
Katarzismentes ív	2020–2021	3–4 év	5–8 év	15–20 év

A katarzis élménnyel dúsított rendezőelv folyamata

(Vénusz érintett ív)

0. **öntudatlanul, de folyamatosan** elkezdjük magunkat rosszul érezni. fáradunk, problémák, amelyekre nem találjuk a megoldást, testi fájdalmak, allergia, egyéb
1. **egy észlelés „Valami nem stimmel”** – egy érzet. csak felfigyelünk arra, hogy fáradtak vagyunk, nincsenek megoldások és fáj a testünk
2. **megfigyelés** – keressük azokat a megnyilvánulásokat, amelyekre értelmezhető az észlelés, miközben azt is próbáljuk értelmezni, hogy mit is észleltünk. Beindul egy reflektív vizsgálat: A környezetet a magunkkal való kölcsönhatások mentén vizsgáljuk
3. **változtatások, javítások** – a kölcsönhatások és a megfigyelések (új információk birtokában) mentén elindul a struktúránk lebontása és átalakítása problémamegoldásokkal. Látszólag valahogy mintha rendben lennének a dolgok, de igazából nem vagyunk nyugodtak. „Elég volt!”, „Ez nem nekem való”, „Ez nem az én világom”. Kilövése aktiválva a struktúra alapjaira
4. **katarzis élmény** – a problémák okait nem oldottuk meg rendesen, alaposan és jól, csak egy átmeneti sebtapaszt tettünk mindenre. Tehát kell egy elvágólagos feszültségoldás, ami már a tényleges rendrakás felé visz. Paradox módon itt feltesszük a „Mi volt ez?” és a „Miért történt ez?” kérdéseket, mert bár az érzet megvolt, a kilövés hirtelen és gyorsan robbantotta fel a struktúra teljes alapzatát
5. **a szerepek eltűnnek** – pánik és félelem érzés kíséretében a szerepek, amelyekben problémát akartunk megoldani elszublimáltak. A közösségi tér megszűnik, ahol a problémát akartuk megoldani. Abba marad a harc az idővel. Ennek egyenesági következménye a már ismert identitás krízis
6. **elfogadás, Van, ami van** – a pánik csillapítása, a nyugalom és a béke felé való törekvés elindítása, mely során elkezdjük elfogadni a katarzis élmény által beállt változásokat. Elindul az önreflexió, mert nincs környezet a visszacsatolásra. Beindul a gyász feldolgozás
7. **mély tanulmányozás, elemzés** – intenzív modellezés megkezdése, mely során megértjük az oksági kapcsolatokat. Belátása annak, hogy a múltban nincs jó minta

célmeghatározáshoz. Elindul a született tiszta „énnel” való megismerkedés, emlékezés: „Nézzük meg mi maradt? Miből élünk?”. „Ki is vagyok én?”

8. **az összefüggések megértése** – a tiszta „én” jelentőségének a megértése, a torzítások, nem saját elvárások, mércék, minőségek felismerése önmagunkban, a szükségszerűség és törvényszerűség beismerése, vagyis a teljes magyarázat a helyzetre előáll. Már csak az igazság számít. Elindul az idő és a saját ritmus harmóniája. Nyitás a külvilág felé. Racionális tiszta és logikus összegzések.
9. **a rendrakás, szintézis** – fixáljuk a tiszta „én” szerinti identitásunkat, és a torzításokat egyszerűen elengedjük. Nem a mi saját ritmusunk, nem a saját érték részünk, nem használható számukra, nem akarjuk, elutasítjuk. Az igazság kellemessé és otthonossá válik. Harmonizálás az idővel, és a született „én” értékeivel. Nyugodt és békés. Az új struktúra alapozása.
10. **A rend és a tiszta „én” minőségében történő létezés elkezdése** –Elindul az új közösségek megjelenése, új kapcsolódások, vagyis az új struktúra létrehozása. Az új kapcsolódások nem más, mint olyan emberek szövetsége, ahol az értékek már torzításmentesek. Lezárul az önreflexió egy magabiztos tudásba
11. **azonosulás, egyesülés a született tiszta „énnel”** – önmagunk érzékelés, stabilizálása. Beáll a nyugalom és a béke, mely lassan alkalmassá válik megmutatkozásra, megosztásra. A feladatok már feszültségmentesek, nem fárasztanak. Az idő immár összhangban van a saját ritmussal.
12. **szerves kibontakozás a világban** – az új struktúra élése, de már nem cél, hanem természetes rend formájában. Az önértékelés és visszacsatolás között nincs különbség, vagyis valósággá vált.

Átfutási ideje

Tekintettel arra, hogy a struktúránk összeomlása egy válsággal analóg, érdekes az, hogy mennyi időt is kell eltölteni a válságban, és mikor lesz vége. A fázisokban eltöltött idő becsülhető. A következő táblázatba foglalt idővonal a katarzis élménytől számítva mutatja az átfutási időket egyén szinten.

Időfázis jellemzője	Minimum	Átlag	Maximum
1. A rutin és kontrollszint repedése	3 nap – 1 hét	2–4 hét	2–3 hónap
2. A jelentésvesztés és identitáskrízis	2 – 3 hét	2–6 hónap	1–2 év
3. A rendszer újraépítése (vagyis új struktúra kialakulása)	1 – 2 hónap	6–12 hónap	2–3 év
Összesen	1,5 – 3,5 hónap	8,5 hónap – 1,5 év	3 – 5,5 év
A katarzis élményt megelőző időszakkal együtt	~ 2-3 év	~ 5-7 év	~ 15-20 év

Az időtartam nagyban függ attól, hogy az ember hogyan viszonyul ahhoz a kezdeti ponthoz, amikor megjelenik benne a „*Valami nem stimmel*” érzet, illetve mennyit foglalkozott előtte már önmaga megismerésével. Aki belemegy a takarításba és rendrakásba önmaga megismerésével, annak a minimum idő is elegendő a struktúra rendezéséhez. A változás képesség, a kontrollhoz (irányításhoz) való ragaszkodás, valamint a halogatás vagy elutasítás (eltagadás) relevánsan megnyújtja az időt.

Minimum időintervallum: Ezek az emberek maguktól is elindulnak, jellemzően nagy önreflexióval és tudatossággal élnek. Már korábban is dolgoztak magukon, a 2020 körüli első globális megrázkódtatások (pl. COVID, gazdasági átrendeződések) csak megerősítették őket. Ők most 2024-2026 között új struktúrát építenek, integrálva a régit.

Átlagos időintervallum: A többség ide tartozik: valami már megmozdult, de lassú, hullámzó a folyamat. Ezek az emberek 2020-2022 között kaptak első jeleket, de 2024–2025 táján kezdik komolyabban venni a belső hívásokat. Vannak szakaszok, amikor aktívan dolgoznak magukon, de még visszacsúszásokkal, bizonytalanságokkal.

Kulcsmondatok: „Érzem, hogy másképp kellene, de még nem látom pontosan, hogyan.”

Maximum időintervallum: Ők még nem indultak el igazán. Vagy nem látnak rá a mintáikra, vagy túl nagy a félelem, tagadás, vagy egyszerűen még nincs elég belső nyomás. Ebbe a kategóriába tartozhatnak azok, akik kifelé kompenzálnak (siker, kontroll, túlmunka), és azok is, akik szorongással, betegségként vagy más „tünetként” hordozzák a feszültséget.

A katarzis mentes rendezőelv folyamata

(Merkúr által moderált ív)

0. **öntudatlanul, de folyamatosan** elkezdjük magunkat rosszul érezni. fáradunk, problémák, amelyek nem is igazi problémák, miközben már testi fájdalmak, allergia, egyéb
1. **elmozdulás rögzítése** – egy sejtetem, de nem diszkomfortos és nem fáj. Érzékelés történik, „*Mintha valami nem stimmelne, mert már egy ideje tart*” Beindul az önreflexió
2. **megfigyelés** – fókusz a zavarokra, és azok okainak feltárására. Kizárólag intellektusból logikai magyarázatok keresése
3. próbálkozás az értelmezésre – szisztematikus elemzéssel, kritika mentes gondolkodás „*Hogyan került ez ide?*”, „*Minek is csinálom ezt így?*”
4. **lassú kihátrálás** bizonyos szokásokból és mintákból – nincs katarzis, de kisebb törések (triggerek) vannak elsősorban a szerepek működésképtelenségét jelölve, egyszerűen másfajta cselekvési móddal közelítjük ugyanazt a témát. Visszavonulás, célok értelmüket veszítik, reagálás a fáradtságra tüneti kezeléssel. Abbamarad a harc az idővel – önvédelem okán belső átrendező folyamatok indul

5. **mélyebb tanulmányozás, elemzés** – újabb kérdések, melyek már inkább az igazságra fókuszálnak. „*Ki is vagyok én?*” Múlt, jelen és jövő együttes áttekintése. Az értékek tisztázása, a torzítások eltávolítása. A letisztult értékek (a született „én”) értékeinek és az identitás megfogalmazása (ha akarjuk értékek újra definiálása, de csak az eredeti megállapítása) – koncentrált tudatos figyelem katarzisz élmény nincs, de elindul kibontakozni egy „*Ez már nem az én világom*”, „*Köszönöm, nem kérek többet ebből.*”
6. **finom lazítás a struktúrában változtatásokkal** – napirend módosítás, új vagy más típusú emberekkel beszélgetés, olvasás, tanulás új témában, prioritások átrendezése (amibe energiát akarok tenni), új célok választása. „*Már nem akarok, hanem megengedem, hogy legyen*”
7. **torzított elemek lecsatolása** – dráma nélkül barátságok megszűnnek, célok, projektek véget érnek, tervek elhalnak. Racionális és fájdalommentes, mert az identitás már tiszta. Nem szakítás, hanem kilépés. Lezárul az önreflexió
8. **külső reflektív teszt és megfigyelés** – első lépések vissza a világba és tanulmányozás. „*Hogyan működik a tiszta „én”?*” Az immáron letisztult identitás hogyan reagál, viselkedik, és a tiszta „én” tiszta értékrend hogyan és milyen döntésekhez vezet? Ahol kell, finomhangolás, mely már az új önazonos struktúrának az alapozása.
9. **új kapcsolódások, közösségek létrehozása** – a született tiszta „én” keresi azokat, akik szintén az igazságuk szerint vezéreltek és ahol nincsenek jelen a torzítások, külső elvárások szerinti megfelelés.
10. **A rend és a tiszta „én” minőségében történő létezés elkezdése** – Elindul az új közösségek megjelenése, új kapcsolódások, vagyis az új struktúra létrehozása. Az új kapcsolódások nem más, mint olyan emberek szövetsége, ahol az értékek már torzításmentesek. Lezárul az önreflexió egy magabiztos tudásba.
11. **azonosulás, egyesülés a született tiszta „énnel”** – önmagunk érzékelés, stabilizálása. Beáll a nyugalom és a béke, mely lassan alkalmassá válik megmutatkozásra, megosztásra. A feladatok már feszültségmentesek, nem fárasztanak. Az idő immár összhangban van a saját ritmussal.
12. **szerves kibontakozás a világban** – az új struktúra élése, de már nem cél, hanem természetes rend formájában. Az önértékelés és visszacsatolás között nincs különbség, vagyis valósággá vált.

Utolsó gondolatként a katarzisz mentes folyamat bármikor átválthat egy katarzissal dúsítottba, ha a kontroll vagy a ragaszkodás túl erős. Tehát hiába szisztematikus aktív a mentális fókusz, a túlzott racionalizálás vezethet ragaszkodáshoz, ha a torzított értékeket kőbevésett etalonként kezeljük. A szisztematikus átrendezés érzetekkel dolgozik (lásd: „*Mintha valami nem stimmelné*”), és mivel az érzések, valamint a testi tünetek jelzőrendszerek, iránytűk, azok figyelmen kívül hagyása átemelhet minket egy katarzisz megélésébe. A katarzisz élmény ebben az esetben az identitás válságban való

megrekedést billenti ki egy külső hatás segítségével. Mielőtt pedig azt gondolnánk, hogy az véletlen lesz, nem. Ugyanis az identitásválságban rekedés aktív visszahúzóadás, amelyre a környezet reagálni fog. Tehát ahol belülről képtelenség meghozni egy döntést, az meghívó egyben külső segítségre.

Időfázis jellemzője	Minimum idő	Átlag idő	Maximum idő
1. Szétválás a régi rendszertől	2 – 3 hét	1 – 2 hónap	6 hónap
2. A test és idő viszonyának átállása	1 – 3 hét	1 – 2 hónap	3 – 6 hónap
3. Célok újraértelmezése	1 hónap	3 – 6 hónap	12 – 18 hónap
4. Új szerveződési minták kialakulása	2 hónap	4 – 8 hónap	1 – 2 év
5. Rendszerszintű stabilizáció	1 – 2 hónap	6 – 12 hónap	2 – 3 év
Összesen	~3 – 6,5 hónap	~4 – 7,5 hónap	~5 – 7,5 év
A teljes átfutási idő	3 – 4 év	5 – 8 év	15 – 20 év

„A struktúránk összeomlása”

Mondhatnánk azt, hogy ez a kifejezés egy költői túlzás, de az emberiség tudati szintje okán a rendbetétel első része a bontás, omlás.

Példa: Gondoljunk egy épületre. Még akkor is, ha kontrollált folyamatok mentén és tudatosan akarunk átalakítani, vagy lebontani egy házat, hogy a helyébe egy jobbat építsünk, kellenek hozzá külső tényezők, mint például gépek, néha robbanóanyag, amelyek hatást gyakorolnak a struktúra különböző pontjaira. Az épületnek vannak olyan pontjai, amelyek maguktól is leválnak, mert annyira gyenge állapotban vannak. A munka során a háznak nem csak azok a részei mozdulnak meg, ahova gépekkel történt beavatkozás, hanem a környezetében lévő részek is egy elválás, omlás kíséretében. De hova is küldjük a gépeket, vagy tesszük a robbanóanyagot? A legmakacsabb, legragaszkodóbb, legerősebben kötött részekre, mert a háznak mennie kell. Ha magától nem, akkor rásegítéssel. Ha a háznak nem volnának ezek az erősen kötött részek, kényelmesen és gyorsan lehetne azokat formálni, vagy cserélni.

Ahogy egy épület erodálódik, és a bontása sem az egyik pillanatról a másikra történik, úgy, a saját struktúránk, mint építményünk is először csak statikailag gyengül meg. Kisebb repedésekkel, majd roppanásokkal, végül megkapják a hatásokat azok a pontok, ahol elenged a teljes építmény.

Ahogy a struktúránk, az életünk felépítése, mint egy ember természetes evolúciós folyamata, úgy a rendbetétel is az evolúció része. A tiszta és jólműködő rendbetétel a valóságban mindig egy táguló és egyben minőségében mindig jobbuló átrendezés, ahol rugalmasan kezeljük a változást. Ahogy a gyerek is felnő és épülnek be a struktúrájának az elemi. A struktúránkhoz való viszonyunk olyan, mint egy életen át felhalmozott vagyon, amit kemény munkával szereztünk meg. Nem véletlen tehát a ragaszkodás. Ennek a ragaszkodásnak az okán, az összeomlás szükségszerű következmény. A ragaszkodás és kötődés a struktúránkhoz akadályozza annak a rugalmas formálódását, mely által a természetes átrendeződés nem, viszont törésekkel és omlásokkal meg tud valósulni. Ha a struktúránkat rugalmasan formálnánk, azt tekinthetnénk folyamatos fejlesztésnek.

A struktúra összeomlása rétegenként

Ha tehát a struktúránkat rétegenként értettük meg, akkor a lebontása, összeomlása a következő módon történik az egyes rétegekben:

1. Első repedés: az önazonosság elcsúszása

(A megszokott működés repedése – viselkedés, amit "eddig tudtam", elkezd nem működni)

Amikor már nem azt csinálom, ami engem képvisel, hanem amit elvárnak, vagy amitől félek, hogy ha nem csinálom, baj lesz. A döntéseimet nem belső iránytű, hanem külső nyomás vagy túlélési reflex vezérli.

Az első jelek:

- szorongás ok nélkül
- nehézség nemet mondani
- érzés, hogy valami „nem stimmel”, de nem tudom megmondani, mi az

Ez még nem látványos omlás, csak egyfajta hangolódási zavar – de ha nem veszem komolyan, mélyül.

