

**VICTOR SANCHEZ**

**DON CARLOS  
TANÍTÁSAI**



**CARLOS CASTANEDA**  
**MUNKÁINAK GYAKORLATI**  
**ALKALMAZÁSA**

ÉDES-VÍZ KIADÓ

## **Fülszöveg**

Érdekes könyvet tart a kezében, kedves olvasó. Victor Sanchez gyakorlati útmutatót készített Carlos Castaneda 1974 és 1987 között megjelent nyolc művéhez: DON JUAN TANÍTÁSAI, A FÜGGETLEN VALÓSÁG, IXTLÁNI UTAZÁS, AZ ERŐ MESÉI, AZ ERŐ MÁSODIK KÖRE, A BELÜLRŐL IZZÓ TŰZ, EGY MÁSIK VILÁG KAPUJÁBAN. Victor Sanchez tizenöt évet élt a mexikói bennszülöttek közt, akik a távoli hegyekben megbújva életben tartották az ősi toltékok spirituális tudását. Részévé vált közösségüknek, és harcolt hagyományaik megőrzéséért. Az ebben a könyvben közzétett technikákat a világ minden táján oktatja a csoportfoglalkozásain részt vevő emberek ezreinek. Kidolgozott egy módszert, amelynek segítségével elérhetővé válik a Castaneda által leírt misztikus világ. A szórakoztató és érdekfeszítő gyakorlati rész fokozatosan felépített technikái jól követhetők, önismeretre, látókörünk tágítására ösztönöznek. Felfedik, hogy mindannyiunkban létezik egy rejtett én, amelynek megismerése az észlelés és a létezés határtalan lehetőségeit nyithatja meg számunkra.

„Victor Sanchez lepárolta Carlos Castaneda írásainak esszenciáját, és oly formában kínálja azt nekünk, melyet bárki alkalmazhat mindennapi élete során. Kitűnő, megalkuvást nem ismerő, ragyogó munka. A Don Carlos tanításai - mely a maga nemében klasszikus mű - a harcos-sámán útját mutatja be az olvasónak.”

Dan Millman, A BÉKÉS HARCOS ÚTJA című könyv szerzője

## **Victor Sanchez**

# DON CARLOS TANÍTÁSAI

**Carlos Castaneda munkáinak gyakorlati alkalmazása**

ÉDESVÍZ KIADÓ BUDAPEST, 2002

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Victor Sanchez / The Teachings of Don Carlos

Translation by Robert Nelson

Bear & Company, Inc., Rochester, Vermont, USA

Minden jog fenntartva

Fordította Pordán Ferenc

Szerkesztette S. Varga Iлона

Copyright © Victor Sanchez, 1995

Hungarian translation © Pordán Ferenc, 2002

Hungarian edition © Sweetwater Publisher Establishment, 2002

Cover design © Sweetwater Publisher Establishment, 2002

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST Felelős kiadó a Kiadó igazgatója

Tipográfia: TypoStúdió Kkt.

Borítót készítette: El Greco Kft.

Nyomta Alföldi Nyomda Rt., Debrecen

Felelős vezető György Géza vezérigazgató

ISBN 963 528 571 X

AZ OLVASÓHOZ

E könyv referenciamunka, és mint ilyenek, célja kizárólag az, hogy általános információforrásul szolgáljon, nem pedig az, hogy bármilyen egyéni alkalmazás alapját képezze. A könyvben szereplő gyakorlatokat a szerző csoportos foglalkozások keretében tanította, néhányuk esetében (például a 74. gyakorlat: A fák csúcsán, illetve a 75. gyakorlat: A harcos eltemetése) fennáll a fizikai sérülés veszélye, és mindegyik gyakorlatot arra tervezték, hogy csoportosan, tapasztalt vezető jelenlétében végezzék. A résztvevőktől megkövetelik, hogy megfelelő fizikai állapotban legyenek (ezt orvosi igazolással is bizonyítaniuk kell), hogy elvégezhessék a bonyolultabb gyakorlatokat, például a fent említetteket. A könyv technikáinak egyéni alkalmazása során felmerülő bármilyen problémákért és az esetlegesen elszenvedett sérülésekért kizárólag a gyakorlatot végző személy tehető felelőssé, mint ahogy a csoportos foglalkozások során is minden felelősség a résztvevőket terheli.

Kérem, azt se feledjék, hogy ezt a könyvet teljes egészében Victor Sanchez írta. Carlos Castaneda sem az alkotási folyamatban nem vett részt, sem a könyvben kifejtett nézeteket nem hagyta jóvá.

**KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS**

Életem során abban a kiváltságban volt részem, hogy - talán meg nem érdemelten - rengeteg ember szeretetét ismerhettem meg, és mondhattam a magaménak. Számtalan embernek szeretnék köszönetet mondani. Ha név szerint felsorolnám mindazokat, akik valamilyen módon közreműködtek vagy részt vettek e könyv megírásához vezető tapasztalásokban, talán egy egész könyv sem lenne elegendő.

Mindazonáltal szeretnék nyilvánosan köszönetet mondani azon élő lények némelyikének, akik a legnagyobb hatással voltak munkámra.

A hegyeknek, a fáknek, és a szürkebálnáknak, akik a harmónia és az erő titkaira tanítottak, és megengedték nekem, hogy megismerjem a kommunikációnak egy, az emberek világának egyetértésein és ellentmondásain túlmutató formáját.

A bennszülötteknek, akik embertársukként fogadtak be világukba.

Az asszonynak, aki azon túl, hogy életet adott nekem, megtanított életem első szerelmes dalára, melynek dallama azóta is fülemben cseng, és szebbé varázsolja világomat.

Csoportjaink résztvevőinek, akik oly sok varázslat létrejöttét tették lehetővé, melyekből mindannyian részesedtünk.

Tere-nek, a szeretet és fejlődés megannyi évéért.

Apámnak, egész életén át tartó, a közepszerűség ellen folytatott, megalkuvást nem ismerő harcáért.

És természetesen Carlos Castaneda-nak azért, hogy korunk leglenyűgözőbb könyveivel utat mutatott számunkra, és a kezünkbe adta a másik világba, a szabadságra nyíló ajtó kulcsát.

*Victor Sanchez*

TARTALOM

Carlos Castaneda könyveinek hivatkozási jegyzéke

Bevezetés

DON JUAN VALÓSÁGA

A Sas emanációi: Energiamezők univerzuma

A kikezdetlenség pecsétje

A KÖZNAPI VALÓSÁG RENDHAGYÓ KEZELÉSE (A jobb oldal gyakorlatai)

A test mint energiamező, avagy a személyi erőhöz vezető út

A cserkelés művészete és gyakorlata

Az egyén nemtevései

ÚT A MÁSIK VALÓSÁGBA (A bal oldal gyakorlatai)

A belső párbeszéd megszüntetése, avagy a világok közötti kapu kulcsa

A figyelem mágiája

Az álmodásra való felkészülés

A test mint tudomás

A harcos legnagyobb szerelme

Utóhang

Carlos Castaneda magyarul megjelent könyveiben található gyakorlatok jegyzéke

A könyv gyakorlatainak jegyzéke

## CARLOS CASTANEDA KÖNYVEINEK HIVATKOZÁSI JEGYZÉKE

[I] *Don Juan tanításai*. Budapest, Gondolat, 1991; Édesvíz, 1997

[II] *Másik világ kapujában*. Budapest, Édesvíz, 1994

[III] *Ixtláni utazás*. Budapest, Édesvíz, 1997

[IV] *Mesék az erőről*. Budapest, Édesvíz, 1998

[V] *Az erő második köre*. Budapest, Édesvíz, 1999

[VI] *Belülről izzó tűz*. Budapest, Édesvíz, 1993

## BEVEZETÉS

## A SZERZŐRŐL

A kezdetben tartott könyv annak az utazásnak az eredménye, melyet kíváncsiságtól, és a gyermekkoromtól kezdve megfigyelt életmódtól eltérő, másfajta életforma iránti vágytól vezérelve tettem meg a Földön. Olyan életet akartam élni, mely nem pusztán a köznapi emberek boldogtalan, sablonos létének szürke színeit tükrözi. Kíváncsiságom a Föld távoli zugaiba vezetett el, ahol egy örömmel és szokatlan erőfeszítésekkel teli folyamat során egyé váltam a természettel. Sok társam volt az úton: a nahua és a huichole indiánok, az örület, a téboly kutatói, csoportjaink tagjai, a hű kutyák, akikkel oly sok időt töltöttem el, a hatalmas bálnák, akik megengedték, hogy megosszam velük csodálatos világukat, és szeretett társaim, partnereim valamint családom tagjai. Az ő hatásukra dobtam sutba az életről alkotott, megszokott elképzeléseimet, ők segítettek, hogy felhagyjak régi életmódommal.

Ha visszatekintek erre az útra, annak minden lépése, minden pillanata a szabadság és ismeretlen énem keresésének hevében született érzésekkel tölt el.

Utam először őseim földjére vezetett: lábam rengeteg ösvényét tapodta annak a mexikói földnek, mely táplált engem, és oltalmat nyújtott számomra. A Föld befogadott engem, és feltárta előttem titkait. Általa kerültem kapcsolatba a Hozzá oly közel élő emberekkel, a Közép-Mexikó hegyvidékén lakó bennszülöttekkel, az örökös problémáinktól minket megszabadítani képes tudás őrzőivel. A távoli, ember nem lakta vidéken élő nahuák között magam mögött hagytam nevemet és történelmemet, eleresztettem az embert, aki valaha voltam, és újjászülettem a mássággal történő találkozásom lármája közepette.

Korom szülötteként úgy döntöttem, antropológiát fogok tanulni, hogy rendelkezek azokkal az eszközökkel, melyek segítségével hidat építhetek ki saját társadalmam és az indiánok mágikus világa közt. Más antropológusokkal együtt dolgozva felfedeztem, hogy túlzottan lefoglalja őket az, hogy megváltoztassák az indiánokat, hogy olyan etnocentrikus gondolatokat ültessenek el bennünk, mint a haladás, a nemzeti érzés, a társadalmi osztálytudat, ezáltal próbálva elősegíteni a modern Nyugat és a bennszülött társadalmak közti kommunikációt. Rájöttem, hogy ezek az antropológusok hódítási vágyukban a tizenhatodik századi konkvisztádorok, térítési törekvéseikben pedig a korabeli papság „méltó” utódai.

Kiábrándultságomban kifejlesztettem egyfajta ellen-antropológiát, hasonlóképpen azokhoz a pszichiáterekhez, akik kitalálták az ellen-pszichiátriát, hogy lerombolják a másságot klinikai esetként kezelő, hagyományos pszichiátria gátjait, melyeket pontosan ettől a másságtól való félelem emelt. Úgyhogy a visszájára fordítottam, mintegy a feje tetejére állítottam az antropológiát. Közel kerültem az indiánok másságához, de nem azért, hogy megváltoztassam őket, hanem hogy saját magamat változtassam meg: hogy felfedezzem ismeretlen éneket, alámerülve önmagamban, ebben a számomra oly idegen valóságban. És rájöttem, hogy ez a valóság a tudás ősi titkait őrzi, melyet a toltékok magától a Világtól tanultak.

Később, úgy tizenhárom év múlva, ráakadtam Carlos Castaneda műveire. Meglepve fedeztem fel, írásai mennyire egybevágnak a terepmunkám során szerzett tapasztalataimmal, azzal a különbséggel, hogy Castaneda munkáiban valami olyan teljességet és rendszert fedeztem fel, mellyel korábban sehol nem találkoztam. Az álmodó test, a harcós útja, a Föld tudomása, a helyes járás, a megszokottól eltérő valóság elérésének módja, az előjelek, a tonal és a nagual: egytől egyig olyan dolgok voltak, melyeket már megtapasztaltam a különböző bennszülött

közösségek - a huicholek, mazatekek, a mixtekek és elsősorban a nahuák - körében. Ezen a bizonyos rendszeren túl a „tanításokban” számtalan, számomra addig ismeretlen témát, javaslatot és sugallatot is találtam. Mindezen dolgok közül az volt a legérdekesebb, hogy Castaneda rábukkant a konkrét cselekvés rengeteg lehetőségére, és ez nagyon sokat jelentett számomra.

## **A MEGTÉRT ANTROPOLÓGUS**

Azon olvasók számára, akik esetleg nem tudják, el kell mondanom, hogy Carlos Castaneda az 1960-as évek végén, végzős antropológus hallgatóként találkozott Juan Matusszal, az öreg jaki indiánal. Castaneda don Juan révén akarta megismerni a peyote gyógyászati felhasználásának különböző, az Egyesült Államok délnyugati részén, illetve Mexikóban élő indiánok körében szokásos módjait. Az öreg indián hatalmas tudás birtokosának, igazi varázslónak bizonyult, és megismerkedésüktől kezdve az inasaként kezelte Carlost. A fiatal antropológus lassanként belenőtt ebbe a szerepbe, és világszerte hatalmas érdeklődést keltett könyveiben megírta tanonckodásának különböző állomásait.

Castaneda művei nagy vitát kavartak, különösen az antropológusok körében. „Kollégái” - talán a sikere miatt érzett féltékenységtől vezérelve - hajlamosak voltak kritizálni őt, kijelentve, hogy írásainak semmiféle valóságalapja nincs, különös tekintettel arra, hogy don Juan nem is valós személy. Nekem nem volt részem abban a megtiszteltetésben, hogy személyesen ismerhessem don Juant, de ismerem don Carlost, olvastam és nagy hasznát vettem a munkáinak. A kérdés, hogy vajon don Juan létezik-e, vagy sem, lényegtelennek tűnik számomra a könyvekben közzétett gondolatokkal összehasonlítva. Engem személy szerint nem érdekel, hogy ezek a gondolatok don Juantól vagy Castanedától származnak-e. A tény az, hogy léteznek, és - ami még fontosabb - működnek. A tanítások gyakorlati alkalmazása felfedi azt, hogy mindannyiunkban létezik egy rejtett, másfajta tudomás - a másik én tudomása -, amely az észlelés és a létezés határtalan lehetőségeit nyithatja meg számunkra.

Így hát a következő oldalakon egyaránt hivatkozom Carlos Castanedára és don Juanra, mint a tudás egyfajta komplex rendszerének megalkotóira vagy hordozóira. Ily módon jelennek meg számunkra: együtt, ugyanabban a munkában, a Castaneda-don Juan páros hív minket, hogy tartsunk velük misztikus világukba. Ennélfogva tartózkodom attól, hogy kommentáljak egy, a látókörömmön tökéletesen kívül eső, számomra teljesen lényegtelen dolgot - hogy megerősítem, vagy tagadjam egy olyan személy létezését, akivel soha nem találkoztam.

## **AZ OLVASÓK**

Castaneda munkáiban a kezdetektől fogva talán az általuk kiváltott költői érzések ragadtak meg leginkább. A szabadság örökös keresésében és a harcos világot övező rejtélyben az emberiség titkos érzései jelennek meg. De eltekintve mindezen költőiségtől és szabadságvágytól, úgy tűnik, az olvasók többsége nem tudja, hogyan lássa hasznát Castaneda műveinek.

Don Carlos olvasói között találni olyanokat, akik könyveit szórakoztató irodalmi alkotásoknak tekintik, és pusztán kikapcsolódásképp olvassák azokat. A rögeszmés entellektüelek irodalmi érték nélküli fikcióként lökik félre őket. És, érthető okokból, léteznek olyan fanatikus értelmiségiek, akiket szemmel láthatólag kellemetlenül érintenek Castaneda írásai: főleg don Juan tiszteletlensége zavarja őket, hiszen ő mindig készen áll arra, hogy gúnyt űzzön az



intellektuális törekvésekből.

Lehetséges, hogy ők ezért utasítják el Castaneda műveit? Talán. Mindenesetre általánosságban véve elmondható, hogy ez az értelmiségi típus nem olvassa Castaneda munkáit (habár - főleg tudományos körökben - jó néhány olyan ember akad, aki titokban mégis elolvasta ezeket a könyveket).

A skála másik végén helyezkednek el azok a fanatikusok, akik - a tanításokra vonatkozó bármilyen konkrét tapasztalat nélkül - mindent készpénznek vesznek, és szó szerint próbálnak értelmezni. Ezek azok az emberek, akik minduntalan szövetségeseiket és erő-helyeket „látnak” mindenütt. Természetesen ezek a lények és titokzatos helyek sokkal inkább képzeletük szüleményei, mint valóban megtapasztalt dolgok. Ezeket az embereket nem a Carlos Castaneda művei iránt érzett tisztelet teszi fanatikusokká, hanem az, hogy nem képesek, nem akarják vállalni a könyvekben közzétett javaslatok gyakorlati alkalmazásával járó gondokat - és nem rendelkeznek az ehhez szükséges tántoríthatatlan elhatározással. Ily módon fantáziálással helyettesítik azokat a dolgokat, melyeket lusta életmódjukból kifolyólag soha nem tapasztalhatnak meg közvetlenül.

Viszonylag közel állnak az ilyen fanatikusokhoz a marihuána és az egyéb kábítószerrel élvezők, akik Castaneda munkásságát függőségük igazolására használják fel. Hiszik, hogy valamely drog kényelmes fogyasztásával szert tesznek a „komolyságra”, pusztán azért, hogy szokásukat „a tudás keresésének” álcázzák. A fanatikusokhoz hasonlóan a drogfüggők is képzelgéléssel és elméleti fejtegetésekkel helyettesítik a konkrét munkát, azzal a plusz bonyolítással, hogy ezen csoport tagjai, a kábítószerrel hatásának köszönhetően, elevebbek. Természetesen a drogok az életvitelben történő bármilyen változtatás nélkül semmilyen előnyös hatást nem gyakorolnak az egójukra vagy a mindennapi életükre.

Még ha egy drogfüggő hozzá is jut azokhoz az „erő-növényekhez”, melyeket a bennszülöttek használnak rituálék során, ezek a varázsnövények (a pejot, a toloache, a gomba stb.) az ő esetében sokkal inkább egyfajta, a pusztán mámorhoz hasonló állapotot fognak kiváltani. Csak megerősíti a szerkezeti korlátokat, nem megismerni fogja a valóságot, inkább elmenekül előle. Természetesen a bennszülöttek között ez a dolog teljesen másképp működik: ők szigorú szabályokat követve készülnek egy-egy szertartásra, és arra használják a növényeket, hogy segítsék az őseiktől örökölt tudás folyamatát. A két helyzetben semmi közös vonás nincsen.

Vannak olyan, a fent említett csoportok egyikébe sem tartozó olvasók is, akik vonzónak találják a Castaneda-könyvekben található gondolatokat, de egyszerűen nem tudják, hogyan valósítsák meg a bennük foglalt iránymutatásokat.

Ennek következtében Castaneda munkáit értékük és népszerűségük ellenére sem használják megfelelően. Tulajdonképpen Castaneda olvasóinak legnagyobb része a fent említett három csoport (az elzárkózó entellektüelek, a fanatikusok, illetve a kábítószer-élvezők) valamelyikébe tartozik.

Ezen könyvek vigyázatlan olvasása, a modern kor embereire annyira jellemző szórakozottsággal párosulva, szinte mindenki számára hozzáférhetetlenné teszi a don Juan tanításaiban rejlő valódi értékeket. Így hát azt a feladatot tűztem ki magamnak, hogy az olvasóközönség elé tárokk egy olyan módszert, melynek segítségével elérhetővé válik a Carlos Castaneda által leírt misztikus világ.

## A TAPASZTALÁS ÚTJA

Castaneda munkáit sem gondolkodás nélkül elítélni, sem dogmatikusan, ideológiai doktrínákként elfogadni nem kell. Létezik megközelítésüknek egy egzakt módja: a tanítások és technikák élő, tapasztalatokon alapuló megismerése. Az elmúlt tizenegy évben pontosan ezt tettem, és arra a felfedezésre jutottam, hogy létezésünknek és érzéseinknek vannak olyan területei, melyeket kulturális kondicionálásunk és körülményeink hatására teljesen elfeledtünk. Azonban ahogy elfeledtük, újra fel is tárhatjuk ezeket. Létezik másik valóság és másfajta élet. És a felfedezése megéri a szükséges munkával járó fáradságot.

## CSOPORTMUNKA

Kezdetben úgy döntöttem, hogy egyedül végzem a gyakorlatokat. Kirándulásaimat a Castaneda által javasolt technikákkal kombináltam. Élményeim annyira nagy horderejűek voltak, hogy kötelességemnek éreztem, hogy beszéljek róluk, hogy másokkal is megosszam őket, és kiderítsem, vajon ezek a technikák mások számára is működőképese-e. Így jött létre tizenegy esztendővel ezelőtt az első csoportom.

Habár évekkal később abban az örömben volt részem, hogy személyesen is megismerhettem Carlost - és személyében egy olyan embert ismertem meg, akinek élete teljes összhangban van az általa leírtakkal -, munkámat egyedül alapoztam meg. Valójában hiszek abban, hogy Castaneda kifejezetten azért írta meg könyveit, hogy a bennük foglalt gondolatok gyakorlati alkalmazására ösztönözzön bennünket. E könyv elsősorban azzal a módszerrel foglalkozik, ahogyan én reagáltam erre az ösztönzésre, és az általa elért eredményeimmel.

A csoportmunka során különböző módszereket fejlesztettem ki az egyéni tanulás csoportban történő formáira. Ezeket először „A varázslat másik arca” névvel illettem, a varázslás figyelmen kívül hagyott formájára utalva ezzel az elnevezéssel, majd az „Eltökélt élet művészetének” kezdtem hívni, kihangsúlyozva a harcosszabadságát kifejező életmód és létezés keresését. A terepen végzett gyakorlatok során saját magunk újrafelfedezését és a másik én tudomásának felszabadítását tűztük célul magunk elé. A Castaneda-könyvek által megalapozott technikákat éppúgy átültettük a gyakorlatba, mint azokat, melyeket az indiánok közt szerzett saját tapasztalataim eredményeztek. Ezeket a csoportmunka során megszülető gyakorlatok egészítették ki. Munkánk során mindig a gyakorlati alkalmazással foglalkoztunk, nem pedig a dolgok intellektuális megvitásával.

A munka során soha nem tekintettem magamat mesternek - mivel nincs mester, aki élhetné helyettünk az életünket, vagy megtehetné helyettünk a szükséges lépéseket -, csak a résztvevők egyikének, akit az érdekelt, hogy folyamatosan fejlessze ugyanazt a tudást, amit másoknak ajánl. Az én konkrét szerepem az volt, hogy - saját tapasztalataim segítségével - koordináljam a mindenkit - köztük engem is - érintő munkát.

## A TÖKÉLETES NEMTEVÉS

A csoportmunka során elért eredmények által ösztönözve, néhány évvel ezelőtt megfogant bennem az ötlet, hogy könyvet írjak don Carlos tanításairól, és azok gyakorlati alkalmazásáról. Azonban választott életmódomból kifolyólag folyton utaznom kellett. Minden egyes vidéki út,

minden új csoport alakítása teljes részvételemet igényelte. Nem volt időm olyan rideg, távoli dolgokra, mint egy számítógép előtt ülni és írni.

Másrészt viszont egy hozzám hasonló ember számára, aki folyton késztetést érez a különböző cselekvésekre - hegymászásra, a sivatagokban és az őserdőkben való kóborlásra, arra, hogy alámerüljön az óceánba, vagy hogy barlangokat kutasson fel -, az, hogy órákon keresztül üljön és írjon, a tökéletes, a saját korlátaimon való felülemelkedést igénylő nemtevést jelentette. Mivel nem voltam író, azzá kellett faragnom magam, saját lényemet használva nyersanyagként.

Végül elérkezett az idő: feladat elé állított az élet, és tudtam, addig nem szabadulok a szorításából, míg el nem végzem azt. Felfüggesztettem a csoportokkal végzett munkámat, és eltűntem egy időre, vállalva a kihívást, hogy íróvá formálom magam - bár csak addig, amíg megírom ezt a könyvet.

## A KÖNYV

Azért választottam a *Don Carlos tanításai* címet, hogy felkeltsem azok figyelmét, akiket lenyűgözött a Castaneda munkáiban bemutatott világ és annak rejtelmek, de nem találtak alkalmat és módszert arra, hogy mindennapi életük részévé tegyék a nagual távoli világának varázslatát. A cím arra a sajátos mester-tanítvány viszonyra utal, melyet - ahogy mondani szokás - minden egyes alkalommal kiépítünk a szerzővel, amikor világunkat a könyveiben leírt valamely javaslat gyakorlati alkalmazásával gazdagítjuk.

## MOTIVÁCIÓK ÉS HOZZÁSZÓLÁSOK

Többek közt az ösztönzött könyvem megírására, hogy bár Castaneda olvasóinak többségét elbűvöli írásainak tartalma, zavarodottnak tűnnek a könyvekben közreadott tudás konkrét alkalmazásának lehetőségeivel, elsősorban az általa leírt világ különös valóságával és aspektusaival kapcsolatban. Ezt a zavart más szerzők hasonló tárgyú írásai sem enyhítik. Ezenkívül rengeteg kritika és rosszindulatú pletyka hangzik el, afféle „FBI-stílusban”, a „Castaneda-rejtéllyel” kapcsolatban. Ezek a kritikák még csak felületesen sem érintik munkásságának lényegi részeit, egyszerűen azért, mert félreértik vagy szándékosan meghamisítják don Carlos írásait, vagy pusztán esetenül ismételtetik azt, amit ő már oly mesterien megfogalmazott.

Szükség volt valakire, aki megmutatja, hogyan alkalmazhatók Castaneda javaslatai a *homo urbanus* életében. Sokan azt mondják: „Elképzelem. Sejttem. Feltételezem. Megértem. Összehasonlítottam és analizáltam a tanításokat, elgondolkodtam rajtuk”, vagy ehhez hasonlókat. Nagyon kevesen vannak csak, akik kijelenthetik: „Megtettem. Átültettem a gyakorlatba. Megtapasztaltam, életem a tanításokat.” Ami hiányzott, az egy gyakorlati alkalmazásokat, és nem spekulációkat tartalmazó könyv volt.

Ezért éreztem úgy, hogy van mondanivalóm. Munkám teljességéből azt a részt választottam, amely személyiséggel éppúgy összefüggésben van, mint a csoportokban szerzett tapasztalataimmal és Don Carlos tanításainak az élő megtapasztaláson keresztül történő elsajátításával. A könyv minőségét nem az én dolgom megítélni, azt azonban elmondhatom, hogy szívvel-lélekkel írtam. Ha ezen egyszerű célkitűzés által hozzájárultam ahhoz, hogy az olvasók mindennapi élete gazdagodjék valamivel, kielégítőbb, teljesebb vagy legalább

szórakoztatóbb legyen, az már megelégedéssel tölt el.

## **A NAGUAL TÁRSASÁGA**

Az olvasók általában sem don Juant, sem don Carlost nem ismerik személyesen, de Castaneda munkáiban találhatnak egy résnyire nyitott ajtót. Ha saját erőfeszítéseik révén kitarják azt, részesei lehetnek annak a tradíciónak, melyről a könyvek szólnak, jóllehet nem éppen hagyományos módon - pontosabban szólva úgy, hogy ezen írásokat tekintik cselekedeteik kiindulópontjával. Ez végül azt eredményezi majd (valójában ez a folyamat már meg is kezdődött), hogy rengeteg magányos harcos születik meg, akik érintőlegesen mind kapcsolódnak a nagual társaságához. (Talán erre a történetre utal a *The Eagle's Gift*-ben<sup>1</sup> említett rejtélyes „háromágú nagual”.)

<sup>1</sup> Carlos Castaneda: *The Eagle's Gift*. (A Sas ajándéka) New York, 1981, Simon & Schuster.

Mindettől függetlenül, a Castaneda munkáihoz hasonló könyvekben vázolt lehetőségek mindannyiunk számára adóttak, hiszen a tudomás mindannyiunkban megtalálható, felfedezetlen oldalaira vonatkoznak.

## **A SZABADSÁG ÉS TUDÁS MINT SZEMÉLYES FELELŐSSÉG**

Munkám alapvető célkitűzéseinek egyike az, hogy mindannyian képesek legyünk mások segítségével nélkül is felszabadítani tudásunk ismeretlen lehetőségeit. Az ehhez szükséges eszközök mindannyiunknak a rendelkezésére állnak. Ha készek vagyunk felhagyni azzal, hogy „otthonülő harcosok” legyünk, ha készek vagyunk elkötelezni magunkat, és rendszeresen gyakorolni, a legkisebb kívülről érkező lehetőség is elég ahhoz, hogy elindítson bennünket saját utunkon. És ez a lehetőség előbb-utóbb elérkezik, egy varázsló, egy könyv, egy csoport vagy bármilyen más formájában, megadva számunkra a szükséges kezdőlökést. Akárhogy is, csak az a személyes erőfeszítés számít, amelyet az egyes ember hajlandó megtenni.

Úgy gondolom, amit ismeretlen lehetőségeink felszabadításáról mondtam, igaz a szabadság keresésére is. A szabadság azonban nem fakadhat külső forrásból, hiszen az valójában mindig az egyén személyes felelőssége. Arról a szabadságról beszélek, amit - anélkül, hogy szükségszerűen meg is értenénk - saját életünk összefüggéseiben foghatunk fel, vagy érezhetünk meg. Ezzel szemben a szabadság kötetlen vagy elképzelt alakjának megvan az a hátránya, hogy annyira tökéletes és életidegen, hogy nem áll módunkban megvalósítani azt, következésképpen továbbra is csak mindennapi létünk korlátai közé zárt, passzív szemlélődők maradunk. Számomra a tudás az emberi lények tetteiben nyilvánul meg, nem a szavaikban.

## **MESTER NÉLKÜL**

A *The Power of Silence*<sup>2</sup>-ben don Juan elmagyarázza, hogy saját erőnkől is követhetjük a tudás ösvényét, mely visszavezet a szellemhez, egyszerű cselekedetekkel megőrizve a gyűjtőpont elmozdításához szükséges energiáinkat. (A „gyűjtőpont elmozdítása” és „az energia megőrzése” kifejezéseket és gyakorlati alkalmazásukat részletesen ki fogom fejteni a későbbi fejezetek során.)

<sup>2</sup> Carlos Castaneda: The Power of Silence. (A csend ereje) New York, 1987, Simon & Schuster.

Don Juan így beszél erről:

„Ebben az egyszerű folyamatban az okozó nehézséget számunkra, hogy a legtöbben képtelenek vagyunk elfogadni, hogy milyen apró erőfeszítéseket kell csak megtennünk. Roskadozunk a pontos instrukciók és tanítások súlya alatt, bőven elláttak bennünket vezetőikkel és mesterekkel. És amikor valaki azt mondja, hogy egyikükre sincs szükségünk, nem hiszünk neki. Idegesek, aztán bizalmatlanok, végül pedig kiábrándultak és csalódottak leszünk. Ha segítségre van szükségünk, azt nem a különböző módszerekben lelhetjük meg: a valódi segítség az, ha valaki felhívja a figyelmünket, hogy meg kell kurtítanunk az önteltségünket. A varázslók azt mondják, senkire nincs szükségünk, hogy meggyőzzön arról, a világ sokkal összetettebb, mint azt akár legvadabb álmainkban is képzelnénk. Akkor miért vagyunk alárendelve? Miért nem vagyunk függetlenek? Miért vágyunk arra, hogy valaki vezessen minket, amikor egyedül is képesek vagyunk megtenni az utat?”

A tudással kapcsolatos dolgok terén el vagyunk árasztva mesterekkel és követőkkel. De nincsenek mesterek és nincsenek tanítványok. Csak emberek vannak, halandó emberek, akik csak abban különböznek egymástól, hogy vannak, akik felismerik ezt a tényt, és vannak, akik nem. Az életünket és halálunkat befolyásoló, igazi tudást nem lehet átadni, azt mindenki csak a saját tapasztalatai alapján szerezheti meg. A könyvek, mesterek, iskolák és a guruk csak akkor lehetnek hasznosak, ha elszántuk magunkat a tudás végtelen feladatának konkrét cselekedeteire.

Roppant könnyű és egyszerű - épp ezért nagyon népszerű - dolog egy mester vagy „guru”, a tudás, hatalom és erő valamely birtokosának hatása alá kerülni, elhinni, hogy isteni lény által „megvilágosodhatunk”. A „magasztos mester” megérint és „megvilágosít” bennünket, felébreszti belső „shaktinkat”. Ezek az illúziók (különösen a nyugati világban) azoknak az elbűvölt lényeknek a mesterséges igényeit szolgálják, akik túl gyengék ahhoz, hogy felfogják saját lehetőségeiket, azt, hogy saját erőfeszítéseik révén kiszabadulhatnak nyomorúságos helyzetükből. Mindig akad valaki, aki megment, megvált, vezet minket. Gyermekeként apánk és anyánk, felnőttkorunkban a férj, a feleség, a sensei vagy az „imádott guru”.

Így vagy úgy, felülkerekedik rajtunk az önbecsülés hiánya: „Én nem vagyok elég erős. Egyedül képtelen vagyok megtenni ezt. Szükségem van egy mesterre.” És persze bőven el vagyunk látva „mesterekkel”, „gurukkal”, „iskolákkal”, „ezoterikus gyülekezetekkel”, akik mindig készek arra, hogy kihasználják a kishitűségünket, pénzzé váltva az embereket oly gyakran elfogó, függőség iránti vágyat.

A harcost azért hívják harcosnak, mert örökösen harcban áll. Nincs szüksége a mamájára, hogy megmondja neki, mit tegyen, vagy mit ne tegyen. A harcosnak nincs szüksége vezetőre, „mesterre”: ő vállalja a felelősséget a saját életéért, ő maga az erő, mely arra ösztönzi, hogy szilárd léptekkel, magabiztos cselekedetekkel haladjon a tudás ösvényén. Ahogy don Juan mondja: „a harcos kikezdehetetlen, ha megbízik személyi erejében, legyen az akár csekély, akár hatalmas”. [III-161] <sup>3-4</sup>

<sup>3</sup> Hogy könnyebbé tegyem a mondanivalóm egyes részleteihez kapcsolódó Castaneda-idézetek és -hivatkozások megkeresését, egy egyszerű hivatkozási rendszert alkalmazok munkám során: a római számok Carlos Castaneda egyes könyveit jelölik, az ezeket követő arab számok pedig az adott oldalt, oldalakat jelzik (például: III-161: Ixtláni utazás, 161. oldal). Lásd: Carlos Castaneda könyveinek hivatkozási jegyzéke, vagy Carlos Castaneda magyarul megjelent könyveiben található gyakorlatok jegyzéke, 297. oldal.

<sup>4</sup> Az idézetek bizonyos esetekben - a könyv egységes stílusának megőrzése végett - eltérhetnek a Carlos Castaneda könyveinek magyarul megjelent kiadásaiban szereplő soroktól. (A ford.)

Ha valaki vállalja a felelősséget, akkor a könyvek, az iskolák vagy a mesterek hasznos segítséget nyújthatnak számára, tanácsaik cselekedetei vezérlői lehetnek. Mindazonáltal azt, hogy egy tanács személy szerint hasznos-e vagy sem, a tények szilárd alapja fogja meghatározni.

A csoportokkal végzett munkám során soha nem kérem az embereket, hogy higgyenek nekem. Ezt már túl sokszor hallották. Túl sok dolgot hiszünk el, míg végül anélkül halunk meg, hogy ráébrednénk, életünket olyan harcok megvívásával töltöttük, melyek nem a mi harcaink voltak. A hit helyett tettekre van szükségünk. Nem fontos, miben hiszek. Az számít, amit tenni, élni, alkotni tudok - valóságra van szükség, nem képzelgésre.

## A TUDÁS FOKMÉRŐI

Carlos Castaneda könyvei, melyek oly hasznosak voltak számomra - és ez a könyv, mely remélem, hasznos lesz mások számára - nem tartalmazzák a tudást. Hivatkoznak arra, de nem foglalják magukban azt. Ahogy azt egyszer Castaneda mondta nekem (a saját könyveire utalva): „...azokban az »átközött könyvekben« senki nem találja meg a tudást, azok pusztán csak útmutatók. Mindenki saját maga kell képes legyen a gyakorlatban alkalmazni a bennük található javaslatokat, hogy megértse, mire utalnak. Mindenkinek saját magának kell végigjárni az utat, melyet kijelölnek, hogy megtapasztalja, és hitelesítse a tudást, melyre hivatkoznak.”<sup>5</sup> Ez megfelelő módszernek tűnik a mesterek, könyvek és iskolák őszinteségének kiderítésére. Ugyanezt javaslom én is az érdeklődő olvasónak: ne higgyen vagy utasítson el semmit, amit ebben a könyvben írok; próbálja meg könyvem javaslatait a gyakorlatban alkalmazni, mert ez az egyetlen hiteles módja annak, hogy megismerje a szabadságot, az erőt és a tudást, melyre oly sokszor hivatkozom.

<sup>5</sup> Személyes beszélgetés Carlos Castanedával 1984-ben, Mexikóban.

## VALÓSÁGOK ÉS MESÉK AZ ERŐRŐL

Könyvem anyaga nem öleli fel Castaneda írásainak teljes tartalmát, azon egyszerű oknál fogva, hogy munkáinak bizonyos részei a mai napig is rejtélyesek számomra. Nem az a célom, hogy az elképzeléseimről vagy másoktól hallott dolgokról beszéljek. Csak arról kívánok szólni, amit a saját tapasztalásaim által megéltem. Az első fejezet kivételével, mely a „don Juan-i” valóság rövid összefoglalását tartalmazza, ez a könyv a munkám során alkalmazott technikákkal és az általuk elért eredményekkel foglalkozik.

Castaneda írásainak számomra rejtélyes részeit nem erősítem meg, és nem is cáfolom, mivel úgy gondolom, hogy bármely ismeretlen dolog megerősítése vagy cáfolata egyformán hibás és öntelt cselekedet. Az ismeretlen kezelésének módját maga don Juan tanítja meg nekünk, amikor az „erő meséiről” szól [IV-58]. A könyv által érintett témák nagy része kezdetben nem volt több számomra, mint mese az erőről: egyszerűen felkeltették a kíváncsiságomat. A velük való munka és megtapasztalásuk változtatta őket számomra az erő valóságává. Ez nem a hit, hanem a cselekvés és a hitelesítés módszere volt. Ezt a módszert ajánlom mindenki számára, akit érdekelnek a hasonló rejtélyek: ne higgyen vagy utasítson el semmit, hanem hagyja az erőt e valószerűtlen meséit megmaradni meséknek, mindaddig, amíg saját tapasztalatain keresztül valósággá nem válnak.

## **A KÖNYV SZERKEZETE**

Először is szeretném újra hangsúlyozni, hogy ez a könyv gyakorlati tanácsok gyűjteménye. Legfontosabb részét az adott témakörökhöz kapcsolódó konkrét gyakorlatok leírásai alkotják. A leírt gyakorlatok legnagyobb része sajátom, melyekhez többé-kevésbé a Carlos Castaneda könyveiben leírt technikákat vagy tanácsokat használtam kiindulási pontként.

Próbáltam elkerülni a don Carlos munkáiban már leírt gyakorlatok ismétlését, azokat az eseteket kivéve, amikor azok nincsenek részletesen kifejtve. Semmi értelme az ismétlésnek, hiszen az olvasó egyenesen Castaneda munkáiból is megismerheti ezeket a technikákat. Azonban, hogy ezekben az esetekben is megkönnyítsem az olvasó dolgát, a függelékben megtalálható a technikák jegyzete, benne az egyes gyakorlatok adott könyvekben elfoglalt pontos helyével.

Kivételt képeznek azok az esetek, amikor, bár az adott gyakorlat szerepel don Carlos valamely könyvében, a leírás az eredeti szövegben nem volt pontos, illetve az egyes gyakorlatok olyan variációi vagy adaptációi, melyek az eredeti regények környezetétől eltérő, az átlagolvasó mindennapjaihoz közelebb álló helyzetekben is lehetővé teszik az adott technikák elvégzését. Sok technika az indiánok körében szerzett tapasztalataim eredménye, vagy szabad adaptációk, melyekről első pillantásra úgy tűnhet, nem sok közül van a Castaneda munkáiban leírtakhoz. Az utóbbiak azért szerepelnek e könyvben, mert - a formai eltérések dacára - ugyanúgy a don Juan-i világgép alapelveire épülnek, és ugyanazokhoz az eredményekhez - azaz a gyűjtőpont elmozdításához, hiszen végső soron ez minden gyakorlat célja - vezetnek.

A könyv tíz, három részt alkotó fejezetből áll. Az első, és legrövidebb rész a nagual társasága harcosának világgépét mutatja be rövid, rendszerezett formában, megmagyarázva a második és harmadik részben ismertetett, a harcos világra jellemző gyakorlatok eredetét. A második és harmadik rész a jobb, illetve a bal oldal gyakorlatait tartalmazza. Ez a különválasztás don Juan pedagógiai rendszerét idézi, aki - amint azt később bővebben is kifejtem - szintén ily módon választotta külön tanításait.

A könyv végén két index található. Az első az eddig<sup>6</sup> megjelent Castaneda-könyvek szinte minden technikáját tartalmazza, a második az ebben a munkában előforduló gyakorlatokat.

<sup>6</sup>2002-ig magyarul. (A ford.)

## **A SZFÉRIKUS RENDSZER**

A don Juan-i világgép egyáltalán nem lineáris, sokkal inkább szférikus: minden egyes része kölcsönös kapcsolatban áll a többivel, így mindegyik által eljuthatunk a többihez. A gyakorlatok elvégzésének nincsen egzakt sorrendje. Amint azt majd látni lehet, sok esetben nehéz pontosan elkülöníteni egymástól az egyes témákat, illetve gyakorlatokat: egy-egy technikának gyakran vannak más fejezetekben ismertetett témákhoz kapcsolódó aspektusai is. Például a figyelem-járás tulajdonképpen egy figyelem-gyakorlat, de a belső párbeszéd felfüggesztésében is segítséget nyújt, ezenkívül köze van a test tudomásához is és így tovább.

Így ez a könyv bármilyen sorrendben olvasható, az olvasó akár rögtön az őt legjobban érdeklő

fejezethez is lapozhat, kihagyva az azt megelőző részeket. Mindazonáltal én javaslom az egész könyv lineáris sorrendben történő elolvasását<sup>7</sup>, mivel igyekeztem az egyes gyakorlatokat az egyéni tanulást megkönnyítő módon sorrendbe állítani.

<sup>7</sup> Bár a gyakorlatok esetén hasznos lehet, ha a jobb, illetve a bal oldal technikáinak alkalmazásához szimultán kezd hozzá az olvasó. (A ford.)

Mivel munkám gyakorlati útmutató, természetes, hogy a puszta elolvasása - a gyakorlatok elvégzése nélkül - nem elégséges a benne ismertetett tudás elsajátításához. Az anyag fajsúlya miatt javaslom, hogy minden fejezetet figyelmesen, sietség nélkül olvass el, és hagyd időt az olvasottak megemlékezésére, mielőtt nekilátnál a következő fejezetnek.

Igyekeztem megkülönböztetés nélkül használni az olyan kifejezéseket, mint „varázsló”, „tudással rendelkező ember”, „látó”, „harcos”. Ezek jelentését legjobban úgy lehetne összefoglalni, mint „a don Juanhoz vagy társaságának harcosaihoz hasonlító emberek”. Az egyes szavak alkalmazása sokkal inkább múltott a szöveggörnyezeten és érzelmi töltetükön, mint jelentésük különböző, árnyalatnyi eltérésein. Hasonlóképpen, amikor „nyugati” emberről beszélek, az alatt napjaink ipari társadalmának polgárait értem. Ugyanebben az értelemben használom még a „modern”, „köznapi”, „mindennapi”, „mai” stb. kifejezéseket is.

Végezetül pedig a gyakorta alkalmazott „mi” szó, mellyel az egymagamban vagy mások társaságában megtapasztalt dolgokra, cselekedetekre hivatkozom, azon kapcsolatok dinamikusságára utal, melyekben a könyv alapját képező tapasztalások legnagyobb részét megéltem. Az egyes emberek erőfeszítései szándékosan vagy akár szándékolatlanul is összeadódtak, mindegyik erősítette azt a folyamatot, mely e könyv megírásához vezetett. Így hát ez a „mi” magában kell foglalja a bennszülötteket, akik segítettek nekem megváltozni az elveszett hegységekben; azokat az embereket, akik akár résztvevőként, akár koordinátorként együtt dolgoztak velem a csoportjainkban; azokat a kedves lényeket, akik elkísértek utamon, és jelenlétükkel gazdagították az életemet; és mindazokat, akik végül majd összegyűlnek, hogy felvállalják azt a közös és testvéri feladatot, hogy egy kis varázslattal színesítsék a világot, melyet elszűrített a feledés: hogy megfeledkeztünk arról, hogy valódi természetünk szerint ragyogó, sugárzó fénylények vagyunk. És ebben a „miben” bizonyára te is benne vagy, ugye?

Victor Sanchez  
Miacatlan, Morelos  
1991. december

**ELSŐ RÉSZ**

# **DON JUAN VALÓSÁGA**



# ELSŐ FEJEZET

## A SAS EMANÁCIÓI: ENERGIAMEZŐK UNIVERZUMA

### ELŐLJÁRÓBAN

Habár ez a könyv elsősorban gyakorlati tanácsokkal kíván szolgálni, első részében szeretném felvázolni a nagual társaságát alkotó harcosok és látók tetteinek alapját képező összetett ismeretrendszert. Ne feledd, hogy ez a „vázlat” pusztán valami olyasmi lehet, amelyet a külső szemlélő a varázslók cselekedeteinek „alapelveiként” tekinthet. Don Juan és harcosai számára azonban ezek nem elvek, mivel ők így látják és élik a világot, míg a külső szemlélő legfeljebb elképzelni tud egy ilyen világképet.

Azért fontos ez, mert a könyvben leírt gyakorlatok, saját tapasztalataim szerint elvezethetnek ennek a másik világnak a kapujához. Attól a perctől kezdve, hogy részeseivé válunk a máság megtapasztalásának, a világ vagy énünk másik valóságának, érzékelésünk és tudomásunk új lehetőségeit fedezzük fel. Don Juan magyarázatai ekkor valódi értelmet nyernek számunkra, és segítségünkre lesznek azon világok megértésében, melyek egyébként csak zűrzavart keltenének bennünk.

A világ don Juan-i leírása egyfajta térképként szolgál számunkra, lehetővé téve, hogy belépjünk a köznapi érzékelésünkön túl lévő valóságba, és annak szerves részeként cselekedjünk, éppen úgy, ahogy megszokott valóságunk gyermekkorunk óta belénk nevelt leírása segíti köznapi világunk megértését, és a mindennapi életünk során végrehajtott cselekedeteink koordinálását.

Ezek után már sejthetjük, hogy akárki lépjen is be ebbe az új világba, ahhoz, hogy ott megfontoltan és hatékonyan tudjon cselekedni, szükséges, hogy rendelkezzen valamiféle ismerettel erről a megszokott világunktól oly távol eső valóságról és annak újfajta lehetőségeiről. Pontosán ezért van az, hogy don Juan nemcsak különböző gyakorlati feladatok elé állítja tanítványát, de számtalan, a harcos világképére vonatkozó magyarázattal is ellátja őt. Ezekre a magyarázatokra mindenkinek szüksége van, aki a Castaneda műveiben leírt lehetőségek gyakorlati alkalmazásával, hallgatólagosan vagy kinyilvánítva, a harcos útjára lép. Azokra gondolok, akik komolyan, az elolvasás szintjén túl is érdeklődnek a könyvekben leírt varázslat iránt, és szeretnék azt saját életükben is megtapasztalni.

Meg kell említenem, hogy az alábbi „elméletek” korántsem nyújtanak teljes képet a „don Juan-i gondolkodásmódról”: csak azon részeit ölelik fel ennek a komplex rendszernek, melyekbe csoportjaink betekintést nyertek, és e könyv gyakorlatai is ezekkel a részekkel foglalkoznak. Nem fogok hosszas fejtegetésekbe bocsátkozni, mivel a don Juan-i valóság részletes taglalása önmagában is külön könyvet igényelne, mindazonáltal sok olyan dologra, melyekről most csak említést teszek, későbbi fejezetekben még visszatérek, azok gyakorlati alkalmazásaival együtt.

### AZ EREDET

Don Juan Matus világképének eredete ködbe vész, bár nyilvánvalóan tartalmaz bizonyos multietnikus alapokat, és Közép-Amerika bennszülött világának, különösen a tolték

univerzumnak sok lényeges, jellemző elemét hordozza magában. Ezekre az egyezésekre éppúgy rálelhetünk a pre-kolumbián Közép-Amerika bennszülött kultúráinak etnotörténelmi vizsgálata során, mint a tolték kultúra mai leszármazottaival, a nahuákkal, a huicholékkal vagy a majákkal való közvetlen kapcsolatfelvétel során.

Az olyan fogalmak, mint a tonal és a nagual, a másik én, az álmodott, a Föld mint tudatos lény még ma, a huszonegyedik század elején is használatosak a bennszülöttek között, amint azt a toltékok leszármazottaival való találkozásaim során módomban állt megtapasztalni.

Ami minket, az emberiség nagyobb részét illet, az energiasávokból álló valóságról a történelem során mi is folyamatosan kaptunk némi ízelítőt (ez a kép azonban érzékelésünk megszokott módja miatt soha nem lehetett teljes és pontos) a vallásos víziók, a keleti jóga és hinduizmus filozófiai rendszere, és néhány modern gondolati irányzat, például a fenomenológia révén<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> Lásd: Alfréd Schütz: *The Phenomenology of the Social World. (A szociális világ fenomenológiája)* New York, 1984, Northwestern University Press.

Azonban a felsorolt esetek egyikében sem ábrázolta senki ezt a valóságképet olyan tisztán és gyakorlatiasan, ahogy azt Carlos Castaneda tette könyveiben. Ő hangsúlyozta, hogy az érzékelés viszonylagossága és más valóságok ebből következő létezése nem pusztán filozofikus spekuláció vagy haszontalan intellektuális gyakorlat. Ezen dolgok valójában egytől egyig az érzékelés szintjeinek és az egyén megélt tapasztalásainak hiteles gyakorlati alkalmazásai, melyekre könyveiben a nagual társaságának harcosaival történő szokatlan események számtalan példáját hozza fel.

## A SAS EMANÁCIÓI

Don Juan Matus számára a világ nem tárgyakkól, hanem energiamezőkből áll, melyeket ő „a Sas emanációinak” nevez [VI-51]. Valójában ezek az energiamezők alkotják az egyetlen transzcendens valóságot. Az emanációk nagyobb halmazokat vagy „sávokat” alkotnak [VI-193], melyek mindegyike független világot képez. Don Juan az emanációk negyvennyolc sávjáról beszél, melyekből a szokásos érzékelés segítségével kettő érhető el az emberek számára. Ezek egyike a szerves élet, a másik az a sáv, melybe a tudat nélküli szerkezetek tartoznak: az ásványok, a légnemű anyagok, a folyadékok és így tovább.

A szerves lények emanációinak sávján belül létezik egy sáv, mégpedig az emberekre vonatkozó sáv, mely meghatározza az ismert dolgok érzékelésének keskeny mezejét. Mivel egyetlen ember sem „igazítja be” ezen csoport összes emanációját, léteznek bizonyos apró, egyénenként változó eltérések az érzékelés lehetőségei között. Ezek eredményezik például az érzékeken túli érzékelést, az okkult jelenségeket, a zsenialitást, vagy a másik végletet, a szellemi fogyatékoságot, a korlátoltságot és az érzéketlenséget.

A megszokott módon beigazuló emanációk, a megszokott tudomás, a tonal, a jobb oldal<sup>9</sup>. Az emberiség sávján belül nagyszámú, kihasználatlan, de elérhető emanáció létezik, melyek látens - bár általában figyelmen kívül hagyott - lehetőségeket jelentenek az ember egész életében. Ezek alkotják az ismeretlen előszobáját.

<sup>9</sup> Habár a tudás nyugati rendszereiben a bal oldal képviseli az ember „logikus”, és a jobb oldal az „intuitív” részét, don Juan tanításaiban ez a felosztás megcserélődik. Ennek roppant egyszerű oka van: az agy szerkezetéből adódóan a bal agyfélteke (a „logikus” rész) irányítja a test jobb oldalát, a jobb agyfélteke (az

„intuitív” rész) pedig a bal oldalát. A nyugati módszerek kifejezései az agyféltekék elhelyezkedésére épülnek, don Juan világában azonban - mivel a test és annak tudomása központi szerepet játszik rendszerében - a testi oldalak kapnak nagyobb hangsúlyt. (A ford.)

Az emberiség sávján túl fekvő dolgok alkotják az ismeretlent, és mint ilyenek, soha nem igazulnak be a mindennapi élet összefüggéseiben. Ezek a nagual, a másik valóság, a bal oldal. Don Juan és harcosai munkájának egy része arra irányul, hogy kifejlesszék ezen emanációk beigazulásának és érzékelésének képességét.

## **A GYŰJTŐPONT**

Azt a tényezőt, mely meghatározza, hogy az érzékelés egy adott pillanatában mely emanációkat választjuk ki vagy igazítjuk be, gyűjtőpontnak nevezik [VI-137]. A tudomás a gyűjtőpont által választja ki azokat a megfelelő emanációkat, melyek beigazulása [VI-72] az adott észlelt világot alkotó elemek egyidejű érzékelését eredményezi. A gyűjtőpontnak különösen az emanációk bizonyos sávjaival és azon belül adott emanációkkal történő beigazulását a „gyűjtőpont helyzetének” nevezzük. A köznapi ember számára ez azt jelenti, hogy gyűjtőpontja egy egyedi beigazulást hoz létre, melyet a mindennapi világgént érzékel.

A gyűjtőpont kismértékű elmozdulása az emberiség sávján belül általában figyelmen kívül hagyott emanációk beigazolódását eredményezi. Amennyiben a gyűjtőpont nagymértékben mozdul el, az az emanációk egyéb nagy csoportjainak beigazulását vonja maga után.

A Castaneda-könyvekben élénk tárt tudásrendszer végső célja az, hogy tudatosan elmozdítsuk a gyűjtőpontunkat, és ezáltal kiszabadítsuk önünket a hagyományos érzékelés börtönéből. Igaz ugyan, hogy a gyűjtőpont elmozdítása nem könnyű feladat, de még egy kis elmozdulás is valóban hatalmas változásokat eredményezhet bárki életében, életmódjában éppúgy, mint szokásaiban, és abban, ahogy a világot érzékeli.

Don Juan tanításainak egész rendszere ezt a célt szolgálja. A tanítások két részre oszlanak: a jobb és a bal oldalnak szánt tanításokra. Mindkettő a nemtevés adott oldalnak megfelelő formáit tartalmazza, melyek lehetővé teszik a gyűjtőpont elmozdítását, és amelyeket cserkelésnek, illetve álmodásnak neveznek.

Az emanációk érzékelése minden élő lény egész élete során alkalmazott képessége, mely az érzékelés speciális formáit eredményezi. Az érzékelés alkalmazásának érdekében, minden ember születése pillanatától fogva rá van kényszerítve arra, hogy kifejlessze magában azt a képességet, hogy az emberek számára elérhető emanációk közül kiválasszon egy „adagot”, és csak azokat érzékelje, ezáltal téve működőképpé az életét. Amennyiben ezt nem tenné meg, az emanációkat csak összefüggéstelen káosz-ként érzékelné.

## **A FIGYELEM FORMÁI**

Amint már említettem, a gyűjtőpont a tudomás azon tényezője, mely meghatározza, hogy milyen emanációkat érzékelünk. A beigazult emanációk „lefölözésének” folyamatát, melynek során kiválasztjuk a megfelelőeket, és figyelmen kívül hagyjuk a szükségtelennek ítélteteket (ezáltal adva rendet és értelmet a különböző dolgok észlelésének), „figyelemnek” nevezzük. Ezt a figyelmet a nyers tudatosságából az érzékelés fejlesztésével hozzuk létre.

A figyelemnek, irányultságától függően három formáját különböztethetjük meg, melyek mindegyike egy-egy különböző szintet képvisel: az első figyelem az ismert dolgok világának érzékelését határozza meg; a második figyelem az ismeretlen szféráiban működik; a harmadik figyelem egyesíti magában az első kettőt, ezáltal engedve betekintést a megismerhetetlenbe<sup>10</sup>. A köznapi ember és a tanulóidejük kezdetén lévő harcosok számára az első figyelem a legfontosabb, mivel ez foglalkozik azokkal a dolgokkal, melyekkel mindennapi életük során kapcsolatba kerülnek. Valójában cselekedeteiknek az első figyelemben való különleges és tervszerű végrehajtása teszi lehetővé, hogy végül belépjenek a második figyelem állapotába.

<sup>10</sup> A harmadik figyelmet illetően Castaneda leírására hagyatkozom, de kötelességemnek érzem kijelenteni, hogy gyakorlataim és tapasztalataim mindeddig pusztán az első és a második figyelem területére korlátozódtak, így a harmadik számomra egyelőre pusztán egy „mese az erőről”.

Az a precíz mód, ahogy az első figyelem kiválogatja és rendszerezi az érzékelt emanációkat, nem a véletlen műve: sokkal inkább egy egész életünkön át tartó speciális tréning eredménye, alapvető jellemzőinek kialakulása életünk első éveire nyúlik vissza.

A Sas emanációi közül nem mindegyik érhető el számunkra: legnagyobb részük a „megismerhetetlen” tartományában rejtőzik [VI-53-54]. A *Belülről izzó tűzben* don Juan kijelenti, hogy a megismerhető dolgok szférája az ismert és az ismeretlen dolgokra oszlik, és kellő gyakorlattal mindkettő érzékelhetővé válhat.

Az ismert dolgok tartománya valójában az összes, számunkra elérhető emanációnak csak elenyészően csekély részét képezi, mindazonáltal ez az a terület, ahol köznapi emberként életünk teljes egészét eltöltjük, és ez tartalmazza azokat az összetevőket, melyeket mindennapi világunk valóságaként érzékelünk. Minden ember és minden cselekedetük ebben a tartományban található.

Az ismeretlen egy gyakorlatilag végtelen terület, mely a köznapi emberek számára egész életükben felderítetlen marad, bár megvan a lehetőségük arra, hogy újra kapcsolatot teremtsenek vele, és érzékeljék a Sas emanációinak ezen területen belül lévő bármely részét.

## A VILÁGLEÍRÁS

Születésük pillanatában a csecsemők nem úgy érzékelik a világot, ahogy a felnőttek. Figyelmük még nem első figyelemként működik, ezért ők nem osztják az őket körülvevő felnőtt emberek valóságképét. Habár ugyanazok az emanációk veszik körül őket, még nem tanulták meg azokat a felnőttekhez hasonlóan kiválogatni és rendszerezni. Ezt a képességet lassan, fokozatosan sajátítják el növekedésük során, ahogy az idősebbek világleírásához igazodnak. Bárki, aki kapcsolatba lép egy gyermekkel - különösen a felnőttek -, a tanár szerepét tölti be. Az esetek többségében ez nem egyfajta tudatos szerepvállalás, mégis ezek az emberek azok, akik folyamatosan „leírják” a világot a gyermekeknek. Habár a gyerekek kezdetben nem értik ezt a leírást, végül fokozatosan megtanulják a valóságot e leírásnak megfelelően érzékelni. Ez a leírás fogja meghatározni azt a módot, mely szerint érzékelésük kiválogatja és rendszerezi az őket körülvevő energiamezőket.

Kijelenthetjük, hogy az, amit nap mint nap valóságként érzékelünk, nem más, mint a belőlünk folyamatosan a külvilág felé áramló leírás. A leírás áramlása általában állandó, ez tartja fent percről percre, napról napra a megszokott, ismerős világképünket, valóságérzékelésünket. Ha az áramlás megszakad, valóságérzékelésünk összeomlik, és bekövetkezik az, amit Castaneda a

„világ megállításának” nevez [III-14]. A látás a világ érzékelésének arra a formájára utal, amit a leírás áramlásának megszakadása eredményez.

Inaskodása kezdetén Carlos elsajátította don Juantól a varázslók valóságképét, melynek segítségével képessé vált felfüggeszteni saját valóságleírásának áramlását. Később megtanulta, hogy valójában ez sem más, mint egy újabb leírás, mely foglyul ejtheti [IV-219]. Don Juan nemegyszer kijelenti azt is, hogy ő nem varázsló, sokkal inkább harcos vagy látó.

## **A BELSŐ PÁRBESZÉD**

A belső párbeszéd az a mentális beszélgetés, amit folyamatosan saját magunkkal folytatunk: ez a mindenki által elfogadott valóság legközvetlenebb megnyilvánulási módja. Szerepét tekintve egyfajta őrzőként működik, legfontosabb feladata a világleírás védelme, annak saját tartalmával, a gondolatokkal történő táplálása és az azt megerősítő cselekedetek előidézése. Ugyanakkor azok a dolgok, melyekről magunkkal beszélgetünk, a mód, ahogy a világot érzékeljük, és a viselkedésünk szintén megerősíti a belső párbeszéd tartalmát és valóságleírását. Ez akár odáig is fajulhat, hogy tökéletesen hozzászokunk ahhoz, hogy a valóságot a gondolatainkkal helyettesítsük. Nézzük a világot, a dolgokat, az embereket, vagy akár magunkat, és ezzel egyidejűleg arra gondolunk, amit nézünk, míg végül saját gondolatainkat fogadjuk el valóságként. Azt mondjuk magunknak, a világ ilyen és ilyen, és hagyjuk magunkat - saját magunk által - meggyőzni arról, hogy a világ valóban olyan, amilyennek gondoljuk.

Természetesen a belső párbeszéd következményeképpen létrejövő összes dolog abban a pillanatban megszűnik, amint képesek vagyunk abbahagyni ezt a belső dialógust. Ezért beszél don Juan a belső párbeszéd felfüggesztéséről úgy, mint a világok közötti ajtó kulcsáról [IV-212].

## **AZ ERŐ KÖREI**

Az egyes beigazult emanációk „lefölözésének” képessége, mely azt eredményezi, hogy azok összhangba kerülnek a többi ember világleírásával, az „erő első köre”. Ez hozza létre a világról alkotott képünket. Ráadásul minden ember erőköre kapcsolatban áll a többi emberével, tehát a leírás szempontjából a valóság létrehozása bizonyos mértékben közös feladat, melynek teljesítésében egy adott szituáció minden tagja részt vesz. E folyamat miatt válnak az egyes tárgyak többé-kevésbé hasonlóvá mindenki számára.

Ugyanakkor létezik az erőnek egy második köre is, mely betekintést enged a köznapi leíráson túl lévő dolgokba is: a varázsló ezt használja arra, hogy másik világokat alkosson meg [III-198]. Bár mindenki rendelkezik az erő második körével, az csak akkor lép működésbe, ha az első kör működését felfüggesztjük, és ez egy köznapi ember életében csak ritkán következik be.

## **A NEMTEVÉS**

Az erő első köre működésének felfüggesztésére szolgáló egyik módszer az, ha olyan cselekedeteket hajtunk végre, melyek teljesen idegenek megszokott világleírásunktól - ezt nevezzük nemtevésnek. A megszokott, hagyományos leírás arra kényszerít minket, hogy mindig annak szabályai szerint viselkedjünk, ezért minden cselekedetünk ebből a leírásból ered,

következésképp megerősíti azt. Ezek a dolgok, a „tevések” az őket tápláló leírással együtt egy gyakorlatilag önfenntartó rendszert hoznak létre. Bármely olyan dolog, amely nem vág egybe a leírással, egyfajta nemtevésnek minősül.

A nemtevés megakasztja a leírás áramlását, a leírás áramlásának megszakadása pedig felfüggeszti az ismert dolgok világának tevéseit. A nemtevés a közvetítő, mely megnyitja a világ és az egyén ismeretlen oldala felé vezető utat. Másképp fogalmazva ez teszi elérhetővé a nagualt, mely a világ esetében a másik valóságot az egyén esetében pedig a másik én tudomását jelenti.

Mivel a jobb oldal, a tonal tudatosságából eredő nemtevés rendelkezik azzal az erővel, hogy eljuttasson bennünket a bal oldali tudomáshoz, a nagual tudomásához, rendszeres gyakorlása kapcsolatot teremt a két oldal között. Ez lépésről lépésre egyre közelebb visz minket a tudomás mindkét formájához, az „egyen teljességét” teremtve meg.

## **AZ EGO MINT A LEÍRÁS RÉSZE**

A leírás másik fontos része az a tényező, amire az „én” szó kimondásakor utalunk: azaz az ego. Különösen jelentős, ha felismerjük, hogy a leírásnak ezen része, mely a létezés és a viselkedés egy bizonyos formájához béklyózik minket - és ami gyakran abszolútnak és véglegesnek tűnik számunkra - megszakítható vagy teljesen felfüggeszthető, a létezés és a cselekedetek korlátlan lehetőségeit nyitva meg előttünk ezáltal. Ebben az értelemben a leírás áramlását felfüggesztő nemtevés a szabadságra és a változásra nyíló ajtót jelenti.

Amikor az egyén nemtevései révén felfüggesztjük a saját személyünkre vonatkozó leírás áramlását, kiszabadítjuk magunkat az ego bűvöletéből, ami arra készlet minket, hogy elhiggyük azt, hogy rajta kívül nem létezik más valóság. Ekkor energiamezőként, szabad és képlékeny létezőként ismerhetjük meg igazi mivoltunkat. Ettől a perctől kezdve nekiláthatunk önmagunk tudatos és önkéntes újrafelfedezésének, képesen arra, hogy eredeti módokon feleljünk az új helyzetekre, melyeket az adott pillanat állít elénk.

## **A TONAL ES A NAGUAL**

Don Juan világméskének egyik mindenre kiterjedő aspektusa a „tonal” és „nagual” szavakkal kifejezett duális valóságfelfogás, mely minden kétséget kizáróan egyike tanításai pre-kolumbián gyökereket sejtető elemeinek. Könnyű észrevenni a szoros összefüggést ezen fogalmak és az ősi nahuatl hagyomány főistene, a kétarcú Ometeotl között, akinek kultusza a tolték világban volt a legerősebb.

Castaneda a *Mesék az erőről* című könyvében adja a tonal és a nagual legrészletesebb magyarázatát. E műben megvilágítja számunkra a tonal két aspektusát: az egyik az a közeg, melyben a köznapi ember létezik élete során; a másik az a rendező elv, mely értelmet és jelentőséget ad a tudomással kapcsolatos összes dolognak. A tonal magában foglalja mindazt, amiből az ember áll: a gondolatait, a cselekedeteit és mindazon dolgokat, melyekről gondolkodni és beszélni képes. Az okok és okozatok rendszere, a gondolatok és a valóság köznapi leírása alkotja a tonal erődítményét. Említésre méltó, hogy mivel egy köznapi ember kizárólag az ismert dolgok tartományában létezik, a tudatos tapasztalatok a tonal határain belülre korlátozódnak, mely a születéskor kezdődik, és a halállal ér véget.

A nagual mindaz, ami a tonal határain túl létezik. Azokkal a dolgokkal kapcsolatos, melyekről nem lehet gondolkodni, melyek ésszel fel nem foghatóak. Castaneda a tonalt szigetként ábrázolja: az ember ezen a szigeten éli le egész életét. Senki nem tudja, mi van a sziget határain túl. A nagual pedig a szigetet körülvevő összes kifürkészhetetlen rejtély világa.

Habár a nagualt nem lehet megérteni vagy szavakba foglalni - mivel a megértés és a szavak a tonal világának elemei -, mindazonáltal átélhető és megtapasztalható. Ez a varázsló egyik elsődleges célja. Nem fontos, hogy megpróbáljuk megérteni vagy racionalizálni a nagual megtapasztalását: a varázslót csak az általa nyújtott gyakorlati lehetőségek érdeklik.

Bár a mindent felölelő nagualban minden dolog megtalálható, a tonal feladata a nagual valóságának (a Sas emanációiból létrejövő univerzumnak) renddel és értelemmel történő felruházása, mivel ezek nem részei a transzcendens valóságnak.

A világ tonal, illetve nagual oldalának minden emberi lényben megvannak a megfelelő kifejezési formái, azaz mindegyiküknek van tonal és nagual oldala. Castaneda nevezi ezeket könyveiben a bal, illetve a jobb oldal tudomásának, köznapi tudomásnak, illetve a másik én tudomásának, az álmodónak, illetve az álmodottnak is. A tonal, rendszert teremtve a nagual káoszában, megóvja lényünket attól a pusztító hatástól, melyet a naguallal való felkészületlen találkozás okozna.

A tonal és a nagual közti különbségtétel don Juan teljes, a jobb, illetve a bal oldalnak szóló tanításokra tagolt rendszerét áthatja. A jobb oldal tanításai azt a célt szolgálják, hogy jobban működő, gyakorlatiasabb alapokat teremtsenek a tonal számára: ezt nevezi don Juan „a tonal szigete tisztára söprésének” [IV-160]. A bal oldal tanításainak célja az, hogy a tanítvány közvetlenül tapasztalja meg a nagualt anélkül, hogy elveszítené a józan esztét.

Azonban, ha a tonal teremt rendet a világban, ha az ruhazza fel értelemmel, és az így észlelt valóság nem bír transzcendens léttel, hogyan lehetséges az, hogy az emberi lények azonos valóságképen osztoznak? Mi készíti mindannyiunk tonalját arra, hogy közös valóságot hozzon létre?

A válasz egy része a köznapi észlelés kollektív szerkezetében rejlik, melyet az erő első körének használatával hozunk létre. Azonban létezik egy másik tényező is, melyet a „kor tonalja”<sup>11</sup> néven ismerünk, és amit úgy foghatunk fel, mint a világnak egy olyan leírását, melyet az egyes társadalmak tagjai megosztanak egymással egy adott helyen és időben. Ezt azáltal tartják fenn, hogy egyidejűleg hiszik el, teszik magukévá, és adják át ezt a leírást az újszülötteknek, akiknek be kell fogadniuk azt, hogy a társadalom tagjaivá válhassanak. Abban a pillanatban a közösség tagjaivá válnak, amint képesek reprodukálni ezt a világleírást és osztozni abban. Pontosan a kor tonalja [IV-116] szedi rá az egyént egy olyan leírással, mely, a személyes tonallal társulva, a társadalom többi tagja által is elfogadott érzékelést hozza létre. Természetesen az egyes egyének leírásai között léteznek apró, egyéni eltérések, melyek eredete az adott ember személyes történelmében rejlik<sup>12</sup>.

<sup>11</sup> Carlos Castaneda könyveinek bizonyos fordításaiban ez a fogalom az „idő(k) tonaljaként” szerepel. (A ford.)

<sup>12</sup> A „személyes történelem” kifejezés Carlos Castaneda könyveinek bizonyos fordításaiban „személyes történetként” vagy egyszerűen „múlt”-ként szerepel.

## A MÁSIK ÉN TUDOMÁSA

Minden egyes ember bal felében, a nagual oldalon, ott rejlik az a dolog, amit „a másik én tudomásának” nevezünk. Ennek felszabadítása és az adott személy valóságába történő visszahelyezése képezi Castaneda munkáinak leggyakrabban visszatérő témáját. Voltaképpen a másik én tudatosságának a mindennapi életbe történő bevonása vezethet el „önmagunk teljességének” [IV-226] megteremtéséhez. Igaz ugyan, hogy a másik én tudomása, mint a nagual kifejeződése, felfoghatatlan, végtelen és a lehetőségei gyakorlatilag határtalanok, azonban Castaneda könyveiben jó néhány példát találhatunk a működésére. Az alábbiakban felsorolom a másik én működésének néhány megnyilvánulási formáját, melyeknek részletes leírását a későbbi fejezetekben találjuk:

- ◆ A másik én „majdnem-emlékezete” - mely alapvetően különbözik a hagyományos memóriától - tartalmazza múltunknak a bal oldalon (a másik énben) tárolt emlékeit. Ezek azok az emlékek, melyek nincsenek összhangban világleírásunkkal, így a köznapi memória nem jegyzi meg őket, azaz rejtve maradnak a másik én tudomásában.
- ◆ A lényünkre mint fénylényekre vonatkozó emlékek, melyek lehetővé teszik, hogy az emberi testet energiamezőként érzékeljük.
- ◆ Álmodó testünk tudomása, mely lehetővé teszi az álmodás birodalmában szerzett tapasztalataink gyakorlati alkalmazását.
- ◆ A halálunkról való tudomás, mely megadja a harcos számára azt az erőt, ösztönzést és szenvtelenséget, mely ahhoz szükséges, hogy minden helyzetben a leghatékonyabban tudjon cselekedni, s minden helyzetre a leghatékonyabb módon tudjon válaszolni.
- ◆ A lehetőség, hogy tudomásunk beigazuljon más életformák tudomásával, legyenek azok szervesek vagy szervetlenek, mint például a fák, az állatok vagy akár maga a Föld is.

Meg kell említenem, hogy Castaneda a nagual kifejezést a harcosok csoportjának vezetőjére is alkalmazza. Ő az a lény, aki - különlegesen magas energiaszintjének köszönhetően - képes megteremteni azokat a körülményeket, melyek a harcosok számára lehetővé teszik gyűjtőpontjuk elmozdítását, és azt, hogy megtapasztalhassák a tonal keskeny mezsgyéje mögött rejlő másik valóságot.

## MÁSODIK FEJEZET

### A KIKEZDHETELLENSEG PECSÉTJE<sup>13</sup>

<sup>13</sup> A „kikezdhethetlenség” kifejezés Castaneda munkáinak bizonyos fordításaiban „feddhetlenségként”, illetve „elérhetlenségként” is szerepel. (A ford.)

### A HARCOS MÍTOSZA

A harcos nem létezik - ő csupán egy mítosz, korunk gyönyörű mítosza, mely, az összes mítoszhoz hasonlóan, azért kel életre, hogy halandó lényünk legnemesebb törekvéseit tükrözze. Elhivatás és egyben útmutatás ahhoz a különleges folyamathoz, melynek során különböző megtestesülései segítségével mágikus lényé változtatjuk magunkat. A történelem során a Föld minden népének megvoltak a maga mítoszai, melyek erkölcsi szintjüket, morális értékeiket és hajlamaikat tükrözték. A mítoszok valójában a társadalom és az azt alkotó férfiak és nők tükröződései.



A mítoszok részben számtalanszor elmondott, nemzedékről nemzedékre hagyományozott történetek. Antropológiai értelemben abszurd dolog lenne megkérdezni, vajon ezek a mesék „valódiak” vagy „kitaláltak”. A mítoszok pont annyira valódiak, amennyire valódi szerepet töltenek be a társadalom tagjainak körében, magában a társadalomban.

A népek olyan tükörré lelnek mítoszaikban, melyek egyaránt tükrözik valódi és ismeretlen, másik arcukat. A másikat, aki én vagyok és mégse én vagyok. A másikat, aki nem vagyok, de akivé lenni szeretnék. A másikat, aki saját magam tükörképe, mégis más: emelkedett, magasztos és átszellemült, erővel, mágiával és mindenekfelett szabadsággal rendelkező lény.

A mítosz az emberek örökéletű reménye, akik hiányosságaik dacára egy ellentmondásoktól, elnyomástól és erőszaktól mentes világról álmodnak; egy világról, melyre nem jellemző a társadalomban leélt élet nagy részét alkotó káosz.

A mítoszok ugyanazt a szerepet töltik be a társadalom életében, amit az álmok az egyénében. Így hát a mítoszok az emberi lények álmait jelenítik meg, a szépség és szabadság ígérését súgják fülünkbe.

A mítoszok témája mindig azonos, Jézus Krisztus történetétől, egy olyan ember történetétől, aki egy megtisztult, szolgálatban eltöltött élet után Istenné vált, egészen Héraklész, Quetzalcoatl, Wiracocha, Buddha és megannyi más, legendás alak történetéig. Mindegyik mélyről jövő vágyakozással, törekvéssel teli emberekről szól, akik egy olyan világban élnek, melyben a legtöbb embernek nincsenek ambíciói; a társadalom és szellemük törekvései közötti konfliktusokról; a kételyeik ellen folytatott harcokról, és a próbatételekről, melyeket ki kell állniuk, hogy végül beteljesíthessék álmukat: hogy felülemelkedjenek a káoszon és az emberi lét nyomorúságos aspektusain.

Ezzel egy időben a mítoszok útmutatókként is szolgálnak: egyfajta térképek, melyek segítségével eljuthatunk az általuk leírt mágikus valóságokba. A mítoszok nem szórakoztató történetek; az életvitelnek és a cselekedeteknek azon módját mutatják meg, mely lehetővé teszi, hogy magunk mögött hagyjuk a megszokott életünk színteréül szolgáló káoszt.

Amikor nem bizonyulunk méltónak mítoszainkhoz, és ennél fogva nem vagyunk képesek azoknak megfelelően élni, akkor dogmákká formáljuk át őket, és vallást alapítunk rájuk. Ha ez bekövetkezik, a mítoszok elveszítik felszabadító erejüket, és sokkal inkább az elnyomás eszközeivé válnak; úgy is mondhatnánk, megszűnnek mítoszok lenni. A mítosz olyan valami, amit élni kell, a dogma olyan valami, amiben hinni kell; az előbbi cselekvést von maga után, az utóbbi behódolást. Az egyházak és papjaik csak szükségtelen közvetítők, akik általában elzárják előlünk a szabadsághoz és tudáshoz vezető utat - már ha nem semmisítik meg azt teljes egészében.

Az úgynevezett „primitív” népek körében a mítoszokat és a szertartásokat bensőséges kapcsolat fűzi össze. A rítus vagy ceremónia az „időn kívüli időt” jeleníti meg, és azt a teret, melyben a résztvevők átalakulnak, megtestesítve énekeik és legendáik mágikus lényeit. Ez a varázslat ideje, amikor az erő, a fény, a szerelem és a tudás lényei emberalakot öltve visszatérnek a Földre; az idő, melyben az emberek azokká a mágikus lényekké formálják magukat, akik álmaikban lenni szeretnének.

Megéltem ezt a varázslatot a huicholékkal: belülről láttam szertartásaikat (hiszen ezek a

szertartások a külső szemlélő számára felfoghatatlanok), láttam, hogyan válik a Marakame (a sámán) szarvassá, kukoricává, pejottá; hogyan dalol az ő szájával Tatewari (Tűz-apó), és hogyan válnak az emberek apró Napokká. Sokak hitével ellentétben nem a pejot fogyasztása adja az erőt a huicholéknak ahhoz, hogy szertartásaik során megtestesítsék mítoszaikat. Pejotot vagy más hallucinogén növényeket bárki bevehet; a huicholékat fegyelmezett életmódjuk és egész életen át tartó képzésük teszi képessé arra, hogy hasznát vegyék annak, amit a jobb életet tükröző „igaz látomás” során megtapasztalnak.

Hasonlóképpen a „harcos útja”, melyben a harcos a mindennapi társadalomban élő lényt képviseli, sem más, mint korunk egy mítosza. Nem azért, mintha a harcosok, vagy a tudással rendelkező férfiak és nők valójában nem is léteznének, hiszen léteznek. Azért mítosz, mert a mítosz szerepét tölti be: halandó létünk legérdemesebb és legtiszteletreméltóbb törekvéseit tükrözi, és arra ösztönöz bennünket, hogy valósítsuk meg ezeket a törekvéseket. Don Juan azt mondja Carlosnak: „Tudással rendelkező embernek lenni nem állandó jellegű dolog. Igazából soha nem lehet teljesen azzá válni.” [1-85]. így mi sem válhatunk harcosná - „...legfeljebb csak rövid pillanatokra” -, bár mindig ezért küzdünk, mindig ezt az utat járjuk, éppúgy, ahogy don Genaro keresi örökké Ixtlánt [III-243-246].

Számunkra a harcos mítosza csodás elhivatás arra, hogy valóra váltsuk magunkban az ő megtestesülését. A harcosi lét azzal kezdődik, hogy mindennapi életünkben megvalósítunk valamennyit a mágikus, „idő nélküli idő” varázsából: ahelyett, hogy külső hatások által előre beprogramozott robot módjára cselekednénk, azt választjuk, hogy eltökélten, „harcos módjára” élünk. A megvilágosodásnak ezen pillanatai, melyekben magunk irányítjuk életünket, olyanok, mint a szertartás mágikus pillanatai, melyek során az Élet közvetlenül szólít meg minket, és mi megértjük, mit mond. Amikor az Élet a barátunkká válik. Amikor nem elképzeléseink, de konkrét események által értjük meg, mit jelent az erő és a tudás. A harcos útját járó emberek számára a kihívás abban rejlik, hogy keményen dolgozzanak, azért, hogy egyre gyakoribbak és folytonosabbak legyenek ezek a mágikus pillanatok, melyekben a mítosz testet ölt, míg a varázslat diadalmaskodik a behódolás felett, és a harmónia úrrá lesz a káoszon, míg az erő és szabadság álma diadalmaskodik a köznapi emberek valósága felett. Míg az álom végül valóra válik.

## **A HARCOS ÚTJA: AZ EGYETLEN SEGÍTSÉG AZ ISMERETLENBE VEZETŐ ÚTON**

Don Juan azt mondja Castaneda első könyvében, hogy az embernek úgy kell a tudás keresésére indulnia, mintha háborúba indulna: félelemmel, tisztelettel, éberem és teljes meggyőződéssel, így hát a tudás keresőit teljes joggal nevezhetjük harcosoknak. A tudás útját harcos módjára kell járni. A *Mesék az erőről* című könyvben a jaki varázsló kijelenti, hogy a harcos életmódja „a ragasztó, mely összetartja a varázslók világának, az egyéni tudásnak minden alkotóelemét” [IV-214].

A harcos szelleme Castaneda könyveinek egyik központi témája: ez jelenti a tudáshoz vezető út által megkívánt követelményekhez szükséges alapvető magatartást. Don Juan azt mondja Carlosnak, hogy a varázslók világa csak harcosként élhető túl, bár nem szükséges varázslónak lenni ahhoz, hogy az ember harcosná váljon. Ez a kihívás nem könnyű, de a lehetőség mindenki számára adott.

Castaneda munkáiban a harcos útjának vajmi kevés köze van az emberiség általunk ismert

háborúhoz, elsősorban azért, mert semmi köze nincs az erőszakhoz vagy a pusztítás szándékához. Valójában valami egészen másról van szó. Talán nehéz megérteni ezt egy, a miénkhez hasonló kultúrában, ahol a „háború” szó a „civilizált” társadalmak egyik leggyakoribb tevékenységét jelöli, legyen szó akár egyéni, akár társadalmi szinten zajló háborúról, és ahol ez a kifejezés mindig azt jelenti, hogy - akár rejtett, akár nyílt erőszak segítségével - rákényszerítjük másokra saját akaratainkat.

Azonban a nyugatitól eltérő típusú társadalmakban a háborúnak és a harcnak rengeteg, a mi értelmezésünktől eltérő formáját ismerik. Kiváló példa erre a pre-kolumbián Közép-Amerikában gyakorolt „virágos háború”, melyet - épp erőszakmentes mivolta miatt -, a nyugati történészek soha nem voltak képesek pontosan értelmezni, valójában mindig is csak az általunk oly jól ismert háború egy újabb fajtájának tekintették.

A harcosnak és a szabadságért folytatott küzdelemnek don Juan-i felfogása egy újabb példa az általunk ismerttől teljesen eltérő harcra. A harcost azért nevezik harcosnak, mert folyamatos küzdelemben áll személyes gyarlóságával és korlátaival, a tudás és az erő növekedését akadályozó erőkkel, azokkal az erőkkel, melyek köznapi létünk végzetébe kényszerítenek bennünket, az erőkkel, melyeket teljes egészében saját személyes történelmünk és körülményeink határoznak meg. A harcos fel akarja szabadítani a lehetőséget, hogy megválasszuk, kik legyünk, és hogyan éljünk. Ez a harc a harmóniáért és a békességért folyik, a szabadságért, mert a harcos tudja, a harc bennünk kezdődik, innen vetül ki a cselekedetek világát meghatározó dolgok felé. Ez egy csendes, szelíd és örömteli harc.

A harcos útja a lét kihívásának folyamatos megélése, mely kitér az egzakt vagy általános érvényű meghatározás elől. A harcos viselkedése fogalom, irányultság és állhatatosság, mely mindig a cselekedetek legerősebb és leghitelesebb formáját választja. A harcos talán leginkább sokatmondó tulajdonsága az, hogy minden tettben, még a legkisebben is örökösen a kikezdetlenséget keresi. A harcos a kikezdetlenséget úgy értelmezi, hogy minden tettében a legjobbat adja, ami tulajdonképpen nem más, mint az energia optimális felhasználása. Még ha az összes többi motiváció el is enyészik, a harcos kitart a kikezdetlenség mellett. Továbbra is annak megfelelően cselekszik és él, ha másért nem, magáért a kikezdetlenségért.

Ezzel a nehezen megfogalmazható tulajdonsággal kezdve a harcos az emberi cselekedetek szinte teljes spektrumára alkalmazható irányelvek rendszerét alkotja meg. A harcos józan élete biztosítja az egyénnek azt a kiegyensúlyozottságot, lelkiéretet, állhatatosságot, kitartást és határozottságot, mely a tudás keresése közben előforduló nehéz pillanatokban szükséges, függetlenül az értelem zavarodottságától vagy az egóban keletkező sérülésektől. Bármely tettünket megcselekedhetjük a harcos hozzáállásával. A harcos örökké a totális háború hajthatatlan állapotában él, ahol nincs helye figyelmetlenségnek vagy hanyagságnak, és nem lehetséges feladni a harcot. Ez a legkisebb tettünket is az erő kihívásává változtatja, mely minden egyes alkalommal túljuttat minket korlátainkon, hogy jobbak, erősebbek, szelídebbek és valódiabbak legyünk.

A harcos számára elérhető alapvető elemek közül kiemelhetjük az akaratot, ami az egyénből sugárzik ki, hogy megérintse és érezze a világot, vagy akár irányítsa is azt; olyan erő ez, melyet azokban a harcokban is használunk kell, melyek nagyobbak és intenzívebbek annál, mintsem hogy „józan eszünkre” hallgatva vállalni mernénk őket. Így a harcos többé már nem egy félelmeihez és képzelgéseire támaszkodó személy, hanem olyan ember, aki figyelmet fordít az érzéseire; olyan ember, akit a személyi ereje vezet, az az alapvető energia, melyet oly sokáig - és oly hatalmas küzdelem árán - növelt meg és raktározott el.

A harcos számol saját, elkerülhetetlenül bekövetkező halálának tényével is, és minden tettét úgy cselekszi meg, mintha az lenne utolsó, következésképp legjobb harca. Állandó társának tekinti a halált, és ez a szemlélet erővel telíti minden tettét, mágikus idővé változtatja a Földön eltöltött élete minden egyes percét. Az elkerülhetetlen halál tudomása felruházza a harcost azzal a szenvtelenséggel, mely ahhoz szükséges, hogy mentes legyen a kötöttségektől, ugyanakkor ne tagadja meg az életet. Minden kötöttség nélkül, az élet rövidegéről való tudatossággal, és állandó harcban állva, a harcos döntései ereje által rendezi el életét. Minden pillanatban azon munkálkodik, hogy uralja saját magát, ezáltal uralva személyes világát. A harcos saját kezébe veszi az életét, és tervszerűen irányítja azt. A legapróbb dolog is része stratégiájának. Valójában az önfegyelem és a stratégia két, élete minden egyes pillanatában megnyilvánuló tényező.

Az önfegyelem az a folyamatos erőfeszítés, mely arra irányul, hogy a harcos szántszándékkal és tervszerűen rendezze el a létezés és az élet harcosi módjának alkotóelemeit. Áthatja a harcos minden egyes tettét, mivel cselekedetei nem a véletlen, a külső körülmények vagy érzelmei kitörések eredményei, hanem a harcosi élet stratégiájának részei. Nincs bennük hely szeszélyeknek (azaz csak az „irányított szeszélynek” van helye), gépies vagy meggondolatlan cselekedeteknek, mivel a harcos tettei nem összefüggéstelenek és nem szétszórtak. E cselekedetek mindig átgondolt stratégia szerint illeszkednek egymáshoz, melyet a harcos a legmeghittebb elkötelezettsége kifejezési formáiként kitűzött célok elérése érdekében alkalmaz.

A harcos stratégiáját alkotó elemek a szívvel rendelkező út alkotóelemei, melyek lehetővé teszik számára, hogy minden pillanatban örömét lelje. Az akarat, önfegyelem, stratégia és az elkerülhetetlen halál tudomásának alkalmazásával a harcos felismeri, hogy a vágyak hiányt és szerencsétlenséget szülnek, és megtanulja lebontani azokat. Így hát, mivel mentes a vágyaktól, nincs miért aggódnia és nyugtalanodnia. Amikor megszűnik vágyakozni, nem érez többé kényszert semmire, így képes arra, hogy bármivel csakis az általa meghatározott mértékben foglalkozzon. Vágyaktól mentesen, minden, amivel rendelkezik - még a legkisebb, legegyszerűbb dolog is - csodálatos ajándékká válik: a harcos az állandó jólét állapotában éli életét, függetlenül attól, mennyi van még hátra belőle.

## **MÁSODIK RÉSZ**

# **A KÖZNAPI VALÓSÁG RENDHAGYÓ KEZELÉSE**

(A JOBB OLDAL GYAKORLATAI)

## **HARMADIK FEJEZET**

### **A TEST MINT ENERGIAMEZŐ, AVAGY A SZEMÉLYI ERŐHÖZ VEZETŐ ÚT**

## ENERGIA

Don Juan és tanítványa, Carlos számára a világ nem az általunk érzékelt szilárd tárgyakkól áll, hanem energiamezők halmaza - és ez az álláspont mára már a modern fizikától sem idegen. Az energia fogalma egyike a don Juan-i gondolkodásmód és gyakorlat sarkalatos pontjainak. Nem csak azért alapvető ez, mert rendszeresen előfordul Castaneda könyveiben, hanem azért is, mert ez a felfogás alkotja a harcok összes tettének kiindulási és végpontját.

Don Juan azt mondja, hogy a vágyak és ideák világának vajmi kevés befolyása van az emberek életére. Sokkal inkább az energia, illetve a személyes erő, a rendelkezésünkre álló energia határozza meg, hogy mi lehetséges, és mi lehetetlen a számunkra. Ahogy az *Ixtláni utazásban* mondja: „az ember nem más, mint személyi erejének összessége” [III-151].

## FÉNY VAGY EGO

A Belülről izzó tűzben Castaneda részletesen tárgyalja az általa a „tudomás művészetének” nevezett témát. Ennek lényegi elemei közé tartozik az a tény, hogy valójában mindannyian energiamezők, más néven „fénylő tojások” vagyunk. Ez nem tűnik nagy felfedezésnek, de ebben rejlik a don Juan által közzétett gyakorlatok teljes rendszerének egyik központi tétele.

Nem nehéz belátni, hogy minden cselekedetünkhöz energiára van szükségünk: egyetlen egyszerű tett sem hajtható végre az ahhoz szükséges energia nélkül, legyen az akár a Mexikóvárosi Maraton teljesítése, egy régi szokás elhagyása, vagy akár csak az, hogy felkeljünk reggel az ágyból.

Habár mindenki rendelkezik energiával, megfigyelhetjük, hogy a köznapi ember összes energiáját lekötik az élet rutinfeladatai, melyeket teljes egészében a múltja határoz meg. A köznapi életben minden energiánkat felemészti az ismert dolgok világa, semmit nem hagyva az ismeretlen felfedezésére. Bármilyen új, megszokott cselekedeteink körébe nem tartozó vállalkozás végrehajtása, „szabad”, hasznosítható energiát követel meg. Ezért tornyosul olyan hatalmas nehézség a köznapi emberek elé, amikor meg akarnak változtatni egy állapotot, vagy új, a „normálistól” eltérő helyzetet akarnak létrehozni: nincs elég „felhasználható” energiájuk.