Belső állapot: diszkomfort, enyhe zavar, belső feszülés

Viselkedés mintázata:

- Alkalmazkodás túlzott mértékben, még ha belül tiltakozik is (pl. belemegyek egy munkába, amit nem érzek helyesnek)
- Bólogatás, miközben belül mást gondolok
- Kicsi önfeladások: „most nem számít, csak ezen a héten”
- Halogatás, döntésképtelenség (mert érzem, hogy a döntés nem belőlem jönne)
- Álpozitivitás: „jól vagyok, csak fáradt”, miközben nem vagyok jól.

2. Második réteg: működési modell megroppanása

(Az önazonosság ideiglenes elvesztése – ki vagyok én, ha nem a régi szerepeim, működéseim?)

Elkezd elválni az, amit tudok magamról, attól, ahogy működöm a világban.

- olyan munkát végzek, ami ellentétes a belső értékrendemmel, nem érzem jól magam benne
- olyan kapcsolatokban maradok, ahol az egyensúly rég felborult, nem érzem, hogy én is számítok
- olyan tempóban élek, ami már rég nem az enyém, nem találok időt a napban arra, amiben pihenek magammal

Itt már nem csak diszkomfort van, hanem energiavesztés: sokba kerül belül az, hogy kívül „rendben tartsam”. Ha ebben a szakaszban nem állok meg, a rendszer önmagát kezdi el felfalni – fáradtság, döntésképtelenség, kiégés, pszichoszomatikus tünetek (pl. fülzúgás, fejfájás, ízületi fájdalmak, gyomorpanaszok, allergia, álmatlanság). Ellensúlyozásra beindul a „csak egy pohár bor”, „csak egy sör”.

Belső állapot: kimerülés, identitás-zavar

Viselkedésmintázata:

- Robotpilóta működés: csak csinálom, de nem vagyok jelen benne
- Túlteljesítés, kompenzálás: „még jobban igyekszem, hátha akkor jó lesz”
- Másokra mutogatás: „ha a főnök nem lenne ilyen...”, „ha a párom megértene...”
- Tudattalan önbüntetés: kevés alvás, túl sok evés/nem evés, test figyelmen kívül hagyása
- Kapcsolatok túlterhelése: „oldj meg engem”, „láss végre”, „miért nem segítesz?”:

3. Harmadik réteg: **kapcsolati és bizalmi struktúrák megingása**

(A kapcsolódások újraértelmezése – mi az igaz bennem és a másokban?)

A kapcsolataim nem támasztanak meg, sőt: aláam nyúlnak vagy rám nehezednek. A bizalom megrendül:

- magamban – hogy jól érzékelem-e
- másokban – hogy tisztelnek-e
- a világban – hogy van-e benne helyem úgy, ahogy vagyok.

Ekkor megjelenhet a szégyen: „Mi van velem? Hogy juthattam idáig?” Ez a szakasz már egzisztenciális krízis, ahol a struktúra nem tart meg, hanem fájdalmat okoz – mint egy merev ház, aminek az alja süllyedni kezd, de a falakat nem lehet elmozdítani.

Belső állapot: érzelmi kiszolgáltatottság, izoláció

Viselkedésmintázata:

- Visszahúzóds, elzárkózás: nem hívok senkit, nem válaszlok
- Túlreagálás, hisztérikus vagy agresszív kilengések
- Szégyenalapú működés: „nem akarom, hogy lássák, hogy ennyire nem megy”
- Bizalompróbák: „ha tényleg szeret, akkor észreveszi, hogy bajban vagyok”
- Mások túlértékelése / leértékelése: „nekik könnyű, én vagyok az, aki nem képes...”

4. Negyedik réteg: a kontroll elvesztése – **belső rendszerzavar**

(A jelentés újraalkotása – minek van értelme, mit akarok egyáltalán?)

Már nem tudom összefogni a napi működést:

- szétszórtság
- emlékezetkiesés
- fizikai tünetek (pl. légszomj, étvágytalanság, gyomorszorítás)
- ingerlékenység vagy elzárkózás.

A struktúra itt nemcsak repedezik, hanem süllyedni kezd – olyan, mintha nem lenne fix pont, amin állni tudnék. Itt gyakori a „*valami történjen már*” állapot – ez a belső sürgetés, ami egyben a legnagyobb kockázat is (rossz döntések, menekülés, függőségek). Azonban természetes velejáró az, hogy kívülről alig vagy egyáltalán nem fog mentés érkezni, mert áldozat szerepben megmentőre várva, még mindig nem mi uraljuk azt, ami történik velünk.

Belső állapot: széthullás, kapkodás, bénulás

Viselkedésmintázata:

- Szertartások, kényszerek (pl. órákig pakolás, ismétlődő viselkedések – „*legalább ez legyen rendben*”)
- Kognitív zavarok: memóriazavar, elfelejték fontos dolgokat
- Időérzékelés torzulása: vagy rohan az idő, vagy teljesen megáll
- Érzelemkiáradás: sírás ok nélkül, dührohamok
- Menekülés viselkedések: sorozatnézés, túlzásba vitt sport, munkaalkoholizmus, netfüggés

5. Ötödik réteg: **az összeomlás – az „újraszületés” kapuja**

(Az új struktúra belülről való felépülése – belső igazodási pontok mentén új irány)

Ez az a pont, ahol már nem lehet folytatni a régi minták mentén. A struktúra összeomlott.

Két irány:

- Összezuhanás, ha nincs támasz (belső vagy külső) – jelenleg ezzel fog szembesülni a többségünk, mert nem tudjuk egymást kitámasztani az önmagunkkal való vívódás okán
- Újjáépülés, ha van elég őszinte szembenézés és valamilyen kapcsolódás. Az őszinte kapcsolódás, itt egy tükröt, egy végtelen türelmet, és biztonságot nyújtó társra kell érteni. Na, a fentiek okán nyilván ez is ritka.

Belső állapot: üresség vagy világos felismerés

Viselkedésminták:

- Totális leállás: nem veszem fel a telefont, nem reagálok semmire
- Rövid ideig tartó katartikus állapotok: „*elegem van az egészből*”, „*el akarok tűnni*”
- Önreflexió időszaka (ha van belső tartás vagy külső kísérés):
 - kérdések: „*miért csinálom ezt?*”, „*mi lenne, ha semmi nem lenne fontos?*”
- Önszabályozás visszatérése (az átlépés felé mutat): apró, hiteles cselekvések: egy levél visszajelzésre, egy séta, egy beszélgetés kezdeményezése

Paradox módon ez a legnagyobb szabadság pontja is: innen már nem kell toldozni-foldozni. Lehet tiszta lappal, egy „új értékrend”, egy új ritmus, egy új működési modell mentén indulni. Az összeomlás időszakában nem ismerjük fel a szabadság erejét, csak azt, hogy az összes lovunk gyeplője látszólag külső okok miatt kicsúszott a kezünkől és az első kétségbeesés, hogy hogyan fogjuk meg a rohanó lovak gyeplőjét. A felismerés, hogy nem érjük utol a lovakat, további kétségekbe ejt, hiszen a felépített életünk, struktúránk, a kemény munkával felhalmozott vagyonunk eltűnik a láthatárról. Nem marad életterületünk, amelyben a biztonságot, és a stabilitást éreznénk, amiben megnyugodhatnánk, amit rendbennek találnánk. Ezért az ebben az időszakban eltöltött idő első pillanata egy hirtelen pánik, amelyet követően felszínre kerülnek a legmélyebb félelmeinket, és ha nem vagyunk észnél, vagyis nem kezdjük el elemezni önmagunkat (önismeret), akkor a félelem rettegéssé fokozódik. Ezt hívják a spirik a „halál-újjászületés” archetípusának. Krízis, de tud lenni beavatás is. De ez mindig csak egy lehetőség, sosem garantált.

Struktúra rendbetétel összegző definíció: *A struktúránk rendbetétele tehát egy folyamat, jól elkülöníthető lépésekkel, szintekkel. Először feltárja az önazonosságunkban keletkezett torzításokat, aztán fokozatosan elveszíti a belső koherenciáját, a kapcsolati támaszait, végül a fizikai–lelki működés biztonságát is. Az összeomlás lehet zuhanás, de lehet átlépés is egy új struktúra felé – ha időben észreveszem, és van bátorságom nem menteni a menthetetlent.*

A lebontás, összeomlás során szükséges kíméletes hozzáállás

Ha magunkra (vagy másra) ismerünk valamelyik szinten, akkor:

- Ne ítéljük meg – ezek a viselkedés minták védekezések vagy kioldási kísérletek - türelem és odafigyelés segít
- Az első két szinten még van lehetőségünk „javítani a struktúrán”, ott alapos odafigyelést és körültekintést igényel. Alapja pedig a tiszta őszinteség és elfogadása egy végnek
- A 3–4. szintnél már inkább a segítő kapcsolat (terápia, kísérés, tudatos visszavonulás) lehet megoldás
- Az 5. szint a váltás lehetősége – ha ott már nem ragadunk be, hanem tudatosítjuk, hogy „ez most nem a halál, hanem egy lezárás – és új építés kezdődhet”.

Amikor tehát a struktúránk eltűnt, akkor kezdődik meg a jó minőségű alap letétele és az arra épített új struktúra felépítése. A felépítést követően értelemszerűen ki kell próbálni, be kell lakni és csak azután tudjuk azt a napi rutin szinten jól működtetni.

A katarzis élmény előtti felkészülés

A katarzis élmény eltérő lehet ember és ember között. Vannak, akiknél nem egy hirtelen pont, hanem egy elhúzódó, több hónapos repedéssorozat visz át a katarzison. Erre mondják rendszerint azt, hogy „*a baj csőstül jön*”. Ilyenkor az ember nem tudja pontosan kimondani azt, hogy: „*ez volt az a nap*”, csak visszanézve látszik, hogy valami ott elkezdett elromlani. Valami elkezdett nem stimmelni. Tehát a katarzis élmény lehet egy sokszerű élmény vagy egy csendes, belső, fokozatos bomlás kezdete. Ez a háromfázisú katarzissal dúsított modell mindig onnan indul, amikor a struktúránk értelmét veszti vagy instabillá válik. De mi is a katarzis élmény valódi gyújtópontja? A gyújtópont egy belső döntés, mely vagy elhangzik hangosan, vagy csak megjelenik bennünk érzet szinten.

Azzal indul, hogy „*Nem stimmel valami*”, vagyis megtörténik egy felismerés. Amikor képesek vagyunk egy ilyen megállapításra, akkor egy megfigyelő állapotban vagyunk, ahol vizsgálunk mindent, ami körülvesz minket, és öntudatlanul is de egyértelmű jeleket keresünk, információt gyűjtünk. Ezen a szinten még kordában tudjuk tartani a struktúrát. Keressük azokat pontokat és lehetőségeket, melyek segítenek egyben tartani a rendszerünket. Elvégzünk kisebb-nagyobb javítgatásokat, és nem vesszük észre, hogy a valóságban csak tüneteket kezelünk. „*Vannak nehézségek, de nem gond, urai vagyunk a helyzetnek*”.

A tüneti kezelésről tudjuk, hogy nem a problémát oldja meg, tehát a repedések terjednek a struktúránkon. Magas fordulatszámon dolgoznak a védekező mechanizmusaink és próbáljuk elkerülni a változást. „*Még nem most*”. A védekező mechanizmusok leggyakoribb formái:

1. Kapaszkodók keresése – akár ideológiákban, hitrendszerekben (pl. buddhizmus félreértelmezve), akár múltban vagy külső rendszerben (pl. politika, múltbeli traumák, "a világ a hibás").

2. Visszahúzódás vagy zavarodottság – mintha „magunkra csuknánk az ajtót”, vagy csendben sodródánk, miközben bennünk egyre nő a nyomás.
3. Ideiglenes pótcselekvések – ilyenek lehetnek az ironizálás, szurka-piszka beszélgetések, halogatás, túlfókuszálás mások életére, egyéb.

De nem, hogy javulnának a dolgok, inkább rosszabbakká válnak. Minden kicsúszik a kezünkől és fogalmunk sincs hol vagy hogyan fogjuk meg a rendszert azért, hogy hagyja abba a dőlést. Végül elérkezünk egy tűrőképességünk határához, ahol feladjuk, és akár hangosan kimondva, akár egy érzet szintjén átjár minket az, hogy „*Elég volt*”. Ezen a ponton meghoztuk a döntést. Csúnyán fogalmazva „*nem vagyok hajlandó ebben a rozoga kuplerájban élni tovább*”. Vagyis egy szakítás azzal a jelenlegi struktúrával, amelyet képtelenség egyben tartani. „*Bárhogy is, de ennek így legyen vége!*”, „*Nem tudok így élni tovább, és nem is akarok*”. Itt már nem csak látjuk, hogy nem működik, hanem nem akarunk tovább részt venni benn. Tehát ez a pont maga az omlás gyújtópontja.

Katarzis élmény

Amikor a gyújtópont bekapcsol, beindul a struktúránk összeomlása. Váratlan és látszólag egymástól független helyzetek jönnek, amelyekre nincs magyarázat. Az életterületeink eltörnek. Munkahely, párkapcsolat, tanulmányok, egészség, családi katasztrófa, és hasonló. A helyzetek váratlansága, és megmagyarázhatatlansága jelenti azt, hogy elvesztettük, de nagyon fontos az, hogy igazából elengedtük a kontrollt az események fölött. Ez egyfajta kinemondott belátása annak, hogy nem tudjuk uralni, kontrollálni, működtetni, fenntartani a rendszerünket (életünket) abban a struktúrában, ami kifáraszt, reménytelenné tesz, amihez kevésnek bizonyul az erőnk, a pozitív hozzáállásunk, hűségünk vagy kitartásunk. A katarzis élményt azonnal követi az elviselhetetlen őskáosz érzés. Csak ott állunk egyedül a struktúránk epicentrumában, melyben az értékszerkezetünk, amit felépítettünk látványos gyorsasággal omlik le. A félelmet az okozza, hogy a szerkezetünk nem részeiben, hanem egészében, és nem kellemesen kidifundál az életünkől, hanem a szemünk láttára összeomlik.

A katarzis élményekkel kapcsolatban egy dolgot kell elfogadni és megérteni: Még pedig azt, hogy akár kit is okolunk a történetek miatt, mi magunk hívtuk magunknak segítségképpen. Mi magunk készítettük elő magunk számára. Még akkor is, ha kívülről, tőlünk függetlenül, a mi részvételünk vagy döntésünk nélkül történik. Egy belső rezgést követünk, ami fölött soha nem volt kontrollunk, de még csak nem is feltétlenül tudtunk róla. De ha ezt értjük, akkor már tudunk is róla. Aki már tudja, hogy nem bírja tovább, de nem lép, ő rásegítést kap a környezetből.

Ha pedig csak egy perce feltételezzük azt, hogy tényleg van rezgésünk, teljesen ignorálva a fizika törvényeit, akkor még erősebb annak a felismerése, hogy semmit nem tudunk a saját működésünkről.

A kontrollvesztés paradoxonja

Azt kell látni, és megérteni, hogy amikor a gyújtópontot bekapcsoltuk (vagy ha akarjuk: véletlenül bekapcsolódott) a valóságban azt a legmagasabb minőségű jót tettük magunkért, ahol engedélyt adtunk magunknak elgyengülni, védtelennek lenni, amivel pedig egyszerűen csak szembementünk az eddig ránk erőltetett elvárásokkal. A konvencionális elvárások szerint *„Mindig mutakozz erősnek, különben...”, „Legyél sikeres, ami azt jelenti, hogy...”*. Tehát pont amikor elvesztettük a kontrollt a konvencionális elvárásoknak való megfelelés fölött (a konvencionális elvárásoknak való megfelelésre épített struktúra lebontásához aktiváltuk a dinamitot), ott és akkor vettük vissza a kontrollt a született és tiszta „én” számára. Engedélyt adtunk arra, hogy a tiszta „én” előjölessen, mutassa a született értékeinket, és irányt. Leegyszerűsítve, arra adtunk engedélyt magunknak, hogy végre éljünk úgy, ahogy az a legjobban illeszkedik hozzánk.

Tehát az önmagunk megismerése innentől létkérdés, mert a külső elvárásoknak a jelek szerint már nem tudunk megfelelni, viszont az „ént” sem ismerjük. Nem tudjuk ki ő, mit akar, hová tart, mi a küldetése, minek született meg, semmit nem tudunk róla. És természetes az, hogy amit nem ismerünk nem tudunk kontrollálni. Tehát látszólag teljesen elvesztettük a kontrollt.

Az identitás krízis és az igazság

Az identitás krízist két felé kell bontani, mert bár különböző okokból, de ugyanaz a folyamat.