Ezzel szemben a tudás útjának minden cselekedete szükségszerűen az energiával kapcsolatos. A harcok tudja, hogy az ismeretlenbe történő bemenészkedés, és az ehhez szükséges változtatások nemcsak hogy rengeteg energiát, de rengeteg „felhasználható” energiát igényelnek. Ezért is tanulmányoznak oly alaposan mindent, ami az energiával kapcsolatos. E tudás szintén része a fénylények titkának: energiából állunk, és minden cselekedetünk energia-megtakarítással vagy -pazarlással jár. A harcok tudja, hogy minden tett növeli vagy csökkenti az energiáját, ezért roppant gondosan jár el tettei természetét illetően, mindig a kikezdehetlenségre, az energia optimális használatára törekedvén.

A dolog kulcsa a következő: ha abbahagyjuk önmagunk egóként való érzékelését, és elfogadjuk, hogy energiamezők vagyunk, akkor nem csak a valóságfelfogásunkat, de a viselkedésünket is meg kell változtatnunk. Egóként kényszerítve érezzük magunkat, hogy az ego nevében megvédjük magunkat, és megerősítést, visszaigazolást keressünk (az ego nevében végrehajtott) cselekedeteinkre, energiamezőként viszont arra kell irányítanunk figyelmünket, hogyan használjuk ezt az energiát: vajon az csökken vagy nő-e. Ennélfogva cselekedeteink az

energia megfelelő használatának irányába, a feddhetetlenség irányába mozdulnak el, melyet más néven a harcos pecsétjének is hívnak.

Egyszerű és konkrét példaként vegyünk egy férfit, akinek az egója frusztrációval és haraggal reagál arra, hogy a felesége-nem készítette el a vacsorát, mire ő hazaért. Egóként sértve érzi magát, mivel az ego megköveteli az imádatot, és hogy azt, hogy mindenki valóságként fogadja el, amit ő saját magáról hisz. Így hát a férj üvöltöni kezd, és megfélemlíti a feleségét, mivel szüksége van annak a visszaigazolására, hogy az ő roppant fontos egója több figyelmességet érdemel. Ha sikerül megfélemlítenie a feleségét, a nő sírni kezd vagy bocsánatért esedezik, és sietve, óriási gyötrődések közepette neki lát vacsorát készíteni. Ezzel burkoltan azt közli férje egójával (és nem annak valódi lényével), hogy: „Igen, elhiszem, hogy létezel, és valódi vagy, és elhiszem, hogy igaz minden, amit állítasz magadról.”

Ez a jelenet nyilvánvalóan azért így játszódik le, mert minden egyes alkalommal, amikor az ego nem kap megerősítést a külső valóságból (ahogy azt megszokta), kételkedni kezd saját érvényességében, ezáltal fenyegetve érzi magát. Ezért igyekszik a személyes történelme által rendelkezésére bocsátott eszközökkel manipulálni a valóságot és az őt körülvevő embereket, amíg csak ki nem csikarja belőlük saját létezése megerősítését. Dühös lesz, sértődött és lehangolt, akár még öngyilkossággal is fenyegetőzik, míg meg nem kapja a kívánt megerősítést. Mivel tudja, hogy nincs semmiféle konkrét anyaga, folyamatosan más emberi lények visszajelzéseit keresi - akik szintén ugyanezekkel a dolgokkal foglalkoznak megrögzötten -, akik elfogadják őt, és úgy tesznek, mintha a kérdéses ego valóban létezne, és a valódi személyt képviselné. Az ego csak így szedheti rá magát, és csak így hitetheti el magával, hogy létezik, noha valójában tudja, mi is ő igazából: egyfajta speciális semmi-halmaz.

Ezen dolgok egyike sem történik meg, ha a valódi mivoltunkról alkotott tudomással egyetértésben cselekszünk: ha tudjuk, hogy energiamezők vagyunk.

Történetünk hőse másképp cselekedne, ha úgy tekintene magára mint energiamezőre. Energiamezőként viselkedését elsősorban az energia optimális felhasználása határozná meg. Tudná, hogy a harag nagy mennyiségű energiát emészt fel, ugyanakkor semmit nem mozdít előre, viszont gyengeséget, rossz egészséget, és rossz minőségű életet eredményez, olyan dolgokat, melyek nem tartoznak energiájának megfelelő vagy kívánt felhasználási módjai közé. Ezért ahelyett, hogy haszontalanul elfecsérelné az energiáját, a következő lehetőségeket venné fontolóra: csendben vár, míg elkészül a vacsora, vagy esetleg még segít is a főzésben.

## **A SZEMÉLYI ERŐ**

Don Juan kijelenti, hogy minden, amit az ember tesz vagy nem tesz, tehet vagy nem tehet, minden, ami megtörténik vagy nem történik meg vele, a saját személyi erején múlik. Ez a felfogás összhangban áll a harcos alapvető magatartásával, a kikezdhethetlenséggel. Amikor azt mondjuk, hogy a harcos mindig kikezdhethetetlen, ezzel az energia lehető legjobb felhasználására irányuló örökös törekvésére utalunk.

Saját lényegünkre, mivoltunkra mint energiamezőre való tekintettel, az alábbi premisszákat állíthatjuk fel:

- ◆ Minden, amit az élőlények tesznek, és ami megtörténik velük, a saját energiaszintjüktől, más néven személyi erejüktől függ.
- ◆ Minden lény energiaszintje három alapvető tényezőtől függ: a fogantatásukkor rendelkezésre

álló energiamennyiségtől; a születésüktől eltelt idő alatti energiafelhasználás módjától; és attól, hogy jelenleg hogyan használják ezt az energiát.

- ◆ A köznapi emberek energiafelhasználásának módját általában nem a lehetőségeik vagy döntéseik, hanem a múltjuk (személyes történelmük) határozza meg.
- ◆ Habár általában az ember összes energiáját felemésztik a személyes történelme által megszabott (meg)szokások, mindenki számára adott a változtatás lehetősége: megváltoztathatja energiafelhasználásának módját („átirányíthatja” az energiáját), takarékoskodhat az energiájával, és növelheti azt.
- ◆ Minden, az emberi lények személyi energiájával kapcsolatos állítás az összes többi élőlényre is igaz, mivel mindannyian energiamezők vagyunk.

*Minden, amit az élőlények tesznek, és ami megtörténik velük, a saját energiaszintjüktől, más néven személyi erejüktől függ.* A köznapi emberek általában úgy gondolják, hogy a történéseket rajtuk kívül álló tényezők határozzák meg, mivel ezek az események fizikailag távol esnek tőlük, vagy mert szeretik magukat „karakterisztikus személyiségeknek” hinni, pedig csak az egójukkal azonosulnak. Ezért gyakran hallhatjuk, amint az emberek balszerencséről beszélnek, mintha valami tőlük független dolog történe velük. Úgy érzik, hogy az események (különösen a kellemetlen események) kifejezetten az ő bosszantásukra történnek meg, hogy a dolgok „ellenük vannak”, mert „valaki” tesz velük „valamit”. Vagy ha felvállalják, hogy a problémák belőlük erednek, akkor olyan dolgokról beszélnek, amiket nem képesek befolyásolni: „egyszerűen ilyen vagyok”, „nincs elég akaraterőm”, „hirtelen haragú ember vagyok”.

Hasonlóképpen nehezen megérthető jelenség a teljesen irreális döntések meghozatalával és a be nem igazolódásuk felett érzett kétségbeeséssel járó hatalmas energiapazarlás is.

Ha tegnap még annyira biztos voltam abban, hogy ma reggel korán felkelek, és tornázni fogok, most miért nem érzem erre a legkisebb késztetést sem? Olyan, mintha két különböző személy lennék. Ilyen esetekben az ember általában azt mondja: „Az a baj, hogy nincs elég akaraterőm.” Ez a magyarázat nem is állna túlzottan messze az valóságtól, ha ezt a bizonyos „akaraterőt” a varázslók értelmezése szerint értenénk: rendelkezésre álló, „elraktározott” energiának. A köznapi ember ezzel szemben azt gondolja, hogy az „akaraterő” a személyiség egy tulajdonsága, amivel az ember vagy rendelkezik, vagy nem, és ami „akaratlagosan” nem fejleszthető.

Don Juan gondolkodásmódja nagymértékben eltér ettől a felfogástól. Minden, ami velünk történik, a személyi erőnkől függ; és az, hogy mennyi személyi erővel rendelkezünk, vagy hogy egyáltalán rendelkezünk-e személyi erővel, teljes mértékben csak rajtunk múlik. Ettől függ minden: az egészségi állapotunk, szerencsénk vagy balszerencsénk, a nekünk kijutó szenvedély és szerelem, az, hogy mely ajtók nyílnak meg, és melyek maradnak örökre zárva előttünk. Alapjában véve azt mondhatjuk, hogy azok, akik sok energiával bírnak, egészséges, teljes életet élnek (hacsak ez az energia ki nem csúszik az irányításuk alól), míg azok, akiknek alacsony az energiaszintje (azaz az emberiség túlnyomó része), gyakran lehangoltak és búskomorak. Nem túlzás azt állítani, hogy azok, akiknek van elég energiájuk, bármit megvalósíthatnak és elérhetnek; míg azok, akik nem rendelkeznek kellő mennyiségű energiával, mindig szegények maradnak - még ha dúskálnak is az anyagi javakban.

## **A SZEMÉLYI ERŐ EREDETE**

*Minden lény energiaszintje három alapvető tényezőtől függ: a fogantatásukkor rendelkezésre*

*álló energiamennyiségtől; a születésüktől eltelt idő alatti energiafelhasználás módjától; és attól, hogy jelenleg hogyan használják ezt az energiát.* Minden emberi lény rendelkezik az őseitől, elsősorban a szüleitől, majd nagyszüleitől, a dédszüleitől stb. örökölt tulajdonságokkal - az ősök befolyása annál kisebb, minél távolabbiak. Ez nemcsak a fizikai, biológiai vagy lelki tulajdonságokra vonatkozik, de az energiaszintre is. Szüléinktől egyaránt öröklünk biológiai és „energetikai” jellemzőket is.

A fogantatáskor rendelkezésünkre álló energiamennyiség két fontos tényezőtől függ: attól, hogy a szülők mennyi energiával rendelkeznek; illetve hogy a fogantatás pillanatában ebből mennyit adnak át az új teremtménynek.

Carlos Castaneda egy beszélgetésünk során elmondta, milyen egyszerűen magyarázta ezt el neki don Juan: ha az ember nagy szenvedélyben fogam, akkor nagy mennyiségű energiát kap a szüleitől, és „erősnek” születik. Ha azonban az aktusban „túlcivilizált” emberek vesznek részt, vagy a fogantatás sokévi házasság után történik, és közben netán még a televízió is be van kapcsolva, vagyis, ahogy Carlos fogalmazott, „unalmas szex” során, a gyermek születéskor birtokolt energiája ennek megfelelően alacsony lesz.

Szerencsére energiaszintünk nemcsak ettől az „energetikai örökségtől” függ. Az is meghatározó, hogyan használjuk fel ezt az örökölt mennyiséget, legyen az akár kevés, akár sok. Azok, akik kevés energiával születtek, de jól gazdálkodnak azzal, jobban „jönnek ki”, mint azok, akik születésük pillanatában nagy mennyiségű energiával rendelkeztek, de életük során felesleges dolgokra pazarolják azt. Az első esetben, a kevés energiával született emberek - akár megfogalmazták ezt maguknak, akár nem - a harcok útját járják, ami lehetővé teszi számukra, hogy növeljék az energiaszintjüket. A második esetben, az adott személy nagy mennyiségű energiával jött a világra, de azt csak szeszélyei kielégítésére és személyes tekintélyének növelésére használja, és ez előbb-utóbb kimeríti az energiáját. Ezek az emberek minimális erőfeszítések árán elérik, amit akarnak, könnyűszerrel manipulálják az őket körülvevő embereket, és semmit nem adnak cserébe. Hozzászórtak, hogy szeretik őket, de ők nem szeretnek senkit. Az a könnyedség, amivel képesek kielégíteni a vágyaikat, lustává és gyengévé teszi őket: talán uralkodóvá válnak a többiek közt, de valójában saját gyengeségük rabszolgái maradnak.

A tökéletes helyzet az, amiben találkozunk a születéskori magas energiaszint, a teljes önfegyelem és a józanság. De a gyakorlatban sokkal inkább munkára van szükség, mintsem jó adottságokra. Nincsenek általános érvényű szabályok, és a végső eredményt nem a kezdeti energiaszint, hanem az egyéni erőfeszítések határozzák meg.

Az energiával kapcsolatban meg kell említenem, hogy roppant fontos meghatároznunk energiafelhasználásunk múltbéli és jelenlegi módját, és azt, vajon a kettő kapcsolatban áll-e egymással. Egyrészt az a kérdést kell feltennünk magunknak: „Mekkora energiával születtem, és hogyan használtam azt életem során?” Másrészt pedig azt „Hogyan használom az energiámat jelenleg, és miben tudnék változtatni energiafelhasználásom módján?”. Az egyik következtetés, amit a második kérdésből levonhatunk az, hogy senki sorsát nem határozzák meg születésének körülményei vagy a múltja: megváltoztathatjuk energiafelhasználásunkat, helyreállíthatjuk, vagy növelhetjük energiaszintünket.

## **A MÚLT LEZÁRÁSA**



A köznapi emberek energiafelhasználásának módját általában nem a lehetőségeik vagy döntéseik, hanem a múltjuk (a személyes történelmük) határozza meg. Habár mi, modern emberek, szeretjük szabadnak hinni magunkat, valójában tetteinknek csak nagyon kis hányadában adatik meg nekünk a szabad döntés lehetősége. Tegyük félre egy percre azokat a cselekvéseket és dolgokat, melyek fizikai vagy egészségügyi állapotunktól függenek, és látni fogjuk, hogy a fennmaradó cselekedeteket teljes egészében személyes történelmünk határozza meg. A társadalmi helyzet, nemzetiség, nem, személyiség, vallás, politikai nézetek, komplexusok és traumák csak néhány abból a rengeteg dologból, melyekből személyes történelmünk összeáll, meghatározva mindennapi létünk mikéntjét. Amikor azt hisszük, hogy döntést hozunk, valójában csak olyan cselekedeteket lendítünk mozgásba, melyekre múltunk már előre beprogramozott minket - épp úgy, ahogy egy gép is csak azokat a feladatokat képes elvégezni, melyekre tervezték. Így hitünk, vágyaink, választásaink, korlátaink, gyengeségeink és tehetségeink is mind előre meghatározottak. Nem mi választjuk meg, kivel beszélünk, kivel állunk kapcsolatban, a helyeket, melyeket gyakran felkeresünk vagy amelyeket elkerülünk. E dolgok mögött mind személyes történelmünk áll, mely az ego szerkezetén át kerül kifejezésre.

Az ego és a személyes történelem között roppant szoros kapcsolat van: az ego a személyes történelem gyakorlati megnyilvánulása, az kényszerít minket arra, hogy nap mint nap fenntartsuk személyes történelmünket, és annak megfelelően cselekedjünk. Így folyton megújítjuk személyes történelmünket és az eredményeképpen létrejövő ego is megerősítést nyer. Cselekedeteinket pusztán a személyes történelmünk kivételének szűk határai által meghatározott lehetőségek közül választhatjuk meg.

Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy személyi energiánk köznapi emberként való felhasználása - más szavakkal: összes cselekedetünk - csak válasz egy olyan, a múltunkban gyökeredző determinációra, melynek kialakításában az akarat általában nem játszott szerepet. Elegendő pusztán annyit mondani, hogy energiánk mindennapi felhasználásának ez a módja gyakran nagyon kimerítő és csak ritkán kifizetődő - amint azt jól láthatjuk, ha megnézzük az emberek arcát az utcán, a metróban, vagy amikor autók fogságában ülnek egy tipikus nagyvárosi közlekedési dugóban.

## **ERŐ-VADÁSZAT**

*Habár általában az ember összes energiáját felemésztik a személyes történelme által megszabott (meg)szokások, mindenki számára adott a változtatás lehetősége: megváltoztathatja energiafelhasználásának módját, „átirányíthatja” az energiáját, takarékoskodhat az energiájával, és növelheti azt. Az energia átírányításának lehetősége látszólag ellentmond annak a korábbi kijelentésnek, miszerint energiafelhasználásunk módját múltunk határozza meg. Ha az energia használatának módja előre meghatározott, hogyan lehetne megváltoztatni azt? Azonban nemsokára látni fogjuk, hogyan oldható fel ez az ellentmondás a gyakorlatban.*

Az energiafelhasználás módjának megváltoztatása pontosan meghatározott magatartással kezdődik: olyan cselekedetekkel, melyek az ego szemszögéből nézve teljesen eltérnek a megszokottól. Nevezhetjük őket céltudatos tetteknek - vagy nemtevéseknek is, mivel semmi közük nincs múltbeli „tevéseinkhez” -, melyek segítségével lépésről lépésre új lehetőségek tárulnak fel előttünk. Ha kitartunk e szokatlan tettek mellett, megtörjük energiafelhasználásunk megszokott mintázatát, mely ezáltal fokozatosan „fellazul”. Ha egyszer ez a folyamat elkezdődött, máris jobb helyzetben vagyunk ahhoz, hogy energiánkat, melyet eddig megszokott tevékenységeink kötöttek le, új, érdemesebb cselekedetek felé irányítsuk. Amint energiánk egy

részét kevésbé haszontalan dolgok felé irányítjuk, felszabadul egy olyan energiamennyiség, mely lehetővé teszi, hogy még tovább lépjünk az energia átirányításában. Ez először abban nyilvánul meg, hogy életünknek azon dolgai, melyeket korábban a lehetetlenségek kategóriájába soroltunk, fokozatosan átkerülnek a lehetséges dolgok közé: abbahagyjuk a dohányzást, kevesebb alkoholt fogyasztunk, felhagyunk a haraggal, időt szakítunk arra, hogy meghalljuk a fák dalát vagy a madarak üzeneteit. Ha következetesek vagyunk, életterünk és érzékelt lehetőségeink kiszélesednek, míg végül egyre inkább múltunk befolyásától mentesen cselekszünk. Ezen a ponton elmondhatjuk, hogy eltöröltük személyes történelmünket, és ezáltal megszabadultunk annak kényszerítő erejétől.

Természetesen ezekhez a változásokhoz szükség van egy bizonyos energiamennyiségre, anélkül nem következhetnek be. Ha ezt megértjük, nyilvánvalóvá válik, hogy bármely új tethez szükségünk van arra, hogy valahogy növeljük az energiaszintünket. Ezt megtehetjük úgy, hogy felhagyunk leginkább energiapazarló szokásainkkal, és az eddig ezekre fordított energiát használjuk fel. Azonban, ha csak az energia átirányításával foglalkozunk, és nem törődünk az energia megőrzésével és növelésével, csak korlátozott eredményeket érhetünk el. Az egész dolog kulcsának a személyi erő - más szavakkal a rendelkezésre álló energia - növelése tűnik. Azonban nem erről van szó, legalábbis elvben nem.

Most, hogy idáig eljutottunk, láthatjuk, miért nem lehetséges semmilyen, a megszokottól eltérő vagy új tett végrehajtása anélkül, hogy rendelkezni az ahhoz szükséges energiával. De ha összes energiánkat lekötik a személyes történelmünk által meghatározott cselekedetek, honnan tehetnék szert erre az „extra” energiára? A nyilvánvaló és azonnali válasz az, hogy a Naptól vagy a Földtől, létünk alapvető energiaforrásaitól. Azonban a Naphoz és a Földhöz való viszonyunkat is személyes történelmünk határozza meg, és a tőlük kapott energia szinte kizárólag a táplálékkal magunkhoz vett energiára korlátozódik. Tudjuk, hogy ha egyszerűen csak többet eszünk, azáltal nem nő az energiaszintünk, bár egy jó diéta ebben is segíthet.

Általában nem vagyunk tudatában annak, hogy az evésen kívül léteznek egyéb módszerek is, melyek segítségével energiát nyerhetünk a Naptól és a Földből. Közvetlenül tőlük is kaphatunk energiát bizonyos gyakorlatok segítségével. A nyugatitól eltérő kultúrák sok erre irányuló szertartást ismertek és ismernek még ma is. Habár jómagam is ismerem néhány ilyen gyakorlatot (melyeket a későbbi fejezetek során ismertetni is fogok), rá kell mutatnom, hogy ezeknek nem tudjuk hasznát venni, ha nem áll rendelkezésünkre az az energia, melynek felhasználásával e technikák igazi „kapcsolatot jelenthetnek a forráshoz”. Ha azt akarjuk, hogy több energiánk legyen, először kell hogy rendelkezünk valamennyi felhasználható energiával. Erről beszélt a Názáreti Jézus is, amikor azt mondta: „Mert mindenkinek, akinek van, annak adatik, és megszorítottatik; akinek pedig nincsen, attól az is elvételik, a mije van.” (Máté, 25,29) Ez a mondat rögtön magyarázatot nyer, mihelyt számba vesszük az energia különböző formái közötti eltéréseket (amint azt röviden már meg is tettük), a különbséget a tiszta energia és a „felhasználható” energia között.

Tudjuk, hogy az emberek eltérő mennyiségű energiával rendelkeznek. Azt is tudjuk, hogy köznapi emberként minden energiánkat felemészítik a mindennapi élet megszokott tevékenységei. Mindet! Ha valahogy szert tudnánk tenni a felhasználható több energiára, vagy egyszerűen csak kevesebbet használnánk fel, akkor rendelkezésünkre állna bizonyos mennyiségű „szabad” vagy „felhasználható” energia. Ezt az energiát joggal nevezni személyi erőnek, vagy annak az energiának, amire szükségünk van ahhoz, hogy a személyes történelmünk által meghatározott cselekedetek körébe nem tartozó dolgokat hajtsunk végre, beleértve ebbe azt is, hogy egyenesen a Naptól és a Földtől nyerünk energiát, hogy szabadabb

életet éljük.

De ha annak érdekében, hogy energiát raktározzunk, szükségünk van bizonyos mennyiségű felhasználható energiára, hogyan tehetnénk szert erre a bizonyos „kiindulási energiára”? A válasz: megőrizhetjük azt. Ennyi. Az emberi lények úgy tehetnek szert „szabad” energiára, hogy megőrzik a már rendelkezésükre állót, mégpedig azáltal, hogy nem használják el azt a mindennapi élet rutinjaira.

A módszer egyszerű, de hatásai nagy horderejűek. Ha ismétlődő külső vagy belső cselekedeteink közül néhányat felfüggesztünk, az így felszabadult energia felhasználható energiává válik, és segítségével beléphetünk a személyes történelmünk által meghúzott határokon túl elterülő ismeretlenbe.

Azonban nem függeszthetjük fel életünk minden, és azok közül, amiket felfüggeszthetünk, nem mindegyik energiapazarló. Ezért a harcosszámvetést készít az energiateljesítményéről. Ez lehetővé teszi, hogy a cserkelés technikájának alkalmazásával megismerje energiateljesítményét, majd kidolgozzon egy stratégiát az energia átirányítására, ezáltal növelve felhasználható energiáját. Ebből a számvetésből a tanítvány látni fogja, melyek azok a mindennapi cselekedetei, melyeket nem képes felfüggeszteni, illetve hogy mely cselekedetei különösen haszontalanok és destruktívak, hogy aztán munkálkodni kezdessen azok időszakos vagy végleges megszüntetésén. Ennek a folyamatnak a részletes leírását a technikák ismertetésénél találhatjuk. Természetesen a személyes történelmünk által kikényszerített cselekedetek hatékony felfüggesztése azon múlik, rendelkezünk-e a szükséges energiával. Ez különösen a szokások esetében van így, legyenek azok táplálkozási, fizikai, érzelmi vagy spirituális szokások.

A gyakorlatban előfordulhat, hogy az adott cselekedeteket - melyek felfüggesztése haszontalan, energiapazarló természetűknél fogva ideális lenne az energia megőrzésére - nem (vagy csak nehezen) vagyunk képesek abbahagyni, mivel nem rendelkezünk az ehhez szükséges energiával.

Azonban van kiút ebből a reménytelen helyzetből. És ez a kiút „a személyes szabadság minimális terének” nevezett fogalommal függ össze.

A személyes szabadság „minimális” terét életünk olyan - látszólag jelentéktelen - részei alkotják, melyekkel kapcsolatban vagyunk céltudatosan, a személyes történelmünk meghatározta kereteken kívül cselekedni. Köznapi emberként természetesen nem vagyunk képesek azonnal felhagyni az olyan dolgokkal, mint a dohányzás, a harag vagy az önsajnálát. Azonban megváltoztathatunk olyan apró dolgokat, mint az alvási pozíciónk, vagy akár alhatunk a földön is. Megtehetjük például azt is, hogy két héten át megfigyeljük, mi az első gondolatunk ébredéskor, és az utolsó elalvás előtt, és ha (ahogy az általában lenni szokott) azt tapasztaljuk, hogy ezek a gondolatok rossz hatással vannak az energiánkra, akkor a következő két hétben akaratlagosan megváltoztathatjuk őket, és gondolhatunk valami másra helyettük.

Az energiateljesítményéről készített számvetés segítségével feltérképezhetünk számos olyan apró cselekedetet, melyek már a gyakorlat kezdetétől fogva lehetővé teszik, hogy takarékoskodjunk az energiával, s minél többet őrizzünk meg belőle. Ha egyszer kezdetét vette ez a folyamat, az így megőrzött energia segítségével növelhetjük erőfeszítéseinket, és olyan szokásokra is kiterjeszthetjük őket, melyek korábban - pontosan az energia hiánya miatt - hozzáférhetetlenek voltak számunkra. Ilyenformán az energia energiát fial.

Az energiapazarló szokások közé tartozik például a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, a túl sok töprengés, az ítéletalkotás, a kritizálás, a rosszállás, a panaszkodás, a televízióban és a filmekben látható, az újságokban olvasható erőszakos cselekedetekkel történő azonosulás. Ezeken kívül még számtalan ilyen dolog létezik, melyek közül kettőről részletesebben is szólnunk kell: ezek az érzelmek, és az önteltség<sup>14</sup>. Ezek jelentik energiánk pazarlásának két alapvető módját, hiszen, amint azt látni fogjuk, szoros kapcsolatban állnak egymással.

<sup>14</sup> Carlos Castaneda műveinek bizonyos fordításaiban ez a fogalom „önhittség”, illetve „önmagunk fontossága” néven is szerepel. (*A ford.*)

## ÉRZELMEK

Különbséget kell tennünk az érzelmek és az érzések között. Ez sokkal egyszerűbb, mint hinnénk: az érzések az érzékelt dolgokra adott olyan természetes reakciók, melyeket konkrétan az érzékelt dolgok váltanak ki belőlünk, az érzelmek pedig nem az érzékelés, hanem a gondolatok, az értelem teremtményei (és ez az értelem a köznapi emberek esetében általában nem túl ésszerű). Az érzések nem energiapazarlók, az érzelmek ellenben nagyon is azok.

Az öröm és a szomorúság alapvető érzése egyszerűen földi létünkéből fakad. Például a test, amikor megpillantja végső sorsát, ezt a szomorúság vagy a melankólia érzésével tudatja velünk, amely sem nem fájdalmas, sem nem energiapazarló, inkább kigyógyít minket kicsinyességünkéből, és helyreállítja lelki egyensúlyunkat. Ehhez hasonlóan az igazi öröm sem mesterkél: valahonnan mélyről fakad, nem viccek vagy vígjátékok váltják ki, és nem az elme hozza létre, hanem valamely örömteli dolog érzékelése. Nem kell arra gondolnunk, hogy örömet érezzünk, ha egy újszülöttet, egy virágkehelyből kortyoló kolibrit vagy egy szélben táncoló fát látunk, vagy ha valaki megölel és megcsókol minket.

Az érzelmek viszont nem az érzékelés, hanem az elme szüleményei: gondolatok nélkül nem jöhetnek létre. Sajnos, mivel érzékelésünket a második helyre száműztük, érzelmeink olyan helyzetbe hoznak minket, hogy életünket csak komoly nehézségek árán vagyunk képesek érzékenyen élni. Az érzelmek tipikus példái a düh, a féltékenység, a gyűlölet, az irigység, az önsajnálát, vagy az önpusztító depresszió. Ezek egyike sem jelentkezhethet a létrejöttükhöz szükséges gondolatok nélkül. Ki lenne képes feldühödni anélkül, hogy először gondolkodna? Senki! Ahhoz, hogy dühbe guruljunk, először el kell mondanunk magunknak, hogy valaki valami igazságtalanságot követett el ellenünk, hogy ennél jobbat érdemlünk, vagy valami ehhez hasonlót. Ha az olvasónak bármi kétsége támadna ezzel az állítással kapcsolatban, próbálja ki, vajon képes-e dühbe gurulni szavak vagy gondolatok nélkül.

Vegyük annak a szerelmes férfinak a példáját, aki féltékennyé válik, amikor észreveszi, hogy kedvese mosolyogva beszélget egy másik férfival. Íme a tények: adott egy nő (a kedvese), aki egy férfival (egy idegennel) beszélget, és a lány mosolyog. Ezek az egyszerű tények hívnák életre vajon a féltékenység energiapazarló érzelmét? Dehogyan! A szerelmes férfi, személyes történelme miatt (talán túl sok filmet látott, túl sok szerelmes dalt hallott, vagy tanúja volt szülei szeretet nélküli kapcsolatának), amikor meglátja barátnőjét mosolyogva beszélgetni, kényszeresen így szól magához: „Semmi oka nincs arra, hogy megcsaljon. Senkire nem lenne szabad így mosolyognia, csak rám. Én soha nem csaltam meg őt, legalábbis nem ennyire égbekiáltó módon. Ez a nő nem tisztel engem.” Ez a fajta gondolkodásmód, és nem a pusztán tények eredményezik a fájdalmas és energiapazarló féltékenységet. Nem számít, hogy a nő valójában az unokatestvérével vagy egy barátjával beszélget, vagy hogy valóban megcsalja-e a

férfit: a féltékenység pusztán féltékeny barátja gondolataiból fakad.

Ha az embert egyszer elöntötte az érzelmek áradata, a valóság egyre messzebb és messzebb tűnik: minél többet beszélünk önmagunkhoz, annál kevésbé érzékelünk és így tovább. Ily messze a valóságtól, hogyan is lennénk képesek kezelni a helyzetet? Erőszakossá válhatunk, könnyen elbánhatunk a szerelem vagy a szépség utolsó maradványaival is, és még akkor is úgy érezzük, hogy mi vagyunk az áldozatok. Így vesztegetjük el az energiánkat. Ezért éri meg a harcossá válásért folytatott küzdelem a velejáró rengeteg nehézséget.

Akárcsak mindennapi cselekedeteink többi része, az érzelmek is ismétlődő jellegűek, és személyes történelmünk határozza meg őket. Így mindenkinek megvannak a maga „érzelmi szokásai”, melyek meghatározzák azt, az adott személyre jellemző módot, melyen az egyén elvesztegeti energiáját és gyengíti magát. Ha gondosan megvizsgáljuk az életünk során fellépő konfliktusokat és érzelmi problémákat, nem nehéz felfedezni, hogy véget nem érő, körkörös ismétlődő periódusok formájában jelentkeznek. Még ha a minket körülvevő emberek és életünk helyszínei meg is változnak, akkor is ugyanazok a problémák ismétlődnek, újra és újra.

Ez érvényes minden érzelemre. Mindegyik ártalmas, káros, és mindegyik öngerjesztő.

Most már ismerünk egy olyan titkot, mely, ha a gyakorlatban alkalmazzuk, felmérhetetlen kincsé válik: az érzelmek nem jöhetnek létre gondolatok nélkül, sőt nem jöhetnek létre a megfelelő gondolatok nélkül.

És itt térünk vissza az energia megőrzésének kérdésére. Amikor egy érzelmileg túlfűtött állapot peremén találjuk magunkat, egyszerűen belépünk a Belső Csend állapotába, és az érzelmek nem képesek testet ölteni. Ha ezt a technikát még nem sajátítottuk el, megpróbálhatjuk megváltoztatni a belső párbeszéd tartalmát. Dúdolhatunk magunkban egy dalt, melynek szövegét gondolataink képezik, versé formálhatjuk gondolatainkat, elgondolhatjuk őket visszafelé vagy idegen nyelven, átvehetjük magunkban a szorzótáblát, vagy énekelhetünk egy gyermekdalt. Minden esetben ugyanaz lesz az eredmény: a megfelelő gondolatok nélkül az érzelem nem jön létre, nem ölt formát.

## **ÖNTELTSÉG**

Habár ebben a fejezetben közvetlenül nem foglalkozunk az önteltséggel, vagy azzal, hogyan csökkenthetjük, illetve szüntethetjük meg azt, mégis helyén valónak érzem, hogy elhangozzon itt néhány megjegyzés ezzel kapcsolatban, mert, amint azt az energiafelhasználási számvetés elkészítésekor (1. gyakorlat) látni fogjuk, általában ez emészti fel teljes energiánk kilencven százalékát, és cserébe semmit sem nyújt, legfeljebb betegséget, gyengeséget és egészében véve rossz minőségű életet.

Gyakorlatilag energiánk legnagyobb részét az önteltséggel kapcsolatos cselekedetek emésztik fel, és ez az önteltség messze több, mint puszta hiúság. Az önteltség az a bizonyos forma, ami által az egónk összeállítja és fenntartja saját valóságát, amivel megerősíti a létezését, és amivel meggyőzi magát saját valós mivoltáról.

Anélkül, hogy itt most részleteiben tárgyalnánk a témát, lássunk néhányat az önteltséggel kapcsolatos mindennapi cselekedeteink közül. A legkiterjedtebb ilyen tevékenységek mind az ego védelmével kapcsolatosak. Vegyük csak számba, mennyi energiát pazarolunk erre. Mennyi

energiát fecsérelünk el arra, hogy megvédjük magunkat; énképünk dédelgetésére; mások rólunk alkotott véleményének befolyásolására; a kritikák elleni védekezésre; arra, hogy megmutassuk, mi vagyunk a legjobbak, vagy épp ellenkezőleg, hogy nem vagyunk jók semmire, hogy mi vagyunk a legszebbek, a legerősebbek, a legkegyetlenebbek, a leginkább megsebzettebbek - mindig a „leg” valamilyenebbek. Mekkora fontosságot tulajdonítunk magunknak! Hozzá vagyunk láncolva ahhoz, amit Castaneda „az éntükrözés tükrének” nevez, valamihez, aminek legjellemzőbb tulajdonsága a mások felé saját magunkról kivetített énképünk. Erre az énképre pazaroljuk el energiánk nagy részét.

Ezért válik az önteltség megszüntetése vagy legalábbis mérséklése a harcos - és különösen a cserkelő - alapvető céljává. Ennek az eljárásnak semmi köze a moralitáshoz: a harcost nem erkölcsi megfontolások vezérlik, hanem a kikezdhetetlenség. A harcos tudomással bír arról, hogy ő energiamező, és ezzel a tudomással összhangban cselekszik.

Habár az önteltség az energia megőrzéséhez alapvetően kapcsolódó terület, az ellene folytatott harc és annak technikái az egyén nemtevéseinek első lépését képviselik, ezért az adott témát tárgyaló fejezetben ismertetem őket.

*Minden, az emberi lények személyi energiájával kapcsolatos állítás az összes többi élőlényre is igaz, mivel mindannyian energiamezők vagyunk.* Don Juan gyakran utal bizonyos mágikus állatok létezésére, akiket mágiájuk szinte sérthetlenné tesz: gyakorlatilag lehetetlen csapdába csalni őket. Erejük abból fakad, hogy - a hétköznapi állatokkal ellentétben - nincsenek szokásaik. Ez könnyedséggel, fénnel, szabadsággal és rendkívüli erővel ruházza fel őket. Don Juan azt mondja, valóban szerencsés az az ember, aki egy ilyen lényel találkozik.

Tehát a személyi erő tétele gyakorlatilag az állatokra is vonatkozik. Mondhatjuk, hogy a „szerencsés” állatok több energiával rendelkeznek. Intenzívebb, teljesebb életet élnek, mint társaik. Ez ugyanúgy igaz a növényekre és az egyéb élőlényekre is. Egy fa energiája például olyan erős lehet, hogy már az is áldásos hatást gyakorol az emberre, ha egyszerűen csak megpihen az árnyékában vagy az ágai közt.

Ami igaz a növények és az állatok világában, ugyanúgy igaz az emberekre is. Azok, akik elérik, hogy életük mentes legyen a megszokásoktól, és sok energiával rendelkeznek, képesek magukat mágikus lényekké változtatni, és többé nem követik a köznapi emberek életét meghatározó előírásokat. Ehelyett ennek a rendelkezésükre álló különleges erőnek a segítségével saját maguk irányítják az életüket, a sorsukat, és határozzák meg a körülményeiket; de ők is, kikerülhetetlenül, szolgálatot teljesítenek.

## **GYAKORLATOK**

Az eddig elhangzott dolgok csaknem végtelen számú gyakorlati alkalmazás alapját képezik. Azonban mielőtt továbbhaladnánk, szeretnék javasolni valamit. A technikákat mindenki alapvetően a következő sorrendben végezze: először az energia megőrzésére irányuló, aztán az energia átirányítását célzó gyakorlatokkal foglalkozzon, és csak ezután térjen rá az energia növelését szolgáló gyakorlatokra.

Az energia megőrzését azzal kell kezdenünk, hogy megvizsgáljuk, általában hogyan és mire használjuk energiánkat, mivel ez teszi számunkra lehetővé a megfelelő stratégia kidolgozását. Ezért először ezt a számvetést kell elvégeznünk, mintegy megalapozva ezzel a további

gyakorlatokat.

## 1. SZÁMVETÉS AZ ENERGIAFELHASZNÁLÁSRÓL

Az alapelvegondolás az, hogy ennek a számvetésnek az elkészítése lehetővé teszi, hogy kiderítsd, mire használod el az energiádat. Erre a kérdésre az általános válasz az lenne, hogy a nap mint nap végrehajtott külső és belső cselekedetekre, tehát listádnak az összes ilyen cselekedetedet tartalmaznia kell.

Ez a gyakorlat nem egyfajta mentális analízis vagy öntükröző folyamat, ami nem lenne más, mint az egód önigazololó beszámolója saját magáról, hiszen ha ezt tennéd, nem kapnál pontos képet a valóságról. Ez a gyakorlat a cserkelés egy módja: a megfigyelésen alapul.

Mindazonáltal hasznos lehet, ha ezt a kérdést kizárólag mentális alapon is megválaszolod, pusztán azért, hogy lásd, melyik módszer ad pontosabb képet a valóságról.

A következőkre lesz szükséged:

- ◆ Egy jegyzetfüzet és toll vagy ceruza;
- ◆ Egy előre meghatározott jel, ami mint egy riadójel, különböző időközönként figyelmeztet a feladatodra. Megteheted azt is, hogy megkérsz valakit, hogy jelezzon neked szóban, vagy lehet jelzés minden alkalom, amikor be- vagy kilépsz egy ajtón, vagy bármi más, többé-kevésbé állandó időközönként ismétlődő dolog. A gyakorlat leírása során azt feltételezem, hogy egy ébresztőóraként is működő karórát használsz.

A következő lépéseket kell végrehajtanod:

1. A jegyzetfüzet lapjait oszd fel három oszlopra, és az egyes oszlopok első sorába írd be a következő kérdéseket (ebben a sorrendben):

- ◆ Mire gondolok most?
- ◆ Mit teszek most?
- ◆ Valóban azt teszem, amit tenni szeretnék?

2. Állítsd be az órát úgy, hogy tizenöt percenként jelezzon (vagy ha a gyakorlat hatása túl erős, állíthatod harmincperces időközökre is). A jelzés soha ne egész órákor hangozzék fel, így kevésbé fogsz rá számítani.

3. Minden egyes alkalommal, amikor jelez az órád, figyeld meg magad, aztán válaszold meg írásban a jegyzetfüzettedben szereplő három kérdést. Ne analizáld: egyszerűen csak jegyezd fel megfigyelésed eredményét. A válaszok legyenek rövidek és tömörek. Jegyezd fel a megfigyelés időpontját is. A kérdések persze nyilvánvalóan a feljegyzést megelőző időpontra vonatkoznak. Próbáld meg mindig gondolkodás nélkül, azonnal válaszolni.

4. Mielőtt lefeküdnél aludni, nézd át az aznap adott válaszaidat, és egy külön lapon (ne a jegyzetfüzettedben) felelj írásban a következő kérdésekre:

- ◆ Gondolataim változóak vagy ismétlődőek voltak-e?
- ◆ Mi volt gondolataim leggyakrabban visszatérő eleme?
- ◆ Cselekedeteim változóak vagy ismétlődőek voltak-e?
- ◆ Melyik cselekedetem ismétlődött leggyakrabban?
- ◆ Volt-e kapcsolat a gondolataim és a cselekedeteim között?
- ◆ Milyen arányban volt köze a cselekedeteimnek ahhoz, amit valójában tenni szerettem volna?

Ha ezeket a kérdéseket a cserkelő hozzáállásával válaszolod meg, képet kapsz arról, hogyan használtad aznap az energiádat.

5. Ismételd ezt az eljárást egy hétig mindennap. Aztán nézd át újra az adott napok végén az első három kérdésre adott válaszaidat, és ezek segítségével válaszold meg a 4. pont kérdéseit, de most az egész hétre vonatkozólag. Ez megmutatja, hogyan használtad az energiádat az adott héten.

6. Ismételd ezt az eljárást négy héten át, aztán nézd át újra az egyes hetek végén adott válaszaidat, és segítségükkel válaszold meg a 4. pont kérdéseit, de most az eltelt hónapra vonatkozólag. Ezáltal képet kapsz arról, hogyan használtad energiádat az adott hónapban.

7. Az így kapott információk segítségével készíts el az életedet alkotó külső - elfoglaltságok, szokások, fizikai szokások, függőségek (például nikotin) stb. - és belső - ismétlődő gondolatok, érzelmi szokások, betegségek, állapotok stb. - cselekedetek lehető legrészletesebb listáját. Ez a lista lesz az energiafelhasználásról készített számvetésed.

8. A lista elemeit csoportosítsd két oszlopba:

- ◆ Az első oszlopba írd azokat a cselekedeteket, melyek elengedhetetlenek a létfenntartáshoz (például az evés, az alvás, a lélegzés stb.).
- ◆ A másodikba az élet fenntartásához nem elengedhetetlenül szükséges cselekedeteket (például a harag, az ítéletalkotás, a kocogás stb.).

9. A második oszlopba írt cselekedeteket oszd további két oszlopra:

- ◆ Az első oszlopba írd azokat a cselekedeteket, melyek jó érzéssel töltenek el, vagy amelyekről úgy gondolod, hogy továbbra is feltétlenül folytatni szeretnéd őket (például: sportolás, művészeti tevékenységek, egy olyan munka, amit szeretsz, szeretkezés stb.).
- ◆ A másodikba azokat, amelyek nem töltenek el jó érzéssel, vagy nem feltétlenül szeretnéd őket továbbra is folytatni (például az újságok bűnügyi rovatának elolvasása, a televízióban vagy moziban vetített erőszakos filmek megnézése, a betegségekről való beszélgetés, a dohányzás, alkoholfogyasztás, túl sok beszéd, düh, önsajnálát, az elfogadás keresése stb.).

10. A második oszlopba írt cselekedeteket oszd további két oszlopra:

- ◆ Az első oszlopba írd azokat a cselekedeteket, amelyeket képtelen vagy abbahagyni.
- ◆ A másodikba azokat, melyeket - akár csekély, akár nagy erőfeszítés árán - képes vagy abbahagyni.

11. Válassz néhány megfelelőnek tartott cselekedetet a 10. pont második oszlopából, és függeszd fel őket egy meghatározott időre. A korábban ezekre a cselekedetekre fordított energia azonnal „extra” energiává válik. Az adott időtartam leteltével dönts el, visszatérsz-e ezekhez a tevékenységekhez, vagy határozatlan ideig továbbra is felfüggeszted őket.

## MEGJEGYZÉSEK

E megfigyelés által a figyelem roppant kifinomult állapotait érheted el. Ezeket az állapotokat az emelkedett tudomás állapotának hívják, és rengeteg különböző szintjük létezik. Ne ijedj meg ettől az élménytől, mivel ezek az állapotok roppant hasznosak.

Ne feledd, hogy a megfigyelés során csak rögzítened szabad a tényeket. Ne elemezd őket: a



kérdések megválaszolásakor legyél annyira objektív, amennyire csak lehetséges.

A legtöbb ember élete ismétlődő gondolatok és szokások köré szerveződik. Az ezekben eszközölt változtatások az élet megtapasztalásának egészére kiható átalakulásokat eredményezhetnek.

Az ismérvek, melyek alapján eldöntöd, hogy egy adott cselekedet elengedhetetlen-e vagy jó érzéssel tölt-e el téged, roppant szubjektívek, ennél fogva nyugodtan használd a saját kritériumaidat.

Amikor eldöntöd, melyik tevékenységeddel hagysz fel, választhatod a legkönnyebben felfüggeszthetőt vagy akár a leginkább energiapazarlót is. Ez csak attól függ, mennyire intenzíven akarsz dolgozni.

Fontos, hogy előre elhatározd, pontosan mennyi időre függeszted fel az adott tevékenységet: kezdetben ajánlatos viszonylag rövid időtartamot választani. Lélektani szempontból túlzottan megterhelő azt mondani, hogy „örökre” felhagysz valamivel - sokkal könnyebb csak „néhány napra” (de előre meghatározott számú napra) abbahagyni az adott dolgot. Ez azt is lehetővé teszi számodra, hogy időről időre értékeld az elért eredményeidet, és eldöntsd, folytatod-e a feladatot.

## 2. TETTEINK ENERGETIKAI MINŐSÉGÉT MEGHATÁROZÓ GYAKORLAT

Szánj pár percet arra, hogy megvizsgálod a testedet, az érzeteidet vagy a lelkedet egy olyan tevékenység után, melynek kíváncsi vagy az „energetikai minőségére”. A válasz egyértelmű lesz. Ha jó érzés tölt el, életerősnek, boldognak és teljesnek érzed magad, akkor a tettet növelte az energiaszintedet. Ha gyengének, kimerültnek, rosszkedvűnek és üresnek érzed magad, a tevékenység energiapazarló volt.

### MEGJEGYZÉSEK

Látszólagos egyszerűsége ellenére e gyakorlat hatásai roppant nagy jelentőségűek lehetnek. Ezek a hatások a köznapi élet során soha nem jelentkeznek, mivel „normális” esetben semmilyen erőfeszítést nem teszünk annak érdekében, hogy önmagunk megfigyelésével („becserkelésével”) megkapjuk a kívánt információt. Újra el kell mondanom, semmiféle elemzésre nincs szükség: egyszerűen csak figyeld meg, hogyan érzed magad.

Minden cselekedethez energiára van szükség. Néhány tett azonban energetikailag tökéletesen működik, olyannyira, hogy még növeli is az energiaszintedet. Más tevékenységek csak energiát használnak el, komoly károkat okozva ezáltal.

## 3. A SZÜLETÉSKORI ENERGIASZINTTEL KAPCSOLATOS UTALÁSOK

A születés kori energiaszint megállapításának pontos módja az összegzés gyakorlata, mellyel egy későbbi fejezetben fogunk foglalkozni. Azonban egyfajta vázlatos képet múltad rövid áttekintésével is kaphatsz a kérdésről. Az alábbiakban néhány olyan utalást találsz, melyek segítenek megállapítani a születésedkor rendelkezésre álló energiaszintet, ám ezek csak általános irányelvek, semmiképpen sem pontos szabályok.

### *Magas energiaszint*

- ◆ Nyugtalan, kíváncsi gyermek, mindent megvizsgál, új játékokat eszel ki
- ◆ Népszerű a társai körében, született vezető
- ◆ Önálló gyermek, nem kér engedélyt a tetteihez
- ◆ Vonzza az ismeretlen
- ◆ Elfoglalt kamasz, lekötik a saját dolgai
- ◆ Koraérett a szerelem terén
- ◆ Könnyen megtanul pénzt keresni
- ◆ Népszerű a barátai és az ellenkező nem tagjai körében
- ◆ Egészséges
- ◆ Nem esik neheze önmaga életét kezdeni
- ◆ Szerencsés
- ◆ Sikeres

### *Alacsony energiaszint*

- ◆ Félnék gyermek, mindenhez engedélyre van szüksége
- ◆ Szorosan kötődik az anyjához
- ◆ Mindentől fél
- ◆ Nem vezető-, inkább követő-típus
- ◆ Sokat betegeskedik
- ◆ Lusta kamasz
- ◆ Sokat gondolkodik, keveset cselekszik
- ◆ Nincs túl nagy sikere az ellenkező nemnél
- ◆ Nem akar elköltözni szüleitől, szinte úgy kell kidobni
- ◆ Későn kezd munkát keresni
- ◆ Gyakran vall kudarcot
- ◆ Balszerencsés

## MEGJEGYZÉSEK

Természetesen - bár a lista esetleg ezt sugallja - egyikünk sem abszolút „energikus” vagy „energia-hiányos”: sokkal valószínűbb, hogy mindkét felsorolásban találsz rád illő jellemzőket. Az energiaszintteddel kapcsolatos vázlatos képet úgy kaphatod meg, ha megnézed, melyik felsorolásban találtál több rád jellemző elemet.

Az ember energiaszintje attól függően változik, hogyan használta energiáját élete során.

## 4. AZ ÉRZELMEK ÉS A KÁROS HATÁSÚ GONDOLATOK MEGSZÜNTETÉSÉNEK GYAKORLATA

A káros hatású, gyengítő érzelmek - amilyen például a harag vagy a féltékenység - megszüntetése egyszerű folyamat, de fegyelmet és minimális mennyiségű, hasznosítható energiát igényel. A dolog kulcsa a gondolatok ellenőrzésében rejlik, mivel a megfelelő gondolatok nélkül az érzelmek nem ölhetnek formát. Ez a gyakorlat bármilyen káros hatású érzélem esetén használható.

A gyakorlat két technikát tartalmaz: az elsőhöz a belső párbeszéd felfüggesztése szükséges, a második ennek egy változata, azok számára, akik még nem rendelkeznek az ehhez szükséges energiával.

## A BELSŐ CSEND KERESÉSE

Bármely, a belső párbeszéd felfüggesztését eredményező gyakorlat (6. fejezet) megfelel a célnak.

## A GYAKORLAT EGY MÁSIK VÁLTOZATA

Alakítsd át káros hatású gondolataidat az alábbi formák bármelyikének megfelelően, vagy dolgozd ki a saját formádat.

- ◆ Anélkül, hogy megváltoztatnád gondolataid tartalmát, próbáld meg őket versbe szedni.
- ◆ Szerkessz dalt a gondolataidból.
- ◆ Gondolkozz visszafelé.
- ◆ Gondolkozz egy általad nem túl jól beszélt idegen nyelven.
- ◆ Gondolataid minden szavának minden egyes betűjéhez rendelj egy számot, aztán add össze ezeket a számokat, hogy megkapd gondolataid számértékét.
- ◆ Mondd fel magadban a szorzótáblát.
- ◆ Ismételd meg egy számodra idegen vallás egy imáját.
- ◆ Utánozz egy ismert komikust, gondolataid tartalmát használva szöveggént.

## 5. AZ ENERGIAMEGŐRZÉS ÉS A BELSŐ JÓLÉT GYAKORLATA

Három napon keresztül szigorúan tartsd be az alábbi három szabályt: Ne kritizálj; ne ítélezz; ne panaszkodj.

Az időtartam végén kezdhetsz egy újabb háromnapos periódust, vagy várhatsz egy kicsit, mielőtt tovább folytatod a gyakorlatot.

## 6. A CSEND GYAKORLATA

Mivel a beszéd rengeteg energiát emészt fel, szüneteltetése rendkívül jótékony hatású lehet, különösen azok számára, akik imádnak beszélni. A gyakorlat során továbbra is folytasd megszokott tevékenységeidet, ne kerülöd a kapcsolatot az emberekkel, legyenek akár fecsegők, akár hallgatagok.

## 7. A SZEXUÁLIS ENERGIA MEGŐRZÉSE

A szexualitás létezésünk természetes része, és az emberi lények általában elegendő mennyiségű energiával születnek ahhoz, hogy egész életük során szexuálisan aktívak legyenek. A szexuális tevékenységek (legyen szó bármilyen fajtájukról) rövidebb-hosszabb időre történő felfüggesztése az energia megőrzésének hasznos módszere lehet, elsősorban a szexualitáshoz kapcsolódó nagy mennyiségű energia miatt.

## MEGJEGYZÉSEK

A szexuális tevékenységek önmagukban véve nem gyengítő hatásúak. Ami káros lehet, különösen a nyugati társadalmakban, az a szeretkezéshez kapcsolódó egyéb tényezők. Az erőszak, az elfojtás és a büntudat például tipikusan olyan dolgok, melyek a szexuális együttlétet negatív, energia-felemésztő tapasztalássá tehetik.

Energetikai szempontból az önmegtartóztatás jobb, mint a gyengítő hatású szexuális együttlét,

és az egészséges szexuális élet jobb, mint az önmegettartóztatás. Ez utóbbi - a vele együtt járó örömről túl - azért is hasznos, mert megnyithatja a megnövekedett érzékelés és az emelkedett tudomás felé vezető utat. A szexualitásnak az egón és az elmén túli megtapasztalása elvezethet bennünket lényünk és a valóság ismeretlen részeihez. Azonban ahhoz, hogy ez bekövetkezhesen, mentesnek kell lennünk a rögeszmés vágyaktól<sup>15</sup>, melyek mindegyike csak a társadalmi képmutatás által használt, testünket és szívünket leláncolva tartó béklyó.

<sup>15</sup> Meg kell különböztetnünk egymástól a rögeszmés és a természetes vágyakat. Az első egy gyengítő hatású szokás, melyet a nyugati társadalmakban elterjedt, a szexszel kapcsolatos magatartás motivál. A természetes vágy viszont egészséges késztetés, mely arra ösztönöz minket, hogy - az elmén és a rendszerezett tapasztalásokon túl - a másik lény rejtegyében az összeolvadást keressük.

## 8. ENERGIAGYŰJTÉS A NAPBÓL

Ahhoz, hogy ez a gyakorlat eredményes lehessen, rendelkezned kell bizonyos mértékű felhasználható energiával, és tudnod kell, hogyan válaszod meg a kapcsolatteremtés megfelelő időpontját.

Az alábbiakban egy don Carlos által leírt technikát teszek közzé, melyet - bizonyos eltérésekkel - a mexikói bennszülöttek között is megfigyelhettem.

### A HAJNAL, ILLETVE A SZŰRKÜLET ENERGIÁJÁNAK BEFOGADÁSA

Az a pillanat, amikor a nappal és az éjszaka találkozik, don Juan szerint különös jelentőséggel bír, mivel - ami az energiát illeti - ez a pillanat különösen alkalmas arra, hogy energiát merítsünk a Napból. A technika éppúgy alkalmazható naplementekor, mint napfelkeltekor, de ajánlatos a két időpont közül kiválasztani a természetünknek inkább megfelelőt. Személy szerint én jobban kedvelem a pirkadatot, bár az első ilyen élményem alkonyatkor esett meg velem.

1. Állj egyenesen. Ha pirkadatkor végzed a gyakorlatot, válaszod a napfelkelte előtti perceket; ha alkonyatkor, a naplemente előttiéket. Keress egy nagy, nyílt területet, ahonnan tisztán láthatod a Napot. Fordulj ellazultan és figyelmesen a Nap irányába. Kezeid pihenjenek oldalad mellett, tenyeredet fordítsd a Nap felé. Lélegezz mélyen és összeszedetten.

2. A napfelkelte (vagy a naplemente) pillanatában kezdj könnyedén egy helyben ügetni, mozgásod ütemével összhangban lélegezve. Ahogy a Nap kel fel (nyugszik le), úgy fokozd légzésed és mozgásod intenzitását. Apránként emeld fel karjaidat, és - tenyeredet mindvégig a Nap felé fordítva - koncentrálj a testedet elárasztó melegség érzetére; ahogy a Nap egyre feljebb emelkedik (lejjebb bukik), úgy fokozd mozgásod ütemét. Mire a Nap teljesen kiemelkedett a horizont mögül (lebukott a horizont mögé), karjaid legyenek teljesen kinyújtva magad előtt, tenyeredet tartsd tágra nyitva a Nap felé, és arra összpontosíts, hogy energiát végy magadhoz belőle. Ekkorra már el kell érned a maximális sebességet, térdeidet a lehető legmagasabbra emelve.

Folytasd a gyakorlatot mindaddig, míg valamilyen testi „figyelmeztetés” - katarzis-érzet, valamilyen belső „robbanás”, végső kimerülés, fájdalommentes, kirobbanó érzés, eksztázis vagy bármilyen egyéb, a csúcspont elérését mutató érzés - nem jelzi, hogy abbahagyhatod. Ekkor állj meg, és idézd fel magadban, hol vagy, míg légzésed és egyéb életműködéseid vissza nem állnak a normális szintre.

## MEGJEGYZÉSEK

Ez a gyakorlat modern korunkban talán különösnek tűnhet, de messze nem valamiféle „benszülött különtség”. Azokat az univerzális folyamatokat használja fel, melyekben az emberi test mint energiamező sajátos módon lép kapcsolatba a forrással (a Nappal vagy a Földdel). Ez a jelenség néha akár spontán módon is bekövetkezhet. Álljon itt példaként az első olyan alkalom, amikor ezt átéltem, anélkül hogy bármi ilyen dolog megtapasztalása előzetesen akár csak szándékomban is állt volna.

A dél-karolinai sivatagban hajtottam autómmal, több száz kilométerre a legközelebbi várostól. A Nap magasan állt felettem, a hőség fojtogató volt, és alig csillapította a lehúzott ablakokon át beáramló levegő. A volán mögött töltött hosszú órák után rám tört a szükség, és megálltam, hogy könnyítsék magamon.

Épphogy csak kiszálltam a kocsiból, amikor valami különleges, furcsa érzés lett úrrá rajtam. Hallottam a sivatag mormolását. Habár már órák óta ezen a tájon utaztam, a magnóból szóló zene és a vezetéssel járó megterhelés elnyomta az elhagyatott vidékből áradó, egyedülálló erőt.

Miután elvégeztem a szükségemet, készen álltam utam folytatására. Még több mint négyszáz kilométert kellett megtennem aznap, hogy megérkezzek a legközelebbi bálnavédelmi területhez.

A sietség ellenére is megálltam egy pillanatra, hogy körülnézzek. A sivatag hangja semmilyen, általam ismert dologhoz nem volt fogható. Vibráló, rezgő csend érzetét keltette bennem. A Napot hirtelen pár magasan szálló felhő takarta el, és minden kékesszürke árnyalatot öltött. A körülöttem lévő növényzet mindössze pár alacsony bokorból, és tipikus sivatagi kaktuszból állt. Messze nyugatra, a távoli hegyek sötétkék színben pompáztak, de azt képtelen voltam megállapítani, vajon van-e rajtuk bármilyen vegetáció. Hirtelen az a gondolatom támadt, hogy érdekes kirándulás lenne elsétálni a hegyekig, keresztül a sivatagon. Azonban az adott pillanatban erre sem időm nem volt, sem a környéket nem ismertem kellőképpen, és a rajtam lévő lábbelit sem túrázásra tervezték; úgyhogy ez az ötlet részemről nem volt több kósza kívánságnál. Megfordultam, és elindultam vissza az autóm felé.

És ekkor valami egészen meglepő dolog történt. Egy pillanatra elveszítettem az irányérzékeimet. Teljesen összezavarodtam. A testem elindult a hegyek felé, míg az egóm, az események illetén fordulata láttán, így szólt: „Óh, szóval mégiscsak sétálsz egyet a sivatagban? Tudod jól, hogy nincs erre időd, azonkívül ez még veszélyes is lehet.” Mire énem egy másik része így felelt: „Csak egy rövid séta - nem tart sokáig.” Közben a testem, anélkül, hogy erre az elmémben lejátszódó párbeszédnek - monológnak a legkisebb figyelmet szentelte volna, csak ment tovább. Ahogy gyalogoltam, kellemes meleg árasztott el: biztonságban éreztem magam, nyugodt és békés hangulatba kerültem. Felfrissített a testemen végigcsorgó izzadság. A hegyek továbbra is nagyon távolinak tűntek. Tudtam, hogy hiába is akarnám, nem érhetem el őket, és ezzel a tudással képes voltam minden aggodalom nélkül tovább gyalogolni, arra gondolva, hogy bármikor, amikor csak akarok, visszatérhetek a kocsimhoz. A testi erőfeszítés hatására végül eljutottam arra a pontra, amikor egóm elhallgatott. Amikor abbahagytam a gondolkozást, semmi különös nem történt - csak gyalogoltam tovább, a gyaloglás örömeért. A hegyek mintha már egy kicsivel közelebb kerültek volna. Időnként pár másodperc erejéig újra meg újra visszatértek a gondolataim, figyelmeztettek, hogy a hegyek még mindig nagyon távol vannak, és semmi esélyem nincs elérni őket: Az egyik ilyen pillanatban hátrafordultam, és láttam, olyan messzire jutottam utamon, hogy már teljesen szem elől vesztettem az autómat. Aztán újra beborított a csend, és én csak mentem tovább. Megigézett a sivatag, és ahogy gyalogoltam, magam is a természet részévé váltam. Semmi nem ösztönzött arra, hogy továbbmenjek: egyszerűen csak

ebben a helyzetben találtam magam, és az egyetlen dolog, amit tehettem, az volt, hogy megyek tovább. A hegyek minden egyes megtett lépéssel egyre jobban vonzottak, és egyre nagyobbak tűntek, ahogy közeledtem feléjük. Nem tudtam, vajon képes leszek-e elérni őket, de mivel nem is érdekelt, hogy odaérek-e, csak mentem tovább - csak még egy lépés, csak még egy, még egy...

A csökkenő napfény felhívta figyelmemet az idő múlására. Már majdnem bealkonyodott, mire a hegyek lábánál találtam magam. Ahonnan álltam, roppant magasnak tűntek, és egy szinte teljesen függőleges, puha, instabil anyagú partfal meredt előttem az ég felé. Végül mégis ideértem, anélkül, hogy ezt tudatosan eldöntöttem volna. Véghez vittem azt, amit pár órával korábban még lehetetlennek tartottam. Arra gondoltam: „Rendben, ha már itt vagyok, feljebb mászom egy kicsit, csak hogy jobban lássam a tájat.” Mászni, vagyis pontosabban szólva kúszni kezdtem felfelé a sziklafalon, úgy érezve magam, akár egy puma a saját természetes környezetében. Feszült várakozás lett úrrá rajtam. Tudtam, hogy vár rám valami odafent, és úgy éreztem, még sötétedés előtt el kell érnem a sziklatetőt. Nem tudtam, mit keresek, de az ösztönzés világos volt. A sivatagban gyaloglással eltöltött órák a megnövekedett érzékenység fogékony állapotába juttattak el, és anélkül, hogy az elmémet használtam volna - ami az adott pillanatban amúgy is csak arra lett volna jó, hogy halálra rémüljek - tudtam, mit kell tennem. Aztán lenéztem, és megláttam, milyen magasra másztam: egyetlen hiba, egyetlen rossz lépés, és többé nem hagyom el élve ezt a helyet. Mindazonáltal boldog voltam, és testem ébersége minden egyes megtett lépéssel egyre fokozódott.

Megérkeztem a hatalmas fal tetejére, és felfedeztem, hogy az igazi, a hegy lábától nézve láthatatlan emelkedő csak most következik. A távolság nagy volt, de ez a hegyoldal jóval kevésbé volt meredek. Gondolkodás nélkül rohanni kezdtem.

Épp szürkületkor értem el fel a hegytetőre. Maradt még néhány percem arra, hogy körbepillantsak, megnézzem az előttem elterülő világot, a pusztaságot és a természet háborítatlan birodalmát, mely oly távol volt az emberek gondjaitól. Elöttem, a hatalmas sivatag mögött, megpillantottam Cortez tengerét. Ha megfordultam, még hatalmasabb sivatagot, és a Csendes-óceánt láttam. Úgy éreztem, valóban a csúcson vagyok, nem a hétköznapi, hanem egy mágikus világban, mely csendes és békés, ugyanakkor óriási és erővel teli. Tudatára ébredtem önnön jelentéktelenségemnek ebben a végtelenségben. Tudtam, hogy pontosan ugyanannyira vagyok fontos, mint az engem körülvevő bármely dolog, és boldoggá tett ez a tudat. Felidéztem mindennapjaim világát, és az a világ aprónak tűnt ebben a roppant határtalanságban. A lenyugvó Nap felé fordultam. A világ sötét, kékes árnyalatot öltött, melyben eggyé olvadt az ég, a tenger, a Föld, és saját lüktető szívem. Váratlanul úgy éreztem, valami feltör a Földből, keresztülárad a lábaimon és a gerincemen, egészen a fejemig, mint egy csiklandó érzés vagy az elektromos áram - valamiféle feszültség, ami mozgásra készítetett. Ahogy egyre gyorsabban mozogtam, úgy nőtt az energia intenzitása. A Föld megtanított egy titkára. Anélkül, hogy tudatosan elterveztem volna, ott találtam magam, örülten rohanva egy helyben, kitért karokkal, tenyeremet a Nap felé fordítva, újra és újra a magasba emelve fékezhetetlenül remegő combjaimat. Könnyek csorogtak végig arcomon. A világ vörösbe fordult. Valami felrobbant bennem, és átjárt a tökéletes felszabadultság érzése. Tudtam, mi a feladatomban a világban, és teljesen éreztem magam. A titokzatos valóság kitérte nekem egy ablakát, hogy vethessek egy pillantást sorsomra, és én örömmel fogadtam el azt.

A sötétségben, energiával feltöltődve, lemásztam a hegytetőről, és visszasétáltam kocsimhoz a hatalmas sivatagban, miközben testemből valamiféle különös fény sugárzott.

# NEGYEDIK FEJEZET

## A CSERKELÉS MŰVÉSZETE ÉS GYAKORLATA

### A CSERKELÉS ÉS A MÁSIK VALÓSÁG

A valóság don Juan-i felfogása szerint létezik egy, megszokott valóságunkkal párhuzamos, másik valóság is. A harcos egyik alapvető feladata az, hogy elérje ezt a valóságot, mely lehetőséget nyújt számára, hogy a világot maga teljességében tapasztalja meg.

Általánosságban véve, az az érzékelési sebesség, mely ennek a másik valóságnak az érzékeléséhez szükséges, csak a gyújtópont elmozdításával érhető el. Mint már említettem, a gyújtópont a köznapi emberek esetében általában egész életükön át egy adott helyen rögzül. Elmozdítása nélkül továbbra is le vagyunk horgonyozva mindennapi valóságunk túlnyomórészt kaotikus körülményeihez.

Ezzel szemben a másik valóság a szabadságot kínálja a harcosnak: rejtélyekkel teli, új világokat, melyben minden lény korábban nem is sejtett módokon tapasztalhatja meg önmagát. Don Jüan a gyújtópont elmozdításának két általánosan alkalmazható módját fejti ki: az *álmodás* és a *cserkelés* művészetét. Ebben a fejezetben kizárólag a cserkelés művészetével fogunk foglalkozni.

### A VISELKEDÉS ELLENŐRZÉSE A MINDENNAPI VILÁGBAN

A cserkelés művészete a köznapi világ valóságában nyilvánul meg. Jobb oldali tudomással kell gyakorolni, más szóval a köznapi valóság különösen alapos és speciális kezeléséből áll, melynek végső célja a másik valóságba történő belépés. A cserkelő tökéletes szakember, aki a köznapi világot hadszíntérré változtatja, ahol minden tett, a többi emberrel történő minden érintkezés stratégiájának részét képezi.

### A CSERKELÉS ÉS A VADÁSZAT

A cserkelés kifejezés (természetes módon) a vadászatot juttatja az ember eszébe. A cserkelő megfigyelő, viselkedésének szerves részét képezi a rejtőzködés. A vadász szükségszerűen cserkelő, bár csak a harcos képes ezt a technikát a mindennapi élet összes területén alkalmazni, annak minden elemét - önmagát és személyes gyengeségeit is beleértve - zsákmánya elejtésének szolgálatába állítani.

A valódi vadász, akárcsak a cserkelő, jól ismeri a különbséget az ítéletalkotás és a megfigyelés, a gondolkodás és a figyelem között. Ha csapdába kívánjuk csalni a prédát, először csendben meg kell figyelnünk, mik zsákmányunk szokásai: hova jár enni, mikor és mennyit alszik, hogyan mozog és így tovább. Ha megfigyelésünk hatékony, megismerjük ezeket a szokásokat, és így képesek csapdát állítani neki.

A köznapi ember, mivel képtelen megkülönböztetni egymástól a gondolatokat és a valóságot, összekeveri a megfigyelést az ítéletalkotással. Életünk során folyamatosan gondolunk valamit (általában negatív dolgokat) a körülöttünk lévő emberekről vagy saját magunkról, és ezt hívjuk megfigyelésnek. A vadász által gyakorolt megfigyelésnek azonban semmi köze nincs a kritikához. Képzelnék csak el, mi történne, ha a vadász, ahelyett, hogy csendben megfigyelné zsákmányát, spekulálni kezdene annak erősségeiről és gyengeségeiről, gyönyörűnek vagy rondának, érdekesnek vagy unalmasnak ítélné azt. Például ahelyett, hogy kifigyelné, mikor és hová jár inni zsákmánya, így szólna magában: „Úgy gondolom, ez az állat általában délben szomjazik meg, így hát dél körül a vizesgödörnél kell hogy legyen. És mivel olyan buta pofája van, nem lesz nehéz csapdába csalni.” A végén ez az állítólagos vadász annyira komolyan venné a saját gondolatait, hogy valósággal dühöngene, amikor azt látná, hogy zsákmányának esze ágában sincs megjelenni délben a vizesgödörnél.

Amikor a vadász megfigyel, ott nincs helye a gondolatoknak vagy a belső párbeszédnek. Minden közvetlen és egyszerű: pusztán megfigyeli a tényeket. A megfigyelés a cserkelés alapját képező dolgok egyike. A másik pedig a szokatlan viselkedés.

## A CSERKELÉS ÉS A GYŰJTŐPONT

A *Belülről izzó tűz*ben don Juan azt mondja, hogy a gyűjtőpontot maga a mindennapi életvitellel társuló belső párbeszéd tartja egy helyen rögzülve. Ezért bármilyen szokatlan viselkedés alkalmas lehet arra, hogy kimozdítsa azt megszokott helyéről, különösen akkor, ha tervszerűen és állhatatosan kitarunk mellette. Igaz ugyan, hogy a gyűjtőpont elmozdításának rengeteg módja van, de az is igaz, hogy ezen módszerek nagy része veszélyeztetheti szellemi épségünket, mivel hajlamosak vagyunk elhinni azt, hogy az általunk érzékelt valóság az egyetlen igaz valóság. Ilyen veszedelmes módszer lehet például a hallucinogén növények elővigyázatlan fogyasztása, vagy egy súlyos érzelmi trauma, mely végül elmebajhoz vezethet. Castaneda munkáiban is láthatunk példát erre, amikor Carlos, a varázsló tanítványa amiatt aggódik, hogy megőrült az erőnövények hatásától vagy a rajta végrehajtott „nagual-vágástól”. A cserkelés viszont azt jelenti, hogy megtanuljuk uralni viselkedésünket, mivel ez lehetővé teszi, hogy lassan és harmonikusan mozdítsuk el a gyűjtőpontunkat. Így biztosak lehetünk abban, hogy az ismeretlennel történő bármilyen kapcsolatfelvételt józanul és hatékonyan hajtuk majd végre.

## A CSERKELÉS ÉS A SIKEREK

A cserkelő módszere egyben az emberi kapcsolatok kezelésének legjobb módja is a köznapi társadalomban. Mivel a cserkelő cselekedeteit nem a gondolatai, hanem a megfigyelései határozzák meg, mivel gyűjtőpontja elmozdulása által kitágul a valóság-érzékelése, mivel minden cselekedete tervszerű, és nem szeszélyei vezérlik, a cserkelő az emberi kapcsolatok birodalmában egyfajta kiváltságos helyzetben találja magát, a többi ember tiszteletétől övezve.

A legtöbb ember úgy gondolkodik a másik valóságról - feltételezve azt, hogy egyáltalán elfogadják a létezését - mint valami vad és képzeletszülte valóságról. Egy olyan világot képzelnek el, ami tele van szövetségeseikkel, és olyan lényekkel, akik képesek a falon járni. A gyakorlatban, a másik valóságokba való belépés talán tényleg együtt járhat szokatlan fizikai jelenségek megtapasztalásával - mint például az *álmodó test*, a szavak nélküli kommunikáció, vagy az, hogy az ember „fénylő tojásoknak” érzékeli az élőlényeket. Magában foglalhatja annak a felismerését is, hogy nem vagyunk arra ítéltetve, hogy az egónk rabságában éljük le az



életünket, hogy valóban lehetséges újra felfedeznünk igaz valónkat. Ráébredünk, hogy új, egészségesebb módjait is felfedezhetjük a szerelemnek; hogy saját világunk olyannyira vágyott rendjét saját magunkban lelhetjük meg, és nem befolyásolják olyan külső tényezők, mint az infláció, vagy más emberek rólunk alkotott véleménye.

Mindez különösen igaz a cserkelés művészetére. A cserkelés gyakorlása roppant hathatós eszközökkel lát el minket, melyek segítségével sokkal hatékonyabban működhetünk a mindennapi társadalomban, miközben egy, valahonnan máshonnan, a *másból* származó impulzus ösztönöz és tart életben bennünket. Ez az erő, ha megfelelőképpen használjuk, elsöprő erejű lehet egy olyan világban, melyben az emberek csak a valóság jobb oldalát ismerik.

Összefoglalva tehát, a cserkelés művészete megfigyelésből, tetteink tervszerű irányításából, az én becserkeléséből, a mindennapi világ dolgainak leghatékonyabb ellenőrzéséből és a gyújtópont elmozdításából áll, mindezt oly módon végrehajtva, hogy közben ne veszítsük el józanságunkat és hatékonyságunkat, így leszünk képesek kiépíteni a valóság ezen oldaláról a másik énhöz vezető hidat.

## A CSERKELÉS CASTANEDA MUNKÁIBAN

A cserkelés művészete egyike a Castaneda munkáiban ismertetett két sarkalatos pontnak. A másik az *álmodás* művészete<sup>16</sup>. Bármilyen, a cserkelés definiálására irányuló kísérlet sikertelennek bizonyulna, egyrészt, mivel értelemmel nem felfogható dologról van szó, másrészt, mivel Castaneda kései könyveiben<sup>17</sup> kijelenti, hogy munkája - különösen a cserkelés tökélyre fejlesztésével kapcsolatban - befejezetlen. Csak ha valaki személyesen ismeri meg a cserkelés művészetét, csak akkor lesz képes teljesen felmérni annak jelentőségét a Castaneda munkáiban bemutatott tudás teljes rendszerében.

<sup>16</sup> Lásd a Castaneda könyveiben szereplő gyakorlatok jegyzékét.

<sup>17</sup> *Belülről izzó tűz* (eredeti kiadása 1984-ben), *The Power of Silence* (1988).

Mindazonáltal megpróbálom összefoglalni a cserkelés művészetének alapfogalmait, ahogy azokat Castaneda ismertette a műveiben. Ezek a fogalmak nem szerepelnek ennek a könyvnek a technikai részében (még ha don Juan, később pedig Florinda<sup>18</sup> ragaszkodtak is ezekhez a gyakorlati útmutatásokhoz), elsősorban azért nem, mert ez pusztán egy túl általános és terjedelmes fejtegetést eredményezne. Csak idézem őket, azon olvasók számára, akiknek nem állnak rendelkezésükre Castaneda könyvei, hogy ezáltal jobban megérthessék és alkalmazhassák a következő részben található számtalan cserkelési gyakorlatot. Ugyanez vonatkozik a „cserkelő stratégiájára” is [VI-41] melyről a „vacak kis zsarnokocskák” technikájánál esik szó.

<sup>18</sup> Carlos Castaneda egyes, magyarul egyelőre nem megjelent könyveinek egyik szereplője. (*A ford.*)

## A CSERKELÉS SZABÁLYAI

- ◆ A cserkelő megérti, hogy a világ véget nem érő rejtély.
- ◆ A cserkelőnek meg kell próbálnia megfejteni ezt a rejtelmet, tudván, hogy a legkisebb esélye sincs erre.
- ◆ A cserkelő önmagát is rejtelennek tekinti.

## A CSERKELÉS ALAPELVEI

1. Mindig válaszd meg a csatateret.
2. Zárj ki minden szükségtelen tényezőt.
3. Minden harcot tekints élet-halál küzdelemnek.
4. Nehéz helyzetekben lazíts, engedd el magad, és ne félj semmitől. Csak ekkor nyílik meg számodra a tetteidet vezérlő erő.
5. Ne hagyd legyőzni magad. Ha egy nálad nagyobb erővel találkozol, vonulj vissza egy percre, és engedd elkalandozni az értelmed.
6. A cserkelő összefogja az időt, mivel minden másodperc számít.
7. Soha ne tárulkozz ki, a cserkelő soha, senkivel sem közvetlen.

## A CSERKELÉS NÉGY HANGULATA

*Könnyörtelenség* - először azt kell megtanulnod, hogy ne érezz szánalmat önmagad iránt, később alkalmazd ezt életed minden területére. A szánalom nem más, mint az önteltség egy formája. A könnyörtelenség ugyanakkor egyáltalán nem durva viselkedés.

*Ravaszság* - valamiféle olyan éleselméjűség, mely közelebb áll az intuícióhoz, mint az intelligenciához. A ravaszáságnak azonban semmi köze sincsen a kegyetlenséghez.

*Tűrelem* - mindent a megfelelő időben tégy. Minden tettnek megvan a maga ideje. Légy türelmes, de aktív. Ugyanakkor a türelmesség nem közömbösség.

*Báj* - ne vedd magad túl komolyan. A képesség, hogy nevensen önmagán, lehetővé teszi a harcos számára, hogy gyengéd, elbűvölő, és ugyanakkor megsemmisítő erejű legyen. Nem összekeverendő az ostobasággal.

## AZ ÖSSZEGZÉS, A CSERKELŐ ERŐSSÉGE

Don Juan azt mondja, az összegzés a cserkelő legfőbb erőssége, akárcsak az *álmodás* az álmodóé, és ezért az összegzést kell a cserkelés alapgyakorlatának tekinteni. Az összegzés emlékezés, vagy pontosabban fogalmazva, újraélés: összes korábbi tapasztalatunk testi újraélése.

A magam részéről mindenki számára, aki őszintén érdeklődik az önfelszabadítás iránt - legyen bár harcos, vagy sem -, alapvető gyakorlatnak tartom az összegzést. Ezért először ezt a feladatot adom ki a csoportjaimban részt vevő embereknek. Az összegzést a gyakorlat végrehajtóinak életében okozott áldásos hatásai miatt önmagában is a legjelentősebb technikák egyikének tartom.

Don Juannal szólva, az összegzés roppant hatékony módja a gyűjtőpont elmozdításának, és ezáltal a másik én tudomásával való kapcsolatteremtésnek.

## A HALDOKLÓ ÖSSZEGZÉSE

Az összegzés természetes cselekedet: ez minden élőlény utolsó tette közvetlenül egyéniségének felbomlása, azaz a halála előtt. Mindenkiel megtörténik közvetlenül halála pillanata előtt.

Azok az emberek, akiket sikerült visszahozni a klinikai halál állapotából, gyakran számolnak be arról, hogy „az egész életük lepergett a szemük előtt”. Ez nem is annyira abszurd: azért létezőnk, mert emlékezünk. A képzettársításra és az emlékezésre való képességünk adja számunkra az önálló egyéniség és a folyamatosság érzetét. Természetes, hogy a létezésünk megszűnését megelőző pillanatban visszaemlékszünk mindarra, ami életünk során önazonosságunkat képviselte. Ez az a pont, amikor az „Én”, távozásának pillanatában még egyszer, utoljára örömet leli abban, hogy újraéli mindazt, amire többé már nem emlékezhet majd, mindazt, ami többé már nem létezik majd. Az életet alkotó események ilyen módon történő újraélésének megtapasztalása az összegzés. Az a néhány ember, aki visszatért a klinikai halál állapotából, sokkal nagyobb mértékben rendelkezik az élet megbecsülésének képességével, kiegyensúlyozottabban, erősebben él, jobb döntéseket hoz, mint annak előtte. Ez nem csak azért van így, mert olyan közel voltak a halálhoz - ami kétségkívül táplálja az életről való tudomást -, de azért is, mert részlegesen összegezték az életüket.

## **A TUDOMÁS FELLOBBANÁSA**

Castaneda azt mondja, hogy ha a test elvégezte a végső összegzést, a halála előtt - vagy ahogy ő nevezi, azelőtt, hogy a Sas bekebelezné a haldokló tudomását - egyetlen pillanatra fellobban benne a tökéletes tudomás. A halál pillanatában az összegzésnek köszönhetően egyetlen másodpercre tiszta tudomássá leszünk.

A cserkelő heves érdeklődést tanúsít az összegzés eredményezte különleges tudomás iránt, és felteszi magának a kérdést: „Miért várjak az összegzéssel halálom pillanatáig? Miért ne tegyem meg azt korábban, és miért ne használjam fel az erejét arra, hogy megváltoztassam az életem?” És pontosan ezért képezi az összegzés a cserkelés alapját.

Az összegzés, mint a felszabadítás és a tudomás fejlesztése eszközének felfedezése egyetemes értékkel bír. Ez nem valami olyasmi, amihez csak a varázslóknak, a cserkelőknek vagy mindenféle különös entitásoknak van köze. Nem egyszerűen azért végezzük el, mert mindannyian meg fogunk halni, és így mindannyian megcselekedjük az összegzést. Az összegzés hatásai egész egyszerűen túl nagy horderejűek ahhoz, hogy figyelmen kívül hagyhassuk őket.

## **TESTEMLÉKEZÉS**

Szeretném tisztázni, hogy az összegzésnek nem sok köze van a hagyományos emlékezethez. Az összegzés az emlékezet nemtevése. Míg a hagyományos emlékezet csak a gondolatokkal foglalkozik, az összegzés sokkal inkább egyfajta érzet-emlékezet, mely az érzésekhez kapcsolódik. Amikor emlékezünk, valójában az ego emlékezik a különböző képzetekkel és tükröződésekkel kiegészített belső párbeszéd segítségével. Az összegzés során viszont a test emlékezik, és ezt a benne tárolt érzések felszabadításával teszi.

Az emberek legnagyobb része - nem túl meglepő módon - hozzá van láncolva múltjához, mivel ez szolgáltatja az ego önigazolását. Múltunk határozza meg, kik vagyunk, ettől érezzük igazoltnak mindennapi viselkedésünket, még akkor is, ha talán tudatában vagyunk annak, hogy

az nem jó számunkra. Időnk nagy részét a múltra való emlékezés tölti ki. Éppen csak azt nem ismerjük fel, hogy amire emlékezünk, az nem a valóság, hanem sokkal inkább egy tévképzet, melyet belső párbeszédünk alakított ki a velünk történt eseményekről. Nem tényekre, hanem a tények magyarázatára emlékezünk. Nem vagyunk tudatában valódi múltunknak, mert túlzottan bele vagyunk bonyolódva abba, hogy egy olyan kitalált történelmet ismételtünk magunknak, melyet az ego hozott létre, hogy igazolja létezését.

Mindazonáltal annak tudomása, hogy mit tettünk, és mit éltünk meg, nem vész el teljesen. Másik énünk tudomásában elrejtve rendelkezünk egy másfajta emlékezettel is, melynek semmi köze nincsen az ego interpretációihoz, és amelyet fel lehet idézni. Az összegzés egy testi tapasztalás, mely lényünk teljességében rejlik, és ami lehetővé teszi számunkra, hogy újraéljük az adott események során megélt érzéseinket. És az ego természetét ismerve, egyáltalán nem meglepő, hogy az így kapott információk általában nincsenek összhangban azzal, amit hagyományos emlékezetünk mond saját létezésünkről.

## A PSZICHOANALÍZIS CSŐDJE

Hadd tegyek most egy rövid kitérőt a pszichoanalízissel kapcsolatban. Gyakran előfordul, hogy amikor olyan művelt emberekkel beszélgetek az összegzésről, akik számára idegen ez a fogalom, azonnal megpróbálnak kapcsolatot teremteni az összegzés és a pszichoanalízis között.

Néhányan azt mondják: „Ó, igen, én már három éve csinálom ezt az összegzést a pszichiáteremmel”, és talán titokban még azt is megkérdik maguktól: „De akkor miért nem változtam meg?” A válasz erre az, hogy az összegzés és a pszichoanalízis két teljesen különböző dolog. Az előbbinek a bal oldali tudomáshoz, az utóbbinak a jobb oldali tudomáshoz van köze. Az előbbi a test funkciója, az utóbbi a belső párbeszédéből ered. Az összegzés az élmények újraélése, a pszichoanalízis egy gondolkozás útján fabrikált magyarázat, amit a múltunknak hívunk. A pszichoanalízis során a páciens egója rengeteget beszél magáról, és az idő előrehaladtával egyre jobban megszilárdítja saját létezésébe vetett hitét. Ennek az öngazolásnak köszönhetően megerősíti saját meghatározó szerepét a páciens teljességében. Ez természetesen nagymértékben kielégíti a pszichiáter egóját, aki - a páciens egy bizonyos előírt viselkedésének megfigyelése által - úgy érzi, hogy ő valóban pszichiáter, ezzel mintegy igazolva magának a tanulással eltöltött éveket. És persze a hosszadalmas terápiaért felszámolható tiszteletdíj sem utolsó dolog. Eredmény: a „beteg”, aki éveket töltött el a páciens szerepében, továbbra is ugyanattól a problémától szenved, de most már képes arra, hogy tökéletes precizitással magyarázza el problémája okát bárkinek. Sajnálatos módon azonban továbbra sem képes azt megoldani.

Ha egyértelmű, hogy az összegzésnek semmi köze nincsen a hagyományos emlékezethez, és hogy azt nem az értelem, hanem a test viszi véghez, akkor rátérhetünk a hatásaira. Ezek között szerepel a személyes szabadság, az emelkedett tudomás és a megnövekedett energiaszint.

## A MÚLT BÉKLYÓI

Az összegzés gyakorlata során többen feltették nekem a kérdést: „Miért bajlódjunk a múltunkkal, amikor igazából a jelen érdekel minket? Nem azt mondták mindig, hogy éljünk az *itt-és-most*ban?” Ezek a kérdések felvetnek egy, az összegzéssel kapcsolatos nagyon fontos dolgot: az összegzés során nem régen lezárt eseményekkel foglalkozunk, hanem múltunk olyan

részeivel, melyek még mindig hatással vannak ránk. Ezek a múltbéli események még mindig nyilván vannak tartva testünkben, és valójában ezek határozzák meg, kik vagyunk és mit teszünk. Meghatározzák a gondolkodásmódunkat; azt, hogy mely feladatok könnyűek és melyek nehezek vagy bonyolultak számunkra; erősségeinket és gyengéinket, azt, hogy milyen embereket találunk vonzónak, és milyeneket ellenszenvesnek; az öltözködésünket; azt, hogy hogyan éljük meg a szerelmet és a szeretetet; röviden mindazon jellemzőket, melyeket az „Aki én vagyok” és az „Ahogy élek” címszó alá sorolhatunk be.

Ennélfogva az összegzés nem egyfajta valaha volt, de már nem létező dolgokra való emlékezés. Sokkal inkább találkozás valami olyasmivel, ami továbbra is él bennünk és hatással van ránk, ebben a percben is, és alapjaiban határozza meg jelenlegi életünk minden egyes másodpercét. Itt és most, minden egyes ember hozzá van béklyózva más emberekhez, számtalan helyhez, tárgyhoz és helyzethez, még ha ez első pillantásra nem is nyilvánvaló. Ezek a béklyók saját fényttestünk szálai, melyek továbbra is az adott emberekhez, helyekhez, tárgyakhoz és helyzetekhez kötnek minket, akár egész életünkön keresztül. Ezért, ha változtatni akarunk, ha valami igazán új dolgot akarunk véghezvinni, azt vesszük észre, hogy képtelenek vagyunk rá. Hatalmas teherként vonzoljuk magunk után ezeket a szálakat, melyek továbbra is régi szokásainkhoz, régi életmódunkhoz láncolnak minket. Lehet, hogy a minket körülvevő emberek már nem ugyanazok, de az események továbbra is ismétlik önmagukat.

## **A SZABADSÁGHOZ VEZETŐ ÚT**

A fentiekből azt a következtetést is levonhatjuk, hogy az összegzés a szabadsághoz vezető út egyik fontos lépése is. Ha közvetlenül, mindenféle interpretáció nélkül ismerjük meg azt, hogyan alakult ki az egónk, milyen dolgokat tagadtunk meg, a múlt milyen ígéreteit vonzoljuk magunk után, milyen ígéretek tartanak fogságban minket, hogyan történt, hogy elhittük, hogy azok vagyunk, akiknek hisszük magunkat, ha képesek vagyunk az egót egy életünk múltbéli eseményei által létrehozott magyarázatnak tartani, ami ennélfogva nem is valóságos vagy meghatározott, mint azt korábban hittük, akkor ez azt jelenti, hogy képesek vagyunk változtatni, azt jelenti, hogy többé már nem határoz meg minket a múltunknak nevezett közönséges történet. Ebből az következik, hogy ha tudjuk, hogyan épülnek fel szokásaink, akkor rendelkezünk a szükséges információval, melynek segítségével meghatározhatjuk, mely nemtevések a legalkalmasabbak a lerombolásukra: arra, hogy eltöröljük saját személyes múltunkat. Akkor megválaszthatjuk, hogyan éljünk, és hogyan létezzünk, megválaszthatjuk, milyen világban akarunk élni. Akkor magunk mögött hagyhatjuk az ismétlődéseket és az unalmat, és helyükre a varázslat, a meglepetés és az öröm lépnek majd.

## **A MÁSIK ÉN MAJDNEM-EMLÉKEINEK FELSZABADÍTÁSA**

Amikor Castaneda a *The Eagle's Gift*ben a „másik én majdnem-emlékeiről” beszél, hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy az efféle dolgok - már ha egyáltalán léteznek - csak a varázslókra, a szektákra vagy valamiféle különös kultuszokra tartoznak, a köznapi ember életében és tapasztalásában egészen biztos, hogy semmiféle jelentőségük sincsen. Az adott könyvben Castaneda elmondja, hogyan idézte fel hatalmas erőfeszítések árán emlékeit olyan események hosszú soráról, melyek az emelkedett tudomás állapotában történtek meg vele, de amelyeket a hagyományos emlékezete nem tartalmazott. Ezek az élmények a másik én tudomásában voltak elraktározva, és csak nagy erőfeszítések árán volt képes visszanyerni a másik én ezen majdnem-emlékeit. Amikor visszaemlékezett ezekre az eseményekre, és arra, milyen nagy hatást

gyakoroltak ezek az életére, mélységesen összezavarodott, szinte kővé dermedt a megdöbbenéstől, és így kiáltott fel: „Hogyan felejtettem el ilyen iszonyúan fontos dolgokat?”