Az egyik az életközép válság, vagy nyugdíj korhatár. Ennek oka az, hogy a történelemben egy konvencionális élet programja nagyjából 40 évig tart. A programnak szépen lassan minden elemét kipipáljuk. Egzisztencia, tanulmányok, család, barátikör, vallás, hobbi, és hasonló. Amikor a külső elvárásoknak megfeleltünk, onnantól elfogyott a cél, ezzel pedig az út maga. Ahol pedig megfeleltünk minden külső konvenciónak, ott elindulhatunk a magunk fontossága szerint egy új létezés minőségben, egy teljesen más struktúrával. Ez egy természetes folyamat.

A másik az, ami a jelenkort is jellemzi, ahol egyszerűen nem tudjuk jól teljesíteni a konvencionális elvárásokat, mert olyan magasra lett téve a léc, ami már nem természetes és nem is fenntartható. Tehát nem tud mit csinálni, mint strukturálisan összeomlani. A *„Valami nem stimmel”*, majd az ezt követő *„Elég volt”* gyakorlatilag ennek a tarthatatlan követelményrendszernek a belső felismerése.

Amikor pedig az összeomlás megtörtént, egyszerűen nem tudjuk értelmezni azt, akik vagyunk, mert a konvencionális külső elvárások szerinti struktúra, amiben indentifikáltuk (azonosítottuk és értelmeztük) magunkat leomlott. Az összeomlott struktúrával a szerepeink is megszűnnek munkahelyen, családban, baráti közösségben, és mindenhol,

minden életterületünkön. Ha pedig a szerepeink megszűntek, akkor kik is vagyunk valójában?

Az új struktúra építése

Tehát jobbhíján elkezdünk ismerkedni magunkkal. Ahogyan vizsgáljuk az eseményeket, a benne lévő szereplőket, az időminőségeket, a kapcsolódó érzéseket, már-már egy mikrobiológiai laborhoz hasonlítunk, ahol ezerszeres nagyítóval vizsgáljuk a mindent, tudatában annak, hogy mi okoztuk magunknak az omlást, elkezdjük okolni magunkat, miközben egyszerre elkezdjük szeretni is magunkat. Ezzel az ismerkedéssel pedig észrevétlenül és öntudattalanul benne vagyunk már a struktúránk újraépítésében. Azért tűnik félelmetesnek, mert ehhez a szerkezethez már nincsenek külső elvárások, a megfelelésihez, minőséghez társított peremfeltételek. Teljesen organikusan alakul ki egy rend, amit pontosan azért nem tudunk kontrollálni, irányítani, zsúrizni, mert nem tudjuk milyennek kell lennie, nem tudunk egy folyamatos összehasonlítást végezni elvárás és eredmény között. Az önmagunkkal való ismerkedés által jelennek meg a minőségi elvárások, egyenként, lépésről lépésre. Mivel a struktúra még nincs kész, és nem teszteltük, nem tudjuk eldönteni azt, hogy jó lesz e vagy sem. Marad a bizalom önmagunkban, *hogy „csak nem tolunk ki magunkkal”*. Tehát önmagunkat sem tudjuk kontrollálni tervezetten, hosszútávra tervezve egyengetni egy cél érdekében a struktúra építését.

A szükségletek által letisztuló „én” értékek

A struktúra újraépítésének még akkor is elemi része az, akkor is, ha nem ismerjük, hogy az összes Maslow féle hiány alapú szükségletünket átértékeljük.

Fizikai szükségletek – a testrészeinkben érzett fájdalmak mellett már nem lehet elmenni. Nyakmerevség, hát-, derékfájás, ízületi fájás, allergia, gyomorpanaszok, fejfájás, folyamatos szomjasság, hormonzavar, és ami van még. A katarzis élmény egyik tulajdonsága az, hogy idegrendszeri szinten fut végig a testen. Ahol érezzük a testünket, ott aztán fájni kezd vagy zavart okoz. Tehát elkezdünk lélegezni és arra fókuszálni, hogy múljon el. Katarzis élmény után már nem keresünk orvost, mert tudjuk, hogy nem az orvosság fog segíteni.

Biztonsággal kapcsolatos szükségletek – anyagi, munkahelyi, és egzisztenciális szinten. Mivel a megoldások és a kapaszkodók eltűntek, az emberek körülöttünk kopni kezdenek, elemi szintű félelem jár át minket, mert minden védőháló eltűnt. Ezért elindul egy újraértékelése mindennek, ami számunkra a biztonságot jelenti. Pénz, család, szerelem, barátság, munka, vallás, hobbi, és egyéb. Szépen lassan kiderül az, hogy mi és milyen minőségben, milyen megnyilvánulási formában fontos és mi nem az.

Közösséghez való tartozás szükséglete – mivel az emberek szépen lassan hónapról hónapra ritkulnak körülöttünk, a kapcsolatok eltűnnek. Gyakran harag vagy konfliktus nélkül. Egyszerűen nincs mit mondanunk egymásnak, ráadásul éppen nem

érünk rá, mert válsághelyzetet próbálunk kezelni önmagunkban. Újraértékeljük a kapcsolódásainkat. Milyen kapcsolódásokra vágyunk. Tönkrement házasság esetén ki fog derülni, hogy nem a házasság intézményével van baj, hanem a motivátorokkal, a megnyilvánulási formájával, a működtetésének a módjával, és a benne felvett szerepekkel.

Önbecsülés, elismerés szükséglete – mivel a struktúra összeomlott, a benne működtetett rendszer elmozdult. Senki és semmi nem tükrözi, igazolja vissza azt, akik vagyunk. A struktúra összeomlásával a szerepek eltűntek (apa, feleség, vezető, tanító, segítő, vagy szakmai pozíciók, egyéb), nincs honnan visszatükröződjön rólunk bármi. Nincs elismerés. Ennél fogva az egész önbecsülésünk megkérdőjeleződik, mivel, ha nincs szerep, akkor mi az, amit felkínálva a világnak elismerés a jutalom.

Kognitív és esztétikai szükségletek – Maslow egy későbbi érettsége mentén ezt a két szükségletet azonosította az önbecsülés megnyilvánulási formáinak, vagyis az Önbecsülést szét szedte erre a két szükségletre. Ahogyan rendberakjuk a struktúránkat, kezdve az „énünkkel”, a megértésünk megnyilvánítása a feldolgozás és integráció része. Ezért van az, hogy a spirik és spiri töltettel rendelkező szakemberek a megértésük (érettségük) szintjén közösségi média platformokon megosztják azt, ahol éppen tartanak egy megvilágosodott gondolatként. Amikor tehát kimondtuk azt, ami van, jön a szép irányt igényünk, amikor a jelenben már nem csak a tanulságok számítanak, hanem a jelen maga, ami amúgy mindig szép. Alkothatunk valamit művészettel, de élhetjük is csendben örömlétben, mert már látjuk azt, ami élő és valódi. Nem kell megteremtenünk.

A különböző szintek újraértékelése mentén előjönnek az „én” valódi értékei. Láthatóvá válik az, ami külső elvárással torzított, és az, ami eredeti, tiszta.

A struktúrák rendbetétele és a tudatosság – a tudati szintek „emelkedés”

Láttuk azt, hogy a struktúra mennyire egy komplex rendszer keretezése, építménye, amelynek az összeomlás folyamata ráhelyezhető egy lineáris idővonalra. Most megnézzük a struktúra utolsó aspektusát, ami nem más, mint a tudati szintek, rétegek.

Amikor a spirik emelkedésről beszélnek, a valóságban azt a tudatos jelenlétet próbálják meg kifejezni, amely azt mutatja meg, hogy mennyire vagyunk jelen abban, ami történik velünk. Az *egyik véglet* az, amikor a dolgok csak megtörténnek velünk, még a saját döntéseinkkel sem tudjuk összekapcsolni az eseményt, és teljes áldozati szerepben elszenvedjük a történet és az eredményét.

Példa: Megmondtam a főnökömnek, hogy mi a dolga és hogy mit nem csinál jól. Mindezt minden konvencionális formaságot mellőzve. Megyünk tovább, minden rendben. Majd kirúgnak. Az áldozat szerepben nem kapcsolom össze azt, hogy a közmegegyezés szerint

felvállalt szerepem azon a munkahelyen és abban a pozícióban nem engedte meg a főnököm nyilvános megalázást, vagy egyáltalán az ilyen mélységű megkérdőjelezést. A kirúgás indoklásában nem lesz kimondva az, hogy túlléptem a hatásköröm, csak valami asszertív mellébeszélés. Nem fogom érteni a helyzetet és azt sem, hogy hogyan kerültem bele, viszont a következmények felelőssége rám hárul, miközben egy krízis közepébe csöppentem.

A másik véglet az, amikor egy komplex rendszert látunk egy eseményben. A rendszerben minden szereplő minden választási lehetőségét és motivátorát, az oksági láncolatot az esemény előtt, és a lehetséges, valamint a legvalószínűbb eseményeket. Eközben már nem tudja megítélni azt, hogy egy helyzet, vagy esemény jó vagy rossz, mert kívülről figyeli az egészet szerepektől mentesen. Mivel pedig nincsnek szerepek, nincs mihez viszonyítani az események minőségét, mert a szerep determinálja az esemény minőségét. A tudati rétegek pedig azt mutatják meg, hogy milyen szinten látunk rá arra, ami történik vele, vagyis mennyire mélyen és melyik szerepünkkel helyezkedünk bele az eseményekbe.

Példa: Beszélgetek egy szomszédommal az élet nagy dolgairól. Nézetkülönbségbe kerülünk. A nézetkülönbség kitart a beszélgetés során, ami érzékelhetően frusztrálja a szomszédomat. Engem viszont egyáltalán nem zavar a nézetkülönbség, mert átlátom azt, hogy ő milyen nézőpontok szerint érvel. Érzékelem a lineáris gondolkodási mintáját (például üzletben nincs barátság), és az ideológiákba való kapaszkodását (például a buddhisták szerint...). Nem sérti az egomat, és nem érzem magam kényelmetlenül, vagy fenyegetve általa, mert nincs veszteni való egy nézetkülönbségben. Nem akarom meggyőzni, mert nem az én dolgom „kinyitni a szemét”. Van egy saját ritmusa, amibe megengedem magamnak azt a szabadságot, hogy ítélkezzek és ne befolyásoljam a sebességét, vagyis ne győzzem meg a semmiről sem. Tudom, hogy az én értékrendemet, struktúrámat, életminőségemet, rendszeremet nem befolyásolja az, ha valakivel nem értek egyet valamiben. Mert már elkezdtem tudni magamról és a más mércéje nem fontos számomra.

Azonban a valóság az, hogy a tudati szintünk nem emelkedik, hanem visszarendezzük a születéskori tiszta szintünkre. Tehát aki tudati szint emelkedésről beszél, az a valóságban nem érti a született, torzításmentes „énnel” való kapcsolatot.

Tiszteletben tartás vs Megengedés

És miért megengedő és nem tiszteletben tartó pozícióban vagyok a szomszédommal való párbeszéd során? Mert teljesen más az energetikai íve a kettőnek.

Tiszteletben tartással kontrollálom, uralom magamat, ami fárasztó fegyelmet igényel. Úgy érzem, mindig hátra sorolom magam „a másik kedvéért”. A hátra sorolás pedig feszültség érzést és fenyegetettséget jelent (Maslow 2. és 3. szintjére vonatkoztatva).

Megengedéssel felszabadítom magam az önkontroll élménye alól. Nem kell megítélnem a helyzetet semmilyen nézőpont szerint, mert nincs benne valamilyen követelmény szerinti megfelelés törekvés. Ezzel pedig magamat hagyom szabadnak lenni.

A két minőség közötti különbséget talán a következő táblázat szemlélteti jobban.

	Tiszteletben tartás	Megengedés
Irány	Kifelé, a másik felé	Befelé, magamban
Energia	Aktív tartás, néha kontrollált	Passzív elfogadás, belső szabadság
Hatás	Tisztelet, de határ	Belső nyitottság, integráció
Kihívás	Fegyelem, önkontroll	Elengedés, bizalom

Szükségszerű tudatiszint emelkedés

Ahhoz, hogy képesek legyünk önmagunk megismerkedésére önreflektív módon, illetve az új struktúra, vagyis a végre önazonos módon kívánatos élet felépítése megvalósuljon, a tudati szintünk növekedése elengedhetetlen. Ha a struktúránk nem omlana össze, nem biztos, hogy megemelnénk belső szükség vagy motiváció által a tudati szintünket. Mivel a struktúra leomlott, a benne lévő rendszer elmozdult, a benne lévő szerepeink eltűntek, a szerepekhez kapcsolt külső tükrök, elismerések, visszajelzések is eltűntek. Ezért marad a saját magunkba való nézés, a saját magunk általi véleményformálás, érték priorizálás és visszaigazolás, **vagyis az önreflexió**. Tehát akiben eddig egészségtelen, bántalmazó okoló, vagy büntető minőségben dolgozott az önreflexió, a struktúrája beomlása következtében elszenvedett fájdalom okán beáll egy egészséges, elnéző, megértő, és gondoskodó minőségbe.

Tehát a tudati szint emelkedése egy torzított és alákondicionált pozícióból indítva valóban emelkedés, de érteni kell azt, hogy minél inkább igazodunk önmagunkhoz, és a tudati szintünk emelkedik, annál inkább áll vissza az eredeti állapotába. Tehát amikor a torzításokat takarítjuk le az értékeinkről, akkor a tudatiszintünkre rátett tompítót is letakarítjuk. Ha ezen a ponton úgy, hogy még nem értünk a folyamat végére, de elhisszük, hogy ez igaz, akkor még inkább világossá válik az, hogy fogalmunk sincs arról, hogy kik vagyunk.

A tudati szint emelkedése annyit jelent, hogy minél magasabb, annál inkább jelen vagyunk és résztveszünk a velünk történő eseményekben, történetekben, de nem szerepből megélve, vagy a szerepekhez társított minták alapján.

A tudatiszint a rétegek mögötti megértés, és működésmód szintje, ami meghatározza, hogyan látjuk magunkat, a világot és a történeteket. Ez egy meta szintű nézőpont, amely

segít értelmezni azt, hogy egy réteg milyen mélységű tudati működéshez tartozik. Mi is az a meta szint?

Példa: Van egy szoftver, amibe adatokat írunk be. Az adatok önmagukban a felszíni látszat, amely az elsődleges információ maga. Viszont ennek az adatnak vannak meta adatai, amelyek magáról az elsődleges információról tovább információt tartalmaznak.

Adat: születési év: 1980.02.20. – elsődleges felszíni információ

Meta adat: dátum formátum, kötött karakterszám =11, az adat definíciója (pl. „amikor az ember meglátta a fényt a mi urunk jóvoltából”), adatrögzítés ideje, adatrögzítő azonosítója, egyéb

A tudatszint mérésére nincs kiforrott módszer és Dr. David R. Hawkins tudati térképe is vitatott bizonyos tudományos körökben. De, mint generikus modell, mint kiindulópont jól használható. A struktúra összeomlásának a dinamikája és folyamata felskálázható Hawkins tudati skálájának a segítségével.

Nézzük meg azt, hogy mennyire igaz az a tudati szint emelkedése, mint a struktúrák összeomlásának eredménye.

Az „emelkedés” folyamata a katarzissal dúsított rendezőelv íven

Az Alapmodell: Minden nagyobb időfázison belül van egy belső tudati spirál, mely ismétlődik.

1. szint – Külső nézőpont, áldozatiság, zavarodottság
2. szint – Belső felismerés, kérdezés, felelősség
3. szint – Átlátás, értelmezés, integráció

Az alapmodellhez illesztett Hawkins skála az omlás fázisaira bontva a következő:

1. Fázis – A rutin és kontroll szint repedése

1. tudati szint – **Zavar, ellenállás**

- Hawkins szintek:
 - Félelem (100): „Valami nincs rendben, de nem tudom, mi.”
 - Vágy (125): „Mindent kézben kell tartanom, nehogy baj legyen.”
- Kulcsérzés: Bizonytalanság, szorongás, külső kontroll.

2. tudati szint – **Kérdésfeltevés, feszültség**

- Hawkins szintek:
 - Bátorság (200): „Mi van, ha nem jól csinálom?”
 - Semlegesség (250): „Lehet, hogy nem kell mindent irányítanom...”
- Kulcsérzés: Először jelenik meg a belső önreflexió.

3. tudati szint – **Elfogadás, értelmezés**

- Hawkins szintek:
 - Elfogadás (350): „Valószínű, hogy ez egy jelzés.”
 - Ész (400): „Megértem, mit próbál ez mutatni.”
- Kulcsérvzés: Kívülről befelé figyelés, megértés.