A valóság az, hogy emberi lényként mindannyiunknak megvannak a magunk majdnem-émlékei a másik énünkben. Persze ezek nem varázslókkal kapcsolatos, az emelkedett tudomás állapotában megtapasztalt élmények, de nagy jelentőségű, meghatározott múltbeli élmények, melyeknek esetében (akárcsak Carlosnál) az volt az egyetlen megoldás, ha tökéletesen kitöröljük őket hagyományos emlékezetünkben. Amikor az ego valami olyasmibe ütközik, ami nem felel meg a világról vagy az önmagáról alkotott képének, a trauma olyan nagy lehet, hogy egyszerűen félrelöki az élményt vagy „helyreigazítja” azt. Azok, akik elvégezték életük összegzését, ugyanazt a zavarodottságot öntik szavakba, amit Castaneda érzett: „Hogyan felejtettem el ezt?”

Azért felejtették el ezeket a dolgokat, mert ezek nem a hagyományos emlékezetbe, hanem a másik én emlékezetébe vésődtek be, és a másik énnel a létezésről adott beszámolója nagyban eltér az egoétól. Valahol a testünkben - ha energiamezőként tekintjük azt - ott vannak elrejtve a másik én majdnem-émlékei. Ezekben az emlékekben vannak azok a mechanizmusok, melyek elzárják előlünk az annyira vágyott, de elérhetetlennek tűnő tapasztalásokhoz vezető utat. Ebben a majdnem-émlékezetben találhatjuk például az „ígéreteket”.

## AZ ÍGÉRET

Az „ígéret” kitűnő példáját olvashatjuk a *Másik világ kapujában* című könyvben, amikor don Juan arra kényszeríti Castanedát, hogy emlékezzen egy ígéreterre, amit hagyományos emlékezte már rég elfelejtett, de ami soha nem szűnt meg hatással lenni az életére. Ennek az ígéretnak a „piszeorrú kisfiúhoz” volt köze [11-156].

Gyermekként Carlosnak nagy csatákat kellett vívnia a többi gyermekkel, ahogy sok gyermeknek küzdenie kell a gyermekkorra gyakran jellemző kegyetlenség és gúny ellen. Ezek azok a csaták, melyek meghatározzák, ki az erős és ki a gyenge. Carlos nagy erőfeszítések árán tekintélyt vívott ki magának, egyike lett azoknak az erőseknek, akik kigúnyolják a többieket és uralkodnak felettük. Az egyik kedvenc áldozata, a kis Joaquin, szinte istenítette őt, és mindenhová követte. Egy alkalommal Carlos túl messzire ment: szándékosan ráborított egy nehéz táblát rajongójára, ami eltörte a kisfiú karját. A látvány, ahogy a kis Joaquin ott hevert sírva a földön, félelemmel szemében, nem értve, miért történt mindez, annyira megrázta Carlost, hogy megígérte magának, ha Joaquin meggyógyul, ő soha többé nem akar megnyerni egyetlen csatát sem. Amíg don Juan nem kényszerítette őt, hogy emlékezzen erre az esetre, Carlos öntudatlanul magán viselte ennek az ígéretnak a béklyóit.

Mindannyiunknak vannak hasonló „ígéretei”, elrejtve lényünk valamely részében. Ha felfedezzük és megismerjük őket, lehetőségünk nyílik arra, hogy eldöntsük, vajon még mindig helytállóak-e, vagy itt az idő, hogy felszabaduljunk kötöttségük alól.

Az összegzés a legjobb módja annak, hogy újra belépünk a másik én majdnem-émlékeinek birodalmába. Lehetőséget nyújt arra, hogy megtudjuk, kik is vagyunk valójában.

## A FEKETE LYUKAK LEPECSÉTELÉSE

Az összegzés legjelentősebb hatása energiánk megnövekedése. Az emberi kapcsolatok összetett rendszerében mindannyian átélünk olyan fájdalmas pillanatokot, melyekben elveszítjük fényességünk egy részét. Különösen erős érzelmi kölcsönhatások során következhet be nagy energiavesztés, amikor fényességünk bizonyos részei lemorzsolódnak. Az ilyen kölcsönhatások után többé nem érezzük teljesnek magunkat: titokban érezzük valaminek a hiányát, bár nem tudjuk, mit hiányolunk. Don Juan szóhasználatával élve, „lyukak” alakulnak ki fénylő tojásunkon, melyeken keresztül folyamatosan elszivárog és kárba vész az energiánk, így csökkentve kiegyensúlyozottságunkat és erőnket. Az, hogy ezeken a „lyukakon” át folyamatosan szivárog el az energia, jól megfigyelhető a köznapi emberek életében, akik folyamatosan azokat az erőtlenné tévő szokásokat ismétlik, melyek valamilyen fájdalmas érzelmi kölcsönhatással, azaz egy ilyen lyuk kialakulásával kezdődtek.

Ez történik a szerelmesek elválásának esetén is. Az elhagyott fél úgy érzi, elveszítette énjének egy részét. Fizikai fájdalmat érez a köldöke táján; ez nem csak valamiféle jelképes fájdalom. A nyugati társadalmakban a birtokló szerelemre való hajlam annyira erős kötődést épít ki a partnerek fényszálai között, hogy bármilyen elválás legalább az egyik fél megcsonkítását eredményezi, így az valószínűleg többé már soha nem érzi teljesnek magát. És mivel oly keveset tudunk a szerelemtől - hiszen sokkal jobban érdekel minket a birtoklás -, keveset tudunk az életről is, és a legkevésbé sem törődünk elkerülhetetlen halálunk tényével sem. Annyira betegesen állunk hozzá a halálhoz, hogy amikor környezetünkben megtapasztaljuk azt, valami kiszakad belőlünk, hasonlóképpen ahhoz, mint ami a szerelmesek elválásakor történik.

Az összegzés lehetővé teszi az elvesztett energia visszanyerését, mivel biztosítja számunkra a fényességünkben tátongó lyukak befoltozásához szükséges eszközöket.

Mindazonáltal ugyanúgy, ahogy minket a múltbéli eseményekhez, helyekhez, emberekhez és helyzetekhez láncolnak energiánk elveszített foszlányai, éppúgy más emberek is bennünk hagyják lényünk bizonyos részeit. Rajtunk hagyják a lenyomatukat, és ezen keresztül felbomlaszthatják életünket, függetlenül attól, hogy jelen vannak-e vagy sem, élnek-e még vagy már meghaltak. E miatt az ember gyakran nem is önmaga, sokkal inkább valaki más: az apja, az anyja, az óvónője, a gyermekkori legjobb barátja, egy régi szerelme vagy valaki más. Ahogy mi más embereknél hagyjuk bizonyos részeinket, ugyanúgy hordozzuk magunk is mások részeit, és ez megakadályoz minket abban, hogy teljes életet éljünk. Don Juan kijelenti, hogy ezek az idegen „szálak” alkotják az alapját annak, hogy képesek legyünk fontosnak érezni magunkat.

A létezésünkbe tudattalanul beépített szilánkok leválasztása szintén megvalósítható az összegzés által.

## **GYAKORLATOK**

Akárcsak a harcos-lét összes többi aspektusa, a cserkelés művészete is megszámlálhatatlanul sok cselekedetet foglal magában. Mindazonáltal e könyvben pusztán néhány alapgyakorlat ismertetésére fogok szorítkozni. Az első három gyakorlat az összegzéssel, a többi hat a cserkelés egyéb formáival kapcsolatos.

### **AZ ÖSSZEGZÉS MÓDJAI**

Az összegzésnek rengeteg módja van - megethetjük a Földbe eltemetve, fák segítségével, egy

másik személlyel együtt, csoportban, masszázss segítségével, vagy csoportos fizikai mozgással. A csoportmunka során mi több különböző technikát is szoktunk alkalmazni.

Castaneda a *The Eagle's Giftben* írja le az összegzés alapgyakorlatát: az „összegzés a ládában”-t. Az általános összegzés céljára én ezt tartom a leghatékonyabb és legteljesebb technikának.

Először is tisztáznom kell, hogy az összegzés technikái és maga az összegzés nem ugyanaz. A gyakorlatok eljuttathatnak bennünket az összegzéshez, de önmagukban nem azok alkotják az összegzést. Az igazi összegzés a testből ered, mindenféle módszer vagy eljárás segítségével nélkül. Megvan a maga dinamikája, mely ahhoz a módhoz kapcsolódik, ahogy a test önmagát, mint energiamezőt kezel. Léteznek olyan helyzetek is, melyekben az ember valamilyen fizikai trauma vagy másfajta krízis során spontán módon elvégzi az összegzést, anélkül, hogy ennek akár csak a tudatára is ébredne.

Az alábbi eljárás egy rendszerezett technika, ami segít a testnek emlékezni, és így megvalósítani az emberi élet általános összegzését.

## ÖSSZEGZÉS A LÁDÁBAN

Ehhez a módszerhez három dologra lesz szükséged:

- ◆ Az összegzendő események listájára;
- ◆ Egy speciális légzéstechnikára;
- ◆ A ládára.

Ezen összetevők mindegyike önmagában is egy-egy különálló technikát képvisel, mindazonáltal a legnagyobb hatást együttes használatukkal érhetjük el.

Nagy általánosságban az eljárás a következő:

1. Készíts egy listát életed minden egyes eseményéről, a jelennel kezdve és az időben legtávolabbi eseménnyel, a születéseddel befejezve.
2. Helyezkedj el a ládában, és a speciális légzéstechnika segítségével idézd fel az összes eseményt, a jelentől a múlt felé haladva.

Első pillantásra ez meglehetősen egyszerűnek tűnik. Azonban, amint azt rövidesen látni fogjuk a gyakorlatban, minden egyes összetevő önmagában is egy-egy komplex technikát alkot. Lépésről lépésre fogom leírni az egyes összetevőket, aztán tisztázom, hogyan állnak össze egy gyakorlattá.

## 9. AZ ESEMÉNYEK LISTÁJA

Ez a technika az összegezni kívánt események listájának elkészítését foglalja magában. Elméletben a listának létezésünk minden egyes eseményét tartalmaznia kell, attól a pillanattól kezdve, hogy a cserkelő elkezd megírni a listát egészen születésünk pillanatáig, vagy még korábbi időszakból (az összegzés során felbukkanhatnak a születést megelőző tapasztalások is.) Természetesen egy ilyen lista tulajdonképpen végtelen számú eseményt tartalmazna - de múltunk egésze túl hatalmas lenne ahhoz, hogy gyakorlati hasznát vehessük. A gyakorlatban először a legjelentősebb eseményekkel fogunk dolgozni, illetve azokkal, amelyek azonnal eszünkbe ötlenek.

Don Carlos azt javasolja, hogy különböző területekre bontva összegezzük életünket. A



munkáiban található információk, Castaneda személyes javaslatai és legfőképpen a technika gyakorlati alkalmazása teszi lehetővé számunkra, hogy finomra hangoljuk ezt a kivételesen egyszerű módszert, ami a következő lépésekből áll:

1. Válaszd ki életed három területét.
2. Minden egyes területet bonts alkotóelemeire.
3. Minden egyes alkotóelemet bonts további szakaszokra.
4. Minden egyes szakaszt bonts konkrét eseményekre.

*Területek:* életed nagy részére jellemző tevékenységekhez kapcsolódó területeket válassz. Tipikus példák lehetnek: „a házak, melyekben éltem”, „párkapcsolataim”, „családom”, „barátaim”, „a munkám”, „iskoláim”. A fontos az, hogy képes légy alkotóelemeire bontani az adott területet. Nem sok értelme van a „házak”-at választanod, ha születésed óta egyazon házban élsz, vagy a „szerelmeket”, ha még soha nem voltál szerelmes.

A területek egyfajta időbeli metszetét adják az életednek, lehetővé téve, hogy feltérképezd teljes létezésedet, anélkül, hogy elmerülnél a részletekben. Megteheted ezt az összes olyan esemény elhagyásával is, melyek nem állnak közvetlen kapcsolatban az adott területtel.

*Az adott területen belüli alkotóelemek:* az egyes területeken belüli egységek, melyeket egyenként kell felsorolnod, a jelentől kezdve.

Ha például választott területem a „házak”, akkor a listát azzal a házzal kezdem, amelyben jelenleg élek, aztán az a ház következik, ahol közvetlenül ezelőtt laktam és így tovább, egészen amíg el nem érek a házig, ahol közvetlenül születésem után laktam. Azaz:

- HÁZAK
1. Vallarta 49. D.F. (ahol jelenleg élek)
  2. A ház Azulejosban, Veracruzban (ahol az egyes számú ház előtt éltem)
  3. Nagyanyám háza (ahol a kettes számú ház előtt éltem)
  4. Ez és ez a ház (ahol a hármas számú ház előtt éltem)
  5. És így tovább és így tovább, míg el nem érkezem a tizenkilences számú házhoz (ahol születésemkor éltem)

Ha az adott terület személyekhez, például a szerelmeidhez vagy a családtagjaidhoz kapcsolódik, akkor a nevüket sorold fel, fordított időrendi sorrendben (ahogy azt a fenti példa is mutatja).

*Az alkotóelemeken belüli szakaszok.* Ez a lépés tűnhet a legbonyolultabbnak, bár valójában nem az. Oszd szakaszokra az adott alkotóelemeket, kezdve a lista élén állóval, és folytasd az eddigi sorrendben, azaz a jelentől a múlt felé haladva. Sokat segíthet, ha valahogy jelölöd az adott szakaszokat. Az én példámmal folytatva:

1. VALLARTA 49.
  - 1.1. Az összegző lista (jelenlegi szakasz)
  - 1.2. Castaneda könyvei (egy évvel ezelőttől a jelenig)
  - 1.3. A ház átalakítása
  - 1.4. Nagyapa betegsége
  - 1-5. Megérkezem a Vallarta 49-be

Az egyes szakaszok nevei nem magukat az eseményeket jelzik, csak mintegy betájolnak téged az adott alkotóelemen belül. Az adott szakaszok időtartama minden esetben széles határok között mozoghat. A szakaszok száma eltérő lehet, attól függően, hogy életed mekkora részében játszott szerepet az adott alkotóelem, mindazonáltal nem szerencsés, ha háromnál kevesebb

szakaszt sorolsz fel. Ötől tízig terjedő számú szakasz rendszerint már megfelelő.

Ha problémát okoz az egyes szakaszok elnevezése, egyszerűsítheted a dolgot azzal, hogy az „ötödik”-nek, a „negyedik”-nek stb. hívod őket, egészen az „első”-ig, ami az adott alkotóelemet megkezdő szakaszt jelöli.

*Az egyes szakaszokon belüli események.* Ennél a lépésnél részletezd a listát az egyes eseményekkel, melyek az adott szakaszt alkotják, megint csak a jelentől a múlt eseményei felé haladva. Ne próbáld meg leírni az eseményt, csak nevezd meg; ne elemezd, egyszerűen csak jegyezd fel. A megkezdett példát folytatva:

- 1.1.1. A listát írom
  - 1.1.2. Egy barátommal reggelizem
  - 1.1.3. A szomszédommal beszélgetek
  - 1.1.4. Hétféje Cuernavacában
  - 1.1.5. Megjavítom az autóm
  - 1.1.6. Az összegzésről olvasok
- 1.1. AZ ÖSSZEGZŐ LISTA

Az adott szakaszokhoz tartozó események száma széles határok közt mozoghat. Egy jól elkészített lista háromszáztól kétezerig terjedő számú eseményt vagy akár még többet is tartalmazhat.

Amikor elkészítetted a listádat, hatalmas, négy oszlopba rendezett, áttekinthető táblázatot kell alkotson: az első oszlopban az adott terület nevével; a másodikban a terület alkotóelemeivel; a harmadikban az alkotóelemek egyes szakaszaival; és a negyedikben az egyes szakaszokban lezajlott összes eseménnyel. Az anyagot olyan formában készítheted el, amilyenben csak akarod (lista, számozott akták, számítógépes fájlok stb.). Mindazonáltal az egyszerre áttekinthető, kézbe vehető táblázat megkönnyíti az átfogó megfigyelést, ami kifejezetten feltáró jellegű lehet.

Nagyon fontos, hogy mindig befejezd az adott oszlopot, mielőtt a következőre lépnél: azaz a listát függőleges, és ne vízszintes irányban készítsd el. Ez lehetővé teszi, hogy többször is végighaladj életed eseményein, minden alkalommal a részletekre egyre inkább kiterjedő figyelemmel. Így fokozatosan felismered, milyen irányba tart az életed, és nem fogod elveszíteni a fonalat, amikor a nehezen felidézhető vagy zavarosnak tűnő periódusokat veszed lajstromba. Végezetül meg kell értened, hogy - habár az első oszlopok segítenek életedet különböző szemszögekből áttekinteni - csak amikor már a negyedikkel is végeztél, akkor tudod majd a lehető legnagyobb hasznát venni a listának.

Hangsúlyoznom kell, hogy a lista elkészítése a cserkelés egyik gyakorlata: nem elemzésen, hanem közvetlen megfigyelésen alapul. Egyszerűen csak jegyezd fel a tényeket mindenféle töprengés és megjegyzés nélkül. Mivel az ember hajlamos kihagyni a listáról a számára fájdalmas vagy szégyenletes eseményeket, ezekre különösen nagy figyelmet kell fordítanod, hiszen gyakran éppen ezek azok a dolgok, melyek alapos összegzést igényelnek.

Minél több időt és figyelmet fordítasz a lista elkészítésére, annál jobb eredményt kapsz majd. Általában két-tizenkét heti rendszeres munkára van szükség. Ha egy területtel elkészülsz, az rendszerint elég ahhoz, hogy elkezd használni az összegző listát. Azonban inkább a három, jól megválasztott és befejezett területtel rendelkező lista tekinthető késznek.

Bár az események listája csak egy részét alkotja az összegzés technikájának, ne feledd, hogy

már önmagában is hasznos lehet, mint az általános összegzés egy minimalizált formája. A különböző csoportokkal való munkával eltöltött évek során azt figyeltem meg, hogy a jól elkészített összegző lista kifejezetten figyelemre méltó hatást gyakorol az emberekre és az energiájukra, még akkor is, ha nem is csinálják végig a teljes „összegzés a ládában”-t; a testet már pusztán a lista elkészítésével is emlékezésre lehet készíteni. Amikor a lista elkészült, létezésed „térképévé” lesz, melynek segítségével megfigyelheted annak ismétlődéseit, periódusait és az események egymásutánosságát, és ez lehetővé teszi, hogy megismerd életed szerkezetének alapvető felépítését.

## 10. LÉGZÉS

A légzés az összegzés folyamatának mágikus alkotóeleme: ezen keresztül irányíthatod a tested energetikai szerkezetén elvégzendő helyreállításokat. A légzésnek három fajtája van:

- ◆ Befelé légzés
- ◆ Kifelé légzés
- ◆ A teljes légzés

Az első két légzéstechnika szerepel a *The Eagle's Giftben*, azonban ottani leírásuk önmagában nem elég részletes ahhoz, hogy egyedül is megpróbáld velük. Az egyes technikák az alábbi lépésekből állnak:

*A befelé légzés* az összegzés során gyakorolt alapvető légzéstechnika; az egyes számú légzés. Mint azt neve is mutatja, legfontosabb eleme a belégzés. Ez az a légzés, amely húz, amely vonz. Két esetben használd: egy összegzési alkalom kezdetekor a ládában; és akkor, amikor az adott alkalom során olyan élményhez érkezel, mely során energiát veszítettél, egy élményhez, mely során valamit „elveszítettél magadból”.

Ennek a légzésnek rengeteg gyakorlati hasznát veheted, kezdve azzal, hogy segít emlékezni az összegzés során, egészen addig, hogy segítséget nyújt az idők során „elhagyott” fényszálaid helyreállításában.

Ahhoz, hogy ezt véghez vidd, ellazultnak kell lenned mind testben, mind szellemben. Ülj egyenes gerinccel és behunyt szemmel. Kezdkor fordítsd előre az arcodat, a tüdőd legyen üres. Anélkül, hogy belélegeznél, fordítsd el a fejed, míg a jobb vállad fölé nem ér; innen kezdve fordítsd el száznyolcvan fokban, míg a bal vállad fölé nem ér, és közben vegyél egy lassú, mély lélegzetet, teljesen megtöltve a tüdődet. Mind a mozgás, mind a belégzés legyen lassú és harmonikus. Tartsd bent a levegőt, míg fejedet a bal válladtól előrefordítod, aztán fejedet ismét a jobb vállad fölé fordítva, lassan lélegezz ki, és kezd elölről a gyakorlatot. Tarts rövid, szinte észrevehetetlen szünetet minden egyes mozgásfázis között.

Ezt a gyakorlatot akkor és olyan hosszan végezheted, amikor és amilyen hosszan csak jónak látod, bár általában pár perc elegendő szokott lenni.

*A kifelé légzés* az előző gyakorlat fordítottja, a kettes számú légzés. Legfontosabb eleme a kilégzés, célja az elkülönülés és az elválasztás. Két esetben használjuk: akkor, ha egy összegző-alkalom során olyan élményhez érkezünk, mely során más emberek fényszálai tapadtak fénytestünkhöz; illetve ha olyan „ígérettel” találkozunk, mely alól feloldozást szeretnénk kapni. A kettes számú légzés megszabadítja a testet az idegen fényszálaktól és azoktól az „ígéretektől”, melyeket többé már nem kell megtartanod. Ugyanabban a testhelyzetben és

ugyanolyan körülmények között végezd, mint az egyes számú légzést, de ellenkező irányban. Előrefordított fejjel, lassan lélegezz be. Tartsd bent a levegőt, és fordítsd fejed a bal vállad fölé. Ezután lassan fordítsd el a fejed száznolcvan fokkal, és közben lélegezz ki: mire a fejed a jobb vállad fölé ér, tüdőd legyen teljesen üres. Anélkül, hogy levegőt vennél, fordítsd a fejed a kezdő pozícióba. Tested közölni fogja veled az érzéseid által, mikor hagyd abba a gyakorlatot. Itt is figyelj az első számú légzésénél említett lassú mozgásra, a mozgás és a légzés harmóniájára és az egyes fázisok közti rövid szünetekre.

*A teljes légzést* akkor alkalmazzuk, ha tisztázni szeretnénk egy múltbéli eseményt, ha helyre akarjuk állítani a józanságunkat, vagy ha egyszerűen jobb koncentrációt szeretnénk elérni. Mivel ez a légzéstechnika nemcsak az összegzésnek, de más gyakorlatoknak is fontos részét képezi, teljes leírását a könyv hatodik fejezetének 46. gyakorlatában találhatod meg, a belső párbeszéd megszüntetésével foglalkozó résznél.

## 11. A LÁDA

*A láda elkészítése.* A láda roppant nagy jelentőséggel bír az összegzési folyamatban. Egyszerre eszköz és szimbólum. Eszközként segít a testnek emlékezni; szimbólumként pedig a személyes történelem határait jelképezi, az egóét, melynek foglyai vagyunk.

Az összegzés ládája, mint azt a neve is jelzi, egy általában fából készített láda, amit az azt használni kívánó személynek a teljes koncentráció állapotában kell elkészítenie. Alapjában véve egy kocka alakú láda, melynek ajtóként funkcionáló oldalán sarokpántok vannak. Nem kell, hogy tökéletes kocka legyen, de mindenképpen úgy kell elkészítened, hogy amikor elhelyezkedsz benne, a tested körül egyik oldalon se maradjon öt centiméternél nagyobb hely. Formája lehetővé kell tegye, hogy belebújhass, és egyenes háttal, behajtott, egymás elé helyezett lábakkal vagy térdeidet a lehető legszorosabban mellkasodhoz felhúzva leülhess benne. Biztosítanod kell a láda megfelelő szellőzését is, azonban ügyelj arra, hogy a beáramló fény mennyiségét a minimálisra korlátozd.

A láda készülhet másfajta anyagból is, de a fának az emberekre gyakorolt kedvező hatása miatt legjobb, ha fából készíted el azt.

Ha nem állva, hanem fekve szeretnéd elvégezni a gyakorlatot, koporsót is készíthetsz a láda helyett. A koporsó, minthogy természeténél fogva a halál (gondolata) társul hozzá, nagymértékben elősegítheti az összegzést. Ha hajlamos vagy elaludni, amikor sokáig mozdulatlanul kell feküdnöd, helyezz egy kisebb követ a koporsóba oly módon, hogy az kényelmetlenné tegye az alvást.

A legjobb, ha nem festesz vagy rajzolsz semmilyen szimbólumot a ládára, és nem építed azt az alap kockától eltérő alakúra. A piramisforma például azon kívül, hogy mindenféle metafizikus képzettársításokat kelt, más, esetleg roppant zavaró hatásokat is kiválthat. Igyekezz a lehető legkevesebb fémet (szögek, sarokpántok stb.) alkalmazni. Ha ragasztót használsz, az mindig természetes alapú legyen. Akárcsak a lista esetében, a ládával kapcsolatban is elmondható, hogy minél több időt és figyelmet szentelsz az elkészítésére, annál hathatósabb segítséget nyújt majd a feladatban.

*A láda belsejében.* Ha a listád elkészült (legalább egy terület mind a négy oszlopát teljesen befejezted), ismered a három légzéstechnikát és elkészítetted a ládádat, munkához láthatsz.

Mielőtt belépnél a ládába, tanulmányozd át és memorizáld a lista legutóbbi eseményeit, hogy fel tudd idézni azokat, amikor már a ládában vagy.

A ládában csak a lista negyedik oszlopával, az eseményekkel fogsz foglalkozni. Csak annyi eseményt válassz ki, amennyiről úgy gondolsz, hogy egyetlen alkalom során képes vagy összegezni őket. Elméletileg egyesével kellene összegezned az eseményeket, a legutóbbtól haladva a legrégebbi felé. Azért használtam az „elméletileg” szót, mert a gyakorlatban amikor a test újraéli az eseményeket, a folyamat önálló irányt vesz, ami gyakran eltér a lista sorrendjétől. Néha olyan események bukkannak elő, melyek nem is szerepeltek a listán, és azok, amelyeket nagyon fontosnak gondoltál, a második helyre szorulnak vissza.

Miután elhelyezkedtél a ládában, néhány percig végezd az egyes számú légzést (azt, hogy mennyi ideig kell ezt a légzéstechnikát végezned, magadnak kell megállapítanod). Az összegzendő események maguktól rajzanak majd elő, mindazonáltal elősegítheted ezt a folyamatot, ha tudatos erőfeszítéssel próbálsz rájuk emlékezni: nem baj, ha kezdetben a hagyományos memóriádat használod. Tulajdonképpen a lista elkészítésébe fektetett munkád, a légzéstechnika és a láda együtt lesznek segítségére abban, hogy a hagyományos emlékezés helyére az összegzés lépjen. Megteheted azt is, hogy kevésbé nyilvánvaló módon próbálsz meg emlékezni: a kisebb részleteket próbálsz meg felidézni a központi téma helyett. Ha például az adott emlék egy veszekedéssel kapcsolatos, próbáld meg felidézni magadban az adott helyiség bizonyos részleteit. Milyen színűre voltak festve a falak? Az elhangzott szavak helyett igyekezz az átélt érzéseidre koncentrálni. A testi, fizikai érzetek nagyon hasznosak ebből a szempontból. Mit éreztél a térdedben? Milyen érzés volt a lábaddban, a gyomroddban? Milyen illat volt a helyiségben? Ha az összegzés folyamata elkezdődött, használd a légzéstechnikákat, a helyzetnek megfelelően: az egyes számú légzést az energia helyreállítására; a kettes számút, amikor más emberek lényének szilánkjait akarod eltávolítani fénytetedből, és ha fel akarod oldozni magad az érvényüket vesztett ígéretes és döntések alól; illetve a hármas számút, amikor tisztánlátásra és józanságra van szükséged.

Amikor a listádon szereplő összes esemény összegzését végrehajtottad, egy személyes rituálé keretében meg kell szabadulnod a ládától. A rituálé abszolút egyéni jellegű, csak és kizárólag tőled függ: a lényeg az, hogy kifejezze annak a pillanatnak a lényegét, amikor végre felszabadítottad magad személyes történelmed kötöttségei alól. A ládát vedd tűzre vagy ásd el.

Az, hogy a teljes összegzés mennyi időt vesz igénybe, rengeteg tényezőtől függ: az életmódotól, az általad végzett munka intenzitásától, az egyes összegző-alkalmak hosszától valamint gyakoriságától és így tovább. Mindig számításba kell vened, hogy az összegzés során teljesen másképp telik az idő, mint a hétköznapi életben. Ha arra gondolsz, hogy a haldoklók életük utolsó másodperceiben képesek összegezni egész életüket, feltételezheted, hogy ez a feladat a te esetekben sem fog éveket igénybe venni.

Az összegzésre azok az időpontok a legmegfelelőbbek, amikor a legtöbb ember alszik, mivel így nem befolyásolnak téged idegen gondolatok. Helyszíneként válassz egy lakott területektől távoli, lehetőleg fás, erdős helyet, mivel ez nagyban növeli a tapasztalás mélységét. Lehetőleg - az összegzés teljes folyamata során - végig hagyd egy adott helyen a ládát, mivel ez egyfajta szertartásos légkört kölcsönöz a gyakorlatnak. Mindazonáltal az összegzéshez szükséges körülmények nem előre meghatározottak, a technikának nincs rögzített módja. Nem az számít, hogy hol végzed a gyakorlatot, a lényeg az, hogy elvégezd.

Egyesek heti néhány alkalommal, egy-két órán keresztül végzik az összegzést, mások teljes

hétvégéket áldoznak erre. A csoportjainkban a résztvevők huszonegy napon keresztül minden éjszakájukat az összegzéssel töltik. Este fél nyolctól kezdve felkészítő gyakorlatokat végeznek, fél kilenckor elfoglalják helyüket a ládában, és hajnali fél hatkor lépnek ki belőle, amikor is mindenki elindul megszokott napi tevékenységeire. A gyakorlatok általában elhagyott, erdős területen, a város közelében zajlanak. Az esetleges várakozásokkal ellentétben senki sem elnyűtt vagy fáradt az éjszaka után: az összegzés valójában egyfajta életerővel tölti fel az embert, nem csak energiával, hanem tudatossággal és józansággal is. Ennek eredményeképpen a résztvevők mélyebb szempontból képesek mindennapi világukat szemlélni.

Az sem probléma, ha álomba merülsz a ládában. Nem fordulhat elő, hogy egyszerűen csak elaludj, valójában lehetetlen, hogy egy hagyományos álomba merülj. Ez az állapot túlmutat a megszokott ébrenlét-alvás kettősségen. Az álmodás és az összegzés összevegyülnek egy olyan valóságban, mely túlmutat a láda határain. Tapasztalhatsz egyéb különös dolgokat is a ládában: zörejeket, hangokat, látomásokat, vagy az is előfordulhat, hogy a ládán kívül találsz magad. Ez mind teljesen normális. Bármi történjék, biztosnak kell lenned abban, hogy visszatérsz erről az utazásról. *Soha, semmilyen esetben sem léphet be másik személy a ládádba, mivel az feltöltődik a te rezgéseiddel, és egy idegen ember kisugárzása olyan változásokat okozna benne, melyek rémülettel töltenének el, vagy akár meg is betegíthetnének.*

Engedd szabadon áramolni érzéseidet az összegzés alatt. Ha a helyszín nem lenne alkalmas arra, hogy hangosan sírj, kiabálj vagy neved, keress másik, elszigeteltebb helyet.

Ne hívd fel túlságosan a környezetedben lévő emberek figyelmét a ládára, illetve magára a gyakorlatra, különösen azokat ne, akik nincsenek felkészülve arra, hogy megértsék, miről is szól ez a technika. Ha valaki rákérdez, egyszerűen csak mondd azt, hogy ez a „meditációs ládád”, vagy valami hasonlót. Az idegenek által a munkáddal kapcsolatban tanúsított bármilyen érdeklődés akadályokat gördíthet eléd.

Ezek az összegzéssel kapcsolatos tudnivalók.

## **A VACAK KIS ZSARNOKOCSKÁK**

Ez a gyakorlat, pragmatizmussal és humorral társítva a cserkelés művészetének egyik legkifinomultabb technikája. Legáltalánosabb formájában bármilyen helyzetben alkalmazható, amikor a körülmények nem kedveznek a szándékunknak, különösen olyankor, amikor az egónk is érintett a dologban: ezek azok a szituációk, amikor megtámadva vagy megbántva érezzük magunkat, vagy úgy véljük, hogy igazságtalanul bántak velünk.

Amint azt Castaneda kifejti, a vacak kis zsarnokocskák gyakorlata a cserkelés egyik legtisztább aspektusa. A technikát a spanyol konkvisztátorok idejében fejlesztették ki Mexikóban, amikor a varázslók és a tudással rendelkező emberek, a látók borzalmas elnyomásnak voltak kitéve a spanyolok uralma alatt. A legtöbb varázslót meggyilkolták, de néhányan a hasznukra fordították a helyzetet: így fejlődött ki a cserkelés művészet, melynek köszönhetően a látók képesek voltak túlélni a legmostohább körülményeket is. Művészetük kifejlesztésében hasznát vették az üldöztetésnek, az elnyomásnak és az elszenvedett igazságtalanságoknak. Ezek tanították meg őket arra, hogyan mozogjanak észrevétlenül, és hogyan kezeljék úgy az adott helyzetet, hogy abból végül - ha túléljük - győztesen kerüljenek ki. A vacak kis zsarnokocskákkal való kapcsolatukat stratégiájuk részévé tették. Azonban a legfontosabb felfedezésük az volt, hogy ha tervszerűen viselkednek a vacak kis zsarnokocskákkal kapcsolatban, azáltal az önteltség elleni

gyógymód roppant hatékony módját teszik elérhetővé. Mivel az egyén életében az önteltség a leginkább energiaigényes tevékenység, a megszüntetése a cserkelők egyik legfontosabb céljává vált lett, mivel ők energiájukat az ismeretlen való belépésre kívánták fordítani.

A *Belülről izzó tűz*ben don Juan roppant egyszerű definícióját adja a vacak kis zsarnokocskáknak: „a vacak kis zsarnokocska nem más, mint kínzómester: valaki, aki vagy teljes mértékben a kezében tartja a harcos életét, vagy képes annyira őt felbosszantani, hogy elveszítse összpontosító képességét” [VI-33]. A gyarmati kor cserkelői hatalmuk nagyságától függően különböző kategóriákba sorolták a vacak kis zsarnokocskákat. Messze az emberi szint fölé sorolták az összes létező dolgokat életben tartó kiengesztelhetetlen erőt, a világmindenség elsődleges energiáját, és ezt egyszerűen „A Zsarnok”-nak nevezték el. Ehhez az erőhöz képest még a leghatalmasabb és legkegyetlenebb ember sem más, mint vacak kis zsarnokocska: őket tették a lista elejére.

- ◆ *Vacak kis zsarnokocska* - olyan ember, aki kénye-kedve szerint rendelkezik áldozata élete és halála felett.
- ◆ *Kicsiny, vacak kis zsarnokocska* - olyan ember, akinek hatalmában áll zaklatni és bántalmazni áldozatát, de nem rendelkezik annak élete és halála felett.
- ◆ *Tucatembernyi vacak kis zsarnokocska* - végtelenül kellemetlenkedő és dühítő ember.

Természetesen a spanyol hódítás korában mindenütt jelen voltak a vacak kis zsarnokocskák. Azonban a későbbi korok és a ma harcosainak be kell érniük a kicsiny, vacak kis zsarnokocskákkal, akiket négy kategóriába sorolhatunk:

- ◆ Akik erőszakkal kínozzák áldozataikat.
- ◆ Akik elviselhetetlen aggodalmat és balsejtelmet váltanak ki áldozataikból.
- ◆ Akik a búskomorságot használják arra, hogy elnyomjanak másokat.
- ◆ Akik képesek szinte az örületbe kergetni az embert.

Don Juan a *Belülről izzó tűz*ben kifejti, hogy a cserkelő a vacak kis zsarnokocskákkal való kapcsolata során a cserkelő stratégiájának a következő szakaszban ismertetett első négy alapelemére támaszkodik.

## 12. A CSERKELŐ STRATÉGIÁJA

Az alább felsorolt hat elem mindegyike kölcsönös összefüggésben áll egymással. Az első ötnek a harcos saját világához van köze, és a „harcos lét tulajdonságainak” [VI-35] nevezik őket, a hatodik elem a külvilág része. Az ötödik tulajdonság kivételével mindegyik az ismert világ része.

- ◆ *Önuralom* - hogy képes légy felhangolni szellemed, amikor a vacak kis zsarnokocska kínoz.
- ◆ *Önfegyelem* - hogy képes légy információkat gyűjteni, miközben a vacak kis zsarnokocska bántalmaz.
- ◆ *Béketűrés* - hogy türelmesen, sietség és izgalom nélkül várakozz: egyszerű, derűs visszatartása annak, hogy visszafizess a vacak kis zsarnokocskának.
- ◆ *Időzítés* - az önuralom, az önfegyelem és a béketűrés által előkészített dolgok működésbe hozása. Az időzítés „a gát zsilipkapuja”.
- ◆ *Akarat* - az egyetlen, az ismeretlen birodalmába tartozó elem.
- ◆ *A vacak kis zsarnokocska* - a kínozó, aki ellehetetleníti az ember életét. A harcos az ő

személyének segítségével számol le az önteltséggel és sajátítja el a kikezdetlenséget.

Ennek a technikának az alkalmazása bizonyos tapasztalatot és tudomást igényel, mellyel a kezdők általában nem vagy csak ritkán rendelkeznek. Szert kell tenned egy bizonyos fokú józanságra ahhoz, hogy tartani tudd magad a stratégiához olyan helyzetekben is, melyekben a köznapi embert általában túlságosan lekötik az érzelemkitörései, és így nem képes a helyzetet más szemszögből nézni.

## MEGJEGYZÉSEK

Még a legkisebb vacak kis zsarnokocskával való találkozás is veszélyes és ártalmas a köznapi ember számára. Nem a valódi, fizikai sérülés „készíti ki” az embert, hanem a sérelmek és a megaláztatás érzete, mely akkor támad fel bennünk, ha túl komolyan vesszük magunkat. Ha alaposabban szemügyre vesszük saját életünk vacak kis zsarnokocskáit, feltehetjük a kérdést, hogy milyen valódi sérülést is okozhatnak nekünk. A józan megfigyelés fel fogja tární, hogy a valódi ellenség saját magunkban lakozik. Saját önteltségünk piszkál minket belülről, amikor az ego számára kellemetlen helyzetben találjuk magunkat. A harcosnak lehet, hogy sérüléseket kell elszenvednie, de semmiképpen nem sértődhet meg a vacak kis zsarnokocska cselekedetei miatt. A harcost lehet fizikailag bántalmazni, de nem lehet megalázni, nem lehet megtörni. Pontosan ez, az önteltség által le nem kötött plusz energia a harcos előnye a vacak kis zsarnokocskával szemben, akinek alapvető tulajdonsága - és egyben a gyenge pontja - az, hogy halálosan komolyan veszi önmagát. Ezzel a plusz energiával a harcos képes fenntartani stratégiáját, önuralmát, és a megfigyelésre való képességét, majd kihelyezni a csapdát és várni. A végén a harcos diadalmaskodik, megzabolázva szellemét.

Az ehhez hasonló viselkedés - a gondosság, az, hogy minden helyzetet kihívásként kezelünk, és tervszerűen cselekszünk - nem csak a vacak kis zsarnokocskákkal szemben hasznos, de minden olyan szituációban, ahol megtámadva, megalázva vagy megbántva érezzük magunkat. Rengeteg, csak a gyakorlatok során fellelhető új lehetőség nyílik meg előttünk, ha nem az önteltségünk befolyására cselekszünk.

Az a személy, akit nem foglal le teljesen a megbántottság érzetének mentális gyötrelme, jobb pozícióban lesz, hogy elkerüljön mindenféle sérülést. Gondoljunk csak annak az embernek a helyzetére, akit egy oroslán üldöz: rohanni kell. Ha arra vesztegeti az idejét, hogy haragudjon az oroslánra, vagy hogy megbántódjon az oroslán „igazságtalan bánásmódja” miatt, elveszett. Ehhez hasonlóan az emberi kapcsolatok során is saját önteltségünk tesz minket képtelenné arra, hogy a megfelelő pillanatban cselekedjünk; következésképpen az eredmény előre megjósolható.

Még egy utolsó szó ezzel a technikával kapcsolatban. A gyakorlatot mindig körültekintően alkalmazzuk, és *soha ne feledjük, hogy a vacak kis zsarnokocska az ellenségünk*. Azért említem ezt, mert sokan hajlamosak arra, hogy azt mondják: „Micsoda szerencse! Nekem már meg is van a magam vacak kis zsarnokocskája... a házastársam.” Legyünk óvatosak az efféle könnyelmű kijelentésekkel, mivel az ilyen helyzetekben valószínűleg sokkal inkább őszinteségre és részvételre van szükség, nem pedig összetűzésre és harcra, még ha a harc során végig tervszerűen cselekednénk is. Ne feledjük azt sem, hogy mivel a cserkelő önteltségnek nem engedő magatartása minden szituációban alkalmazható, a vacak kis zsarnokocskának a cserkelőhöz képest hatalmi pozícióban kell lennie, olyan külső tényezőnek kell lennie, mely általában kívül esik a befolyásunkon. Nem bélyegezhetünk valakit vacak kis zsarnokocskának pusztán azért, mert nem szeretjük.



### 13. SZÁNDÉKOLT KÜLSŐSÉGEK

A külső megjelenéssel kapcsolatos technikák szintén a cserkelés művészetének részét képezik: olyan gyakorlatok ezek, melyek éppúgy lehetnek szórakoztatóak, mint pusztító, romboló hatásúak. A legautentikusabb értelemben vett művészi hozzáállással kell elvégezned őket. Bizonyos mértékben éppúgy kapcsolódnak a színész művészetéhez, mint az álcázás tudományához.

Ennek a technikának, mely során álcázod magad, és/vagy úgy viselkedsz, mintha valaki más, a megszokott személyiségedtől teljesen eltérő ember lennél, legfontosabb eleme az, hogy nem csupán a nézőket kell meggyőznöd, de magadat is, annyira, hogy hited ereje átsugározzon a nézőkre. Ez az érzékelés megváltoztatása, a gyújtópont elmozdítása.

A valódi színjátszás művészete végső formájában a varázslók és a nagual művészete - az átalakulás tudománya. Mit tapasztalnak a varázslók, amikor varjává változnak, és messze szállnak? Tulajdonképpen úgy érzik, mintha repülnének, varjúnak érzik magukat, és ennek megfelelően látják és tapasztalják meg a világot. A titok nyitja az, hogy képesek arra, hogy érzékelésüket egy varjúéhoz tegyék hasonlatossá, megváltoztatva a gyújtópontjuk helyzetét. Ennek elérését varázstudományuk, meggyőződésük és munkával eltöltött éveik teszik lehetővé. De akkor felmerülhet bennünk a kérdés, ugyanaz, amit hajdan Castaneda is feltett don Juannak: mit látna ilyenkor a külső szemlélő? A köznapi szemlélő valószínűleg csak egy alvó embert látna, és talán még azt is hinné róla, hogy részeg vagy kábítószerrel fogyasztott. De a nem-köznapi tudomás állapotában lévő szemlélő, vagy az, aki egy kivételes erővel rendelkező varázslót lát - olyan valakit, aki saját meggyőződése erejével képes elmozdítani a néző gyújtópontját is - egész biztosan egy csodának lenne szemtanúja: látná, hogyan változik varjává és repül el egy ember. És Castaneda újra felteszi a kérdést: valóság volt, amit éreztem? Mire don Juan így felel: „Csak egyetlen valóság létezik, az, amit érzek... a valóság egy érzés.”

A valódi színészet esetében is valami ehhez hasonló történik, csak enyhébb mértékben. Hacsak természetesen a színész történetesen nem egy olyan, tudással rendelkező ember, akinek egyéni művészete és tudománya a színjátszás, mint a *The Power of Silence*-ben szereplő Julian nagual. Ebben az esetben ugyanaz a dolog történne.

Mindenki, aki valaha is megtapasztalta a valódi a valódi színházat, tanúja volt ennek a varázslatnak. A hagyományos valóság eltűnik, nincs többé színház, nincsenek színészek és nincsenek nézők. A színészek varázslatának köszönhetően belépünk egy másik valóságba. Ők belépnek ebbe a másik valóságba, és magukkal visznek minket is. Nemcsak a mindennapi világot hagyják maguk mögött, de korábbi egójukat is, ezáltal teljesen új személyiségekké változtatják át magukat, és valódi tartalommal ruházzák fel ezt az új személyiséget.

Az általam vezetett számtalan, a cserkeléssel kapcsolatos foglalkozáson, a legváltozatosabb körülmények között csináltunk színházat - az utcaszínháztól egészen a titkos-színházig -, melyek során a nézők anélkül, hogy rádöbbenek volna éppúgy részesei lettek az előadásnak, mint a színészek, és valóságként kezelték azt. Munkánk a mimikri művészetétől egészen a különböző művek spanyolul nem beszélő bennszülöttek között történő bemutatásáig terjedt.

Sok más dolog mellett azt is felfedeztem, hogy a valódi színjátszás a másik énhez, az egón kívüli tapasztaláshoz vezető ösvénnyé válhat - olyan értéké, amely már önmagában is felfedezésre érdemes gyakorlattá teszi azt. Amikor az ember átváltozik a kiválasztott karakteré,

amikor képes érzékelését úgy elmozdítani, hogy az váljon az élő tapasztalássá, akkor korábbi énje valódi mivoltában tárul elé. Akárcsak a régi élete. Felismeri, hogy az ego és a világa, melyről egykor azt hitte, örökre fogságba ejtette, csak káprázat volt, csak egy másik szerep egy másik színdarabban, melynek szereplői elfelejtették, hogy színészek. Ez a felismerés különösen akkor jelentős, ha az általad alakított szerep a fájdalomról vagy az unalomról szól.