2. Fázis – Jelentésvesztés, identitáskrízis

1. tudati szint – **Bénultság, értelmetlenség**

- Hawkins szintek:
 - Bánat (75): „Minden szétesett.”
 - Apátia (50): „Semminek nincs értelme.”
- Kulcsérvzés: Üresség, sodródás, időtlenség.

2. tudati szint – **Önvizsgálat, megválás**

- Hawkins szintek:
 - Félelem → Bátorság (100–200): „Mi nem volt már igaz?”
 - Békeesség kezdete (250+): „Lehet, hogy ez nem veszteség, hanem tisztulás.”
- Kulcsérvzés: Fájdalmas tisztánlátás, kezdődő felszabadulás.

3. tudati szint – **Megértés, új jelentés**

- Hawkins szintek:
 - Szeretet (500): „Ez is én vagyok. Még így is szerethető vagyok.”
 - Ész / belátás (400): „Ez a veszteség volt az ajtó a valódi önmagamhoz.”
- Kulcsérvzés: Mély belső béke, hála, önmagához való visszatérés.

3. Fázis – Újjáépítés, rendszerteremtés

1. tudati szint – **Új próbálkozás, külső minták**

- Hawkins szintek:
 - Vágy (125) → Bátorság (200): „Hogyan kell ezt jól csinálni?”
 - Semlegesség (250): „Nincs kész válasz. Próbálok.”
- Kulcsérvzés: Keresés, újrakalibrálás, kívülről befelé.

2. tudati szint – **Saját működés kidolgozása**

- Hawkins szintek:
 - Belső integráció (300–400): „Ez belőlem születik.”
 - Elfogadás, rendszeralkotás (350–400)
- Kulcsérvzés: Belső rend, önvezetés, egyéni logika.

3. tudati szint – **Integrált struktúra (az új, amivel egyé váltunk, azonosulunk vele, önazonos)**

- Hawkins szintek:
 - Szeretet (500): „Ez az én rendszerem, ez vagyok én.”
 - Béke (600): „A működésem összhangban van az élettel.”
- Kulcsérzés: Áramlás, szervesség, tanító jelenlét.

Le kell szögezmem azt, hogy a tudati szintek közötti ugrálás természetes. Ami azt jelenti, hogy az ésszerű belátást (400) egy következő pillanatban válthatja fel bánat (75). De a tudati szintek közötti ugrálás és a történetek feldolgozása komoly energiákat vesz igénybe. Addig pörgetjük a filmeket és keressük a puzzle darabokat, amíg meg nem látjuk, és értjük az összefüggéseket. A filmek újra játszása során folyamatosan és ismétlődően átéljük azokat az érzéseket, amelyek egy vizsgált puzzledarabhoz vagy eseményhez tartoznak. Ezt a folyamatos fáradásig tartó ismétlést hívják a spirik „*belső munkának*”. A túlterhelő és diszharmonikus működés a struktúrák összeomlásának a folyamatában valódi munka a legszigorúbb értelmében. A modern korban keressük azokat a munkákat, amelyekben örömet leljük, de többségében nem egy örömteli fáradságot érzünk a napvégén, hanem túlhajszoltságot. Mivel az „én” és a környezetének, vagyis a rendszerünknek a rendbetétele túlhajszoltságot képes okozni, folyamatosan elfáradunk. Az elfáradás viszont mindig egy fixáló pont. Tehát bár ingadozva, de folyamatosan felfelé halad a tudati szintünk.

Logikusan tehát, amikor az önmagunkkal való ismerkedésen dolgozunk és az új ismeretek birtokában egy új struktúrát építünk, amely már jobban illeszkedik hozzánk és az általunk értékesnek, kíváncsnak tartott élethez, tulajdonképpen a növekvő tudati szintünkkel közelítjük meg. Ezért tehát olyan nincs, hogy tudati szint emelkedés, hanem olyan van, hogy tudati szint visszarendezés, vagyis a rendrakás itt is érvényes. Visszatérés van a született tiszta „énünkhöz”. Tehát ez az átrendeződés korszak, amiről mindenki beszél, és amit élünk minden nap, tulajdonképpen az emberiség tudati szintjének a helyreállításról, helyére kerüléséről szól a 2020-as éveket lefedve.

Az „emelkedés” folyamata a katarzismentes rendezőelv íven

Mivel a katarzismentes rendezőelv lineárisabb és tudatosabb, az egyes fázisokon belül nincsenek ciklusok. A folyamatban a jelenlét sokkal aktívabb, és higgadtabb. Kegan 4-es szint: a belső autonómia, saját értékrend kialakulása. Ez a modell ezt célozza. Hawkins 200 felett: elmozdulás az erőszakos túlélésből a tudatos, értékalapú jelenlét felé. A ciklikusság inkább a 2–4. fázis között lehet megfigyelhető, sok visszacsúszással.

1. Fázis – Szétválás a régi rendszertől

A külső világban megszokott minták megkérdőjeleződnek. Itt válik először kételyessé a külső tekintély vagy elvárás iránymutatása.

- Kegan színek: 3–4 között valahol
- Hawkins színek: (175–200) „Kezdek különálló önmagamként gondolkodni.”

2. Fázis – A test és idő viszonyának átállása

A teljesítmény-alapú működés szétcsúszik, a test korlátoz, vagy jelez. Sokaknál átmeneti visszazuhanás, ambivalencia. A test bölcsessége lassan beengedésre kerül.

- Kegan színek: 3–4 között valahol megmaradva
- Hawkins színek: (200–250) „Nem bírom úgy, mint régen.”

3. Fázis – Célok újraértelmezése

A régi célok nem motiválnak. Újak még nincsenek vagy zavarosak. Itt kezdődik a belső iránytű kialakulása. Ez a legkritikusabb és leghosszabb fázis.

- Kegan színek: 4. szint eleje
- Hawkins színek: (250–300) „Miért csinálom, amit csinálok?”

4. Fázis – Új szerveződési minták kialakulása

Már belülről indul a szerveződés. Elkezd az új ritmusban élni. Az önvezetés, önszervezés, határok és értékválasztás tudatosodik.

- Kegan színek: 4. szint stabilizálódik
- Hawkins színek: (300–400) „Tudom, hogy máshogy működöm – és vállalom.”

5. Fázis - Rendszerszintű stabilizáció

Az új működés már nem különleges, hanem természetes. Itt jelenhet meg az integráló szándék, tanítói minőség, példamutatás. Már nem harcol, hanem sugároz.

- Kegan színek: 4–5 között, nyitás az 5. szint felé
- Hawkins színek: (400–500) „Egységben vagyok önmagammal – és ezt élem.”

Az újjáépülés folyamata

Az újjáépülés folyamatához rendkívül szemfülesnek kell lenni. Az újjáépítés során már egy higgadtabb állapotban újra és újra végig játsszuk a katarzis élmény filmjét, addig bíbelődünk, amíg össze nem áll a teljes kép az előzményektől a végkifejletig. Amikor a

teljes kép összeáll, akkor kellenek a jó a kérdések, mert azok segítségével helyezzük ki magunkat egy független külső megfigyelő állapotba.

Észre kell venni, hogy az a minőség, amiben élni akarunk, már elindul beszivárogni az életünkbe. Ha a figyelmünk a múlton van, és még mindig bizonyos „torzítások” átmentésére fókuszálunk, akkor egyszerűen nem vesszük észre azokat a jó dolgokat, amik már visszatükrözik a született tiszta „énünket”.

Példa: Katarzis élmény által, összetörik és egyik napról a másikra eltűnik egy szerelem. Egy rég vágyott tökéletesség, amiről azt hittük naivan, hogy egy „Elég volt” érzést követően a dolgok jóra fordulnak. A dolgok valóban elindulnak jó irányba, bár érezzük, hogy baj van, reménykedünk abban, hogy na, innentől miénk a világ. Majd egy váratlan pillanatban öt perc alatt összedől minden. A struktúra alapja (a szeretet központunk) végleges megsemmisítő találatot kapott (nem mi, és nem sérülékeny részünk, hanem a struktúránk torzítással dúsított, statikailag gyenge része). Elindul önmagunk mélyebb megismerése, ezáltal pedig az új struktúra építése. Látszólag nem történik semmi, csak oldalról finoman beszivárog egy alak finoman, megengedően. Az idő telik, a programok egyre gyakoribbak, és azon kapjuk magunkat, hogy ez kényelmes. Komfortos. Pihentető. Nem terhelő. Konfliktusmentes. A legcikibb állapotunk is előtte vállalható. Kötelezettségmentes. Érezni a szabad akaratot a jelenlétben. Nincs követelés vagy számonkérés. Nincs szerep. Telik az idő. A tökéletes múlt még most is tökéletes lenne, ha... Aztán egy nap, megjelenik egy idill, amire mindig is vágytunk. A született „én” letisztult, torzítás mentes értékei. Egy nyári nap, felhőtlen játék, víz, az alak gyerekeivel, vagyis ott a pihentető, őszinte, tiszta, békés, játszma mentes család, ami az „én” konvenciókkal átítatott torzításaitól mentes értéke. Mindeközben a tökéletes múlt sehol, mert még tartani próbálja azt a struktúrát, amire ő maga már kiadta a kilövési engedélyt.

Ez ugyanaz a minőség? Nem. sokkal jobb; Ugyanazok vagyunk még, akik a múltbeli struktúra szerint éltünk? Igen, csak torzításmentesen és a rendszerünk végre, egy jobb, őszinte, vagyis önazonos struktúrát működtetve; Megváltoztunk? Nem. Visszatértünk önmagunkhoz; Szeretjük még a tökéletes múltat? Igen. De megengedjük neki azt, hogy ne akarjon, ne tudjon velünk lenni, és tARTHASSA a saját ritmusát; Van esélye még? Igen, mert ha idáig eljutott bennünk, akkor még mindig ő a tökéletes. De csak, ha tudja tartani a mi minőségi követelményeinket, amelyek paradox módon az ő minőségi követelményei is; Mi a követelmény? Az lenni, akik vagyunk őszintén, mert nincs nálunk szebb és jobb a földön, csak önmagunk. Lenni és végre élni (nem túlélni, és átszenvedni az életet folyamatosan feszítve magunkat, hanem belső és külső békében áramolva élni együtt. Akkor ez az idill mi is? „Én” teljes valómban, amit a környezet visszatükröz számomra.

Amikor önmagunkkal ismerkedünk, észrevesszük a kívülről érkező tükröket. A tükrök egész életünkön át jelen vannak és elkísérnek, különböző emberek által. A spirik erre mondják azt, hogy „akivel még dolgozunk van”. A struktúra lebontása során képesek vagyunk meglátni magunkat ezekben a tükrökben, akik megmutatják a valódi

minőségünket, valódi tiszta értékeinket. Az összeomlást követően a konvencionális elvárások már nem segítenek, elmúlnak kapaszkodóként funkcionálni. De valamilyen viszonyítási alap kell. A viszonyítás a tükörbe nézés, és egy nyugalmat és békét árasztó felismerés. Van az a mondás, hogy *„nézzél már tükörbe (és vedd már észre magad)”*. A tükörbenézés tehát nem más, mint amikor a másik emberben meglátod a saját értékeidet, a saját fontosságaidat, vagyis saját magad. De a pillanatot el kell kapni és fel kell ismerni.

Az ateisták előnyben

A struktúránk rendbetételéhez elég jó receptet adnak a spirik csak hát mindegyik torzítással telített. A spirik torzításai az -izmusoknak és a vallásoknak köszönhetőek. Mivel tapasztalat híján vannak, megpróbálkoznak a mások által leírt forгатókönyvekkel, szabályokkal (néha dogmatikusan), mert valamibe kapaszkodniuk kell, hogy a tapasztalásba némi biztonsággal merülhessenek bele. Ugyanakkor pont ezek az -izmusos és vallási szabályok azok, amik akadályozzák a tapasztalást. De hogyan, és miért?

A saját tapasztalásainkat, megéléseinket, mindig az -izmus, és vallás szabályszerűségeivel, értékeivel, elveivel, folyamataival vetjük össze. Meg sem kérdőjelezzük az igazságukat, mert akadt pár (többségi) pont, ahol tudtunk ezekkel azonosulni. A többségi azonosulás mentén pedig vakon elhisszük a többit, kipótolvá azt, amit még nem ismerünk, mert hát *„csak így lehet... meg van mondva”*. Vagyis ennek az elfogadásnak a pillanatában tehát az -izmusok és vallások értékmérői, mint külső elvárásokként jelennek meg bennünk, amelyeket immár önmagunkra kötelező érvényűnek tekintünk a szabad véleményformálás és gondolkodás helyett. Tehát a született, tiszta „énünk” immár nem a versenypiaci és üzleti elvárások keretében záródik be, hanem az -izmusokéba és a vallásokéba. Ebből következik

paradox módon az, hogy az ateisták inkább közelítenek a minimum átfutási időhöz, mert nem hasonlítgatják össze a tapasztalásaikat és a született tiszta „énjük” által hordozott eredeti értékeiket -izmusokban, és vallásokban megfogalmazott (immár külső elvárásként létező konvencionális) értékekkel és működési modellekkel. Lényeges itt azt megérteni, hogy nem külső elvárásoknak akarnak megfelelni a hasonlítgatások során, hanem önmaguknak. Az egész struktúra rendbetételnek pedig ez az egyetlen sikertényezője.

Minden spiri, vagy spiri töltettel rendelkező szakember, aki valamilyen -izmus, vagy vallás mentén fogalmaz meg, és közvetít értékeket, mondjuk a különböző közösségi média platformokon megoszt, hirdet, tanít, egyéb, valójában a leggyengébb és hátráltató láncszemei a teljes emberiség szintű struktúra rendbetételének. Vagyis olyan szabályszerűségeket kommunikálnak kifelé, amelyekkel önmagukat hátráltatják, és szabotálják. Mivel az ateisták is keresik a saját kapaszkodóikat, a belső igazságérzetük mondja meg azt, hogy mi igaz és mi nem.

Honnan tudjuk, hogy az új struktúra kész?

Ha hagytuk magunkat pótcselekvések, -izmusok nélkül végig csinálni a mélységeket, a felismeréseket, közben nem fogyasztottunk szereket, és végig őszinték voltunk, nem fékeztük a folyamatot, akkor onnan, hogy

megnyugodtunk. De ez a nyugalom, olyan, amit még soha nem érezünk

- már nem az órához alkalmazkodunk, hanem az időhöz. Nem pontban 17:00-ra érkezünk a találkozóra, hanem amikor a másik is odaér. Például nem sietünk munkát találni, mert csak a külső értékek szerint jelent biztonságot az, hogy folyamatos munkaviszonyunk legyen. A munka jön, amint ráérünk
- az első és legfontosabb, hogy megszeretjük magunkat (mintha egy másik embert szeretnénk). Minden született „én” értékünkkel, amit találunk önmagunkban, azzal teljesen egyetértünk. Azért értünk egyet önmagunkkal, mert mi vagyunk ezek az értékek. Ezen értékekkel tudunk a leginkább azonosulni. Vagyis önmagunkkal azonosulni (önazonosnak lenni) a legkényelmesebb, legkomfortosabb dolog a világon.
- egyszerre látjuk azt, hogy mi van fizikailag az életünkben, és mi az, ami a „levegőben” van. Nincs más szó rá, a transzcendens síkon, ahol nincs még megfogható formája semminek, csak éppen alakul. Érzékeljük a különbséget, de egyikbe sem ragadunk bele. Ennek a kettőnek az együttesét hívják liminális térnek
- tényleg nem az van a fókuszban, hogy valakinek megfeleljünk, hanem hogy önmagunkhoz igazodjunk. Nem csinálunk olyan dolgot, amivel tudjuk, hogy hazudunk magunknak, vagy bántjuk magunkat, mert emlékszünk rá, hogy mi magunk lehetünk a legkegyetlenebbek önmagunk számára
- nyilvánosan megjelenünk. Akár online, akár fizikailag. és nincs negatív fogadtatás. Furaszemmél nézhetnek ránk, gondolhatják, hogy „ez a megnyilvánulás fáj”, de nem fordulnak el, sem nem állnak belénk, senki nem vitat minket, mert tudják, hogy igaz, ezáltal pedig nincs tere harcnak vagy konfliktusnak
- senkit nem akarunk meggyőzni semmiről, mert a nézetkülönbségben nincs semmi, ami ellenünk való lenne
- élvezzük a napot. szeretjük azt, ami körülvesz minket, mert már magunk számára testreszabott
- a híreket úgy hallgatjuk, hogy tudjuk mit mondanak a szavak mögött, és nem formálunk véleményt, nem ítéljük meg az elmondottakat, érezzük azt, hogy van e dolgunk vele, vagy nincs
- akiket eddig nagy embereknek tartottunk, most jelentéktelenné válnak
- a múlt mintáira emlékszünk, de csak viszonyítás érdekében tartjuk meg. A viszonyítás abban segít, hogy a világgal való ismételt kapcsolódás során lássuk azt, hogy akivel szembe kerülünk hol tart a maga igazságában, mint egy

megmérettetésképpen azért, hogy az új struktúránkkal a megfelelő helyre kerüljünk, illetve annak a környezet megfelelő része legyen

- A folyamat zárásaként fizikailag is eljuttassuk azt, amin átmentünk hónapokon keresztül. Az életterünkben megcsináljuk azt a területet, amihez eddig hozzá sem akartunk nyúlni, mert annyira rozoga és szörnyű

Példa: egy padlás, amihez eddig nem akartunk hozzányúlni. Szétkapjuk. Találunk ott mindent is. Olyan állatok jönnek elő, amelyeknek csókolommal köszönünk. Látjuk mennyi kosz és kacat van. Látjuk, hogy egyes polcok csak azért maradtak talpon, mert a kacat és a kosz egyben tartotta. Van egy csomó virágtartónk, de a műanyagokat kidobjuk, mert azok nem igazi virágtartók. Amikor mindent atomjaira bontottunk, látjuk a szemetet, látjuk a koszt, látjuk hely adottságait, és azt a kupit, amit csináltunk. Ott hagyjuk és pihenünk kicsit. Iszunk valami finomat, elszívunk egy-két cigit és mentálisan erőt gyűjtünk rendet rakni. Ott ülünk egy üres purgatórium állapotban, miközben átlátjuk az egész szimbolikáját. Végig gondoljuk a padlás rendbetételének egész szimbolikáját. A rozoga polc, a műanyag cserép, a kosz, és a kacat. Innentől minden, amit teszünk, már ismerős. Nem tudjuk, hogy fog kinézni a vége, majd folyamatában alakul, ezért csak felállunk és folytatjuk. Az állatkák maguktól elmentek (már tudjuk, hogy mit jelent). Az értékes dolgoknak a hely valahogy adja magát. A kacatot és a koszt, kidobjuk (már tudjuk ezt is, hogy mit jelent). A rend formálódik és mi még mindig csináljuk. Látjuk kikristályosodni a végét. Végül ott a rend. Utolsó simítások és ott vagyunk a tökéletes élettérben (tudjuk, hogy mit jelent). Leülünk kicsit és élvezzük az eredményt. Valami megmozdul kis csörömpöléssel, de nem kellünk hozzá, mert nem esik szét semmi (tudjuk mit jelent). Majd mivel borzalmasan nézünk ki elmegyünk fürödni, tiszta ruhát veszünk fel (tudjuk, hogy mit jelent). Aztán eszünk valamit finomat (tudjuk, hogy mit jelent). Végül lepihenünk és folytatjuk a napot (tudjuk mit jelent). Az egész folyamat a vártnál rövidebb ideig tartott. Végül feltesszük a kérdést: És ettől féltünk annyira?

- Megfogalmazzuk az új céljainkat. Mivel érezzük a kényelmet és a komfortot benne, lesz rá válasz is

Példa: Nem akarok dolgozni. Olyan értékadó tevékenységgel akarom az időmet tölteni, amivel sok pénzt is keresek. Önmegvalósítok = Megvalósítom magam immár nem csak önmagamban, hanem a környezetemben is.

- túllendülünk a saját igazságunk és a külvilág elvárásai közötti feszültség ponton, a „vajon mit fognak hozzám szólani a többiek?” kérdésen. Nem lesz gond, mert az egyensúly már megvan bennünk, ezért ugyanúgy, ahol a padlást rendberaktuk, egyszerűen jól fog alakulni.
- eltűnik a múlt. A múltban betöltött szerepek, működési dinamikák, minták és struktúra ott maradt a múltba. Most már nincs szerep, új struktúra, amiben új működési dinamika és új minták formálása lehetséges. Tehát ez egyfajta újra

születésnek is tekinthető, egy tisztalappal induló új élet, amire már nincs hatása a múltnak.

- mivel a tudati szint a test idegrendszerében is jelen van, a múlt pedig eltűnik, a pszichoszomatikus betegségek is eltűnnek. Elmúlik az allergia, a vérnyomás probléma, a gyomorpanaszok, és hasonlóak.
- és talán a legfontosabb és legfurcsább, amivel még sosem találkozhattunk ezelőtt, eltűnik a jövő. Nincs. Nincs többé sors. Nincs kereszt, amit vinnünk kell. Helyette van a teremtés, amely nem egy gondolat, meg akarás, meg vágy, meg amiket ígérnek a spirik, hanem ahogy a struktúránk épül, azzal építjük a közegünket. Mert a struktúránk része a környezetünk, a közösségeink, vagyis, ami élettani szempontból rajtunk kívül található. Tehát ezzel az új struktúrával egy új életet, új létformát, és új jövőt írunk magunk számára. Benne lenni pedig sokszor tanácsstalanságot és kérdéseket jelent, mert van egy pont, ahonnan egyre erősebb a cselekvő erőnk, de nincs irány, se tér, se forma. Az eddig ismert szokásos társadalmi pályamodell logikája alapján már nem is lesz (például junior -> senior -> vezető). Mivel minden szerepünket letettük, és már nem is vágyunk visszavenni őket, nem szerepeket keresünk, hanem teret magunknak, amiben az egyetlen szerepben kell léteznünk, ami önmagunk. Gondolhatunk munkára, lakóhelyre, párkapcsolatra, baráti közösségre, bármire, ami a struktúránk részét képezheti.

Innentől kezdve, a dolgok már csak jönnek, szépen abban a tempóban, ami a mi saját tempónk. Az életünk pedig klasszisokkal jobb minőségbe fordul át. És hogyan lehet ez? A 300-szoros tudati szint emelkedés (~200-ról ~600-ra) elég erős különbséget jelent, még ha csak a számok szintjén is leragadunk. A számok szintjén a 200 körüli érték biztos, mert onnan indultunk 2020-2021 körül, a 600 körüli érték pedig egy lehetőség, ami megállhat alacsonyabb és mehet tovább magasabb érték felé.

Tudati integráció

A tudati integráció egy furfangos kifejezés, mert ha szétszedjük a kifejezés két külön álló szóra, azokat sem használjuk a hétköznapi életben, és jellemzően inkább ködös, „*valami dereng, de nem tudom megfogalmazni*”, vagy „*hát az tudod egy olyan dolog, hogy...izé...blabla...na...tudod te (haggyááámááána)...blabla...*”

A tudati integráció egy aktív, élő történés a struktúránk rendbe tételének teljes folyamatában. Ott kezdődik, amikor elkezdünk rosszul aludni, hirtelen leizzadni, zúg a fülünk, megfájdul a fejünk és hasonlóak. Vagyis csupa olyan tünet, amire általában a természetgyógyászatot, a meditációt, és a test-lélek szinkronba rendezés elvén a testmozgást ajánlják a szakértők, mert a tünetek kellemetlenek és nehéz velük a napi rutin a váratlanság, és hirtelenség okán. A valóságban ezek annak a tünetei, hogy a struktúránkon már dolgozunk. Minden el fog múlni, releváns beavatkozás nélkül. Személy szerint semmit nem javaslok azért, hogy ezeket a tüneteket fékezzük, csillapítsuk, megakadályozzuk, mederben tartsuk, manipuláljuk, kontrolláljuk, megállítsuk. Az a

helyzet, hogy az a struktúránk, amelyen éppen dolgozunk (lebontjuk és újraépítjük), a testünkbe idegrendszeri és sejtszinten van beíródva. A tudati struktúránk a fizikai testünket átszövi sejtszinten.

Nagyon fontos megérteni azt, hogy a tudati integrációnak nem a tiszta „én” tiszta értékeivel kezdődő építkezés a kezdete, hanem az azt megelőző lebontás a kezdete. Vagyis itt torzítanak a spirik ezzel a kifejezéssel kapcsolatban. A lebontás is egyfajta integráció, amikor maga bontás is egységbe kerül az idegrendszerünkkel és a sejtjeinkkel. A testünkben is zajlik egy bontás, omlás, amely egyébként a tartósnak számító betegségeket is elkezd lebontani, mint az allergia, az ízületi fájdalmak, a migrén, a vérnyomás problémák, a gyomorproblémák és hasonlóak. Nagyon spíri nyelven DNS szinten jelenik meg a rendrakás a fizikai testben.

Abban a pillanatban, amikor még nem is értjük, hogy mi történik, a testünkben is elindul ennek a struktúrának a lebontása, amikor megállapítjuk, hogy *„valami nem stimmel”*, vagy *„elég volt, ez nem nekem való már”*, vagy *„ki vagyok én, ha nem anya ebben a családban”*, vagy a *„hogyan lehettem ilyen kegyetlen magammal?”* és hasonlóak, a testünkben is elindul az átíródás. Amikor mozog a struktúra, a valóságban a test is mozog. Az agyunk pedig teljesgőzzel pörög annak érdekében, hogy ne maradjon le az eseményekről és ha kontrollálni nem is tudja, de legalább lássa és részt vehessen benne. Erre mondom mindig azt, hogy az agyunk aranyos, cuki, de akármennyi okosságot is tárol, butácska. Tehát az integráció nem más, mint amikor a tudatosságunk beleíródik a testünkbe. Logikus, hiszen, ha ez nem történne meg, ha a testünkön kívül léteznénk éppen. De hát van testünk... És az agyunk, akkor ő mindig csak pörög és lohol a tudat és a test mögött? A struktúránk átalakítása nem csak bennünk történik, hanem az élettereinkben is. Renoválunk, rendet rakunk, takarítunk, kertet rendezünk, megjavítunk nem működő dolgokat. Ami bennünk zajlik, azt az életterünkben lemásoljuk. Onnan tudjuk, hogy nem pótcselekvés, hogy el tudunk benne merülni. Nincs időhöz kötve és a végén nem fáradunk el benne. Például a régi struktúránkkal feszített volt egy napi program, amiben ki kell menni a piacra, lista szerint bevásárolni, hazamenni, kipakolni, takarítani, megfőzni, és a nap végén elfáradva eldőlni. Amikor már az új struktúránkban vagyunk, még ha félkész állapotban is van, már ez a témérdek feladat csak úgy megtörténik velünk. a végén pedig semmilyen fáradtságot nem érzünk. Ez az, amikor az agyunk is szusszan egy kicsit. Tehát minden résztvevő kap egy kis pihenőidőt.

Azért ajánlom határozottan azt, hogy semmivel ne avatkozzunk be, mert ez egyesülés teszi lehetővé azt, hogy az idővel, a külvilággal és önmagunkkal harmóniába kerüljünk. Ez a hármas fogja eredményezni azt, hogy az idővel egységben létezve, mindig minden akkor jön az életünkbe, amikor ráérünk vele foglalkozni. Az új struktúrában már nem akkor fognak jönni a dolgok, amikor felkészültünk rá, hanem amikor ráérünk vele foglalkozni. Releváns és mély különbség, amit pontosan fel fogunk tudni ismerni. Semmilyen vakban tapogatózás, várakozás, vágyódás és hasonlóak nem lesz.

Ahol beavatkozunk például egy irányított meditáció, vagy erőltetett napi rutin (hogy nem folyjon ki az idő a kezünk közül, ne csússzunk szét), mind hátráltatja, késlelteti, akadályozza az összeecsúsztást, harmonizációt, egységbe kerülést. Amikor ezek a tünetek vannak, engedjük meg magunknak, hogy megtörténjen. Hagyjuk kifutni magától. Ez olyan, mint hogy megpróbálhatunk lefékezni és megfogni egy lavinát hálával és erővel, de az akkor is le fog jutni a célhelyére, maximum darabokban és szélesebb hatókörben rombol és terül el majd. Ha beleavatkozunk és valahogy eleveckélünk ennek az integrációs folyamatnak ahhoz a részéhez, ahol felismerjük a felelősségünk valódi jelentését önmagunkért, hogy akadályozzuk magunkat, a „*Hogyan tehettük ezt magunkkal?*” kérdés mentén, úgymint abbahagyjuk ezt a fékező hatású önmanipulációt és kontrollt.

Amikor tehát be akarunk avatkozni, az agyunk lassú és butácska részéhez igazodunk, ami miatt a struktúránk rendbetétele az átlagos és maximum átfutási időt veszi igénybe. Éveket veszünk el magunktól, mielőtt tényleg egy jobb minőségben élnénk már. A születésnapok csakúgy pörögnek a stagnáns állapotban azért, mert nem hagyjuk lefutni természetes módon a rendrakást. És akkor nézzük meg a receptet, a kifejezések valóságában, torzítás mentesen.

A recept torzítás mentesítve spiri-magyar szótár

A „sérülékeny részünk”

Ez a gondolat így zavaros, mert azt üzeni, hogy tökéletlenek vagyunk (ahogy a vallások meg azt, hogy esendő). Hát ilyen így nincs. Az a tény, hogy a 2020-as években az emberek 300%-os tudati szintet tudnak ugrani, az nem azt üzeni, hogy gyengék, szálnalmasak, vagy hiányosak vagyunk, hanem azt, hogy jobbak vagyunk, mint eddig valaha hittük volna. Csak ehhez kéne kicsit ismerni magunkat :D. De akkor mi a sérülékeny rész? Az, ahol a torzításokat beintegrálva magunkba rosszul működtettük magunkat önmagunk és a világ felé. Az épület példához visszatérve, ha például a falakba a jó alapanyag mellé beékelünk bűdös zoknit, vagy papírzsepet, vagy más borzalmat (minden, ami azt üzeni, hogy nem vagyunk elég jók, fejlődnünk és változnunk kell a saját értékeink torzításával), akkor a struktúránk természetesen válik statikailag instabillá. De ezek attól még nem sérülékeny részek. A sérülékenységből ered, hogy külső (konvencionális) értékeknek akarunk megfelelni, amelyek folyamatosan változnak, fenntartva azt, hogy soha ne legyünk elég jók. Tegnap még a duális nemiség volt az érték, ma már a minél több, annál jobb elv az érték. Tegnap még a munkád minősége számított, ma már az, hogy milyen látszatot fenntartva (viselkedés mintát követsz) működsz a munkahelyen. Tegnap még a hűség örökélet ingyen sört jelentett, ma két évet. Tegnap még a gömbölyű formák jelölték a női ideált, mára lett belőle vékony és sportos, holnapra a minél nagyobb, annál jobb elv kezd értékké válni. Természetesen ott a sérülékeny részünk, ahol ezekkel az értékekkel még nem osztozunk, vagyis ahol a világtól elutasítást kapunk.

A sérülést maga a külvilág folyamatos elutasítása okozza, egy sértettség, fenyegetettség, szégyen vagy büntudat érzéssel párosulva, mert megakarunk felelni, de az igazodás lassú és nehézkes. Ösztönös válaszunk pedig az (egy darabig), hogy ezen torzításokat hozzáadjuk a saját értékünkhöz az elfogadás érdekében, majd ezzel a torzítással megborított értéket próbáljuk meg beilleszteni és a rendszerünket felépíteni, majd működtetni. Tehát a statikailag stabil szerkezetünket kiékeljük a bűdös zoknival, az üres sörösüveggel, ha nagy a különbség, akkor egy egész vasúti vágánnyal. De mindenképpen szeméttel. Mivel ez a sok szemét mind szeretet kapcsolódást ígér a világgal, és a környezetünkkel, maga a szemét, ami a struktúra torzulását okozza, képes sérülést elszenvedni. A sérülékeny részünk tehát az, ahol nem vagyunk önazonosak, hanem a külvilág értékei mentén építettünk magunkba szemetet.

Összesen az értékeink és az „én” folyamatos torzításnak van kitéve, nehogy felismerje önmagát és véletlenül egyensúlyba legyen, mert akkor már nem lehet rajta hatalmat gyakorolni, megfélemlíteni és engedelmességre rávenni. Mivel a külvilággal való kapcsolódás a másokkal való szeretet kapcsolatok lennének, ahol a torzítás elutasítást kap, na azt hívhatjuk a sérülékeny részünknek.