#### 14. NÉHÁNY NAPRA SZERZŐDÖTT SZÍNÉSZ

Ez a gyakorlat nagy segítségedre lehet az önteltség csökkentésében, a személyes történelmed eltörlésében, és abban, hogy más szemszögből nézd a mindennapi életet. A következő lépésekből áll:

1. Először válassz vagy találd ki magadnak egy szerepet, annak minden, pontosan meghatározott jellemvonásával - lehetőleg olyat, akinek a tulajdonságai homlokegyenest ellentétesek a tieddel.
2. Szánj időt az adott karakter tanulmányozására, hogy minden részletében megismerd azt. Meg kell határoznod, hogyan beszél, gondolkodik, öltözködik és mozog, ismerned kell az érzéseit és így tovább.
3. Ezután készítsd elő karaktered kilépését a világba. Szerezd be a megfelelő ruhákat, és titokban, otthon kezd el gyakorolni a megnyilvánulásait: a viselkedését, a szókincsét, az érdeklődési körét, a tevékenységeit.
4. Lépj ki a nyilvánosság elé, és szerepednek megfelelően teremts kapcsolatot az emberekkel. Aktívnak kell maradnod: járj el szórakozni, beszélj emberekkel, látogass el különböző helyekre, menj munkába - mindezt a szerepednek megfelelően. Szükséged lesz minimális önfegyelemre, nehogy visszazuhanj hétköznapi énedbe. A dolog kulcsa az, hogy meggyőzd magad a szerepedről, kerülj bensőséges viszonyba vele, és gondolkodj úgy, ahogy az adott karakter gondolkodna - tedd valódi, élő emberré.

#### 15. ÁLCÁZÁS

A gyakorlat lényege az, hogy olyan jól álcázd magad, hogy senki ne legyen képes felismerni téged. Természetesen ez nemcsak a jó álcázáson, hanem a jó jellemábrázoláson is múlik. A viselkedésednek, a hangszínednek és így tovább, mind az álcádnak megfelelőnek kell lennie. Olyan szintre kell eljutnod, hogy még a családtagjaid se ismerjenek fel. Az eljárás a következő:

1. Szerezd be az álruhát.
2. Vedd fel, és gyakorold a jellemábrázolást.
3. Álruhádban legalább egy napon keresztül figyelj meg hétköznapi életed színtereit.
4. Így álcázva lépj kapcsolatba olyan emberekkel, akik ismernek téged, de ne fedd fel magad előttük.

Ez a gyakorlat lehetővé teszi számodra, hogy szokatlan szemszögből figyelj meg hétköznapi világodat, az emberekkel való kapcsolataidat, a hozzád közel álló embereket. Természetesen az álcázásodnak hatékonynak és alkalmasnak kell lennie ahhoz, hogy kapcsolatba lépj azokkal az emberekkel, akik ismernek téged, és akik persze idegennek fognak tekinteni téged. Játssz el a vallási témájú könyvekkel házaló ügynök, a közvélemény-kutató, egy koldus vagy egy tűzoltó szerepét, bármelyik megteszi. Ilyen módon álcázva menj el az otthonodhoz, a munkahelyedre, az iskoládba, és beszélj a családtagjaiddal, barátaiddal, az ismerőseiddel. Minél hosszabban kerülsz kapcsolatba, és életed minél több területét figyeled meg, annál jobb eredményt fogsz

elérni.

Ezt a gyakorlatot olyan gyakran és olyan hosszan végezheted, ameddig kedved tartja, de a minimális időtartama legalább egy teljes nap kell legyen. Időről időre változtathatsz is rajta: különböző alkalmakra más és más személynek álcázhatod magad, vagy egyre jobban elmélyedhetsz az eredeti karakterben. Készülj fel arra, hogy a gyakorlat során a legváratlanabb meglepetések érhetnek.

## 16. ÁLCÁZD MAGAD ELLENKEZŐ NEMŰNEK

Ez a gyakorlat az előző technika egy változata, ami egyedülálló hatása miatt érdemel külön említést. A *The Power of Silence*-ben don Juan azt mondja: „...egy férfi csak női áruhában képes igazán elsajátítani a cserkelés művészetét.” Ezenkívül ez a technika annak is kiváló módja, hogy gyakorold a cserkelés négy, korábban már említett hangulatát. A gyakorlat abból áll, hogy férfiként olyan jól álcázd magad nőnek, hogy azzal bármilyen megfigyelőt megtévessz. A női szerepet alakítva könnyörtelennek, ravasznak, türelmesnek és bájosnak kell lenned, mely tulajdonságok gyakran természetesek egy nő esetében. Mivel a nők világa teljesen idegen egy férfi számára, javasolt, hogy alaposan végezd ezt a gyakorlatot abból a célból, hogy „fogalmat alkothass arról, milyen nőnek lenni”.

Ha nőként végzed ezt a gyakorlatot, akkor - ennek megfelelően - férfinak kell álcáznod magad, és férfiként kell viselkedned. Ez magában foglalja a maskulin világ felfedezését és szabályainak betartását, úgymint a következetes gondolkodás, a versengés, a társadalmi elismerés kivívása és így tovább.

Meg kell említenem, hogy ez a technika sokat veszít a hatékonyságából, ha „kevésbé zavaró” környezetben, például a barátaid között végzed. Hogy ez a gyakorlat valóban értékes és hasznos legyen, idegenek közt kell végrehajtanod, akik, álcádnak köszönhetően, valóban azt hiszik, hogy (ha a cserkelő férfi) nővel van dolguk (illetve azt, hogy férfival, ha a cserkelő nő). Ez a gyakorlat egyike azoknak, melyek szinte kivétel nélkül kiváltják a gyűjtőpont elmozdulását.

## 17. A TONALOK MEGFIGYELÉSE

Ennek a gyakorlatnak a *Mesék az erőről* című Castaneda könyvben található leírása [IV-123-133] valószínűleg túl fantasztikusnak tűnhet néhány olvasó számára. Ha nem képesek az embereket „fénylő tojásokként” látni, a gyakorlat talán kivitelezhetetlennek tűnik számukra. Azonban létezik egy egyszerűbb változata is, mely a kezdők számára is jó eredményeket hozhat. Először is válassz ki egy pontot, ahonnan nagyobb mennyiségű embert figyelhetsz meg diszkrétan mindennapi tevékenységeik közben: egy metróállomáson, egy parkban, az utcán, bármilyen olyan helyen, ahol sok ember fordul meg. Kezdő cserkelőként ellazultnak kell lenned: egyszerűen csak figyeld meg az embereket, elkerülve azt, hogy ítéletet alkoss vagy eltöprengj azon, hogyan néznek ki, vagy hogyan viselkednek; ehelyett inkább próbáld meg érezni minden egyes embert, akit megfigyelsz. A gyakorlat során a belső párbeszéd megszüntetése nem elengedhetetlen, de roppant hasznos. Ha folyamatosan a *semmi* szót ismételve magadban, az távol tarthatja a külső, idegen gondolatokat. A fő feladatod az, hogy arra koncentrálj, amit az egyes emberek felől áradni érzel.

Többek között érzékelned kell, hogy a megfigyelt ember „jó tonal”-e vagy sem. Világiasabban

fogalmazva ez annyit tesz, vajon az adott embernek jó-e az élete vagy sem, hogy törődik-e magával vagy sem, hogy erős és boldog-e. Igazán szerencsésnek mondhatod magad, ha találkozol egy ilyen emberrel.

Ha feltűnik egy „jó tonal”, próbálj meg beszédbe elegyedni vele anélkül, hogy felfednéd, mit is csinálsz valójában, és miért teszed azt. Viselkedésed legyen természetes, ne „szorítsd sarokba” az adott embert, és ha a körülmények nem megfelelőek, ne próbálj kapcsolatot teremteni vele. Kedvező körülmények esetén is csak akkor, ha végig úgy érzed, hogy az egész eset összhangban van munkád természetével. A feladatod pusztán annyi, hogy a kapcsolatteremtés során megerősítsd azt, amit az adott emberrel kapcsolatban érzékeltél, és közben folyamatosan állj készenlétben arra, hogy a helyzetnek megfelelően úgy viselkedj és cselekedj, ahogy a szituáció megkívánja.

Észre fogod venni, milyen kevés egészséges emberrel találkozol.

## ÖTÖDIK FEJEZET

### AZ EGYÉN NEMTEVÉSEI<sup>19</sup>

<sup>19</sup> Amint az *álmodás* gyakorlatai a „másik én” nemtevéseit képezik, úgy a *cserkelés* ezen gyakorlatai az „egyén”, az „egyik én” (azaz a köznapi én) nemtevéseit alkotják. (*A ford.*)

### AZ EGO LEÉPÍTÉSE

Általában véve a nemtevés - melynek formái a cserkelés és az *álmodás* - a varázslók alapvető stratégiája, a másik valóságba történő belépésre. Az egyén nemtevései különleges területet képeznek a cserkelés néven ismert technikák sorában. Úgy kell tekintenünk ezeket a gyakorlatokat, mint olyanokat, melyek kifejezetten a harcosszövegének és egyben megszokott világméretének leépítését szolgálják, két olyan jelenséget, melyek - mint tudjuk - folyamatos kölcsönhatásban vannak egymással.

Habár általában véve az összes gyakorlat erre a célra irányul, a gyakorlatoknak ezen csoportja azonnali és közvetlen hatással van az egyén élő tapasztalására, arra, hogyan tapasztalja meg önmagát.

Az *Ixtláni utazásban* (mely véleményem szerint a gyakorlati alkalmazásokat tekintve egyike Carlos Castaneda legközvetlenebb és leginkább közérthető műveinek) Castaneda az egyén nemtevéseinek három formáját írja le: a tanácsadó halált, az önteltség elhagyását, és a személyes történelem eltörlését, melyek mindegyike további technikákra bontható. Ezek mindegyike az ellen-pszichiátriában az ego leépítésének nevezett célt szolgálja.<sup>20</sup> A harcosszöveg számára, aki pontosan ezért küzd, az ego leépítése a szabadsághoz vezető utat jelenti, ugyanakkor a köznapi ember számára, aki egy erős érzelmi krízis során véletlenszerűen ugyanilyen változásokon mehet keresztül, ez az út az örületbe vezet.

<sup>20</sup> Lásd David Cooper: *La Muerte de la Familia*. (A család halála) Barcelona, 1985, Ariel.

## EGY MEGHATÁROZÁS FOGSÁGÁBAN

Amikor az „egőről” beszélek, értem alatta mindazt, amire az „én” szó kimondásakor gondolunk. De mi is pontosan ez az „én”? Nem igazán tudom, de úgy érzem, valahol a fejemben, a szemeim mögött lakozik. És mi van a testtel? Úgy érzem, a test nem az „én”, hanem valami olyasmi, amit az „én” birtokol és használ: arra, hogy eljusson egyik helyről a másikra, hogy parádézzon vele mások előtt és így tovább. Ezért is beszélek róla úgy, mint az „én” testemről. És mi a helyzet az energiával? Például, mi van azzal az energiamezővel, ami a létezésemet alkotja, és bőröm határain túlra is kiterjed? Erről senki nem ejt szót. Köznapi emberként még csak el sem gondolkodunk ilyen dolgokról, nemhogy az „én” részének tartanánk ezt az energiamezőt.

Ha az ego nem a testem és nem is az energiám, akkor mi is az? Miből áll? Az abszurd, de igaz válasz az, hogy: semmi. Ha valaki kételkedne ebben, akkor nosza, próbálja csak megkeresni az egót. Ha felboncoljuk az emberi testet, olyan dolgokat találunk, mint a szív, a tüdő; ereket, vért, mirigyeket, az agyat és így tovább. De nem találunk semmiféle „egót”. Az egót voltaképpen sem egy újszülött, sem egy halott testében nem vagyunk képesek fellelni.

Erre egy értelmes, „normális” ember talán azt felelheti: „De ez lehetetlen! Még hogy az ego - semmi? Én semmi vagyok? Ez azt akarja jelenteni, hogy én nem is létezem? De hát nyilvánvaló, hogy létezem!” (Valójában persze nem az adott személy teljessége, csak az egója háborodik fel.)

Erre egy értelmes, de nem annyira „normális” ember így válaszolhat: „Nos, rendben, tételezzük fel, hogy létezel. De ha valóban egy „én”, egy ego vagy, és amikor kimondod az „én” szót, azzal nem a testedre utalsz, akkor mit értesz alatta? Mi vagy te? Ki vagy te, aki „én”-nek hívod magad? Miből vagy te?”

Íme néhány tipikus válasz erre a kérdésre:

- ◆ Hát, valójában... hogy is mondjam... megvan, én arra jöttem rá...
- ◆ Én egy őszinte ember vagyok.
- ◆ Én az édesanyám fia vagyok.
- ◆ Én jó férj vagyok.
- ◆ Én lusta vagyok.
- ◆ Én félek a nőktől.
- ◆ Énblablaba...
- ◆ Én stb. stb. stb.

Korrekt. Az ego mindezen dolgok összessége. Az ego ez a leírás. (Végezd el a 22. gyakorlatot: Ego: a verbális portré.)

Pontosan így van. Az ego egy leírás, egy meghatározás. Semmi több. Szavakból áll, csak szavakból. Nincs semmilyen egyedi valósága. Mi több, az ego egy speciális semmi-massza, akinek a kvázi-valósága abból fakad, hogy kitartóan úgy viselkedünk, mintha valóban létezne.

Az igazság az, hogy az emberi lények nem azonosak az ego ezen leírásával, habár azt hiszik, ez a helyzet, mivel ezen meghatározásnak megfelelően viselkednek. A leírás mindennapi szokásaik által ölt testet, és ezek a szokások tulajdonképpen az egónak hívott meghatározás gyakorlati megnyilvánulásai.

Ezt az állítást csak az egyén nemtevései gyakorlatainak segítségével bizonyíthatjuk be. A mindennapi élet „tevéseiben” mindig „ilyenek” vagy „olyanok”, tehát „valamilyenek” vagyunk. Bizonyos dolgokra képesek vagyunk, másokra nem. Azonban a nemtevés gyakorlása során az ember felfedezi, hogy rengeteg olyan dologra is képes, melyekről korábban azt hitte, lehetetlenek a számára, mivel ezek nem szerepeltek a meghatározásában, és lássuk be, ez kifejezetten jó hír.

## **CÉLTUDATOSAN CSELEKEDNI**

Képesek vagyunk a meghatározás ellenében is cselekedni. Lényegében mindenki, aki az „én” meghatározásában nem szereplő dolgokkal ellentétben, „az egyén nemtevéseit” gyakorolja. Ez valóban kivitelezhető. Ezt bebizonyítottam már egyedül és a csoportjaimban is. Itt nem valamiféle önszugesztióról van szó, és nem is csak bebeszéltem magamnak: ez az igazság.

Mindannyiunkat arra neveltek, hogy elhiggyük, az ego az egyetlen valóságunk, hogy elhiggyük, ez az, ami vagyunk, és mindig is ilyenek maradunk. Elfelejtettük, hogy nem voltunk mindig ilyenek. Elfelejtettük, hogy valaha „forma nélkül valók” voltunk, ami lehetővé tette számunkra, hogy rácsodálkozzunk a világra, hogy mindent és mindenkit új felfedezésnek, rejtélynek éljünk meg. Elfelejtettük a világ és saját magunk rejtélyét, mert arra neveltük magunkat, hogy elhiggyük, valami konkrét, körülhatárolt dologgal (az egóval) vagyunk azonosak. Ugyanezt tettük mindennel és mindenkivel a környezetünkben, ezzel táplálva a modern ember életét kialakító fekete mágia bubáját, mely a felfoghatatlant, a rejtélyest, a lét csodáját egy halom ostobasággá alacsonyítja le. És ráadásul unalmas ostobasággá. Bebörtönöztük magunkat, és elneveztük ezt a börtönt „én”-nek. Nagyszerű! Íme, egy „személyiséggel” rendelkező ember!

De jó hírem van a számodra. Nem vagyunk arra kárhóztatva, hogy örökké egy meghatározás csapdájában éljünk. Leépíthetjük magunkat. Eltörölhetjük személyes történelmünket. Visszanyerhetjük a szabadságunkat.

## **PSZICHOTIKUS LEÉPÍTÉS**

A pszichotikus örület jelensége igényel némi kommentárt. A pszichózis a valóság és az ego leépítésének erőszakos, durva módja. Nem arról van szó, hogy a pszichotikus személyek nemlétező dolgokat „hallucinálnak”, inkább arról, hogy létező dolgokat érzékelnek, de érzelmileg és pszichikailag, a megszokottól eltérő módon rendszerezik azokat. Vagy olyan dolgokat érzékelnek, melyeket a „normális” emberek öntudatlanul elutasítanak, és ez azt eredményezi, hogy a valóság ily módon történő érzékelése a pszichotikusok számára általában fájdalmas, és gyakran vezet önpusztításhoz. Ezt a leépítést úgy élik meg, mint a bizonyosság elvesztését: többé nem tudják, mi valóságos és mi nem, beleértve ebbe magát az egót is, mely valóságának „szétbomlása” miatt elveszíti folytonosságérzetét. Ezen a ponton a pszichotikus embereknek kétségeik támadnak saját személyiségükkel kapcsolatban, mivel többé már nem biztosak abban, mik is voltak egójuk eredeti tulajdonságai. Mivel a magatartás alapját elsődlegesen az ego képezi, az ego leépítése az oka annak, hogy a pszichotikusok kiszámíthatatlanul és összefüggéstelenül viselkednek.

Azokat az eseteket kivéve, melyekben az elmezavart agydaganat vagy genetikai rendellenesség okozza, az elmebeteg valójában olyan személy, aki - bár ennek nincsen tudatában - az ego leépítésének ellenőrizetlen folyamatába kezdett, és ezt a folyamatot a harcos motivációihoz

hasonló okok miatt kezdte el. Nem más ez, mint a létezés egy eltérő módjának keresése, az unalommal és szenvedéssel, ha nem mindjárt fájdalommal és depresszióval jutalmazott, beteg „normalitás” elutasítása. A pszichotikus személy kétségbeesetten keresi a szabadságot, általában valamilyen mély, feldolgozatlan személyes válságból kifolyólag. Azt is mondhatnánk, hogy „vereséget szenvedett”. De a pszichotikus ember útja vezet valahová: a nyomasztó létezésből elvezet a szabadsághoz. Esetében csak az a probléma, hogy nem rendelkezik a szabadság eléréséhez szükséges erővel.<sup>21</sup>

<sup>21</sup> Az ellen-pszichiáterek egészen addig tanulmányozták a pszichózist, míg valamelyes szaktudással nem voltak képesek beszélni a témáról. Lásd: David Cooper: *Psiquiatria y Antipsiquiatria*. (Pszichiátria és ellen-pszichiátria) Barcelona, 1985, Paidós.

## A LEÉPÍTÉS HARCOSI MÓDJA

Az út, amit a harcos választ a szabadsághoz, szintén megőrjíti őt, de anélkül, hogy közben elveszítené önmagát. Ezt érti don Juan a *Másik világ kapujában* című könyvben említett „ellenőrzött örület” alatt. Míg a pszichotikus emberek nem saját akaratukból merülnek el az örületbe, és nem képesek kontrollálni azt, a harcos harmonikusan viszi végig az ego leépítését. Normalitása eltűnik ugyan, de ezzel egy időben megnő az energiája, az önuralma és a józansága. Ismeri a „harcos útját”, és - mivel minden bizalmát ebbe az útba veti - segítségével képes létezni a rácsodálkozás és a rejtélyek világában, a kihívások és csaták, a teremtés világában. És mivel kézben tartja sorsát, a harcos képes a társadalom többi tagjával a legmegfelelőbb módon viselkedni, olyannyira, hogy a többiek őt tartják a „legértelmesebb embernek”.

Ha megfigyeljük, hogy születésünkkor nem rendelkezünk a felnőtt-létre annyira jellemző egóval, akkor logikus a következtetés, hogy valahol útközben szedtük össze azt. Gyermekkorunktól fogva arra kényszerítettek minket, hogy hozzunk létre egy egót, mire elérjük a felnőttkort. Azonban, mivel mi voltunk azok, akik ezt az egót felépítettük, adott számunkra az lehetőség is, hogy eltöröljük azt, és egy másikat teremtsünk helyette - egy másikat, melyet mi alkotunk meg, szándékosan. Ha ebből a szempontból nézzük, a cserkelést joggal tekinthetjük az én újrafelfedezése művészetének. A nemtevés eredményeképpen a cserkelő nincs többé a létezés egyetlen formájához béklyózva. Képesse válik arra, hogy az új helyzeteknek megfelelően a létezés új formáit teremtsen meg, átalakítva magát bármikor, ha a körülmények megkövetelik, vagy akár pusztán a saját kíváncsisága kedvéért.

## A HALÁL TUDOMÁSÁVAL KAPCSOLATOS GYAKORLATOK

Az úgynevezett modern társadalmakban a halál tagadása az egyén - és ennek következtében a társadalom - egóját alkotó egyik központi „tevés”.

Egészen fiatal korunktól kezdve arra szoktatnak minket, hogy feledjük el a tényt, hogy meg fogunk halni. Ez az elfeledés természetesen csökkenti az ismeretlentől való félelmünket, de ezért hatalmas árat kell fizetnünk: el kell felednünk az élet varázslatos mivoltát is.

A halálnak ez a széles körben elterjedt tagadása uralkodó szerepet tölt be a nyugati kultúrákban. De ez a felfogás nem univerzális. A halál tudomása az amerikai kontinens pre-kolumbián kultúráiban, különösen az ősi toltékok közt a szervezett népek egyik alapvető értéke volt, mind társadalmi, mind egyéni szinten.

A fejlett világban számtalan példáját láthatjuk annak, milyen erősen belénk nevelték, hogy halhatatlannak tartjuk magunkat. A vallások, melyek mindenféle és fajta mennyországot és feltámadást kínálnak nekünk, hogy visszatérjünk a halál után, fontos szerepet játszanak a halandóságunk elfeledésére szőtt összeesküvésben. Bár ez a jelenség nem csak a nyugati társadalmakban figyelhető meg, a fogyasztói gondolkodásmódnak a halál valóságának tagadásában játszott szerepe ezekben a kultúrákban a leghatékonyabb és a leghangsúlyosabb. Például ha az ember adományt juttat az egyházaknak - ami alapvetően fogyasztói cselekedet -, azáltal többé-kevésbé egyfajta nem tudatos módon, „egy darabka mennyországot” vásárol magának. Megfigyelhetjük, hogy amikor a keleti vallások bizonyos megjelenési formái, például a jóga, beszivárogtak a nyugati társadalmakba, bizonyos elemeiket, például a reinkarnációt, roppant vonzóknak találtuk, míg más, finomabb elemeit (a belső csendet vagy azt, hogy éljünk egyszerű életet) szinte teljesen figyelmen kívül hagytunk.

Szinte bármilyen árat képesek vagyunk megfizetni azért, hogy továbbra is halhatatlannak hiessük magunkat.

Különösnek tűnik, hogy arra tanítottak minket, feledkezzünk meg életünk egyetlen biztosan bekövetkező eseményéről: a halálunkról. A halál képviseli a rejtélyest. A halál az ismeretlen. Minket pedig arra tanítottak, hogy féljünk a rejtélyes és ismeretlen dologtól.

E jelenség azzal magyarázható, hogy tulajdonképpen az ego fél a haláltól - és erre minden oka meg is van. A halállal szembenézve az ego igaz „valójában” mutatkozik meg: semmissé válik. *A halál nem az élet tagadása, hanem az ego tagadása. Az életet épp a halál igazolja.* Testünk fizikai létét állatok és növények halála táplálja, épp úgy, ahogy halálunk után a mi testünk is táplálékként fog szolgálni számukra. Így hát, mivel az ego és a halál összeegyeztethetetlenek egymással, a halál tudomása az egyik mód arra, hogy eljussunk az ego határain túlra.

Míg az ego semmiféleképpen nem képes a halállal foglalkozni, testünk mint energiamező valódi, belső tudással bír sorsáról. Másik énünk képes közvetlenül foglalkozni a rejtéllyessel és kapcsolatba lépni az ismeretlennel anélkül, hogy megzavarná a racionális elme ilyen irányú felfogóképtelensége, így a halál tudomása a létezés tudomásához vezető út első lépése, az első lépés afelé, hogy felfogjuk, fénylények vagyunk. Energiamezők, nem pedig egók.

Ezt a tudomást csak a szavakon túli világban szerezhethetjük meg. Akárcsak az összegzés során, itt is a testemlékezettel van dolgunk, mely sokkal közelebb áll az érzésekhez, mint az értelemhez.

Mivel a halhatatlanság a köznapi emberek alapvető „tevéseinek” egyik legfontosabb része, az ennek megfelelő „nemtevés” - a halál tudomása - a harcok útjának egyik alapvető technikáját képezi.

Az ego leginkább energiapazarló tevékenységeinek és szokásainak túlnyomó többsége a halhatatlanság tevésein alapul. Például csak akkor lehetünk önteltek, ha halhatatlannak érezzük magunkat. Leggyakoribb tevékenységeink mind rettenetesnek és gyalázatosnak bizonyulnak halandóságunk tényének tükrében. Mivel halhatatlannak hisszük magunkat, megengedjük magunknak:

- ◆ Hogy egy nemlétező holnapra halasszuk azokat a dolgokat, melyeket csak ma tehetünk meg;
- ◆ Hogy elfojtsuk szeretetünket, megtagadjuk annak kifejeződéseit, elfeledkezve arról, hogy a Ma az érintés, ölelés vagy együttlét egyetlen ideje, és arról, hogy ez az idő mindig oly rövid;



- ◆ Hogy vakok legyünk a szépségre, és helyette megtanuljuk, hogyan lássunk mindent „csúnyának és rúttnak”. (Képzeld csak el egy virág szépségét annak az embernek a szemében, aki többé nem képes értékelni azt);
- ◆ Hogy védelmezzük a saját magunkról kialakított képünket;
- ◆ Hogy megbocsássuk magunknak az olyan érzéseket, mint a gyűlölet, a harag, és azt, ha megbántunk másokat, vagy ha kicsinyesek vagyunk;
- ◆ Hogy egészen a mély depresszióig és szenvedésig aggódjunk különböző dolgok miatt;
- ◆ Hogy panaszkodjunk, türelmetlenek legyünk, és hogy legyőzöttnek érezzük magunkat.

A tudatos halandók nem engedik meg maguknak, hogy ilyen megsemmisítő érzelmekre vesztegessék egyszeri, rövid és pótolhatatlan idejüket. Ezért a tudatos halandók harcosok, akik minden tettet kihívássá tesznek: kihívássá, hogy „kiszívják az élet velejét”. A kihívás az, hogy minden egyes pillanatot méltósággal éljenek meg, olyan kikezdzhetetlenül, amennyire csak személyi erejük lehetővé teszi számukra. A halandók minden becses perc értékét megélik, mert teljes bizonyossággal tudják, hogy a halál ott cserkel a nyomukban, és a vele történő találkozójukat nem lehet lemondani. Mivel a halál bármely pillanatban megérintheti, a harcos már előzetesen odaadja magát neki, és minden tetteire úgy tekint, mintha az lenne az utolsó csatája a Földön [III-90-91], ennél fogva mindig a legjobbat adja magából.

Természetesen azon lények tettei, akik - elkerülhetetlen haláluk tudatában - mindig a legjobbat adják magukból, különleges erővel bírnak. Tetteiknek a halhatatlanok cselekedeteivel össze sem hasonlítható erejük és ízük van. A harcos a tudás és a küzdelem alapjává teszi az elkerülhetetlen halál tudomását. Ahelyett, hogy üres értékekben és elvont ideákban hinne, melyek hamis képzeteket keltenek benne a sorsát illetően, a harcos az élet egyetlen biztosan bekövetkező eseményére, a halálra alapozza tudását.

Mint már korábban említettem, az elkerülhetetlen halál tudomása nem szerezhető meg elmélkedéssel. Ez nem valamiféle mentális fogalom, hanem a test tudatosságának jelensége. A halál tudomása a bal oldali tudatosságban rejlik, a másik én tudomásának egyik aspektusa, és csak a nemtevés gyakorlásával érhető el.

A nemtevésnek az a módja, mely során a halált használjuk tanácsadónak, egyike azoknak a gyakorlatoknak, melyek felszabadíthatják ezt a tudomást. Ez a technika lehetőséget nyújt számunkra, hogy a mindennapi élet dolgait a köznapi embereknél sokkal józanabb, hatékonyabb és reálisabb perspektívából szemléljük.

## **GYAKORLATOK**

Az egyén nemtevései három alaptéchnika köré csoportosulnak (a halál tudomása, a személyes történelem eltörlése és az önteltség megszüntetése), és mindhárom technikának rengeteg formája létezik. Az alábbiakban az alaptéchnikákat éppúgy ismertetem, mint a konkrét gyakorlatokat.

### **18. A TANÁCSADÓ HALÁL [111-40]**

Amikor úgy érzed, elnyűtt az élet, vagy az összeomlás határán vagy, emlékezz a halálodra. Törd meg a mindennapi élet ritmusát, és szánj pár percet arra, hogy megvizsgáld a helyzet valóságát, és összehasonlítsd azt elkerülhetetlen halálod tényével. Ez különösen azokban a percekben hasznos, amikor felszínre tör az önteltség valamely formája és átveszi az uralmat személyed és

állapotod felett: ha elmerülsz az önsajnálásban; ha úgy érzed, elvesztettél valami nagyon értékes dolgot; ha sértettnek érzed magad vagy bosszúra vágysz; ha valami olyasmire kötödsz, amit valójában már elveszítettél; ha aljas vagy, és megtagadod a szerelmet; ha tele vagy rettegéssel; ha félsz legmélyebb vágyaidnak megfelelően cselekedni. Ezekben a pillanatokban nézz a halál sötét szemébe, és kérd a tanácsát. Szükséged van bizonyos önfegyelemre, hogy képes légy a dolgokat a halál tudomásának fényében látni - hiszen ő mindig a nyomodban van -, és úgy tekinteni a szituációt, mintha ez lenne életed utolsó cselekedete. Egészen addig, míg a halál meg nem szünteti minden kicsinyességedet és félelmedet. Egészen addig, míg a halál mindent a maga helyére nem tesz, mindent a megfelelő távlatban láttat veled. Csak ekkor leszel képes meglátni, hogy a halál mellett a legsúlyosabb probléma is elveszíti súlyát, elhalványul. Élsz - és a halál vár rád. Ez az egyetlen, ami számít. A többi mind csak jelentéktelen semmiség.

## A CSONTVÁZ TUDOMÁSÁVAL KAPCSOLATOS GYAKORLATOK

A csoportokkal való munkám során a halál tudomásának elérésében roppant hasznosnak bizonyultak a csontváz tudomásának gyakorlatai. Ezek a velünk dolgozó egyik koordinátor, a zenész German Bringas inspirációjára születtek meg, miután elolvasta Ray Bradbury „A csontváz” című írását. Bringas úgy gondolta, hogy a történetben lévő ötletek új gyakorlatok alapjait képezhetik. Gyakorlásuk közben felfedeztük mekkora erővel bírnak, és tovább dolgoztunk rajtuk, új gyakorlatokat hozva létre. Ezek közül ismertetek most néhányat, abban a formában, ahogy mi alkalmazzuk őket.

### 19. A CSONTVÁZ FELÉBRESZTÉSE

A gyakorlatot éjszaka végezd, egyedül vagy néhány társaddal.

1. Keressetek egy meglehetősen nagy nyílt területet valahol a szabadban. Ha csoportban végzitek a gyakorlatot, szükség lesz egy vezetőre.
2. Mindenki álljon tökéletesen mozdulatlanul és ellazultan.
3. Ezután kezdj mozogni, először szinte észrevehetetlenül. Kezdd a mozgást egyetlen ujjad apró mozdulataival. Fokozatosan kezd el mozgatni a többi ujjadat is, aztán a kezed, a karod és így tovább, egészen addig, míg egész tested lassú mozgásba nem lendül. Igyekezz fizikailag tudatában lenni minden egyes mozdulatodnak.
4. Kezdd el a felüléshez hasonló mozdulatokat végezni, de álló helyzetben. Kezdetben csak lassan mozogj, és fokozatosan, egészen lassan növeld a sebességet. Légzésed legyen összhangban a mozgásoddal, figyelmed a test fizikai érzeteire irányuljon. Addig fokozd a tempót, míg, körülbelül tizenöt perc elteltével el nem éred a maximális sebességet és erőkifejtést. Ahogy közeledsz erőkifejtésed csúcsához, keresd meg a valódi katarzis pillanatát.
5. A katarzis pillanatában hallass a megtapasztalt érzést kihangsúlyozó, erőteljes kiáltást, és közben folyamatosan maradj tudatában a testednek.
6. A kiáltás után kezd el fokozatosan csökkenteni mozgásod sebességét, megint csak szinte észrevehetetlenül. Ezen a ponton a testtudat teljesen nyilvánvaló kell legyen. Összpontosítsd figyelmed arra, hogy tested minden egyes csontját érezd. Érezd, hogy pusztán csontok összességéből állsz. Ha elérted ezt az állapotot, fokozatosan csökkentsd a mozgás tempóját, egészen addig, míg újra teljesen mozdulatlaná nem dermedsz.
7. Lassan enged le magad guggoló helyzetbe, karjaidat ereszd a lábad közé, kezedet majomszerű pózban lógasd le a földre.
8. Most kezd el elmélyíteni a csontváz tudomását: képzelj magad elé egy guggoló csontvázat.

Érezd, hogy a fejed egy koponya. Fehér kövekből álló lény vagy. Csontvázként rejtélyes lény vagy, aki kíváncsisággal eltelve és lenyűgözve csodálkozik rá a világra. Lélegezz mélyen. Képzeld el, hogy a szemeid sötét lyukak, melyek az örökkévalóságba néznek. Maradj guggoló helyzetben addig, míg a csontváz-érzet teljesen tiszta és világos nem lesz.

9. A csontvázra teljesen éberem, nagyon lassan állj fel, aztán kezdj mozogni. Tégy három lépést előre, hármat hátra. Próbáld meg úgy szemlélni a világot, ahogy egy csontváz tenné. Érzékeld a csoport többi tagját is csontvázként.

## 20. A CSONTVÁZ MEGÉRINTÉSE

Ezt a gyakorlatot párban kell végezni. Az előző gyakorlat összes lépésének végrehajtása után csukott szemmel állj szembe a partnereddel, és mialatt ő mozdulatlanul áll, tapintsd ki a csontszerkezetét. Próbáld meg érintésed által érzékelni a koponya és a többi csont formáját és érzetét. Kíváncsisággal eltelve, lágyan és gyengéden tapintsd ki a szemüreg körüli csontokat, az orrcsontot, a koponyát, a fogakat, a szájpadlást, a kulcscsontot, a lapockacsontot, a bordákat és így tovább. Tapintásodat használva próbáld meg vizualizálni az előtted álló csontvázat. „Aktív félként” képzeld el magadat mint csontvázat, aki egy megérint egy másik csontvázat; amikor te vagy a befogadó, koncentrálj csontvázad tudomásának elmélyítésére. Körülbelül húsz percet szájjatok erre a gyakorlatra.

## 21. A CSONTVÁZ TÁNCA

Ez a gyakorlat az előző két technika egy változata. Legjobb, ha megfelelő zene kíséretével végzitek. Legjobb a szöveg nélküli, a koncentrációt és az érzékenységet fokozó zene: az olyan zene, ami a rejtély és a szépség üzenetét közvetíti.

Miután elvégeztétek a csontváz tudomása és a csontváz megérintése nevű gyakorlatokat, a vezető bekapcsolja a zenét, és a csontvázak táncolni kezdenek. Táncolj szabadon, mozgásod csontvázként való létezésed érzéseit fejezze ki. A csontvázadat álló helyzetben tartó varázserő jelenti az élet varázserejének kényegét. Ez a varázslat ruházza fel étellel a fehér köveket, és amikor ez az erő visszahúzódik, a kövek újra mozdulatlanok válnak. A csontvázak táncát ez a varázserő és a mozgásuk közt megbúvó árnyak irányítják. A gyakorlat tíztől húsz percig tart.

## MEGJEGYZÉSEK

Ezeket a technikákat sötétben hajtsd végre. A legjobb eredményt akkor érheted el, ha elhagyott vidéken, erdőben, sivatagban vagy egy nyílt mezőn végzed őket. Egy szurdok mélye vagy egy kiszáradt folyómeder kitűnő terep lehet, viszont kerülj el a tengerparti helyeket. Nagy segítséget nyújthat a gyakorlatokban, ha Telihold idején végzed őket. Szükség van valakire, aki koordinálja a gyakorlatokat, bevezeti és megnyitja azok egyes szakaszait, elindítja a zenét, és verbálisan segíti a résztvevőket. Természetesen idegenek jelenléte és a gyakorlatok megszakítása elkerülendő.

## A SZEMÉLYES TÖRTÉNELEM ELTÖRLÉSÉVEL KAPCSOLATOS GYAKORLATOK

A múlt, a személyes történelem eltörlése talán a legáltalánosabb technika az egyén nemtevései közül, mivel valamilyen módon a nemtevés összes gyakorlatát magában foglalja. Ezzel szüntethetjük meg a múlt és a jelen közti ok-okozati kapcsolatot.

Don Juan azt javasolja Carlosnak, hogy tüntesse el a múltját [III-26]. Nem csak arra utal, hogy Carlosnak meg kell változtatnia életmódját, hanem arra a lehetőségre is, hogy ez a változás valójában megtöri múltjának meghatározó szerepét, azt, amit a varázslók a „személyes történelemnek” hívnak.

Ez az elképzelés nemcsak azért tűnik számunkra különösnek, mert megszoktuk, hogy a múltat a jelen alapjának higgyük, hanem azért is, mert hajlamosak vagyunk azt megváltoztathatatlanak tekinteni, és ez persze tökéletes mentséggel szolgál számunkra ahhoz, hogy mi magunk se változzunk meg. A csoportokkal folytatott munkáim során nem győzők csodálkozni azon, hogy bizonyos emberek újra és újra kijelentik, hogy meg akarnak változni, miközben minden lehetséges dolgot elkövetnek, hogy ugyanolyanok maradjanak, amilyenek mindig is voltak. Idejük legnagyobb részében mást sem tesznek, mint a múltjukat igazolják. „A helyzet az, hogy soha nem tanultam meg fegyelmezni magam.” „Az a baj, hogy mindig is gyenge voltam.” „Arról van szó, hogy a szüleim túlzottan féltettek engem, még a széltől is óvtak...” „A helyzet az...”, „Arról van szó...” - arról van szó, hogy ennek a „helyzetnek” mindig a múlthoz van köze.

A személyes történelem eltörlése olyan varázslatos lehetőség, melyet nehéz pusztán a racionális logika segítségével elmagyarázni. Tüntesd el a múltat - ne próbáld legyőzni, egyszerűen csak töröld el. Ez nem jelenti azt, hogy képesek lennénk meg nem történtté tenni a múltbéli eseményeket. Azt jelenti, hogy megszüntetjük a velük kialakított kapcsolatunkat, melynek legáltalánosabb kifejezőmódja létezésünk formája és életmódunk mikéntje.

Ha ahhoz, hogy szabaddá váljunk, elsősorban a személyes történelmünkön kell változtatnunk, akkor az eltörléséhez szükséges erő jelenti a szabadsághoz vezető utat.

Az újfajta viselkedésmódokkal szembeni ellenállásunk abból a hitünkből ered, hogy úgy gondoljuk, képtelenek vagyunk bármilyen, múltbéli cselekedeteinktől eltérő, újszerű tevékenységre. Ellenállunk a változásnak. És amikor megpróbálunk megváltozni, rájövünk, hogy az átalakulás legnagyobb akadályja nem más, mint a személyes történelmünk. A család és a barátok szintén hajlamosak arra, hogy elutasítsák a változásunkat: mivel olyan jól ismerik múltunkat, nem engedik meg, hogy ne annak előírásai szerint cselekedjünk. Az ismeretlennel való találkozás azt a problémát veti fel számukra, hogy nem tudják, hogyan viselkedjenek egy olyan helyzetben, melyre nem készülhettek fel, és így inkább kitérnek ez elől a találkozás elől.

Ennek a jelenségnek egy roppant drámai példájával találkoztam néhány évvel ezelőtt. Az egyik csoportfoglalkozásunkra eljött egy tizenkilenc éves, úgynevezett „halmozottan hátrányos helyzetű” lány: drog- és alkoholfüggő volt, munkanélküli, nem volt képes megbeszélni a problémáit a családjával és így tovább. Amikor találkoztam vele, már teljesen elmerült az öngyilkos depresszióban, és legyengítették önpusztító szokásai. Rengeteg munka és némi idő árán sikerült felülkerekednie gondjain. Harcolt azért, hogy megváltozzon, leszokott az italról és a kábítószerrel, állást szerzett, és apránként helyreállt az energiaszintje. Azonban ezek a változások azt eredményezték, hogy még inkább elmélyültek az otthoni problémái, egyre kegyetlenebb lett a családtagjaival folytatott harca. Egyszer elmesélt nekem egy veszekedést, mely közte és a bátyja közt zajlódtott le, aki leszidta őt, amiért olyan „furcsán” viselkedik. A családja nem tudta, hol tölti az idejét, nem ismerte az új barátait, és nem tudták, mi az oka hirtelen megváltozásának. Annyira hozzászoktak már ahhoz, hogy „javíthatatlannak” tartsák, hogy ez a váratlan és rejtélyes változás hihetetlenül zavarba ejtette és roppant kényelmetlenül érintette őket. Képtelenek voltak megbocsátani a lánynak. A bátyja azt mondta: „Mi történt veled? Teljesen megbolondultál, nem tudlak megérteni téged! Régebben jobb volt: jobban

tetszettél nekünk, amikor még alkoholistá és narkos voltál, mint most, hogy bolond vagy és ilyen örülten viselkedsz.” A végén a lány a függetlenség mellett döntött, és saját útjára lépett.

A személyes történelem eltörléséért folytatott küzdelem nem csupán létezésünk bizonyos „magunkévá tett” részei ellen folyik - melyek azáltal, hogy az egót egy olyan valóságban tartják, mely legyen bár kellemes vagy kellemetlen, legalább ismerős a számára, és biztonságérzettel tölti el -, hanem az ellen a múlt ellen is, melyet a hozzánk közel álló emberek tettek személyes történelmünké, mivel ez számukra is biztonságérzetet nyújt. A személyes történelem bizonyos címkékkel lát el minket, melyek segítségével meghatározzuk saját személyiségünket, ily módon pusztán néhány személyiségjegyet és tulajdonságösszességévé redukálva magunkat. Hasonlóképpen osztályozunk mindenkit magunk körül, ezen személyes múltjunktól eredő címkék segítségével, legyen az a múlt akár valódi, akár elképzelt. Mivel képtelenek vagyunk kezelni a rejtélyest, inkább ezekkel a címkékkel foglalkozunk. Így senki nem okoz számunkra meglepetést. Minél gyorsabban vagyunk képesek „osztályozni” az embereket, annál biztosabbak vagyunk önmagunkban.

Don Juan azt tanácsolja Carlosnak, hogy ha meg akar szabadulni mások véleményének kötöttségeitől, el kell tüntesse magát, ködöt kell teremtsen maga köré, mely rejtélyes és kiszámíthatatlan lényé teszi őt. Ez a stratégia nem csak a külvilág felé irányul. El kell törölnünk magunkat, oly mértékben, hogy saját magunk számára is rejtélyé váljunk. A cserkelő harmadik szabálya az, hogy a világ többi rejtélyével együtt önmagát is rejtélynek tekinti.

Az, hogy megszűnik az önmagunkról alkotott képpel kapcsolatos bizonyosságunk - mely kép a személyes történelmünkéből ered - együtt jár a valódi világról általában alkotott képünkkel kapcsolatos bizonyosság elvesztésével. Megint csak azt figyelhetjük meg, hogy az ego valósága és a külső valóság nem más, mint egy meghatározás. Így hát az eltörlés folyamata nem csak a múltunkra, de a világról alkotott megszokott képünkre is kiterjed.

Az e mögött a meghatározás mögött elterülő csatamező nem az „Én” vagy a világ; ez a hely az ismeretlen mezeje, ahol semmi nincs előre megírva. Ez az a hely, ahol képesek vagyunk teremteni, választani, és azzá válni, akik csak lenni akarunk. Ez a szabadság mezeje.

## 22. EGO: A VERBÁLIS PORTRÉ

Ez a roppant hasznos gyakorlat az egyén nemtevéseinek különböző fajtáira - például a személyre szabott nemtevéésre - való felkészülést is segíti. Jellemezd személyedet és életedet a lehető legőszintébben, *de egyes szám harmadik személyben*, mintha valaki másról lenne szó.

A portrénak a következőket kell tartalmaznia:

- ◆ Név
- ◆ Életkor
- ◆ Fizikai jellemzők
- ◆ Öltözködésmód
- ◆ Életmód
- ◆ Egészségi állapot
- ◆ Kedvelt helyek
- ◆ Ellenszenves helyek
- ◆ Leggyakoribb hangulatok
- ◆ Milyen embereket találsz vonzónak
- ◆ Milyen embereket igyekszel elkerülni
- ◆ A múltban végzett és a jelenlegi munkáid

- ◆ Érzelmi életed jellemzői
- ◆ A világ felé sugárzott énképed
- ◆ Mindennapi szokásaid
- ◆ Belső szokásaid (életed ciklikus ismétlődései)
- ◆ Beszédmód
- ◆ A témák, melyekről beszélgetni szoktál
- ◆ A szabadidő eltöltésének formái
- ◆ A szexualitáshoz való hozzáállásod
- ◆ Anyagi helyzeted
- ◆ Legjobb tulajdonságaid
- ◆ Legnagyobb hibáid
- ◆ A legjobb dolgok, melyeket tettél
- ◆ A legrosszabb dolgok, melyeket tettél
- ◆ A legjobb dolgok, melyek veled történtek
- ◆ A legrosszabb dolgok melyek veled történtek

## MEGJEGYZÉSEK A GYAKORLATHOZ

Nagyon fontos, hogy a leírást egyes szám harmadik személyben készítsd el, olyan hideg fejjel és tényyszerűen, amennyire csak lehetséges: teljes távolságtartással és tökéletes közönnnyel, mintha egy számodra teljesen indifferens személyről lenne szó. Ha lelkiismeretesen végzed el a gyakorlatot, ezáltal könnyűszerrel megkapod egód leírását - és az ego kétségkívül semmi több, mint pusztán egy leírás, melyet különböző cselekedeteken keresztül formálunk. Abban a percben, hogy elmerülünk a nemtevésben, igaz valójában tárul szemünk elé az általában „én”-nek hívott dolog: ráébredünk, hogy az nem más, mint egy meghatározás, egy leírás - akárcsak az, amit papírra vetettünk -, melyet megváltoztathatunk vagy akár egyszerűen el is hajíthatunk.