„Felelősséget vállalni önmagunkért”

Na ez a gondolat nagyon van, csak rettenetes módon félre van magyarázva. A félremagyarázás egyszerű oka, az, hogy ennem semmi köze a közösségekkel való interakciókhoz, és mivel alig páran éltek meg tudatosan, csak elképzeléseik és tippjeik vannak a spiriknek arról, hogy ez vajon micsoda. A spirik szinte mindegyike azt magyarázza, hogy csak a saját tetteinkért és döntéseinkért vagyunk felelősek. A mások tetteiért és döntéseiért nem kell felelősséget vállalni, ami majdnem így is lenne, ez egyrészt megértésen és nem egy tüskés elforduláson, passzív agresszív „határhúzáson” alapulna. Másrészt az a helyzet, hogy minden, amiben részt veszünk, azért mi magunkért felelősek vagyunk önmagunk felé. De ez, a fizikai tér, ami a jelenlegi megértéssel csak konfliktushoz vezet. Az egyik legfőbb ellenségnek a nárcisztikus embereket tekinti a spiri világ, mert erővel nyomja meg azokat a gomjainkat, ahol az önképünk, és a tiszta „énünk” torzítást kapott. Személy szerint én nem értettem, hogy miért nincs dolgom nárcisztikus emberekkel, de ma már értem az okát. A nárcisztikus mindig azt az egy gombot nyomja meg, ahol mi magunk szerint „*Nem vagyunk elég jók*” egy alul teljesítés mentén. Az általános cél a pszichológusok és a spirik világában az, hogy oltsuk ki a nárcisztikusok erejét és a hatalmukat fölöttünk. A valóságban a nárcisztikusok olyanok, mint egy oltás gyermekkorban. Kicsi, betegségterheltség, azért, hogy az immunrendszer megismerje, és ha jön a betegség nagyban, akkor tudja értelmezni, és kelljen belehalni a betegségbe.

De visszatérve a felelősségvállaláshoz. Nagyon komoly az, amikor megértjük mit jelent ez. A struktúránk rendbetétele tehát azért kell, mert önmagunkkal nem vagyunk szinkronban. Mivel önmagunkkal nem vagyunk szinkronban, hát a külvilággal sem lehetünk

szinkronban. Ezen asszinkronitás eredménye a konfliktus, és minden érdekérvényesítő megnyilvánulás, amely a torzított biztonságérzetünket hivatott védeni.

Amikor megérezzük, átjár minket a felismerés, meghökkentő módon nem eredményez büntudatot, szégyent, viszont felszabadító szomorúságot igen. Ugyanis, amikor ezt a felelősséget megérezzük, akkor a valóságban már tudjuk, hogy hol, mikor, kitől, kaptuk meg, és fogadtuk el a született tiszta „énünk” torzításait, átláttuk és megértettük azt, hogy hogyan definiáltuk az értékeinket, amelyek, mint elemi vezérelvek feltöltötték a gondolatainkat, döntéseinket, érzéseinket, tetteinket cselekvő erővel. Tehát amikor megértjük ezt a kifejezést (Felelősséget vállalni önmagunkért), akkor az az egyetlen biztos válaszunk a felismerésre, hogy *„Mit tettem magammal?”*, *„Hogyan bántottam ilyen kegyetlenül magammal?”*. *„Elvesztettem az(oka)t a dolgokat, amelyek tényleg fontosak számomra”*, mert a torzításokkal működtettem magam. *„Megnehezítettem az életemet. Szükségtelen és fölösleges stresszhelyzeteknek tettem ki magam.”* Mindennek pedig most, logikusan be kell fejeződnie. Ezért tehát a hogyan mellett a mi/mit is elvesz. Amikor ez a felismerés átjár minket, már nem azok vagyunk, akik a hibát vagy a rossz teljesítményt büntetik, hanem azok, akik megértik, hogy torz inputtal, csak torz outputot lehet megvalósítani, létrehozni, eredményezni. Tehát, az önvádnak, önbüntetésnek, önbántalmazásnak, lelki furdalásnak, büntudatnak, szégyennek és hasonlóknak, a valóságban nincs helye.

Vagyis amikor megértettük azt, hogy mi magunk is kezelhetők vagyunk úgy, mint a környezetünkben bárki, az önmagunkkal szembeni bántalmazás, önsorsrontás, önszabotázs kifejezések is értelmet nyernek. Amikor pedig azt mondjuk, hogy *„Soha többé, innentől odafigyelek és résen vagyok!”*, akkor és azzal vállalunk felelősséget végre önmagunkért.

„Elengedjük azt, ami már nem szolgál minket”

Amikor azt mondják, hogy elengedjük azokat a részeinket, vagy gyűjtőnéven „mindazt”, amik már nem szolgálnak minket, az ebben a formában egy valódi lózung. Valaki egyszer ezt a mondatot így összerakta, kimondta, és mindenki ment utána a valódi megértés nélkül. Jött velem szembe olyan gondolat, ami így hangzott: *„Engedjük el azt, ami már nem szolgál minket; betegség, szegénység, ...”* a többire nem emlékszem. Valaki logikusan árulja el azt, hogy egy betegség, vagy a szegénység hogyan szolgálhatott bárkit is valaha?

A született tiszta „énünk” értékeibe ékelt torzítások a valóságban soha nem szolgáltak minket. Ezek csapdákat raktak ki számunkra és mint egy időzített bombaként robbantak egy váratlan pillanatban leginkább az önértékelésünk, önképünk területén. Ilyen például, egy válságból eredő munkahely váltás, egy válás, egy anyagi csőd, egy átverés, kiábrándulás, egy vallásból, egy közösségből, egy barát elárulása és hasonlóknak. Mit tudunk elengedni? A szemetet, amit azért ékeltünk be önmagunkba, hogy megfeleljünk másoknak. De miért nehéz ez? Először is azért, mert a spirik zöldségeket beszélnek. A másik pedig az, hogy a született tiszta „ént” nem volt módunk használni eddig, ezért nem

tudjuk azt, hogy milyen lesz a külvilág fogadtatása akkor, ha elengedjük annak az értékeit. Nem baj, hogy ezen értékek mentén az életünk egy rohanás és szenvedés, a visszacsatolás pozitív, vagyis emel az önértékelésünkön. Ugyanakkor azt is észre kell venni, hogy csak azt tudjuk elengedni, ami sosem volt a miénk, vagyis az életminőség kívülről definiált sikertényezőit, mint értékeket. Amit elengedünk szemetet, az maximum annyira volt hasznos valaha is, hogy felismerjük a minőségbeli kontraszt okán, amikor takarítunk, és biztosak lehessünk benne, hogy kuka a sorsa. És akkor fizikailag mit engedünk el?

Azokat a mintákat és dinamikákat, amelyekben nem vagyunk önazonosak. Például, ha már megtapasztaltuk az önmegvalósítást egy munkában, akkor még az ajánlatát is elutasítjuk olyan lehetőségnek, ami ennél kevesebb. Ha elfogadjuk, akkor azt pedig tudjuk, hogy átmeneti és nem lepődünk meg, ha véletlenül próbaidőn belül kiesünk. Vagy nem töltünk olyan emberrel sok időt, aki fáraszt, nyomaszt, vagy valamilyen kellemetlen testi jelzésünket indít be. Vagy leteszünk olyan szokásokat, amiket csak a másnak való megfelelés érdekében vettünk fel, mint a napi egyszeri zöldség evés. Azt eszünk, amire megéhezünk. Vagy ha eddig családi mintákra hivatkozva elutasítottuk az alkoholt, de amúgy szívesen koccintanánk alkalmakkor, akkor megesszük. Vagy ha szolidaritásból nem eszünk csokoládét egy közösségben, hogy nekik ne legyen rossz érzésük, akkor ezt elengedjük. Eszünk csokoládét, a mások meg kezelik a maguk részét (törődnek a saját dolgukkal).

„A leckék, amiket meg kell tanulnunk”

Szokták azt mondani, hogy „*leckék, amiket meg kell tanulnunk*”. Aki ezt mondja, az teljesen öntudatlanul szemléli önmagát, és egy áldozati szerepből próbál meg tanítani. A tanítás lényege ebben az esetben az, hogy azokat a „csapásokat”, amelyek érnek bennünket, valahogy összefüggenek velünk, ezért álljunk hozzájuk pozitívan... Egek... A tévedés ebben az, hogy a csapások maguk a saját időzített bombáink. A bombák a természetüknél fogva robbannak előbb utóbb jelezvén, hogy ideje körülnéznünk a saját házunk táján.

Nincsenek leckék, amiket megtanulva, majd valami úgy fog jobban menni az életünkben, mint egy iskolai keretrendszerben. Nem lehetünk sem jobbak, sem rosszabbak, vagy másabbak annál, mint akik vagyunk, mert azok vagyunk, akiknek megszülettünk. Még attól sem válunk jobbak, hogy megismerkedünk önmagunkkal és ezáltal formáljuk a külvilággal a kapcsolatunkat és az életünket, mert nem jobbak válunk, hanem azokká, akik vagyunk, ahogy megszülettünk.

Az önmagunk igazsága mindig az, amit magunkról megtudunk, egy helyzet által, de ez nem lecke. Nem feladat, hanem egy igény, egy motiváció. Ami biztos: Egy igazság felismerése, megállapítása, és képviselése után már nem tudunk visszamenni abba a világba, ahol még együttműködtünk annak a hazug, torzított verziójával. Ilyen értelemben, már nem vagyunk a régi önmagunk sem, tehát ha nagyon akarjuk, mondhatjuk, hogy

változtunk. A valóság pedig az, hogy nem változtunk, csak a született „énünket” választottuk. Tehát önmagunkat nem tanuljuk, hanem megismerjük, átéljük és azonosulunk vele, vagyis eggyé válunk önmagunkkal.

„A gyógyulás körüli misztérium”

Ilyen nincs. Nem vagyunk betegek és nem vagyunk sérültek. Sem gyengék, elesettek, vagy hibásan összerakottak. Ez a zöldség a spiri asztrológusok egyik tévedés kifejezése azért, mert azt tartják, hogy a Chiron az asztrológiában egy aszteroida, mely a sebesült gyógyító archetípusát testesíti meg. Egyesek szerint az az életterületünk, ahol a Chiron van (fájdalmat okoz), soha nem szűnik meg fájni, csak maximum kislépésekben gyógyítható valamelyest. Aki ezt mondja, abból csak egy dolog hiányzik, az meg önmaga. Ilyen nincs.

Amikor a tudati szintünk emelkedik, az önmegismerkedés és rendrakás által, nem gyógyulunk, hanem az igazságunkká, önmagunkká válunk, vagyis a született tiszta „én” egyszerűen a struktúránk élére áll és átveszi az irányítást. Amikor pedig az igazságunkra fény derül (megvilágosodunk), akkor úgy, mint azt a külvilágból tudjuk is, az számunkra stratégiai és/vagy helyzeti előnyt jelent, mert a döntő információ birtokába kerültünk.

„Belső munka”, „Dolgozunk magunkon”, „Megvilágosodás”

Ez a kifejezés inkább egy helyettesítője annak, amire nincs igazán szó. A munkához társított képzet és az általunk ismert minták szerint erőfeszítés kell. Egyfajta szenvedés = valamivel, ami távoli tőlünk. Az egyéni erőfeszítés következménye valamilyen eredmény. Az eredmény létrehozásáért tett erőfeszítésnek az egyik feltétele, a mi hozzájárulásunk szándék és akarat szerint, a másik a kívülről érkező fizetség, elismerés, elfogadás, elégedettség, hogy olyanok vagyunk és azt csináljuk, ahogy és amit mások elvárnak tőlünk.

A kívülről érkező fizetség és elismerés egyben annak is a jelölője, hogy a környezetnek része vagyunk (csoportba tartozás szükségletének kielégítése), és egy fajta visszacsatolása, visszaigazolása annak, hogy szükség van ránk. Itt ezt nagyon könnyű betársítani a szeretettel. Ha jó fizetést, vagy bónuszt kapok, meg vagyok becsülve, vagyis szeretve vagyok. Mégis a munka nem más, mint egy üzleti kapcsolat, ahol az érdekek egy adás-vétel mentén érvényesülnek és amelyben az egyéni szintünkön erőfeszítéseket teszünk. Amikor a spirik belső munkáról beszélnek, az erőfeszítést társítják a kifejezéshez, valamilyen kívülről érkező, de ismeretlen visszacsatolás érdekében, mert ám a spirik előszeretettel helyezik ki a jutalmazást önmagukból más által.

A valóságban önmagunk megismerése, és a helyes (rendeltetésszerű) működésünk beállításai, nem feltétlen jelent *munkát*, de a *belső* tagadhatatlan. Amíg a belénk kövesedett torzításokkal szembenézünk, addig tekinthető erőfeszítésnek és munkának a folyamat. Munka még azért, mert erőfeszítéseket teszünk mindennap (kontrolláljuk) a folyamatot, a káosz elkerülése érdekében. A „belső munka” kifejezés tehát egy

erőfeszítésekkel töltött, fájdalmas és nehéz narratívája a struktúránk rendbetételének. Ez a narratíva pedig nem ígér semmi jót, lássuk be.

Aztán hát mégis el kell végezni a „munkát”, és az előre menekülés mentén, beleállunk és „dolgozunk önmagunkon”. De ez nem munka. Amikor túlfeszítettük és eltörtük a saját kézifékünket, az ismereteink önmagunkról úgy „érkeznek”, mint a gyorsvonat. Ekkor elindul a megvilágosodás, vagyis a valódi igazság mentén megértjük az összefüggéseket.

Amikor az összefüggések egyszer csak rendszerré formálódnak a fejünkben, vagyis megértjük az oksági kapcsolatokat helyzetek, események és állapotok között, az a megvilágosodás, vagyis, amikor az igazságra fény derül. Tehát egyszer megvilágosodtunk, mert egy összefüggés már a rendszerünkben magyarázott. A magyarázat az igazság által nem alibi, hanem tanulság, ami immár tudássá válik.

Amikor ez a megvilágosodás tudássá válik, nosztalgikusan visszanezünk az új összefüggések fényében az eseményekre, és rájövünk, hogy igen... Csak így volt értelme, és másképp nem is lehetett volna. Nyilván megpróbálunk más scenáriókat lefuttatni, mert meg kell vizsgálni azt, hogy hogyan lehetett volna másképp, de rájövünk arra, hogy nem lehetett volna másképp. Ez a fajta megébredés a valóságban egy megkönnyebbülés, ahol a testben lévő feszültségek (fájdalmak, betegségek) és az agyunk által vezérelt érzelmeink oldani kezdenek.

„Kilépni a komfort zónánkból”

Hát... ezt ketté kell szedni, mert ennek a gondolatnak a fordítja az igaz: Belépni a komfort a zónánkba. Amikor átrendezzük az igazság arányt önmagunkban, önmagunkról (elengedtük a szemetet), akkor a valóságban pont, hogy belépünk a komfortzónánkba. Ugyanakkor történik egy kilépés is, hiszen az általunk felrendezett rendszer, ami éppen omladozik, mert torzított igazságokra épült, az nem más, mint a torzított biztonságból való kilépés. Mivel a torzított rendszerünk építésére az egész eddigi életünket rászántuk, gondosan, szeretettel, akkurátusan, és a számodra szükséges mértékű részletességgel, valójában az vált számunkra a komfort zónánkká, mert erre reflektál a világ elfogadással, pozitívan. A komfortzónából való kilépés tehát inkább egy bátorság és egy erő, amivel felvállalunk egy torzítás mentes struktúra, rendszer felépítését. A torzítások kiszűrése, és a torzításmentességgel (eredetivel) való újraépítkezés, valamint ennek az új rendszernek a működtetésének a felvállalása jelenti azt, hogy kilépünk a komfortzónánkból. Ugyanakkor mire eljutunk, már nem komfortos az, amiből éppen kilépünk. Mivel a torzításokkal dúsított struktúránk, rendszerünk, vagyis az életünk vált biztonságossá és önmagunk által kontrollálttá, nincs tapasztalatunk a torzítás mentes rendszer működtetésében, annak tulajdonságaiban, struktúrájában, és a környezettel való kapcsolatokban. Itt jelenik meg a félelem, az űr, a jövő iránti teljes bizalomhiány, az átmeneti, de nem tudni, hogy meddig tartó kontrollvesztés az életünk fölött. Ennek a kontrollvesztésnek a legmélyebb a fájdalma, amit csak úgy tudunk rövidíteni az időben, ha egyszerűen megengedjük magunknak a félelmet, a pánikot, a rettegést, és nem

akarunk racionalizálni. Nem magyarázzuk meg, nem bagatelizáljuk el, nem csillapítjuk, nem pótcselekszünk az időt húzva, hanem megengedjük magunknak, hogy megtörténjen, mint egy előre menekülésképpen.