### 23. ÖNMAGAD ELTÖRLÉSÉNEK KEZDETE

Don Juannak a múlt eltörlésével kapcsolatos első tanácsát [111-31] mindenki használhatja első gyakorlatként, aki szeretne megszabadulni múltjának kötöttségei alól.

1. Ne áruld el automatikusan minden cselekedetedet a környezetekben lévő embereknek, mivel ez a késztetés az ego ön-megerősítési vágyából ered, ezáltal erősítve személyes történelmedet.
2. Kezdd a gyakorlatot azzal, hogy nem csak az ismerőseiddel beszélsz, hanem kapcsolatot teremtesz olyan emberekkel is, akik még nem kategorizáltak be téged múltad alapján.
3. Kerüld el azt, hogy megmagyarázz és igazolj mindent, amit teszel, és tapintatosan utasíts vissza mindenkit, aki magyarázatot követel tőled.
4. Ne fedd fel mindenkinek, hogy mire készülsz. Nem tesz jót a rejtőzködésednek, ha mindenki tudja, hogy te éppen rejtőzködsz.

### 24. HAZUDJ MAGADNAK [III-188]

Ez a gyakorlat, mely során a nemtevés egyik módjaként tudatosan hazudsz magadnak, az énednek, roppant hatékony lehet, különösen olyankor, amikor meg akarsz szabadulni a személyes történelmedből eredő önlebecsüléstől - ami olyan „borzalmas” képet fest rólad. Azoknak ajánlom a gyakorlatot, akik roppant kevésre tartják magukat, és meg vannak győződve arról, hogy ők a legrosszabb emberek a világon.

1. Először készíts leltárt a gondolataidról (épp úgy, ahogy az 1. gyakorlat, a számvetés

során), egy nyolcnapos időszakra nézve. Ha épp valamilyen önértékelési válságban szenvedsz, három nap is elegendő.

2. Írd le a legjellemzőbb negatív gondolataidat, és írd velük szembe az ellentéteiket. Például:

IGAZ

Irigy vagyok

Nincs akaraterőm

Elfojtom az érzéseimet

Csúnya vagyok

Cserbenhagytam a családomat Tökéletesen beteljesíttem a családom elvárásait

Félek a kudartól

HAMIS

Boldoggá tesz más emberek öröme

Ha belekezek valamibe, azt mindig végig is csinálom

Szabadon kifejezem az érzéseimet

Nagyon vonzó vagyok

Biztos vagyok abban, hogy sikert érek el

3. Az eset súlyosságától függően egytől három hétig terjedő időszakon át ismételd magadnak ezeket a hazugságokat, amilyen gyakran csak lehetséges. Gondolj úgy rájuk, mintha igazak lennének. Ha az ellenkezőjük jelentkezne, ismételd el valaki másnak, mit gondolsz magadról, természetesen anélkül, hogy elárulnád neki, ez mind hazugság. Felkelés után az első, illetve lefekvés előtt az utolsó feladatod az, hogy egy tükör előtt hangosan elmondod ezeket a hazugságokat. A legkevésbé sem számít, hogy tudod, egy szó sem igaz belőlük, „csak” hazudsz magadnak.

## MEGJEGYZÉSEK A GYAKORLATHOZ

A „hazudj magadnak” gyakorlat nem csak az önbizalmat növeli, de csökkenti a gondolati „önbírálatot”, önbüntetést is. Ha a cserkelés általános stratégiájával együtt alkalmazzuk, teljesen megszűnik az önlebecsülésre való hajlam. Ez a gyakorlat - bár sokan azt gondolják - nem valamiféle agymosás vagy önszuggesztió, hiszen a gyakorlatot végző személy nem hiszi igaznak ezeket a „hazugságokat”. Ehelyett arról van szó, hogy a gyakorlat egy, a megszokottól eltérő „tevérsé” irányítja a figyelmet. Amikor a gyakorló személy képessé válik arra, hogy mind a „hazugságokat”, mind az „igazságokat” valótlannak érzékelje, megszabadul *mindkettő* alól.

## 25. „A HOMLOKZAT MEGVÁLTOZTATÁSA”

Ez a gyakorlat az „álcázás” egy formája, melynek során néhány alapvető változást kell eszközölnöd a külső megjelenésedben, miközben továbbra is elvégzed szükséges feladataidat, és folytatod mindennapi életedet. Bár a cél megjelenésed radikális megváltoztatása, azért nem kell túlzásokba esned, íme néhány példa a gyakorlatra:

1. Válassz új külsőt magadnak. Ha rendelkezel a kellő energiával, olyasvalakivé válhatsz, aki mindig is szerettél volna lenni. Új külsőben, álcázva bátran megtehetsz olyan dolgokat, melyeket mindig is szerettél volna, de sosem engedted meg magadnak.
2. Változtasd meg a fizikai megjelenésedet: a frizurádat, az öltözködésedet, a járásodat.
3. Változtasd meg a személyiséged, a beszédmódodat, kezdj el új helyekre járni, cselekedj a megszokottól eltérő módon.
4. Új szerepedet előre meghatározott ideig gyakorold, egyre növelve ezt az időtartamot, ahogy egyre gyakorlottabban alakítod a szerepet, és egyre jobban azonosulsz vele.

Az ilyen változás tipikus példái lehetnek: egy utcai banda tagja, aki kimosakszik, levágatja a haját, elkezd takarosán öltözködni, visszamegy az iskolába, szorgalmasan tanul, és egy idő múlva ő lesz az osztályelnök; egy elfoglalt üzletember, aki a családjával törődő apának álcázza magát, félreteszi a munkáját, és elviszi kirándulni a gyerekeit; egy tipikus hippi, aki öltönyt és

nyakkendő t, hogy konszolidált fiatal banktisztviselőnek nézzen ki.

## **A SZOKÁSAINK MEGSZÜNTETÉSÉVEL KAPCSOLATOS GYAKORLATOK**

Habár „szokásaink megszüntetése” [III-78] a múlt eltörléséhez használt alapvető technikák egyike, én mégis külön tárgyalom, egyrészt fontossága és nagy kiterjedési területe miatt, másrészt azért, hogy kihangsúlyozzam azt a viszonylagos egyszerűséget, mellyel ezt alkalmazni tudjuk a mindennapi életben. Ez az ego leépítésének és végső fokon a világ megállításának egyik leghatékonyabb módja.

Az emberi lény, akárcsak a többi állat, szokásai teremtménye. Mindent a szokásaink határoznak meg: hogy mit eszünk, milyen helyeket szeretünk, hogy hol alszunk. A gondolatainkat, beszélgetéseink témáit, vágyaink és utálatunk tárgyát, még érzéseink kifejezésének módját is szokásokká alakítottuk. Ha megérkezünk egy új, idegen helyre, első dolgunk az, hogy kiválasztunk ott egy olyan pontot, ami a „miénk”. Ha ez egy bizonyos széket jelent, akkor onnantól kezdve megpróbáljuk mindig azt elfoglalni.

A szokásaink tesznek sebezhetővé minket. Bármilyen megfigyelő képes megismerni azokat, ezáltal képes lesz kitervelni és felállítani a megfelelő csapdát, hogy zsákmányává tegye a megszokásokok lényét.

Életünkben nem csak külső szokások (mint a munka, az azonos időpontban történő étkezés vagy az, hogy mindig ugyanakkor és ugyanabba az ágyba fekszünk le) léteznek, viselkedésmódunk is folyamatosan ismétlődik, akármilyen helyzetről legyen is szó. Például kialakítunk magunknak egy - általában meglehetősen bizarr - elképzelést a szerelemről, melyet elsősorban szüleink példájára alapozunk, és felnőtt életünk során ezt az ideát próbáljuk újrateremteni, annak minden torz képzetével együtt. A partner személye változhat, de a folyamat maga változatlanul ismétlődik. A sikerre vagy kudarcra való hajlamunk, ismétlődő válságaink mind-mind életünk szokásainak kifejeződései, személyes történelmünk megnyilvánulásai, melyekben múltunk ölt testet. Ezért vagyunk hajlamosak arra, hogy egész életünk során újra és újra ugyanazokkal a problémákkal küszködjünk. Az ilyen élet nem áll másból, mint ismétlésekből, abból, hogy folyamatosan ugyanazt az utat járjuk be, újra és újra, amíg csak túl öregek és túl fáradtak nem leszünk ahhoz, hogy folytassuk ezeket a megrögzött szokásainkat. Akkor aztán egyszerűen lefekszünk, és meghalunk.

A harcos ezzel szemben jobban kedveli a szokásoktól mentes, határtalan szabadságot; az új kihívásokat, az izgalmat, hogy minden áldott nap, amikor felkel, egy idegen tekint rá a tükörből.

A vadász mindig csapdába tudja csalni zsákmányát, ha ismeri annak szokásait. De léteznek olyan varázslatos állatok, akiket nem lehet csapdába ejteni: az ő mágiájuk abból ered, hogy nincsenek szokásaik. És léteznek olyan emberi lények is, akik szokásoktól mentesen élnek, és ezáltal ők is varázslatos lényekké válnak.

Szokásainkat felderíthetjük az olyan cserkelési gyakorlatok segítségével, mint az energiafelhasználási számvetés és az összegzés. És ha már megismertük, akkor további gyakorlatok segítségével meg is szüntethetjük őket.

## **26. A SZOKÁSOK BECSERKELÉSE**



Néha nagyon nehéz felhagyni a szokásainkkal, mivel köznapi emberként ezek adnak értelmet életünknek. Elég csak az olyan szokásokra gondolni, mint az unalom, az önsajnálát, a dohányzás, a túlzásba vitt evés, vagy az, hogy mindig mindenhol elkésünk, hogy felismerjük mekkora nehézséget okoz az, ha szakítani akarunk velük. De jó stratégiával a feladat nem kivitelezhetetlen.

A cserkelő elsődleges stratégiája az, hogy becserkeli saját magát, a szokásait. Ezt a szokások megnyilvánulásainak csendes megfigyelésével teszi. Így látni fogja, milyen részekből épülnek fel szokásai, „tevései”. Bármilyen tevések, mint az összes automatikus mechanizmusnak, az összes alkotóelemére szüksége van ahhoz, hogy működni tudjon. Tehát, ha fel akarsz hagyni egy szokással, ahelyett, hogy megpróbálnád erővel rávenni magad arra, hogy szakíts vele, elég pusztán annak egyik elemét „eltávolítani”, és a szokás máris abbamarad.

Ahhoz, hogy ezt megtehesd, meg kell ismerned az adott szokás összes lényeges elemét. Példaként álljon itt az a durva, sokszor erőszakos mód, ahogy egy átlagos férj beszél a feleségével. Tegyük fel, hogy a férj a cserkelés technikájának segítségével megvizsgálja ezt a szokását, és a következő elemeket ismeri fel benne:

- ◆ A feleség alávetett szerepe
- ◆ A felesége
- ◆ Az egész napos kemény munka okozta fáradtsága
- ◆ A beszéd
- ◆ A „tévedsz, drágám” mondat legalább egyszeri kimondása
- ◆ Az, hogy feleségének valamely rossz tulajdonságára koncentrálna
- ◆ Az, hogy védekezik a felesége mindenfajta kritikája ellen

Ezen információk alapján számtalan különféle mód kínálkozik a férj számára, hogy „lefegyverezze” ezt a szokását:

- ◆ Ilyen hangulatban inkább haza se megy
- ◆ Megkéri a feleségét, hogy intézzen el neki valamilyen házon kívüli dolgot
- ◆ Új, kevésbé fárasztó munkát keres magának
- ◆ Úgy tesz, mintha fájna a foga, és nem szólal meg
- ◆ A „tévedsz” kifejezés helyett azt mondja: „Igazad van, drágám” (még akkor is ha ez teljesen abszurdan hangzik)
- ◆ Felesége rossz tulajdonságai helyett a pozitív jellemvonásaira koncentrálna
- ◆ Nem védekezik, hanem igazat ad az asszonynak

Egy másik példa a gyakorlat alkalmazására a dohányzás. A szükséges dolgok listáján szerepelne a cigaretta, a gyufa vagy öngyújtó, a testmozgás hiánya, az alapos lélegzés hiánya, a lazítás hiánya, a stressz és így tovább. Tehát ahelyett, hogy megpróbálnánk erővel leszokni a dohányzásról, ha egyszerűen elkezdünk mondjuk hegyet mászni, a szokás magától megszűnik.

Nem szükséges egy adott „tevés” összes elemét kiiktatni: ha egyet megszüntetünk közülük, a szokás máris eltűnik. A cserkelés segítségével bármilyen szokás „lefegyverezhető”, annak mindössze egyetlen egy alkotóelemének megszüntetése által.

## 27. SZEMÉLYRE SZABOTT NEMTEVESEK

Ez a technika a „leghatásosabb” a cserkelés összes gyakorlata közül. A neve arra utal, hogy ez egy speciálisan megtervezett nemtevés, mely kifejezetten a gyakorlatot végző személy egójának lerombolására irányul. Lényege az, hogy igaz valójában, pusztán meghatározásként mutassa meg

az egót. Ez természetesen nagy hatást gyakorol az önteltségre is, és nagyban elősegíti annak megszüntetését.

Újra tapasztalhatjuk, milyen szoros kapcsolat van az eddig ismertetett különféle technikák között, és épp ezért milyen nehéz őket különböző kategóriákba sorolni - különösen azokat, melyek általában véve a cserkeléshez és az egyén nemtevéseihez kapcsolódnak. Az összegzés, az energia megőrzése, a halál tudomása, a személyes történelem eltörlése, az önteltség megszüntetése, mind ugyanazon munkának a különböző elemei, és mind egygyé olvadnak a közös cél, a gyűjtőpont elmozdítása és az ezáltal kiváltott szabadság elérésének érdekében.

A meghatározás tartalma, amire az „Én” szóval utalunk, nem más, mint a gyűjtőpont egy adott helyzetben történő rögzülése. Ha a gyűjtőpont elmozdul, a meghatározás összeomlik, és az ego „leáll”. Abban a pillanatban tudatára ébredünk valódi lényegünknek: ráébredünk, hogy fénylények vagyunk, akik képesek bármit megteremteni. Az ego valósága nem más, mint illúzió.

A személyre szabott nemtevés során annak érdekében teszünk erőfeszítéseket, hogy tudatosan, előre megfontoltan létrehozzunk egy, az ego személyes történelmétől eltérő illúziót. Megfelelő erővel ez az új képzet elfoglalhatja az előző helyét, a mindennapi élet határain belül éppolyan valóságossá válva.

Ezt a gyakorlatot tekinthetjük a korábbi, a külső megjelenéssel kapcsolatos gyakorlatok („Álcázás” és „A homlokzat megváltoztatása”) továbbfejlesztett változatának. A technika a 22. gyakorlattal (Ego: a verbális portré) kezdődik, melyet már megtárgyaltunk. Amikor ezt a portrét elkészítetted, felhasználhatod arra, hogy segítségével kiválassz és megtervezd a saját személyre szabott nemtevéseidet. A portréban leírt személlyel kapcsolatban tedd fel magadnak tárgyilagosan a következő kérdést: vajon milyen tevékenység lenne teljesen idegen egy ilyen életmódtól, egy ilyen személytől? Vajon milyen tevékenység rombolna le teljesen egy ilyen személyiséget?

Válassz egy tevékenységet vagy tevékenységsort, melyet három hónaptól egy évig terjedő időtartamon át fogsz végezni. Castaneda egy beszélgetésünk alkalmával elmondta, mi volt az ő személyre szabott nemtevése. A varázslónő, Florinda utasítására két éven át szakácsként dolgozott az Egyesült Államok egy olyan területén, ahol a latin-amerikai embereket mélyen megvetették<sup>22</sup>. Ott volt ő, Carlos Castaneda, a híres író, egy egyszerű, tipikus latin-amerikai szakács bőrébe bújva, és úgy bántak vele, mint a „legutolsó” illegális mexikói vagy Puerto Ricó-i bevándorlóval, nap mint nap belekötöttek és megalázták az étterem vendégei - és tette mindezt azért, hogy eltörölje a személyes történelmét, és megszabaduljon önnön fontosságának érzetétől, az önteltségétől.

<sup>22</sup> Lásd: Carlos Castaneda: *The Eagle's Gift*.

A megfelelő nemtevés valami olyasmi, ami alapvetően különbözik megszokott cselekedeteidről, bár nem kell feltétlenül olyan radikális módszert választanod, mint Carlos tette.

Az alábbiakban leírok néhány technikát, melyeket a cserkelési gyakorlataink során jelöltem ki a résztvevők számára, de ne feledd, ezek a technikák a kezdők számára nem megfelelőek.

◆ Egy vállalati középvezető három hónapon keresztül minden délután Mexikóváros belvárosában koldult.

- ◆ Egy, a hegyek között élő indián felcsapott ingatlanügynöknek Oaxacában.
- ◆ Egy mexikói politikus a javaslatomra pár hónapot földművesként dolgozott inkognitóban, egy olyan bennszülött közösségben, ahol senki nem beszélt spanyolul.
- ◆ Magas társadalmi helyzetben lévő, iskolázott, nemegyszer a kormányzatban dolgozó emberek rágógumit árultak az utcán, szélvédőt mostak a közlekedési lámpáknál, cukorkát árultak a metróban (ez a tevékenység azzal járt, hogy el kellett menekülniük az ellenőrök elől, akik igyekeztek megakadályozni ezt), utcai színészként vagy a tömött városi buszokon énekelve kalapoztak.

Nem nehéz elképzelni, hogy - az indián „üzletember” esetét kivéve - milyen megalázónak, rangjukhoz mennyire méltatlannak tekintik a „jómódú” emberek ezeket a tevékenységeket. Ezeket a tevékenységeket „normális esetben” a társadalom legszegényebb rétegeinek tagjai végzik, azok az emberek, akik nyomorban élnek, és a társadalmi ranglétra legalsó fokán helyezkednek el.

Miután kiválasztottad a számodra megfelelő szerepet, az alábbi követelményeknek kell megfelelned:

1. A legapróbb részletig dolgozd ki választott szerepedet (tulajdonságok, öltözködés, beszédmód, a szükséges eszközök stb.). Az elgondolás az, hogy teljesen természetesnek kell kinézned, egy arctalan embernek a tömegből. Ha cipőpucoló leszel, igyekezned kell úgy kinézni, mint bármelyik átlagos cipőpucoló, nem szabad kirínod közülük.
2. Végezd rendszeresen a gyakorlatot, minimum napi négy órán át, három hónapon keresztül.
3. Teremts kapcsolatot a hétköznapi emberekkel.
4. Törekedj arra, hogy megfelelő anyagi haszonra tegyél szert a tevékenységeddel: jól keress, jó áron add el az árucikkeidet, az adott tevékenységnek megfelelően. Ne feledd, hogy legalább olyan hatékonyan kell dolgoznod, mint azoknak, akiknek ez a munkájuk: ők nem „szórakozásból”, hanem a megélhetésük miatt végzik ezt a tevékenységet, és neked is képesnek kell lenned ugyanerre.
5. Kerüld el a választott tevékenységedhez nem tartozó felesleges luxust: ne menj autóval dolgozni, ne üzletben, hanem közvetlenül a gyártótól vásárolj meg az eladni kívánt árucikkeket és így tovább.
6. Ne álcázd magad túlságosan: ha ismerőssel találkozol, továbbra is fel kell hogy ismerjen.
7. Ha összefutsz valakivel, aki felismer téged, ne kezdj magyarázkodni. Ne mondd azt, hogy: „Egy cserkelő gyakorlatot végzek.” Egyszerűen csak annyit mondj: „Több pénzre van szükségünk”, „Elbocsátottak az állásomból” vagy valami hasonlót.
8. A nemtevés gyakorlása közben ne keress az ismerős emberek társaságát, de ne is kerüld el őket.

## MEGJEGYZÉSEK

Ez a gyakorlat darabjaira zúzhatja az egót. Nagyfokú fegyelemre és önuralomra van szükség az elvégzéséhez, épp ezért kezdők számára nem ajánlom.

Az ideális az lenne, ha ezt a fajta nemtevést napi huszonnégy órán keresztül gyakorolhatnánk, de gyakorlatiasabbnak bizonyult az, ha a reggeli órákat az ember továbbra is fenntartja a megszokott cselekedetek számára és a délutánjait szánja a nemtevésre. Általában néhány hónapos nemtevés már megváltoztatja a világról alkotott képedet. Ha csak nem feltétlenül szükséges, jobb, ha nem avatod be szüleidet és barátaidat abba, hogy mire készülsz. Így elkerülheted azt, hogy az ő gondolataik befolyása ellen is harcolnod kelljen.

Különös dolgok is történhetnek a technika gyakorlása során, akárcsak egyik csoportom tagja, egy vezető beosztásban dolgozó kormányhivatalnok esetében, aki személyre szabott nemtevéseként újságot árult Mexikóváros utcáin. „Normális”, mindennapi munkája során sok beosztottal dolgozott, megszokta, hogy utasításokat ad, és be is tartatja azokat. Mindazonáltal úgy döntött, hogy végrehajtja a feladatot. Minden délután magára öltötte toprongyos ruháját, bebuszozott a belvárosba, és elment az újságelosztó központba a napilapok délutáni kiadásáért. Miután megívott a többi árussal a legjobb portékáért, újra harcba szállt, ezúttal azért, hogy megszerezze magának a „legjobb helyet”. Aztán ott ácsorgott egész délután, teli torokból kiabálva a csúcsforgalom közepén. Egy szép napon, miközben az újságokat árulta, hirtelen szemtől szembe találta magát az egyik beosztottjával, egy olyan valakivel, akivel nap mint nap kapcsolatban állt. Egy méter sem választotta el őket, és mereven bámulták egymást. A férfi azt mondta, azon a napon megtanulta, mi a félelem. Azt mondta, minden egyes hajszála az égnek meredt ijedtében, és úgy érezte, mintha ezer meg ezer jéghideg tűvel szurkálnák az izmait. De, mivel már együtt dolgozott velünk egy ideje, tudta, mit kell tennie. Anélkül, hogy levette volna a szemét a beosztottjáról, mély lélegzetet vett és a szokásosnál is hangosabban elüvöltötte az újság nevét: *Ooovacioneeeee!*

Ez az eredmény hihetetlen volt. A beosztott egyszerűen nem látta meg őt, dacára annak, hogy szemtől szemben álltak egymással. Valami úgy rendezte el benne a világát, hogy képtelen volt meglátni a valóságot. Az, hogy a főnöke újságot árul az utcán, olyan dolog volt, ami egész egyszerűen nem illett bele a világról alkotott képébe.

Történetünk hőse rengeteget tanult aznap a valóság természetéről. Még néhány hétig folytatta a nemtevéését, majd tovább járta a maga útját, de attól a naptól fogva a világ többé már nem volt a számára ugyanolyan.

## **AZ ÖNTELTSÉG MEGSZÜNTETÉSÉVEL KAPCSOLATOS GYAKORLATOK**

Az önteltség megszüntetése a harcos legfontosabb feladata, mivel ez emészti fel energiájának legnagyobb részét. Don Juan így fogalmazza meg ezt:

„...a harcosok hadműveleti számvetésében az önteltség áll az első helyen, mivel ez emészti fel a legtöbb energiát. Emiatt törekednek arra, hogy megszabaduljanak tőle. A harcosok egyik legfőbb dolga pontosan az, hogy ezt a tetterőt felszabadítsák, hogy az így felszabadult erő segítségével szembenézhessenek az ismeretlennel. Ha az ember képes más irányba terelni ezt az energiát, az maga a kikezdhetetlenség.” [VI-32]

Nem egyszerűen a hiúságról vagy az egocentrikusságról beszélünk - ezek az önteltségnek pusztán kisebb aspektusai. Az önteltség egyfajta érzékelési mód, a gyújtópont egy speciális helyzete, mely az energia túlzott és felesleges használatát vonja maga után. Az önteltség miatt tanultuk meg úgy érzékelni a világot, hogy örökösen azt érezzük, meg kell védenünk saját személyünket (azaz az egónkat). Az önteltség az oka annak, hogy az öntükrözéshez (az ego tükrözéséhez) vagyunk béklyózva, és kényszeresen keressük mások visszaigazolását, megerősítését. Az önteltség az oka annak, hogy rögeszmésen az ego követelésire koncentrálnunk, egészen addig a pontig, míg a világ már csak annyira jelentős vagy tartalmas számunkra, amennyire megfelel ezeknek a követeléseknek. Az önteltség az oka annak, hogy életünk legnagyobb részében olyan elnyűttek vagyunk, mivel ez a legnagyobb energiavesztéssel járó „tevés”. Az önteltség az oka annak, hogy saját problémáinkat látjuk a létezés legnagyobb gondjainak és saját véleményünket az egyedül helytálló, igaz véleménynek. Így válik saját

személyiségünk az univerzum középpontjává.

Az önteltség a trón, melyen személyes diktátorunk, az ego trónol. Az ego az önteltség segítségével uralja teljes lényünket, olyannyira, hogy elhisszük, hogy egyenlőek vagyunk az ego-val, és lényünknek nem is létezik más része. Az összes energiapazarló érzelmünk és elerőtlenítő szokásunk, mint az önsajnálát, a féltékenység, az irigység, a düh, a levertség, a depresszió és így tovább, csak azért lehetséges, mert fontosnak érezzük magunkat.

Az önteltség elleni küzdelem talán a legnehezebb csata a harcos számára: ha úrrá lesz felette, legnagyobb győzelmeinek egyikét aratja.

Ezen könyv szinte minden gyakorlata, akár csak Don Juan tanításai, hasznos lehet az önteltség csökkentésében vagy megszüntetésében. Mindazonáltal különös hangsúlyt kell fektetnem az összegzés, a vacak kis zsarnokocská, és az egyén nemtevéseinek gyakorlataira, mint az önteltség elleni harc legfontosabb stratégiáira.

Az alábbiakban még néhány, általam hasznosnak talált technikát ismertetek. Céljuk az, hogy lépésről lépésre megtörjék az önteltség uralmát.

## 28. BESZÉLGESS A NÖVÉNYEKKEL ÉS A FÁKKAL

Don Juan azt javasolta Carlosnak, hogy kezdjen el fennhangon beszélni a növényekhez, így majd nem veszi olyan komolyan saját magát. Tanítványa azonban teljesen abszurdnak találta ezt az ötletet. Pedig ez az egyszerű technika valóban roppant hasznos lehet, különösen olyankor, amikor dühös vagy, vagy az önteltség valamely más módon intéz támadást ellened. Válassz bármilyen kis növényt a közelben, és kérd meg hangosan, hogy segítsen neked, mert túl nagy súllyal nehezedik rád az önteltség.

Ha fákhhoz beszélsz, azzal hasonló eredményt érhetsz el, bár - mivel a fák nagy szimpátiával viseltetnek az emberi lények irányt - ez még nagyobb lehetőségeket tárhat fel előtted. Sok éven át figyeltem a fák és az emberi lények közötti kapcsolatot, és azt tapasztaltam, hogy a fák hatalmas segítséget nyújthatnak a különösen csüggedt és levert embereknek. Ölelj át egy fát, mondd el neki a bánatodat - mindig fennhangon - és a fa igaz barátként fordul feléd, megért téged, és válaszol neked, megbékít önmagaddal. Mivel én különösen szeretem a fákat, arra kérek mindenkit, aki végrehajtja ezt a gyakorlatot, hogy egy későbbi időpontban tegyen egy felajánlást egy fának - locsolja vagy trágyázza meg (ne műtrágyával!), vagy akár énekeljen el neki egy dalt. Nagyon boldoggá fogja tenni a fát.

## 29. A CSELEKVÉS KEDVÉÉRT CSELEKEDNI

Bármilyen abszurd tevékenység megfelel e gyakorlat céljából, a fontos, hogy lelkiismeretesen, teljes figyelemmel végezd azt. Az ember, önteltségtől elteve, általában csakis valamilyen eredmény - egyfajta fizetség - érdekében cselekszik, de ha harcossá akarsz válni, meg kell tanulnod pusztán a cselekvés kedvéért cselekedni.

Hagyományos körülmények közt csak akkor cselekszünk, ha azt fontosnak tartjuk, és mindig az ego és az általa alkotott világleírás előírásainak - melyek egyben önteltségünk parancsai is - megfelelően. Így bármilyen, önteltségünk csökkentésére irányuló cselekedet jelentőség nélkülinek tűnik az ego számára, ezért is igyekszik azt elkerülni.

A cselekvés kedvéért történő cselekvés ezzel szemben új lehetőségeket és tapasztalatokat kínál számunkra: lehetővé teszi, hogy bekövetkezzék az, amire a legkevésbé sem számítunk. Türelemre és mindenek felett arra tanít bennünket, hogy bármiféle fizetség elvárása nélkül cselekedjünk. Ha nem vagyunk képesek elsajátítani azt, hogy önzetlenül cselekedjünk, akkor a nemtevésnek ez a feladata szinte lehetetlennek fog tűnni számunkra, mivel semmiféle, az ego számára vonzó „ellenszolgáltatás” nem jár érte.

A cselekvés kedvéért történő cselekvés elsajátításának egyik módja az, ha abszurd szokásokat építünk ki, melyekkel azonnal fel is hagyunk, amint szokásokká válnak. Íme néhány példa:

- ◆ Elalvás előtt kívánj jó éjszakát a párnádnak.
- ◆ Mindig sétáld körbe a háztömböt, mielőtt hazamennél.
- ◆ Csoportosítsd a kertedben lévő köveket nagyság és forma szerint.
- ◆ Hetente egyszer vidd el kocsikázni a konyhai edényeket.

A gyakorlat egy másik változata lehet olyan, nagy erőfeszítést és koncentrációt igénylő feladatok végrehajtása, melyekért semmiféle ellenszolgáltatás nem „jár”. Például:

- ◆ Cipelj el pár kilométerre egy hatalmas követ, aztán vidd vissza oda, ahol találtad.
- ◆ Áss ki gyökerestől egy nagy fatuskót, aztán ültess vissza a földbe.
- ◆ Kizárólag természetes anyagok felhasználásával, és anélkül, hogy kárt tennél bármilyen élő dologban, építs egy kunyhót az erdőben, díszítsd fel, csinosítsd ki, és amikor elkészült, bontsd le, majd vigyél vissza minden felhasznált anyagot oda, ahol találtad őket.
- ◆ A lehető legnagyobb figyelemmel faragj ki egy faszobrot, és amikor elkészült, égesd el vagy dobd be a folyóba.

## MEGJEGYZÉSEK

Minél több időt és munkát áldozol ezekre a gyakorlatokra, annál nagyobb eredményeket érhetsz el velük, annál hatékonyabbak lesznek.

## 30. VISELD GONDJÁT VALAKINEK

Az önteltség csökkentésének másik hatékony módja, ha időt szánsz arra, hogy mind testileg, mind lelkileg a gondját viseld valakinek, különösen akkor, ha nem igazán kedveled az adott személyt.

Az ego számára - mivel ahhoz van szokva, hogy csakis a saját szükségleteivel törődjön - ez a technika tisztító hatású lehet. Általában az a legjobb, ha titokban végzed a gyakorlatot, anélkül, hogy elárulnád az adott személynek, mire készülsz, kivéve, ha egy beteg emberről van szó, vagy a helyzet valamely más okból kifolyólag megkívánja az adott személy beleegyezését.

Annak érdekében, hogy teljes önfeláldozással és önzetlenséggel légy képes cselekedni, olyan személyt válassz, akivel való törődésed a legcsekélyebb előnnyel sem jár - legalábbis az ego szemszögéből nézve. Ne az érdekeljen, hogy valamilyen előnyre tegyél szert. Természetesen ahhoz, hogy eredményesen tudd végrehajtani ezt a különös feladatot, hogy gondját viseled egy számodra ellenszenves személynek anélkül, hogy bármilyen ellenszolgáltatást remélnél tőle, meg kell tanulnod önteltség nélkül cselekedni. És ez a tapasztalás megéri az erőfeszítéseket.

## 31. KÖRNYEZETVÁLTÁS

Az időleges környezetváltás segíthet csökkenteni az önmagunkkal való törődésre irányuló rögeszmés hajlamunkat. Azonban, hogy a gyakorlat valóban eredményes legyen, fontos, hogy a választott új környezet tökéletesen ismeretlen és idegen legyen, azaz ne legyen semmilyen köze személyes történelmünkhöz, ezáltal lehetőséget nyújtva számunkra arra, hogy kevésbé vegyük komolyan magunkat. Városi emberek számára megvilágosító erejű lehet, ha a szabadban töltenek némi időt, feltéve, hogy nem viszik magukkal a város kényelmének megteremtéséhez szükséges eszközöket, hiszen az ilyen környezetváltás nem tekinthető valódi változásnak.

Az a környezetváltozás, amire utalok, az adott környezetbe történő tökéletes beilleszkedést jelenti, magad mögött hagyva mindazt, ami voltál, elsajátítva a létnek egy új, az adott környezetnek megfelelő módját.

A bennszülött közösségekben eltöltött esztendőket viselkedésem és létezésem gyökeres megváltoztatását igényelték, nem azért, hogy elfogadjanak, hanem egész egyszerűen a túlélés érdekében. Az egyik dolog, amit felfedeztem, az volt, hogy habár továbbra is készletet éreztem arra, hogy folytassam régi szokásaimat, ez az új világ, ismeretlen szituációival - melyekre nem voltak bevett megoldásaim - tökéletesen újszerű viselkedésmódokat követelt meg részemről (így nem tudtam visszaesni régi szokásaimba). Olyan emberek között találtam magam, akik nem beszélték a nyelvemet, semmit nem tudtak rólam és a múltamról, olyan helyzetbe kerültem, amely önteltségem félretételét követelte meg tőlem. Míg az önteltségnek talán megvolt a maga szerepe a mindennapi életemben - egyfajta biztonságérzetet kölcsönzött létezésemnek - a hegyek között, a természetben, a bennszülött közösségekben között, pusztán szeszélyként, ráadásul roppant veszélyes szeszélyként tűnt fel. Fontos, hogy a választott új környezet a lehető legismeretlenebb legyen számodra, és az ottani emberek a legcsekélyebb mértékben se osszák a magadról alkotott nézeteidet.

## 32. JÁTSZD A BOLONDOT

Ez a technika különösen azok számára hatásos, akik szeretnek mély benyomást gyakorolni az emberekre, akikben kényszeres vágy él, hogy az őket körülvevő embereket mind egyszemélyes színházuk nézőivé tegyék. Az ilyen emberek titokban szeretik felhívni magukra a figyelmet: mindig a legokosabb, a legfürgébb, a legjobb atléta, a legszebb férfi vagy nő, a legjobb szerető, a legjobban érvelő szónok szerepében kívánják feltüntetni magukat. Egyszóval ők azok, akik mindent jól, sőt, a legjobban csinálnak.

Ezt a kényszert roppant egyszerűen legyőzheted, ha szándékosan az ellenkező hatás kiváltására törekszel. Anélkül, hogy bárki tudna róla, szándékosan játszd a bolondot. Ha olyan valaki vagy, aki nagyon gondos és ügyesen mozog, kezdj el esetlenül, ügyetlenül viselkedni, például bukj orra, vagy ejts el mindent, amit a kezvedbe veszel. Vita során tégy nevetséges kijelentéseket, amiktől teljesen hülyének néznek, és amiknek köszönhetően biztos, hogy elveszíted a vitát. Ha jól öltözött személyként ismernek, kezdj el kopottas ruhákban járni, hogy nevetségessé válj azokon a helyeken, ahol parádézni szoktál.

És persze - ahogy Florinda mondja a *The Eagle's Giftben* - mindazok, akik megtanulják eljátszani a bolond szerepét, anélkül, hogy kellemetlenül és sértve éreznék magukat, épp ők azok, akik képesek a bolondját járni bárkivel.

### 33. LEPLEZD LE MAGAD

Ez a technika az előző gyakorlat folytatása, de talán kissé még radikálisabb. Amellett, hogy hasznos lehet a 32. gyakorlatban felsorolt emberek számára, segítséget nyújthat azok számára is, akiknél az önteltség abban nyilvánul meg, hogy borzalmas dolgokat gondolnak, vagy állítanak magukról, azok számára, akik mindig rettenetes szenvedéseikről, hibáikról és gyengeségeikről beszélnek.

Elsőként találd meg, mely gondolatokat vagy mondatokat ismételted a leggyakrabban másoknak, önteltséged táplálásának érdekében. Néhány tipikus példa lehet:

- ◆ Ha úgy beszélsz, hogy a többiek művelt és humoros embernek tartsanak.
- ◆ Ha arra törekszel, hogy megcáfolhatatlan érvek felsorakoztatásával megnyerj minden vitát.
- ◆ Ha mindig azzal dicsekszel, milyen nagy teljesítményekre vagy képes.
- ◆ Ha megpróbálsz érdekessé tenni magad, hogy vonzóknak tűnj fel az ellenkező neműek szemében (eladod az árut).
- ◆ Ha magadévá teszed egy filmsztár kliséit.
- ◆ Ha folyton a gondjaidról és a tragédiáidról beszélsz, hogy sajnálatot válts ki az emberekből.

A felsorolt példák legnagyobb részéhez beszédre van szükség. Ez az egyszerű felfedezés roppant jelentős lehet, ha rájössz, hogy a beszéd az önteltség szolgálatában álló egyik legfontosabb eszköz. Ez természetes, mivel az önteltség nem más, mint a valóságot az egyén önmagáról alkotott képéhez igazító hamis beszámoló.

A fenti példák mindegyike olyan magatartásformákat képvisel, melyek segítségével öntudatlanul egy hamis képet vetítünk ki magunkról, hogy a valóságnál sokkal jobb színben tüntessük fel személyünket. Magukban foglalják mindazokat a közhelyeket, testtartásokat, magatartásformákat, a hiúságot, a hazugságot, a megtévesztést - bármit és mindent, ami feldicséri az egót.

E gyakorlat során, amint felbukkannak ezek a magatartásformák, azonnal le kell állítanod őket, azaz le kell leplezned magad. Állítsd le magad egy vita kellős közepén, és mondj valami olyasmit, hogy: „Tudod mit? Hülye vagyok. Most jöttem rá, hogy már megint engedtem annak a régi szokásomnak, hogy pusztán a vita kedvéért vitatkozom. Sokat segítenél nekem, ha tudomást sem vennél rólam.” Vagy: „Állj, állj, állj. Teljesen idióta vagyok. A bocsánatodat kérem, mert rájöttem, hogy csak a régi játzmámat játszom: megpróbálok intelligensnek látszani, hogy lenyűgözzem az embereket, pedig valójában csak egy kérkedő alak vagyok.” Vagy: „Nem, kérlek, ne hallgass engem tovább. Csak szokás szerint elmerültem a mártír-szerepben. Be kell fogjam a számat.”

Minden egyes esetben törekedj a helyzetnek megfelelő lehető legközvetlenebb kifejezések használatára.

A gyakorlat végrehajtásához szükséged van egyfajta minimális önfegyelemre, de az eredmény megéri az erőfeszítést. Egy idő után már azelőtt tudni fogod, mit mondanál, mielőtt kinyitnád a szádat. Lépésről lépésre megszűnik benned az a vágy, hogy szavaiddal egy hamis képet vetíts ki magadról a téged körülvevő emberek, a külvilág felé.

## HARMADIK RÉSZ



# ÚT A MÁSIK VALÓSÁGBA

(A BAL OLDAL GYAKORLATAI)

## HATODIK FEJEZET

### A BELSŐ PÁRBESZÉD MEGSZÜNTETÉSE, AVAGY A VILÁGOK KÖZÖTTI KAPU KULCSA

#### AZ ÜRES ELME

A gondolatok elhallgattatásának lehetősége a tudás ősi rendszereinek egyik központi kérdése, bár a modern ember számára ez a lehetőség általában nem más, mint misztikum, „mese az erőről”.

Mindennapi életünk során folyamatosan gondolkodunk. Most nem arra utalok, amit a valódi értelem rendszeres működéseként nevezhetnénk, hanem az ellenőrizetlen gondolatok folyamatos áramlásának egyszerű tevékenységére. Gondolatban folyamatosan beszélünk magunkhoz. Ezt hívja don Juan „belső párbeszédnek” [IV-19], és ennek felfüggesztése alkotja tanításainak egyik központi témáját.

Mivel folyamatosan beszélünk magunkhoz, ezt a párbeszédet az emberi élet természetes és szükségszerű velejárójának tartjuk. Öntudatlanul feltételezzük, hogy megszüntetése csakis a halál után lehetséges, és hogy a teljesen „üres” elme állapotának elérése lehetetlen. Ezt a hitet csak tovább erősíti az, hogy sokan azok közül, akik megpróbálták lecsendesíteni elméjüket, kudarcot vallottak. Az elme kiüresítésének módszerei meglehetősen szokatlanok, és módszeres erőfeszítést igényelnek.

Mindazonáltal, ha a témát átfogóbb történelmi és földrajzi szemszögből tekintjük, látni fogjuk, hogy valamilyen mértékben mindig is érdeklődtünk az elme elcsendesítésének lehetősége iránt, azt is mondhatnám, hogy titokban minden emberi lény vágyik erre a tudásra. Castaneda munkáiban azt olvashatjuk, hogy régen, korokkal ezelőtt az emberek sokkal közelebb éltek a belső csend tudásához. Azonban a racionális gondolkodás kifejlesztése, majd egyeduralomra kerülése miatt fokozatosan elfelejtettük ezt a tudást, melyet kizárólag a tapasztaláson keresztül ismerhetünk meg. Ahogy telt az idő, az emberek túlnyomó része egyre gépiesebbé vált - és egyre irracionálisabbá.

#### KITEKINTÉS KELET FELÉ

A keleti tanok, különösen a hindu jóga, a japán zen és a kínai taoizmus az üres elme vagy az elme-nélküliség elérését egyik alapvető célkitűzésükké tették.

A nyugati mentalitásban ennek az állapotnak az elérése, és az a változás, amit ez az egyén tapasztalásában kivált, nem keltett ekkora tudományos érdeklődést. Mindazonáltal nekünk is el kell ismernünk a hivatalos tudomány és a határtudomány mezsgyéjén működő ellenpszichiáterek hősiességét, akik munkájuk során közel kerültek az elme-nélküliség állapotának eléréséhez, ahhoz a tapasztaláshoz, amit ők a „leépített létezés<sup>2</sup> általános címszava alá soroltak be.<sup>23</sup>

<sup>23</sup> Lásd: Dávid Cooper: *La Muerte de la Familia*

Miközben a nyugati gondolkodás megkísérli kritikusan szemlélni önmagát, bátoratlan pillantásokat vet a keleti gondolkodásmód felé, a világot egyfajta keleti-nyugati dualításban szemlélve. Ez a látásmód figyelmen kívül hagy rengeteg, más „tengelyek” mentén elterülő emberi életteret, olyan kultúrákat, melyek világképe sem a nyugati sem a keleti felfogások közé nem sorolható be.

## AZ AMERIKAI INDIÁNOK

Ebbe a körbe tartozik az összes amerikai indián nép, akik Alaszkától a Tűzföldig, mind létrehozták a múltban a saját nagy civilizációjukat. Filozófiai és mágikus-tudományos ismereteiket a mai napig sem térképezték fel korunk antropológusai és etnológusai.

A konkvisztádorok fegyvereinek technikai fölénye, melyek által képesek voltak legyőzni az indiánokat, arra készítette a hódítókat, hogy fontolóra se vegyék annak lehetőségét, hogy bármit is tanulhatnának a leigázott népektől. Képtelenek voltak felfogni a pre-kolumbián népek technikai és spirituális fejlettségét, akiket a tizenhatodik században leigáztak, és akik napjainkban is az evolúciós ranglétra legalsó fokán állnak - legalábbis a szerint a logika szerint, mely az európai civilizációkat helyezi a legmagasabb helyre.<sup>24</sup>

<sup>24</sup> Az emberi fejlődés e modelljét „evolucionizmus” néven ismeri az etnológia. Habár ezt az elméletet már komoly kritikák érték, a gyakorlatban az antropológusok, a kormánytisztviselők és a misszionáriusok továbbra is bizonyos felsőbbrendűséggel viseltetnek a bennszülött kultúrákkal szemben, tulajdonképpen ugyanazt a magatartást tanúsítják velük szemben, amely annak idején az evolucionizmus elméletének kialakulásához vezetett.

Elenyészően keveset tudunk csak a keleti mentalitásnak az elmenétküliség állapotának elérését célzó módszereiről, és azok eredményeiről, de még kevesebbet az amerikai indiánok hasonló tárgyú törekvéseiről.

Valójában a gondolatok felfüggesztésének állapota, a belső csend állapota minden emberi lény számára létező lehetőség, függetlenül attól, mikor és hol kerül szembe vele, illetve mikor és hol él. Ez a tudás mindenütt feléled, ahol őszinte érdeklődés mutatkozik az önismeret iránt.

## DON JUAN ÉS A TOLTÉK ÖRÖKSÉG

A közép-amerikai világban él egy embercsoport, akik komoly érdeklődést tanúsítottak a belső csend állapota iránt: a toltékok történelmi és kulturális rendszere. Sok hatalmas és szinte felfoghatatlan alkotásuk (mint például a piramisok, a szobrok, festmények és a verseik) a mai napig is fennmaradt, mintegy emléket állítva a belső csend és a második figyelem világába történő behatolásuknak.

A tolték hagyományok tisztán felfedezhetőek Don Juan Matus tanításaiban, és azoknak olyan aspektusait is napvilágra tárják, melyek még akkor is rejtve maradhatnak a külső szemlélők számára, ha közvetlen betekintést nyernek a tolték kultúra mai túlélőinek bennszülött közösségeibe, a nahuák, a huicholék vagy a maják közösségeibe.