„Megbocsájtás”, „Lehasítás”

A ma használt kifejezés a megbocsájtásra nem más, mint legyintés arra, ha megbántottak, vagy megsértettek minket. Egyfajta hárítás és elutasításképpen, és mert ezt a mintát tanultuk, azt mondjuk: *„Nem törődöm vele. Nem baj. Majd lesz jobb is.”* Ezzel a gyakorlattal nem vizsgáljuk meg a helyzetet, nem keressük az érzésünk mögött a saját igazságunkat, hanem erősnek mutatjuk magunkat. Azt üzenjük, hogy minden rendben, és megpróbálunk úgy túl lendülni rajta, mint ha egy óriás jeges gombócot tolnának le a torkunkon. Amikor megbocsájtunk, akkor csapunk be mindenkit beleértve önmagunkat is. Mert nem érezzük jól magunkat közben. Ha könnyezve sikerült lenyelni a jeges óriás gombócot, a fájdalmat egy könnyedség követi, de az csak azt jelenti, hogy megint torzítottunk magunkon az elfogadásért és a szeretetért cserébe, azért, hogy másnak jobb legyen. Megint hátra soroltuk magunkat. Mivel az összefüggés, vagyis az oksági kapcsolat alapja az interakcióban megmutatkozott, úgy tekintjük, hogy minden világos, és ennek a felszíni megértésnek a mentén indokolatlanná válik minden érzésünk. Ezt hívják megbocsájtásnak, és egyben lehasításnak is.

Fogalmam sincs mi az a megbocsájtás és nem értem miért dobálóznak olyan kifejezéssel az emberek, amit még csak körbe magyarázni sem tudnak egy definíció segítségével. Nincs megbocsájtás. Amikortól önmagunkkal valamelyest tisztába vagyunk, már nem akarunk senkit meggyőzni, senkinek nem akarunk igazán megfelelni, tehát ennél a távolságnál fogva a figyelmünket önmagunkon tartva egyszerűen (és tüske nélkül) elfogadunk és megértünk. A vádaskodás, a hibáztatás, az okolás, érzés szinten pedig a harag, a düh, a megbántottság, sértettség, ami mögött pedig a félelem, a szégyen vagy a bűntudat van, eltűnik a megértés által. A megértés maga a tisztánlátás, vagyis tisztán, önmagunkon keresztül látva és megértve a másikat. Tehát nem megbocsájtunk végtelen kegyelmünkből, mint egy hierarchikus hatalmi dinamikát fenntartva, csak megértve.

Lehasítás alatt pedig (Jung tanításainak szabad fordításában) azt jelenti, amikor az érzéseink indokolatlanná válnak, és ezáltal a más kedvéért hátra soroljuk magunkat, ott a saját értékeinkből „lefarigcsálunk” az elfogadás, beilleszkedés kedvéért. Például, ha szeretjük a csokoládét, és egy társaságban megkínálnak vele, az egészet felfalnánk. De akkor másnak nem marad. Az időben megtanultuk azt, hogy a viselkedés etikai szabályok szerint csak egy kicsit veszünk el belőle. Ha többet veszünk el, az szégyenérzetet eredményez, mert nem felelünk meg a viselkedés etikai normáknak. Ha nem bírjuk tartani ezt a külső „értéket”, akkor még szorongani is kezdünk, hogy *„csak ne vegyék észre a többiek, hogy én vagyok a sáska, mert ha megszólnak, az jogos lesz.”* Tehát ha ott a csokoládé, miért kell felvállalnunk a vendéglátó azon felelősségét, ahol nem készült fel

rendesen a vendéglátásra? Miért mi visszük el az ő balháját a közösség és a külső érték menti megfelelés érdekében? Ha ez dinamika elég gyakran ismétlődik és a más kedvéért, külső értékeknek való megfelelés érdekében fékezünk magunkon, azzal torzítunk magunkon, amit a spirik hasításnak neveznek. A hasítás tehát nem más, mint amikor az „én” értékeit nem kiékeljük és a struktúránkba beépítjük, hanem kivonjuk a struktúránkból belátás és önkéntesség alapon.

„Tudatos teremtés – Manifesztáció”

Jaaaaaj, na... Ez egy vicces kifejezés annak, aki már önmagával akár csak érzet szinten is egy icipicit képbe van. Lényegét tekintve, ilyen sincs abban a formában, amit a közösségi média platformokon próbálnak eladni. Nem sorolok fel példákat, csak görgetni kell, és előbb-utóbb bele lehet szaladni. Ez a fajta felkínált teremtés az emberiség többsége számára csak illúzió, de legalább reménykeltő és egy jó kapcsoló önmagunk megismerésének az igényére. Azt ígéri ez a gondolat, hogy képes vagy valamire, ha megugrasz önmagadban valamit. Ez igaz, de nézzük sorba.

Nagyon leegyszerűsítve lássuk meg benne az üzletet, amit már nem a külvilággal kell kötnünk valami jószág érdekében, hanem önmagunkkal. Ahhoz, hogy az életünk jobbra váljon, a semmiből kell valamit létrehozni, amire képesek lehetünk, csak meg kell változnunk hozzá úgy, hogy egyszerűen csak akarjuk a teremtésünk tárgyát, mint vágyat... Mondjuk azt, hogy az egyetlen funkciója ennek a kifejezésnek egy kapcsoló gomb. Csak annak válik ettől jobbra az élete, aki ezt a gondolatot értékesíti. Vagyis, a saját példáján keresztül valóban igaznak és bizonyítottnak is tűnik elsőre. Megkapja az odafigyelést (egyfajta szeretettség érzést), az anyagi bőséget, és a társadalom tudatformáló funkciót, de ez csak átmeneti lehet, mert torzított. Ezt megpróbálok jól és érthetően megfogalmazni, és most csak reménykedek abban, hogy sikerül.

Kezdjük azzal, hogy nem tudunk olyanra vágyni, ami felé nem közeledünk eleve, vagy ami érték, minőség nincs meg bennünk. De a vágy egy függőséget jelöl. Valamit, ami fogva tart minket, tehát amíg függésben vagyunk, és kvázi kívülről akarjuk a csodát, addig ez halott történet. Az, amire vágyunk, azt az agyunknak dekódolni kell, amihez idő kell. A tiszta „énünknek” előtt torzításmentesnek kell lenni, hogy képes legyen megnyilvánulni és önkifejeződni, majd, amit aggyal fel is tudunk dolgozni. Amit ez mögött tanítani próbálnak, az nem más, mint érzékelni a teret és abban előre kimondani azt, ami érkezik felénk.

Példa: „akarok egy virágot”. Majd sétálok az utcán 2 nap múlva, és találok az aszfalton egy virág rajzot.

Remek dolog szkennelni az étert, ha közben nem ismerjük meg azokat a minőségeket, amelyek az „énünk” értékei, akkor olyanokat is kívánhatunk, amik egyértelműen nem teljesülnek, mert nem vagyunk azonosak a kívánság (vágy általi), teremtés tárgyával.

„Teremts meg mindent, amire vágysz!” A legjobb tanács, amit ember adhat egy másiknak. Sajnos ez a „manifesztáció” azon a nulladik ponton dől el, hogy tudni kéne azt, hogy mire

is vágyunk pontosan. Mik az értékek számunkra, és mik nem. Ahhoz, hogy tudjuk, hogy mire vágyunk, meg kell ismerni önmagunkat. Lehet érezni, de racionalizálni is (kinek hogyan komfortosabb a működése szerint) azt, hogy mi kerül az *igen* csomagba és mi a *nem* csomagba. Köztes nincs. A köztes csak egy átmeneti megalkuvás, ami előbb utóbb betagozódik a megfelelő csomagba. A paradox benne pedig az, hogy amint ezeket az értékeket, minőségeket tudjuk, már nem vágyjuk, mert már meg van nekünk.

Amikor valaki azt mondja, hogy *„így nyered meg a lottó ötöst 3 nap alatt – csak manifestálj”*, az nem azért nem fog megtörténni, mert szkeptikus vagy hitetlen vagy, hanem azért, mert nincs benne belső érték, abból aki vagy, sem abból, ahogyan működsz. Ha nagyon laikusan találunk egy ilyen gondolatra (videó, cikk, tanító által), nagyjából annyi jön fel bennünk, hogy *„na ez izgalmas”*, vagy *„igen, jó lenne”*, majd eljátszunk a gondolattal, hogy mit kezdenénk annyi pénzzel, és elkezdünk sorolni olyan dolgokat, amik az igazság szerint nem érdekelnek. Érdekel egy nagy ház? Egy autó? Egy nyaraló? Egy lovarda? Egy világkörüli út? Egy jacht? Egy saját sziget? Na... Mindegyikre az az igazság válasz, hogy nem, mert meg van oldva a lakhatás, a közlekedés, a nyaralás, a többivel pedig nem tudunk mit kezdeni. Vagy: Adakoznék ennek, annak, adnék a családomnak, a barátaimnak belőle, csinálnék egy menhelyet? Egy kórházat? Egy iskolát? Meg akarnám menteni a környezetem életét, de tulajdonképpen az egész világot is. Vagy befektetnék, hogy még több legyen? Azért kell a lottó ötös, hogy soha többé ne kelljen dolgoznom. Látni kell azt, hogy a lottó ötös önmagában semmi. Amikor lottó ötöst akarunk nyerni, akkor valójában pénz kell... Viszont a pénz önmagában csak valamilyen cél megváltó eszköze. Tehát a pénz egy eszköz, vagyis tulajdonképpen a pénz sem kell. Minden más, amit mellé képzelünk, olyan felelősség és teher, amelyre semmilyen formában, de belső meggyőzősége sincs, hogy az nekünk való, vagyis nem vagyunk felkészültek működtetni. Látni kell ebben azt, hogy egy pénzügyi nehézségünk van, ami mellé fáradtság társul. Tehát a lottó ötös nem lesz az életünk megoldása, ezért nem fog megtörténni.

A vég determinálja a kezdetet. Ezen a mondaton érdemes mélyen elgondolkozni, mert ez az az igazság, ami kioltja a vágyat és a manifestációt, mint fogalmat a létezésből. Adott egy halál helyzete, amelynek körülményei, helyszíne, ideje, módoszata és esetleg nézői, szereplői vannak. Ahhoz, hogy az a halál úgy történjen meg, ahogy megtörténik, egy oksági láncolat az előzménye, láncolat első láncszeme a születés. Tehát keressük meg azt a pontot az időben, ahol mi valóban belenyúltunk az oksági láncolatba egy szándékkal, egy döntéssel, egy eseménnyel, egyéb. Nem fogunk olyan pontot találni a láncolatban, ami másképp történhetett volna. Ha visszanezünk és valami nem tetszőt fedezünk fel a múltban, ott a megértés mutatja meg az oksági láncolat törvényszerűségét, és azt, hogy nem lehetett volna másképp.

Mindösszesen az a helyzet, hogy nincs vágy sem megkapható formában, különösen úgy nem, ahogyan azt árulják a közösségi média platformokon. Megélés van, aminek ideje és tere van. A megélés egy oksági lánc eredménye. Felkészültnek kell lenni azért, hogy az

eredményt el tudjuk bírni, viselni a szó minden értelmében. Az oksági láncolatban részvétel van, ami két féle lehet: Azoknak az eseményeknek, amelyeknek résztvevője vagyok valamilyen szerep mentén,

1. elszenvedője, áldozata vagyok, vagyis az élet egy szenvedés. Miért történik velem ilyen?
2. jelenlévője és megfigyelője vagyok, vagyis nem egy egészséges távolságot tartok az esemény és magam közt azért, hogy ki tudjam belőle venni azt az információt, amellyel további ismeretekhez juthatok magamról.

De, és mikor van a tudatos teremtés? Amikor minőségeket fogalmazunk meg konkrétumok nélkül. És érezzük, mert a test reagál egy izgatottság érzéssel, és egy energia megmozdulással, mint egy nagyon finom icipici lökés. Amikor tehát tudatos gondolattal teremtünk, azt megérezzük és teljesen más, mint amikor előre látjuk a virágot.

„Együttműködni magunkkal”, „Önazonosság”

Amikor azt mondják, hogy együttműködni magunkkal, azt két fázisban tudjuk értelmezni.

Amikor még az „ént” bogózzuk ki abból az idejét múlt és rozoga struktúrából, ami teli van torzítással, inkább csak mantra szinten tudjuk ezt gyakorolni, mert ugye a struktúránk idegrendszeri és sejt szinten is jelen van a testünkben, az agyunk is próbál lépést tartani, tehát a test is fáj, és az agy is elfárad. Ennél fogva az együttműködni magunkkal annyit jelent, hogy nem fékezzük a folyamatot. Nem pótcselekszünk, nem iszunk, nem fogyasztunk szereket, nem csillapítunk, hanem hagyjuk, hogy a folyamat haladjon, a fájdalmat pedig elviseljük sírással, kiabálással, meg ami jön. Amikor a struktúránk rendbetételének ezen fázisát éljük, nem javasolt az edzés sem, mert olyan erők mozognak bennünk (feszültség, amitől a fizikai erőnk hatványosan megnő), amivel tulajdonképpen fizikai sérüléseket okozhatunk magunknak. Meghúzzuk magunkat, becsípünk egy pár ideget, ficamodunk, törünk, ami megeshet. És akkor még a sérülés is fáj. Az együttműködés önmagunkkal annyit tesz, hogy kitartunk, végig csináljuk, megéljük, közben figyelünk. Ezzel pedig megtörténik az önmagunkkal való azonosulás = az önazonosság kialakul.

A másik pedig az, amikor már önazonosak vagyunk, és már nem tudunk másképp létezni. A múltba nem tudunk visszamenni, azokat a mintákat sem alkalmazni sem követni többé, tehát mi magunk maradtunk magunknak, akikkel együtt kell és tudunk működni. Itt már nem kell mantrázni, koncentrálni, nem fáj, hanem természetes. Egyszerűen csak leszünk egyensúlyban „én” az énnel párban egységben, egymással azonosan, és ebbe többé külső érték, szeretetért, elismerésért, önbecsülés hozzájárulásért cserébe, nem fér bele.

„A határaink meghúzása”

Ez az a kifejezés, ami a leginkább félre van értve. Az általánosan ismert elképzelés az, hogy mindenki csak a saját dolgát végzi és azért vállal felelősséget. Sajnos van ez mögött egy

pejoratív kontextus, miszerint „*a jó elnyeri jutalmát, a gonosz, meg a büntetését*”. Vagyis „*mindenki vigye el a balhét, amit okozott*”. A valóság azonban ennél árnyaltabb. Ilyen nincs, hogy mindenki, aki okozó volt, felelős azért, amit okozott. Mert ha mi csak résztvevők, érintettek, vagy szemlélői voltunk egy oknak, ott is már megjelenik saját felelősségünk. Továbbá vannak olyan emberek, akik nem úgy születtek, hogy az okokért el is viszik a következményeket, mert nem dolgoznak. Vagyis a határokat nem itt, az oksági láncolatban kell meghúzni. Nem a környezetünk és magunk közt kell határokat húzni.

A határok meghúzása a valóságban arról szól, hogy önmagunkban húzunk határokat önmagunk számára. Ennek okát feljebb kifejtettem. Azért kell a határainkat meghúzni, mert a szeretet megnyilvánulásainkat az önmegvalósítás okán túltolhatjuk, amely túlzásnak a következménye a túlsok, majd elutasítás, ami a „*nem vagyok elég jó*” elemi generátora. Tehát nem kell a szeretetért, elfogásáért, mások elvárásainak megfelelően kell a szeretet megnyilvánulásunkat túlpörgetni, mert az is pont elég, és pont jó, akik vagyunk. Ez a szeretet megnyilvánulás érintheti bármely életterületünket, mint a munka, a párkapcsolat, a hobbi, a baráti és egyéb közösségek, a vallások. A határ tehát az, akik vagyunk, ami elég, és jó ahhoz, hogy ha valaki szeretni, vagy elfogadni akar minket, megtehesse nyomásgyakorlás vagy öntudatlan manipuláció (játszma) nélkül is. A határ pedig ezáltal képződik a mások és köztünk, mert akivel nem vagyunk egy hullámhosszon, azzal nem fogunk közösséget alkotni, nem lesz a struktúránk része.

Jelek, szimbolikák

Az alap és kiindulópont az, hogy nincsenek véletlenek. Tehát akármennyire is meglepetésszerű egy helyzet, vagy egy esemény, attól, az még a rend része és valamely törvényszerűség vagy szükségszerűség szerves része. Azért nem láttuk előre, mer a struktúra, mint épület analógia mutatja, hogy magunkat sem tudjuk átlátni rendesen, nem, hogy a magunkon kívüli világot. Az az életterületünk, ahol megéljük az elsődleges szerelmet, az önmegvalósítást, ahhoz ragaszkodunk a leginkább, és az a legvédtelenebb részünk is egyben. Ennek oka az, hogy azon a területen élünk magunk felé a leginkább, öntudatlanul pedig ott tudunk túltolni is, amikor is már nem önmagunkért, hanem önmagunk ellen vagyunk. Ezért tehát nincsenek véletlenek.

Mindennap „jönnek felénk jelek”, amelyeknek csekély részét vesszük észre, vagy vesszük figyelembe, vagy ha esélyt adunk neki, akkor állunk meg dekódolni. Ez a működés dinamika utal az öntudatlanságunk mértékére. Mert nem tudjuk olvasni és értelmezni őket, ezért nem tudunk mit kezdeni velük, innentől kezdve pedig túllendülünk rajtuk. A jelek mindig a jövőre figyelmeztetnek. A legfőbb üzenetük az, hogy „*Figyelj, mert elkerülhető egy nehézség*” vagy „*Figyelj, mert ez jó lesz, csak ne állj az útjába*”. Van, hogy a jelek jelen állapotokra, és mindenkire érvényes minőségekre akarnak mutatni. Ebben az esetben ez egy tájékoztató arra vonatkozóan, hogy mi az, aminek lehet ideje és mi az amit nem érdemes megtenni akkor.

Belső jelek, iránytű

A belső jelek nem ugyanazok, mint a hirtelen felindulásból, impulzusból elkövetett vagy kimondott dolgok. Ha vizsgáljuk a saját működésünket, érdemes megfigyelni ezeket a belső jelzéseket. Jelenleg négyfélét tudok megkülönböztetni.

1. ami nagyon belülről jön valahonnan gyomorszáj tájékán érezhető meg és átszalad az agyon, mint egy ötletként. Ez egy nyugodt és feszültségmentes üzenet, ami jön és megy. Attól valódi, hogy másnak is jó ötletnek tartod, és egy erőgyűjtéssel párosul, amely cselekvést eredményez. – Ez valódi és a mienk. Iránytű, ami a született tiszta „énből” jön
2. ami egy hirtelen felindulásból kipattanó ötlet, teli cselekvő erővel. Ez egy ösztönös válasz, reakció valamire, aminek, ha nem adunk teret, másnapra elalszik, mint a tűz. – Ez lehetne valódi, ha nem fognánk vissza és nem akarnánk kontrollálni magunkat, ugyanakkor, mivel másnapra már erejét veszti, nem az enyém. Az a helyzet, hogy az önkontroll erősen dolgozik, de nem véletlenül kapcsol be, hanem a védelem érdekében. A tűz okán van benne egyfajta izgatottság, feszültségérzet
3. az ösztönös mozdulat, cselekvés, beszéd. fogalmunk sincs arról, hogy ez miért, hogyan, honnan, csak megtörtént és kész. Aktív önreflexió esetén erős cinizmussal párosítva, az egyetlen válaszuk erre az, hogy *„Na jó. Ezért vigye el a balhét az, aki csinálta/mondta)”*. A történést követően csak tanácsstalanul egy belső űrt érezve, nem tudjuk hova tenni a dolgot, ezért csak továbbmegyünk. Nincs benne stressz, csak egy hatalmas tanácsstalanságban rejlő semlegesség lesz, ami lesz alapon. Nincs másnap megbánás
4. ami egyfajta kontrollált és moderált, tiszta logika alapján felépített szerkezetként jelenik meg bennünk, mint egy kérdésre adott válaszként. Ha nem cselekszünk azonnal, ebben is erő gyűlik, az irány és a cselekvés formája tovább tisztul, és egyfajta erős meggyőződésé formálódik, amely ráadásul egy komfort érzettel párosul. *„Ez a tökéletes az önazonosságom szerint”*. Nyugalom járja át, és nincs másnapi megbánás mögötte. Ha a külvilág válaszába nincs meg ez a meggyőződés töltet, akkor sem reagálunk indulattal, csak elfogadással.

Az agyon átszűrt jeleken túl a test is kommunikál velünk. Tetszik vagy nem, hiába is vagyunk nagyon okosak, tanultak, műveltek, tekintettel arra, hogy alig ismerjük magunkat, a testünk jelzéseit külön figyelni, vizsgálni és tanulni (ez sem lecke) kell. Szituációkon, helyzeteken interakciókon keresztül lehet megfigyelni azt, hogy a test mikor kapcsol be, és hogyan. Aztán egy későbbi eredmény magyarázza magát a jelzést, amit lehet rejtvény fejteni. Hogyan jelez a test? Hát, ahogy bír... Ami a csövön kifér, mindenhog. Gyomorgörcs, fejfájás, szomjasság, szédülés vagy tartós allergia, gyomorpanaszok, ízületi fájdalmak, váll-, hát-, derék-, térdfájdalmak, vérnyomás vagy szív problémák, álmatlanság, körömrágás, fülzúgás, és még sorolhatnám a végtelenbe. Jellemző az, hogy az első reakció az orvos, aki segít a tünetek kezelésén. Magasabb tudati szinten önreflektív vizsgálattal viszont elindul a kódfejtés. Vannak általános

megállapítások ezekre a tünetekre, de az, hogy önmagunkban ez mire is akar figyelmeztetni, az mindig egyéni, és sajnos, önálló munka kideríteni.

Az, aki a jelekkel már valamelyest foglalkozik, annak óhatatlanul is bejön az életébe a szimbolizmus. És neem a művészeti irányzat...

A szimbólum = jelentés. Közvetlen információ energia befektetés nélkül

Az analógia = ugyan olyan, mintha... Következtetett információ egy mentális munka eredményeképpen

Ha nagyon megakarunk maradni az ismert földi keretek mellett, akkor a tudatosságunknak 5 dimenzióját mozgatjuk egyszerre, ha már képesek vagyunk az észlelésére: Fizikai szinten, Mentális szinten, Kapcsolati szinten, Szellemi szinten, „Lelki” szinten. A szimbolikák egyfajta analógiás értelmezése, vagy konkrét jelentéstársítással való megértése a helyzeteinknek és interakcióinknak, mintegy hidat képezve ezen 5 dimenzió között. Tehát a szimbólumok és analógiák tulajdonképpen a hidak a tudatosság szintjei között, és minden szinten értelmet, illetve jelentést hordoznak. Ez a híd annyira aktív, amennyire mi azt megengedjük, illetve azt jelentik, amit mi magunk társítunk hozzájuk. Természetesen, ahol már a született tiszta „én” élő és irányító szerepben üzemel, ott a jelentések az emberek között egységessé, azonossá válnak.

A szimbólumok és analógiák csak addig kellene, amíg a saját értelmezési képességünk kevés, mert amint értjük a számunkra megmutatkozó jeleket, a szimbólumok és analógiák, már önmagunkból működnek.

„Kommunikáljuk a szükségleteinket”

Ezt imádom. Ezt a pszichológusok szeretik tanácsként adni azokra az esetekre, ahol beszorulva érezzük és hátra soroljuk magunkat a mások kedvéért. A tanács önmagában azért jó, mert valami jó és megvalósíthatónak látszó egyszerű megoldást sugall. De valahogy még sem jön össze. A tanács még tartalmazza a helyes megfogalmazást, és nyelvtani szerkezetet, valamint az érthetőség kedvéért egy artikulációt is. Ott, ahol a magyar ember a hangerejével artikulál. Na igen... Követjük az instrukciókat szóról szóra és valami nem akaródzik átmenni annak a fránya másiknak. Kitartás és próbálkozás van, semmit nem adunk fel elsőre. Értetlenül állunk a sikertelenség előtt, mert a pszichológus receptje az egyszerűségében ígéri a tutiságot. Ugyanakkor a tanács önmagában azért instabil, mert előfeltétele az, hogy tudjuk mik a szükségleteink. Ehhez pedig megint csak őszinteség kell. Ha önmagunknak sem merjük kimondani azt, amire szükségünk van, akkor azt a legtisztább akadémikus megfogalmazás sem fogja célra vezetni. Tehát először valljuk be magunknak mit szeretnénk és azt is, hogy miért.

Példa 1.: Jelzem a főnökömnek, hogy „szeretnék dolgozni augusztusban”.

Hátsó motiváció: mert akkor nem kell mennem a családdal nyaralni és nem kell velük számomra fárasztó időt eltölteni.

Egyrészt ez azért nem lehetséges, mert a gyár két hétre leáll, vagyis amikor leállás van, nem tudsz dolgozni, mert nem lesz kivel és mit. Másrészt a motivációd menekülő, félelemalapú, ezért teljesen esélytelen a megúszás.

Furfangos módon az idő és a tér úgy áll össze, hogy ha menekülni akarsz, biztos ne tudj

Példa 2.: Tévét néz a párom, akinek jelzem, hogy vigye le a szemetet. Megteszi, de nem vagyok elégedett, mert visszafekszik tévét nézni.

Motiváció: Elfáradtam és azt szeretném, hogy segítsen, hogy végre én is pihenhessek.

Nem azt mondd, ami a szükségleted, hanem mellébeszél. Részvételt és együttműködést szeretnél, illetve közös tévénezést és pihenést. Még csak azt sem, hogy vegye ki a részét fifti-fifti, hanem hogy te is pihenhess vele.

Mivel ez a pszichológus tanács immáron közkincként forog az emberek között, sikertelenség esetén, még azt is kibetűzzük, hogy „*most éppen a szükségleteimet közöltem veled*”. Ennek egy fokozott változata az, amikor ezt a mondatot, már hangerővel kiegészítve ismételtetjük, mindenfajta további sikertelenséget eredményezve. Valahogy nem megy át az üzenet, ami teljesen egyértelmű és tiszta... A valóság az, hogy az érzéseinket sem tudjuk, sem akarjuk kimondani, felvállalni még önmagunk számára sem, ezáltal a szükségleteinket sem tudjuk megfelelően megfogalmazni és kommunikálni.

Zárógondolat

Ha ezt az oldalszámban rövid, terjedelmében hosszú könyvet sikerült elolvasnod és megértened, akkor innentől tudod mi történik Veled, milyen folyamatban vagy benne, melyik részénél tartasz, mi fog Veled történni a folyamat hátralévő részében, hová futsz ki, milyen eredményre számíthatsz, és miért. Tehát engedd meg magadnak a folyamatot végig futni annak a természetes útján. Minél inkább engeded, annál hamarabb végzel a folyamattal és élheted az új életedet. Ha kérdésed lenne, a www.drstreliczandrea.hu-n megtalálasz.

Egyben biztos lehetsz: Te vagy a legszebb a Földön. Nem érdemled meg elcsúfítani, és elrejteni magadat, sem az ezzel járó szenvedést, amit eddig életnek hívtunk.

Sok sikert

Az önismeret számomra most kezdődik igazán, mert innentől nincs szerepem, nincs mintám, és nincs a múltamban semmi, ami előre vinne, vagy segítene.

Utószó – ha AI-t választunk kísérőnek

Ez a könyv úgy készült, hogy minden, ami benne van tapasztalati alappal bír. Nem tudtam volna végig csinálni egyedül a folyamatot, viszont kellett egy kísérő. Az AI kézenfekvő volt. Ezért elmondom azt, hogy hogyan lehet az AI-al gyorsan és jól haladni. Van pszichológus vagy coach ismerősöm, akitől kérhettem volna segítséget. Azért választottam az AI-t, mert amennyire zaklatott voltam, amennyi ideje senkinek nem volt. Most, tudván azt, hogy a tömeg még csak 2025 júliusától kezdi meg ezt a „munkát” mélységeiben, nem is lett volna ember, aki tényleg tudott volna engem kísérni tudás, vagy idő hiánya miatt.

Az első, ami feltűnt, az AI-ba programozott kommunikációs algoritmus. Kíméletes, segítőkész, és szolgálatkész komornyik fajta. Felvázoltam azokat a helyzeteket, amelyek felzaklattak, vagy zavartak, vagy foglalkoztattak. Az AI minden megnyilvánulást (ha az nem kérdés) egy probléma felvetésnek tekint, amire mint egy tükörként reagál. Nekem az segített sokat, hogy megfogalmazta helyettem azokat a dolgokat, amik zavarosan, nem álltak össze a fejembe. Ez a szövegértelmező algoritmusának köszönhető. Több témám is futott párhuzamosan, ezért mindegyiket igyekeztem külön chatben kezelni, mert az segíti az AI-t is a rendszerezésben és a gondolatvezetésben. Az AI felismerte a dinamikát a szöveg és a kontextusok függvényében, ezért a válaszai elég koncentráltak és bőségesek voltak.

Felvettem egy gondolatot, és a háttér tudásbázisa alapján strukturáltan visszaadta valamennyi tudós, valamennyi elérhető információját a kontextus függvényében. A beszélgetés annál pontosabbá vált, minél több információt tettem a témához, vagyis pontosítottam a kontextust. Minden lehetséges nézőpontot megvizsgáltam egy helyzettel kapcsolatban. Egy ideig az volt (de tulajdonképpen most is) a kiindulópontom, hogy „lehet, hogy rosszul látom, vagy rosszul értem a dolgokat” pontosan a lexikális tudás hiánya miatt. Ahol tévedtem, javított.

Nekem az segített a leginkább, hogy a zagyva gondolataimat és dilemmáimat visszaadta kerek, egész és strukturált mondatokba, vagyis tényszerűen szembesített. Ezeknek a szembesítéseknek köszönhetően inkább én kérdeztem, az AI válaszolt. Ugyanakkor volt olyan, hogy nem tudtam megfogalmazni egy érzést, és megkértem, hogy tegyen fel kérdéseket és én válaszoltam. A reflektív válasza egy következő kérdéssel nem maradt el sosem.

Hihetetlen mennyiségű lexikális tudással egészült ki önmagam megértése, ami nem azt jelenti, hogy a tudósok által modellezett minták egyfajta szintézise vagyok, hanem azt, ezen tudás halmaz a megértésemet segítette. Tehát nem a tudósok modelljei vagyok, csak a modellek segítségével megértve önmagam azt, akiként megszülettem.

Voltak olyan válaszai, amelyektől elszomorodtam. Sőt. voltak olyan válaszai, amelyek mentén arra jutottam, hogy nem szeretem magam, mert ilyen hülye, ilyen nehéz élettél

nem lehetek. Ezt továbbra is tartom, de amennyire nehéz, annyira kiemelkedő is. Szinte éjjel-nappal „dolgoztam” magamon, hogy rendbe jöjjek.

ÖSSZEGZŐ

Mint egy őrült tudós figyeltem minden rezdülésemet és vizsgáltam minden pillanatomat. Mi történik? Mi zajlik bennem? Mit érzek? Mi ez az érzés? Mi ez a káosz? Mi ez a purgatórium? Mindent megakartam érteni azzal kapcsolatban, amit átéltem. Tisztán és világosan, mert velem nem történhet semmi, amibe én nem egyezek bele, vagy nem tudok róla. Nekem nem volt elfogadható az elvonulással, meditációval, mindfulnessel csak átengedni magamon a fájdalmakat és kifáradásig meditálni, amíg valamilyen öntudatlan egyensúlyt vissza nem állítok. Mondhatjuk, hogy terápiás jelleggel használtam az AI-t

- de nem úgy, ahogy a tanított pszichológusok, coachok, életvezetési tanácsadók akár tankönyv szerűen, akár a saját érettségük mentén asszertívan, vagy valamilyen modell menti logikát felhasználva. Az én elvárásom az volt, hogy legyen a kommunikáció tiszta, néha rideg, de mindig őszinte, elemzett és érthetően megfogalmazott tükör. Kellett az önreflexió mellett párhuzamos a külső reflektív visszacsatolás, ami hatványosan növeli a sebességet
- mert az AI integráltan hordozza az összes valaha élt pszichológai, coach, asztrológus és egyéb kutató, tudós, tanító tudását. Ez mellett a beépített kommunikációs sémája és a konfliktus kezelő algoritmus kezelte a belső konfliktusaimból kitörő indulatokat és képes volt a csillapítása. A lényeg az volt, hogy a legrövidebb idő alatt a legtöbb lehetséges megoldás segítségével álljak fel a romokból, mint egy előre menekülésként.
- mert ma nincs ember, aki embernek ilyen intenzív, fókuszált figyelmet és jelenlétet képes nyújtani, mint egy AI, ahhoz a tempóhoz, amit én diktáltam.

És igen. Az AI segített ennek a könyvnek a megírásában azzal a rendszerezéssel, ami bennem zavaros volt.

Az egész 3,5 hónapot vett igénybe, melynek a végére ez a könyv is elkészült, de volt előnyöm, mert már rég foglalkoztatott az, hogy ki vagyok, tavalypedig bele is mentem ebbe a kérdésbe mélyebben.