Don Juan tanításaiban a belső párbeszéd felfüggesztése jelenti a világok közötti kapu kulcsát, ez képezi tudása leglényegesebb részeinek egyikét. Ezért irányul a tanítványa által végrehajtott

gyakorlatok nagy része a belső csend elérésére, bár a varázsló gyakran más, „konkrét” dolgokat nevezett meg e gyakorlatok céljául. Ezt nem szórakozásból tette, ez is része volt körültekintő stratégiájának: don Juan tudta, hogy a gondolatok megállítása nem lehetséges úgy, ha erről a tárgyról gondolkodunk. Többek közt ezért is olyan nehéz modern gondolkodásmódunkkal elérnünk ezt az állapotot.

## **A VÁGYAKON TÚL**

A nyugati mentalitásban arra nevelnek minket, hogy egy adott cél elérése elsősorban azt igényli, hogy megértsük, miből is áll az a bizonyos dolog. Másodsorban pedig azt, hogy az adott cél megvalósítása megéri a fáradságot, ezáltal keltve fel erre irányuló vágyainkat. Természetesen a vágy azt vonja maga után, hogy sokat gondolunk erre a bizonyos célra: arra, hogy vágyunk rá, hogy el akarjuk érni azt. Az efféle mentális tevékenység haszontalansága a vágy tárgyán és a gondolatokon való gondolkodásban rejlik. Olyan mentális útvesztő ez, melyből nincs kivezető út, ahonnan nincs menekülés.

A keleti tanok a vágyak megszüntetésén alapulnak. A nyugati ember azt gondolhatja, hogy ennek az állapotnak a megvalósítása fásulttá és passzívvá teszi a tanulót, aki ezáltal képtelen lesz arra, hogy bármit megtegyen, vagy hogy örüljön bárminek. Azonban ennek pont az ellenkezője igaz. A keleti tanok felismerték a vágyak és a gondolatok közti kölcsönös kapcsolatot, azt, hogy hogyan szolgál az egyik a másik motiváló erejeként.

Don Juan szintén tudatában volt ennek, és ezért - sok más dolog mellett - a belső párbeszéd megszüntetésére is megtanította Carlost. Becsapta őt azzal, hogy tanítványa azt hitte, teljesen más célra irányulnak a gyakorlatok - a cselekvés kedvéért történő cselekvésre, vagy hogy megtanuljon az ellenszolgáltatás reménye nélkül megtenni dolgokat. Így Carlos egy csomó abszurd feladatot hajtott végre, mindenféle kézzelfogható cél nélkül.

Mellesleg a cselekvés kedvéért való cselekvést én *céltudatos cselekvésnek* nevezem; ez jelenti a szabadságba vezető úton megtett első lépést.

## **A NEMGONDOLKODÁSRÓL GYAKOROLNI**

A gondolkodás abbahagyása nem lehetséges azért, hogy erre gondolunk. A nyugati gondolkodásmód segítségével egész egyszerűen nem lehet elérni a belső csend állapotát. Először is, nem értjük, mit is jelent a belső csend, mivel nem rendelkezünk semmiféle ilyen tárgyú tapasztalattal (vagy nem emlékszünk rájuk). Nem is képzelhetjük el, milyen ez az állapot, mivel amint erre gondolunk, máris gondolunk valamire, és a csend megtapasztalása nem a gondolatok birodalmában lakozik. A gondolatok nem irányulhatnak olyan dologra, mely kívül esik a hatáskörükön.

Hadd tisztázzak valamit: a gondolkodás az emberiség legfontosabb eszköze, de hatóköre, habár roppant széles, mégis konkrétan behatárolható. A gond az, hogy - mivel oly erősen kötődünk ehhez a területhez - egész életünk során fel sem merül bennünk, hogy más szférák is létezhetnek, olyanok, melyek pontosan csak akkor tárulhatnak fel előttünk, ha abbahagyjuk a belső párbeszédet.

Így hát, ha ráébredünk, hogy mielőtt megtapasztalnánk, nem érthetjük meg a belső csend állapotát, hiszen az erre való vágyakozás elhatárol minket tőle, mivel amikor erre gondolunk, valójában valami egészen másra gondolunk, akkor egyértelművé válik, hogy intellektuális úton

nem függeszthetjük fel a belső párbeszédet. A gondolkodás abbahagyása nem olyasmi, amiről képesek lennénk elgondolkodni, vagy amit megérthetnénk. Ehhez tettekre van szükség, a cselekvés kedvéért történő, ellenszolgáltatás reménye nélkül végzett cselekvésre. Az értelem használata nélkül kell elérnünk a belső csend megtapasztalását. A varázsló stratégiájára van szükségünk, a varázsló segítségével. Az ehhez kapcsolódó technikák felvázolnak egy módszert, melynek segítségével kidolgozhatunk egy ilyen stratégiát a magunk számára. Vagy, pontosabban fogalmazva, az ego számára, hiszen a belső csend világába vezető utunk során az ego a legnagyobb elénk tornyosuló akadály.

Előtte azonban szeretnék rámutatni egy lényegi dologra, melyet a csend világának elérésére irányuló munkánk során tapasztaltunk meg, és ami lehetőséget kínál a modern ember számára, hogy újból feltárja az elcsendesített gondolatok elfeledett világát.

## **A GONDOLKODÁS NEM ÉRZÉKELÉS**

Az első dolog, amit szeretnék kijelenteni az, hogy a gondolkodás nem érzékelés. *A gondolkodás nem érzékelés.* Emberi lényként képesek vagyunk gondolkodni, és képesek vagyunk érzékelni is. A probléma az, hogy habár lényegünkben energiamezők, született érzékelők vagyunk, oly szorosan hozzá vagyunk béklyózva gondolatainkhoz, hogy nem is érzékeljük ilyen irányú lehetőségeinket.

Ez nem véletlen. Az egót nagymértékben a gondolatok határozzák meg: valójában a gondolatok képezik az ego lényegét. Ennélfogva a belső párbeszéd felfüggesztése lehetőséget nyújt számunkra hogy túlhaladjuk az ego határait, megszabaduljunk személyes történelmünktől, melyet az ego tart fenn, és amely ugyanakkor életben tartja az egót.

Köznapri emberként oly ritkán érzékelünk, hogy már el is felejtettük, mi a különbség a gondolkodás és az érzékelés között: azt hisszük, hogy a gondolataink által létrehozott képzetek megegyeznek a valósággal. Kivetítjük gondolatainkat a minket körülvevő valóságra, a valóságot a valóságról alkotott gondolatainkkal helyettesítjük, és ez a soha véget nem érő folyamat roppant távol áll a való világ érzékelésétől. A keleti tanokban ezeket a képzeteket *maya*-nak (illúzióknak), vagy hagyományos valóságnak nevezik: ez az a fátyol, amit fel kell emelnünk, hogy meglássuk, a világ valódi arcát. Don Juan is úgy említi a *látást*, mint azon tapasztalások egyikét, mely egy köznapri embert tudással rendelkező emberré változtat.

Mi, modern emberek a saját gondolataink által teremtett valóság foglyaiként éljük le életünket; gondolatainkat a kor tonalja és saját személyes történelmünk határozzák meg.

## **AZ ÉRZÉKELÉS KAPUJA**

Ha ahelyett, hogy érzékelnénk az embereket, a dolgokat, és az élethelyzeteket, azt látjuk és hisszük el, amit a minket körülvevő valóságra folyamatosan kivetített gondolataink diktálnak nekünk, akkor igaz kell legyen az az állítás, hogy a gondolkodás megállítás az érzékelés kapuját jelenti számunkra.

Ha a dolgokat olyannak látjuk, amilyenek azok valójában, legyen szó akár emberekről, akár bizonyos szituációkról vagy önmagunkról, akkor sokkal jobb helyzetben leszünk, mint azok az emberek, akik a valóságot a gondolataikkal helyettesítik. Azok az emberek, akik nem érzékelnek, olyan helyzetben találják magukat, ahol folyamatosan küzdeniük kell, hogy uralhassanak egy elképzelt valóságot, és folyamatosan szenvednek a gondolataik által teremtett

világ és a való világ közötti ellentmondásoktól.

Ez okozza a mindenki életében időről időre bekövetkező válságokat. Ezek azok a pillanatok, melyekben a világ nem a várakozásainknak és elképzeléseinknek megfelelően működik, amikor minden erőfeszítésünk dacára az események másképp alakulnak, mint ahogy szerintünk alakulniuk kellene. És ilyenkor felismerjük, hogy az élet, az emberek és az érzéseink nincsenek összhangban a gyerekkorunk óta belénk nevelt világleírással, azzal a meghatározással, melyhez oly makacsul próbálunk igazodni, anélkül hogy bármikor is tökéletesen sikerült volna.

Ilyenkor az életről, a szerelemről, a társunkról, a sikerről, haladásról és az összes ideálisnak tartott értékről alkotott elképzelésünkről kiderül, hogy mind pusztán egyfajta mentális kód. Valóságosnak fogadjuk el ezeket az ideákat és gondolatokat, mert ragaszkodunk ahhoz, hogy a belénk nevelt leírásnak megfelelően viselkedjünk. Csak később ismerjük fel, hogy milyen nehéz életünket ehhez a leíráshoz igazítani. Legyen bármilyen ez a leírás, az ennek megfelelő élet, a hozzá való ragaszkodás túl kimerítő és unalmas ahhoz képest, amire halandó - és ennél fogva varázslatos - lényekként képesek lennénk.

Azok az emberek, akik érzékelnek, képesek az igaz valósággal összhangban cselekedni, és ezáltal hatalmas előnyre tesznek szert a köznapi emberekkel szemben. A gondolatok által szőtt fátyol felemelésének és a való világ meglátásának - bárki számára adott - lehetősége jelenti az erőt és a szabadságot.

## ÚTLEVÉL A MÁSIK VALÓSÁGBA

Eddig a belső párbeszéd felfüggesztésének szükségességét pusztán azzal indokoltam, hogy ezáltal - mivel a belső csend állapotának elérésével helyreáll az érzékelésünk - hatékonyabban leszünk képesek kezelni a köznapi valóságot. De a gondolatok fátyla mögött lévő köznapi valóság érzékelése pusztán az első lépés a tudomás ismeretlen lehetőségeink felismerésében. A tudás don Juan-i rendszerében a belső csend jelenti azt a kiindulópontot, ahonnan átléphetünk a másik *valóságba*.

Don Juan a belső párbeszéd abbahagyására úgy hivatkozik, mint a világok közti kapu kulcsára [IV-212], mivel tudja, hogy a valóság tartalma, formája és határai csak a gyermekkorunktól kezdve belénk nevelt világleírás termékei. Emiatt érzékeljük a valóságot a megszokott módon. Érzékelésünket a belső Párbeszéd tartja e határokon belül, akár egy saját alkotását féltékenyen őrző strázsa, folyamatosan megújítva azt egy szakadatlan áramlással.

Amikor a belső szó-gyár leáll, a világ és vele együtt saját személyünk is megszűnik pontosan olyannak lenni, amilyennek azt állították nekünk, s így már nem igazodik a leíráshoz. Akkor elérhetővé válnak számunkra a valóság korábban különösnek vagy lehetetlennek tartott aspektusai, és ez szintén a valódi szabadság egy másik arcát képviseli. Ez a lehetőség szintén része mágikus örökségünknek - lehetőség arra, hogy elhagyjuk a világot, melyet nem mi magunk választottunk, melyben korlátainkat a kor tonálja és személyes történelmünk jelöli ki, és belépünk egy világba, mely korábban csak álmainkban létezett.

## A TÁVOLI ÉS A KÖZELI VARÁZSLAT

Való igaz, hogy ez a másik valóság fantasztikusnak, ha nem épp lehetetlennek tűnhet egy köznapi ember számára - még hogy fákhhoz beszélni, bálnákkal csevegni, megismerni a Földet, mint érző lényt, akaratlagosan szerint cselekedni *álmodó testünkkel*. Az is igaz, hogy ebben a

másik valóságban létünk, tetteink és érzéseink személyes történelmünk által meghatározott határai eltűnnek, lehetővé téve számunkra, hogy újraalkossuk magunkat, hogy felfedezzük saját rejtélyes és ismeretlen oldalunkat, mely létezésünk távoli, elfeledett zugaiban rejlik. És amikor újra felfedeztük, integrálhatjuk azt mindennapjaink új életmódjába, cselekedeteink új formáiba, korábban elérhetetlennek tartott, új forrásokat tárva fel.

Ennélfogva a másik valóságba történő belépés nem feltétlenül jár együtt olyan különös cselekedetekkel, mint hogy étellel teli dolgokat hajtsunk végre álmaink birodalmában. Megtapaszthatunk olyan, mindennapjainkban szintén különösnek számító dolgokat is, mint hogy gyűlölet nélkül tekintünk az ismerőseinkre; hogy anélkül szeretünk, hogy szerelmünk rabjaivá válnánk; hogy egy számunkra eleddig ismeretlen ember tekint ránk vissza a tükörből; hogy valóra merjük váltani régóta dédelgetett álmainkat; új szemmel látjuk kedvesünket; vagy hogy búcsút mondunk olyan régi szokásainknak, melyeket korábban életünk lényegi részeinek tartottunk. Az alábbi gyakorlatok révén mindez elérhetővé válik.

## GYAKORLATOK

A belső párbeszéd abbahagyásának egyik legfontosabb eleme a figyelem különleges használata - értve ezalatt a hagyományos figyelmet -, mely az energia megőrzése révén lehetővé teszi számunkra a don Juan által második figyelemnek nevezett dolog helyreállítását.

Mivel figyelmünk használatának megszokott módja a belső párbeszéd fenntartásához kötődik, e figyelem használatának a megszokottól eltérő módja elengedhetetlen a belső párbeszéd felfüggesztéséhez. A figyelemmel kapcsolatos legtöbb gyakorlat nagy segítséget nyújt a belső párbeszéd felfüggesztésében is, és a belső csend elérésére irányuló technikák egyben a figyelem gyakorlatai is; mivel ez a két dolog oly szorosan kapcsolódik egymáshoz, hogy roppant nehéz elkülöníteni őket. Hogy pontosan fogalmazzak, a belső párbeszéd felfüggesztését célzó gyakorlatokat valójában a figyelem speciális kezelésének gyakorlatai - egy alkategóriát képeznek a figyelemmel kapcsolatos gyakorlatok között, és pusztán a belső párbeszéd felfüggesztésében betöltött fontos szerepük miatt tárgyalom a figyelem többi gyakorlatától külön.

## A FIGYELEM KÜLÖNLEGES HASZNÁLATA

A belső párbeszédet fenntartó egyik tényező az, hogy figyelmünk folyamatosan erre összpontosul. A belső párbeszéd az ego hangja, tehát tulajdonképpen az egónak arról a hajlamáról van szó, hogy folyamatosan önmagára akar fókuszálni.

Bármilyen gyakorlat vagy technika, mely elvonja figyelmünket erről a belső szó-gyárról, a belső párbeszéd megszűnését eredményezheti, amennyiben kellő ideig és kellő kitartással végezzük. Ez annyit tesz, hogy a belső párbeszéd felfüggesztését célzó gyakorlatok legnagyobb része - szinte az összes - a figyelem más területre történő összpontosítása révén működik.

Ezt az információt kiindulási pontnak tekintve kialakíthatod a saját technikáidat. Mindazonáltal az alábbiakban ismertetek néhány olyan gyakorlatot, melyek csoportjainkban eredményesnek bizonyultak.

## 34. FIGYELEM-JÁRÁS

A séta, a gyaloglás önmagában is jó gyakorlat, mivel - amint azt mindannyian tudjuk -

hozzájárul a jó egészségi állapothoz. Azt azonban általában nem tudjuk, hogy néhány különleges elem hozzáadásával egy egyszerű sétát figyelem-járássá alakíthatunk. Habár látszólag mindenki tudja, „hogyan kell járni”, a helyzet az, hogy - legalábbis az úgynevezett modern embernek - különleges képzésre, edzésre van szüksége ahhoz, hogy megtanuljon helyesen járni, és ez különleges eredménnyel is jár.

A járás mesterei kétségbevonhatatlanul azok az emberek, akik évszázadokon át járták a Földet, az általuk olyannyira szeretett és tisztelt lények által taposott ösvényeket követve: az indiánok. Rengeteget tanulhatunk tőlük a helyes járásról.

A figyelem-járás a belső párbeszéd megszüntetésének kiváló technikája. Rendszeres gyakorlásával bizonyosan elérjük a belső csend állapotát. Mielőtt részletesen ismertetnék néhányat a technika számtalan változata közül, szeretném felsorolni annak lényegi elemeit:

- ◆ A gondolatok helyett magára a járásra, és a figyelem alkotóelemeire koncentráld figyelmedet.
- ◆ Teljes csendben járj. Ha feltétlenül szükséges megszólalnod, állj meg egy percre, mondd el, amit kell, és csak azután indulj tovább.
- ◆ Ne próbáld erővel leállítani a gondolataidat, egyszerűen hagyd őket áradni, és hallgasd őket úgy, mintha csak a Természet újabb hangjai lennének.
- ◆ Mindegy milyen sebességgel haladsz, a lényeg az, hogy egyenletes ritmusban járj.
- ◆ Lélegzésed legyen összhangban járásod tempójával.
- ◆ Koncentráld a légzésedre, így könnyebb lesz arra fókuszálnod a figyelmedet.
- ◆ Szentelj folyamatosan figyelmet a környezetednek, és a benned felmerülő érzéseknek, de hagyd figyelmen kívül a velük kapcsolatos gondolataidat.
- ◆ Figyeld tested érzeteire, különösen a hasad tájékán jelentkezőkre.
- ◆ Koncentráld a téged körülvevő hangokra.
- ◆ Soha ne tarts semmit a kezében, mindent hátizsákban vigyél.
- ◆ Végezd a gyakorlatot addig, míg el nem jutsz a különleges figyelem állapotába; ha ezt elérted, korlátlan ideig folytathatod tovább.

## MEGJEGYZÉSEK

Az „alap” figyelem-járásnál felsorolt dolgok az összes technika minden változatának lényegi részét képezik, ezen kívül az egyes gyakorlatok bizonyos részeit tetszésed szerint alkalmazhatod. Ahhoz, hogy az összes részre képes légy egyszerre lelkiismeretesen figyelni, bizonyos idejű gyakorlásra van szükség, ez alatt az idő alatt csak a technika bizonyos szakaszait végezd. Amikor megszerezted a kellő gyakorlatot, elmondhatod magadról, hogy „tudod, hogyan kell járni”.

A figyelem-járás egyik legmeglepőbb eredménye az így elérhető megváltozott tudatossági állapot, ismertebb nevén az emelkedett tudomás, melynek különböző szintjei vannak. Minél figyelmesebben és minél tovább gyakorlod a technikát, annál mélyebb lesz az emelkedett tudomás hatása. A gyakorlás rendszeressége szintén közvetlen hatással van az elért eredményre. Ezek a tényezők teszik lehetővé számodra, hogy a megszokottól eltérő érzékelés és érzékenység állapotába juss el, melyekben elfogadhatóvá válik a csendes tudás lehetősége.

## 35. JÁRÁS INDIÁN MÓDRA (LIBASORBAN)

Ez a gyakorlat nagyon hasonlít az előzőre, azzal különbséggel, hogy ezt csoportosan kell végezni. Azért kapta ezt a nevet, mert a bennszülöttek - akik jól tudják, hogyan járjanak, és

hogyan ériék el az emelkedett tudomás állapotát - így járnak, én is tőlük tanultam ezt a technikát. Egyike kedvenc gyakorlataimnak, nem csak azért mert lehetővé teszi, hogy másokkal is megosszuk ezeket a varázslatos pillanatokat, de azért is, mert általa a résztvevők képesek egyesíteni energiáikat és figyelmüket. Az energia így egyre nő, s egésze végül jóval meghaladja a részek összegét.

Általában ezt a járást akkor alkalmazták az indiánok, amikor csoportosan igyekeztek valahová, különösen ha lakatlan vidéken vagy ismeretlen terepen haladtak. Így sikerült elérniük az éberség megfelelő állapotát.

A járás, a gyaloglás különös jelentőséggel bír a bennszülöttek között, és alapvető különbségeket mutat a nyugati ember által gyakorolt sétával.

A nyugati ember hajlamos bármilyen utat úgy tekinteni, mint amit két pont, a kiindulási hely és a végállomás határoz meg. Így az utazás során, történjen bár gyalog vagy valamilyen járművel, maga az út elhanyagolható jelentőséggel bír csak számunkra, a lényeg az, hogy megtegyük azt, minél hamarabb, annál jobb. A járás csak a megérkezést szolgálja, és ezáltal uralkodó magatartásunk az utazás során a türelmetlenség, mivel szeretnénk minél előbb megérkezni. Vagy ellenkezőleg, amiatt aggódunk, amit magunk mögött hagytunk. A helyzet az, hogy a modern nyugati embernek komoly gondot okoz, hogy oda helyezze magát, ahol valójában van: az itt-be és a most-ba.

Így hát a gyaloglás nyugati módja, ami csak az egyik helyről a másikra való eljutást szolgálja, fárasztó, ezért igyekszünk a lehető leggyorsabban túlesni rajta. Természetesen ez kimerültséget szül; kimerültséget, mely nem konkrétan a járáshoz szükséges energia miatt, hanem főleg az elpocsékolott energia miatt jelentkezik. Az energiaveszteség oka az, hogy a gondolatainkra figyelünk, nem pedig valamilyen valóságos dologra, például a test mozgására. A figyelem nélküli járás nem csak kimerítő, de veszélyes is lehet. Ez részben megmagyarázza, miért félnek az emberek ismeretlen helyeken járni, vagy sötétben járni, vagy akár egyszerűen csak járni.

Járással, gyaloglással közben jellemzően arra gondolunk, mit hagytunk magunk mögött (a múltat), vagy megpróbáljuk elképzelni, mi vár ránk (a jövőt), de problémát okoz számunkra, hogy a valóságba helyezzük magunkat (a jelenbe).

A bennszülöttek azonban a gyaloglás évszázadai idején megtanulták, hogy a járás nem csak közlekedési célokat szolgál, de egyben eszköz is arra, hogy az ember megtapasztalja az itt és most valóságát. Tudják, hogy lehetséges és jótékony hatású pusztán a járás kedvéért, a mozgás tiszta örömeért gyalogni.

Amikor az indiánok mennek valahová, tudják, hogy az út, legyen akármilyen hosszú, egyszerre mindig csak egy lépésből áll. A jelenbe helyezik magukat, és nem törődnek a jövővel, hacsak nem kell valamilyen stratégiát kidolgozniuk. És miután elkészítették a tervüket, elfeledkeznek a jövőről, míg az jelené nem válik. Ezáltal gyaloglás közben az indiánok nem előre figyelnek, nem az éppen megmászott hegy egészét bámulják, hanem közvetlenül a lábuk elé néznek.

Ha gyönyörködni szeretnének a tájban, akkor megállnak, körbenéznek, és csak utána mennek tovább. Amikor az indiánok gyalognak, azt itt és most teszik, nem a múltban, vagy a jövőben.

Ezt a magatartást tükrözik az indián járás alapelemei, melyek a következők:

1. Válasszatok egy vezetőt, aki tudja, melyik csapást kell követnetek vagy képes vállalni a



felelősséget, ami azzal jár, hogy érzékenyen mindig a pillanatnak legmegfelelőbb ösvényen vezeti a csoportot.

2. Roppant fontos, hogy mindig egysoros oszlopban menjetek, és a résztvevők soha ne előzzék meg egymást a gyakorlat során.

3. Tartsatok állandó távolságot egymás közt: a kartávolság általában megfelelő. Roppant fontos, hogy mindig ugyanakkora távolságot tartsatok, függetlenül a terepviszonyoktól.

4. Mindenki közvetlenül a lába elé irányítsa a tekintetét, az aktuális lépésre koncentrálna, anélkül hogy előre, vagy oldalra pillantana. Mivel a csoportot vezeti valaki, senkinek nem kell felnéznie. Valójában a gyakorlat során a látásnak csak másodlagos szerepe van: az a fontos, hogy egész testetekkel érzékeljétek az eseményt.

5. Alakítsatok ki egyfajta ritmust; esetleg adjatok ki valamilyen, a lélegzésekkel és járásotok ütemével összhangban álló hangot. Hogy a hang valódi értékkel bírjon, létrehozásában mindegyikötöknek részt kell vennie.

6. Ne gondoljatok a megérkezésre, ne nézzetek előre, hogy megállapítsátok, „mennyit kell még mennetek”.

7. A gyakorlathoz minimum két ember szükséges.

## MEGJEGYZÉSEK

A gyakorlat egyik legfontosabb eleme az, hogy fenntartsátok az egység érzetét, ami lehetővé teszi a résztvevők figyelmének és energiáinak egymásba kapcsolódását. Ennek eléréséhez két dologra kell odafigyelnetek: mindig tartsatok állandó távolságot az előttetek haladó személytől, és közösen alakítsatok ki egy egyenletes ritmust. Ha valaki elvétí a távolságot, megzavarodik, vagy kiesik a ritmusból, a „lánc” megszakad, és a csoport többi tagja sem részesül a közös gyaloglás előnyeiből.

### 36. LÉPJ A LÁBNYOMOKBA [III-138]

Ez a technika az előbbi gyakorlat egy változata, azzal a kiegészítéssel, hogy itt minden résztvevőnek - természetesen a vezetőt kivéve - az előtte haladó személy lábnyomába kell lépnie. Ez azt jelenti, hogy az összes résztvevő pontosan azonos ritmusban mozog, ugyanakkor emeli fel, és engedi le a lábát - bal lábak egyszerre, jobb lábak egyszerre és így tovább. Mindenki az előtte haladó lábnyomába lép, habár ezek a nyomok szemmel nem láthatóak, azaz folyamatosan „vizualizálnod” kell a lábnyomot, és abba lépned.

## MEGJEGYZÉSEK

A gyakorlat lényege az, hogy mindig pontosan az előtted haladó lábnyomába lépj, és mindig tartsd fent a mozgás állandó ritmusát, függetlenül a terepviszonyokból adódó esetleges hirtelen sebességkülönbségektől. Ha kellő koncentrációval végzed a gyakorlatot, nem lesz nehéz megérezned ezeket a változásokat. A gyakorlatot legalább egy órán át végezzétek, ezen felül addig folytathatjátok, ameddig csak akarjátok. Ha pontosan követitek az utasításokat, egyfajta „figyelm-buborékot” hoztok létre, mely beborítja az egész csoportot. Az egyedülállóság érzete valamilyen módon eltűnik, és helyére az a tudomás lép, hogy a csoport testének egy része vagy. Ez a varázslat teszi, hogy hosszú órákon át képesek lesztek így gyalogolni, anélkül, hogy elfáradnátok. Feltöltödtök energiával, teljesnek és megújultnak érzitek magatokat.

### 37. ÁRNYÉKJÁRÁS

Bár ez a gyakorlat roppant egyszerű, mégis az emelkedett tudomás elmélyült állapotait lehet

elérni vele. A gyakorlatot nevezik „füllel-járásnak” is.

Tulajdonképpen nem más, mint egy nagyon lassú figyelemjárás, melynek során megpróbálsz árnyékként mozogni, teljes csendben, a járásod által keltett zajokat a nullára csökkentve. Sem a lépteid, sem légzésed zaja ne legyen hallható. Még te se halld magad: olyan csendesen mozogj, ahogy egy árnyék siklik tova. Mozgásodat a hallásod által érzékelt információk irányítsák. Hogy kellőképpen csendben tudj haladni, olyan erősen kell a zajokra koncentrálnod, hogy a hallásod váljon érzékelésed központjává. Természetesen ennél a gyakorlatnál el kell kerülnöd azt, hogy bármi olyasmire lépj, ami hangot adhatna ki: emeld magasra a lábad, hogy még időben észre vedd, ha egy faág kerülne a talpad alá, és kerüld ki az akadályokat, ahelyett, hogy átgázolnál rajtuk. Mindig nézd meg, hová kell lépned ahhoz, hogy a legkevesebb zajjal haladj.

### 38. A „HELYES” JÁRÁS [III-34]

1. Tartsd szokatlan módon a kezeidet: ujjaidat lazán görbítsd be a tenyered felé, különítsd el a középső és gyűrűsujjadat, vagy tégy valami ehhez valami hasonlót. Találd meg a számodra legmegfelelőbb helyzetet.
2. Figyelj a teljes, száznyolcvan fokos látószöggedbe eső minden dologra, de ne fókuszálj semmire, egyszerre láss mindent. Tekintetedet szegezd egyenesen előre a látóhatár egy pontjára.

Ezeknek a technikáknak számtalan formája van, melyek mindegyike alkalmas a belső párbeszéd felfüggesztésére, de általában mind ugyanannak az alap-gyakorlatnak különböző változatai, ezért úgy gondolom, az eddig leírtak bárki számára elegendőek lesznek.

Újra el szeretném mondani, hogy a figyelem-járások általában, és különösen az erőjárás, bár ebben a könyvben a belső párbeszéd felfüggesztésére szolgáló gyakorlatokként szerepelnek, éppúgy a figyelemmel kapcsolatos gyakorlatok tárgykörébe is tartoznak.

### 39. AZ ERŐJÁRÁS [III-150]

Ezt a technikát csak a belső csend állapotában szabad végezni. A technika során felszínre kerül a gyakorló nagual-oldala: ha a gyakorlatot végző személy még kezdő, akkor csak részlegesen, amennyiben már haladó, akkor teljesen átveszi az irányítást. A technika kulcsai a gyakorlás és a rendelkezésre álló, felhasználható energia. Olyan technika ez, mely a másik én tudomása által meglepő eredményekkel szolgálhat. Nem elég egyszerű gyakorlatként végezni - ráadásul nem is olyan egyszerű.

Az erőjárás nagy általánosságban nagy sebességgel való mozgást jelent, egyfajta szokatlan energia felhasználásával, anélkül, hogy érzékszerveidre hagyatkoznál, és anélkül, hogy bármilyen előzetes ismerettel rendelkeznel az adott terepről (egy idő után akár teljes sötétségben is képessé válhatsz ily módon haladni). Némileg hasonlít a futásra vagy a kocogásra. Habár bármilyen terepen gyakorolható, általában egyenlőtlen, laza talajon, meredek lejtőkön szokás végezni, vagy olyankor, ha az éjszaka olyan terepen találja az embert, ahol még normál körülmények között, sétálva is csak nehezen lehetséges haladni.

Hangsúlyoznom kell, hogy ez nem egy egyszerű gyakorlat, vagy nem valamiféle sport. Nem mindenki képes elsajátítani, és nem elég pusztán a technikát ismerni. Ez valami szokatlan cselekedet, melyet a test „önállóan”, az értelem közbeavatkozása nélkül hajt végre. Gyakorlati alkalmazása elsősorban a felhasználható energia nagyságától és a képességektől függ: mindazonáltal leírom a technikát, mivel ezt a könyvet különböző gyakorlottságú, és eltérő

energiaszinten lévő emberek számára írtam.

Az erőjárás képessége megszerezhető más, kevésbé nehéz gyakorlatok által, illetve léteznek olyan technikák is, melyek során megtudhatjuk, készen állunk-e már az erőjárásra.

Az erőjárás egyike a testben rejlő ismeretlen lehetőségeknek: valójában mindannyian tudjuk, hogyan kell csinálni, vagy pontosabban fogalmazva, a testünk tudja. A köznapi ember azonban, aki kizárólag az egónak a belső dialógus által közvetített szeszélyei szerint él, olyannyira eltávolodott teste tudásától, hogy szinte lehetetlennek tartja e tudás újralfedezését. Alkalmanként bizonyos, halálos veszélybe vagy hasonló körülmények közé kerülő emberek öntudatlanul is az erőjárást alkalmazzák, amikor teljes sötétben vagy rossz terepen, hegygerinceken, szakadékok mellett rohanva mentik az életüket, bármilyen „technika” alkalmazása nélkül, és anélkül, hogy egyáltalán tudnák, mi is tesznek éppen. Ilyen dolgok megtapasztalásakor azok, akik mindenáron magyarázatot keresnek arra jelenségre, amikor a test veszi át az uralmat, gyakran csodáról vagy isteni beavatkozásról beszélnek.

Kezdj egy viszonylag módszeres gyakorlattal, mely segít a testnek emlékezni az erőjárásra. Különböző módszerek léteznek erre, ezeket azonban abban a pillanatban félre kell hajtani, amint a test felébred, és kezdetét veszi az erőjárás. Attól a pillanattól kezdve a test átveszi az irányítást: az értelem és az ego, annak vágyaival és magyarázataival egyszerűen semmi szerepet nem játszanak a dologban. A következő módon készülhetsz fel erre:

1. Elsőként ügess sík terepen, nappal. Térdeidet emeld olyan magasra, amilyen magasra csak tudod, és végezd ezt addig, míg azt nem érzed, hogy tested erőfeszítés nélkül képes folytatni ezt a mozgást. Egy köztes állapotot keresel a feszültség és az ellazultság között. Izmaidnak apránként kell bemelegedniük, a rugalmasság egyfajta „feszés”, és egyáltalán nem ernyed állapotát elérve. Így ha például egy kő kerülne az utadba, az izmaid nem lesznek olyan kemények, hogy ízületi sérülést szenvedj, de olyan puhák sem, hogy kificamítsd valamely végtagodat. A létezésnek olyan állapotát kell elérned, melyet feszes lazaságként jellemezhetnénk, amelyben éber vagy, élénk és aktív, de a józanság és ellenőrzés belső érzete nélkül. Minden alkalommal legalább egy órán át gyakorold ezt a fázist.
2. Ha már elsajátítottad az első fázist, kezd az erősebb körülmények közt gyakorolni, például sík, de egyenetlenebb terepen, átlagos nagyságú kövekkel borított, sziklás terepen vagy egy kiszáradt folyómederben, és ugyanakkor fokozatosan növeld mozgásod sebességét is. A legfontosabb, hogy természetesen érezd magad, mivel a bizonytalanságérzet könnyen sérülésekhez vezethet. Figyeld meg, hogyan teszi lehetővé a lábak rugalmassága, hogy alkalmazkodj a terephez, hogyan egyensúlyozzák ki testedet akár köves, kidőlt fatörzsekkel vagy egyéb akadályokkal nehezített terepen is. Lépésről lépésre haladva próbáld meg egész testeddel érezni a talajt, anélkül, hogy túlzott mértékben használnád a szemed a terep feltérképezésére. Vedd figyelembe, hogy a szokásos járás esetében annak a döntésnek a meghozatala, hogy hová helyezd a lábad, a látás-agy-elme kapcsolaton alapul, az erőjárás esetében viszont a test - világ kapcsolaton, pontosabban szólva a belső és a külső energia közti kapcsolaton.

Ha már sikerült jelentős sebességet elérned az imént leírt terepviszonyok közt, tekintetteddel folyamatosan a talajt pásztázva, állandó ritmusban és kiegyensúlyozottan, anélkül, hogy kimerülnél, vagy elesnél és megsebezned magad, készen állsz a következő szakaszra.

3. Ebben a fázisban kezdj el lejtős terepen gyakorolni: kezdetben csak enyhe lejtőkön, aztán egyre meredekebbeken. Ahogy egyre jobban belejössz, keress egyenetlen talajt, meredek

lejtőket. Segíthet, ha kezdetben kitaposott ösvényeken gyakorolsz, így később könnyebben haladsz majd úttalan utakon is. Ne feledd, ezt az eljárást általában nem lehet egyetlen nap alatt megtanulni, állandó gyakorlást igényel. Elsajátításához mindenki esetében változó időtartamra van szükség, és sem az erőjárás által elérhető eredményeknek, sem az általa kiváltott átalakulásnak nincsenek felső határai. Amikor a fent leírt terepen dolgozol, nagyon fontos, hogy ne vidd túlzásba a gyakorlatot. Semmit sem ér, ha hatalmas sebességgel vágatsz ugyan, de kiesel a ritmusból, és elveszíted a biztonságérzetet - így visszazuhansz a köznapis valóság birodalmába, és csúnyán összetörheted magad.

4. Az eddig leírt technikák alkalmazásával kezd el fokozatosan növelni mozgásod sebességét, a terep sajátosságainak megfelelően, mialatt továbbra is állandó ritmusban maradsz. Ezen a ponton mindenképpen gyakorolj többé-kevésbé meredek terepen is.

A következő instrukciók csak azoknak szólnak, akik nagy ügyességre tettek szert az előző négy lépés alkalmazásában, és készek arra, hogy az éjszaka sötétjében folytassák a gyakorlatot.

5. Kezdd gyakorolni ismert terepen naplementekor vagy Telihold idején. A Telihold különösen megfelelő, erős fénye miatt, és azért is, mert jelenléte megkönnyíti a bal oldali tudomásba történő belépést. Ahogy egyre nagyobb jártasságra teszel szert, próbáld meg a technika teljes sötétségben, ismeretlen terepen történő alkalmazásával is. Mindazonáltal, ha elérkezel erre a szintre, úgy fogod találni, hogy nem szabad elhatározásodból - nem az ego döntéséből fakadóan - végzed a gyakorlatot. Sokkal inkább a tested cselekszik, túl az értelem határain, a közte és a világ között fennálló közvetlen kapcsolatnak megfelelően.

## MEGJEGYZÉSEK

Mivel a belső párbeszéd és az erőjárás olyan dolgok, melyek nem férnek meg egymás mellett, szinte a gyakorlat kezdetétől fogva azt fogod tapasztalni, hogy a belső párbeszéd abbamarad, anélkül, hogy bármilyen erre irányuló erőfeszítést tettél volna. Mivel az erőjárás minden energiádat leköti, nem marad erőd arra, hogy fenntartsd a belső párbeszédet, ezért is bizonyul minden esetben hatásos módszernek a belső csend elérésére. Ha azonban továbbra is gondolkozol, akkor csak kocogsz, nem erőjárást végzel.

Csoportjaimban mindig arra ösztönzöm a résztvevőket, hogy hallgassanak figyelmesen testük üzeneteire, melyek sokkal inkább érzések, mintsem gondolatok vagy elképzelések. Ezek az üzenetek valójában azon csendes tudás részei, mely emberi lényként születésünktől fogva megillet bennünket, de amelyre sajnos olyan kevés figyelmet fordítunk. Az erőjárást is magukban foglaló technikák esetében ki kell hangsúlyoznom, hogy egyetlen résztvevőt sem szabad erőltetni olyan gyakorlatok elvégzésére, melyek egyelőre meghaladják a képességeit. Jó példa erre egy olyan csoport, melynek tagjai erőjárással kívánnak lejönni egy hegyről. Ha a csoportban lévő bármely személy tisztán érzi, hogy képtelen lépést tartani a többiekkel, semmilyen körülmények között nem szabad megpróbálnia ezzel. Az ilyen helyzetek egyértelmű jele a kapkodó lélegzet, a botladozás vagy az egyensúly elvesztése. Ilyen esetben jobb lelassítani, míg helyre nem áll az ember egyensúlya és mozgásának ritmusa.

Mint említettem, az erőjárás technikája a belső párbeszéd megszűnését eredményezi, kapcsolatot teremt a valóság és saját lényünk ismeretlen oldalával. A természet világával való kapcsolatteremtés és az intenzív fizikai erő kifejtés révén elérjük a belső csend állapotát, mely megnyitja előttünk a másik én tudomásához fűződő állapotokba vezető utat. Ezen lehetőségek egyike maga a nagualság.

## AZ ERŐJÁRÁS ÉS A NAGUAL CSODÁJA KÖZÖTTI KAPCSOLAT

Az erőjárás gyakorlása közben, különösen ha ismeretlen terepen tesszük azt, nem ritka az az érzés, hogy az ember átváltozik valamilyen állattá. Érezhető ez a légzés megváltozásában, a mozgásunkban megnyilvánuló magabiztosságban és önkéntelenül kiadott hangjainkban.

Egy alkalommal, amikor egy csoporttal indián módra jártunk egy Mexikóvárostól északra elterülő hatalmas hegyet, különösen erősen tapasztaltam meg ezt az jelenséget. Éjszaka volt, Telihold idején. Akkor már két napja egy, a szavak világának határain túl eső, „törzs”-nek nevezett gyakorlatsort végeztünk. Éjszakai gyaloglásunk során mindent áthatott a béke érzete, az az érzés, hogy beburkol, körülölel minket a sötétség. Saját természetes közegükben mozgó árnyak csoportja voltunk. Különös öltözékeink, a szóltanul eltöltött két nap, és az intenzív munka, melynek alávetettük magunkat, a létezés sajátos állapotába juttatott el bennünket, melyben nem működött az ego, és nem játszott szerepet a személyes történelem. Egy törzs voltunk, és el kellett jutnunk a hegy túlsó oldalán lakó másik törzs területére.

Hirtelen valamiféle ellenállhatatlan késztetést éreztem arra, hogy növeljem mozgásom sebességét. A körülöttem lévő növényzet összefolyni látszott, és elmélyült a sötétség. Olyan volt, mintha valami húzna előre engem, mintha valami hajsolni akarna, hogy elérjek valami ismeretlen dolgot. Fokozatosan ügetni kezdtem, és magával ragadott a ritmus. Éreztem, hogy akármeddig képes vagyok futni. Tudtam, hogy nem fogok megbotlani, annak ellenére, hogy csak a körülöttem lévő árnyakat voltam képes érzékelni. Megpróbáltam rávenni a csoportot, hogy kövessenek, de hasztalanul próbáltam magammal „húzni” őket, mígnem az engem előrehajtó erő úrrá lett rajtam, és egyfajta szédülést, örvénylést éreztem. Gyorsabban kezdtem futni, aztán már rohantam a vaksötétben, olyan sebességgel, melyet nappal, sík terepen sem lettem volna képes elérni. Légzésem elmélyült, vaddá vált. Testemből különös morgó, ziháló hangok törtek fel. Átváltoztam egy, a hegyek közt rohanó állattá - egy elemében lévő állattá. Az árnyékok jelentést nyertek. Természetes volt számomra ebben a közegben mozogni, ez volt a saját közegem. Erre születtem, bár ennek eddig nem voltam tudatában. Körülöttem rejtély és felfedezésre váró csoda volt az élet, varázslat és erő. Megtapasztaltam egy másik világ örömét, a gondolatok és múlt nélküli, vad, állati létet. Tudtam, milyen állat vagyok, és tudtam, földi életem során titkon már örökké ez az állat is maradok.

Sok idő telt el, míg újra önmagammá váltam, és rátaláltam a társaimra. Soha nem gondolkoztam el azon, milyennek tűnhettem a szemükben. Gondolom, ez csak az érzékenységükön múlt, és azon milyen mértékben voltak képesek *lát*ni. Egy köznapi ember bizonyosan megrémült volna tőlem. Ami engem illet, kétségem sem volt afelől, mi történt. Don Juannak igaza volt: nem létezik más valóság azon kívül, amit érzünk. A valóság egy érzés. Azon az éjjel, vad állatként rohanva a hegyekben, felfedeztem a nagualság lényegét.

## AZ ÉRZÉKEK KÜLÖNLEGES HASZNÁLATA

Mivel a belső párbeszéd szoros együttműködésben áll azzal a móddal, ahogy általában használjuk az érzékszerveinket, a használatukban eszközölt változtatás segítséget nyújthat a csend elérésében.

A modern fogyasztói társadalomban a látást joggal nevezhetjük „az érzékszervek királyának”<sup>25</sup>. Az egész fogyasztói társadalom vizuális hatásokra épül. Ennélfogva a köznapi emberek esetében a többi érzékszerv háttérbe szorul, így a látvány bűvöletében nehéz figyelmet fordítanunk arra, amit a többi érzékszervünk tár fel előttünk. És ez azért van így, mert a látás a

belső párbeszéd engedelmes szolgálja.

<sup>25</sup> Természetesen itt a „látás” kifejezést nem a szó don Juan-i értelmében használja a szerző. (*A ford.*)

A látás és a belső párbeszéd közt hagyományosan fennálló kapcsolatot a következőképpen lehetne vázolni: szem, gondolat, szavak, szem, gondolat, szavak és így tovább. Amit látunk, és ahogy látjuk azt, mind a belső párbeszéd eredménye, és ebben a folyamatban vajmi kevés jelentősége van a külvilágnak. Külső valóságunkat mi vetítjük ki magunkból, annak érdekében, hogy később saját magunknak ezt a tükröződését érzékeljük, anélkül, hogy akár csak tudatában is lennénk ennek a folyamatnak. Mivel szemünket arra szoktattuk, hogy segítségünkre legyen ebben, ha rákényszerítjük, hogy másképp érzékeljen, vagy ha megváltoztatjuk az érzékszervek megszokott hierarchiáját, képessé válunk a belső párbeszéd felfüggesztésére. Remek példája ennek a korábban már említett árnyékjárás, amikor is a hallás és a tapintás kapja meg azt a figyelmet, melyet általában kizárólag a szemünk birtokol. Az érzékszervek bármilyen szokatlan használata a belső csend elérésére irányuló gyakorlatként működhet.

#### 40. FÜLELÉS

Hunyd le a szemed, és maradj teljes csendben, minimum tizenöt percen keresztül, csak a külvilág hangjaira figyelve [II-241].

#### 41. A TERMÉSZET ÁRADÁSA

Az előző gyakorlatban leírt módon most egy folyamatos, de folyton változó hangra figyelj, például egy folyó csobogására, a tábortűz pattogására, az eső vagy a szél hangjára.

#### 42. A HANGOK KÖZÖTTI „LYUKAK” FELFEDEZÉSE

Természeti környezetben figyelj a téged körülvevő hangokra, és próbáld meg felfedezni a köztük lévő csendet, míg képes leszel elkülöníteni egymástól a hangok és a köztük lévő szünetek, „lyukak” ritmusát. Próbáld meg a csendhez kötni érzékelésedet úgy, ahogy általában a hangokhoz kötődsz [II-242-246].

#### 43. IDŐLEGES VAKSÁG

Néhány napon át kösd be a szemedet napi pár órára, mialatt továbbra is megpróbálsz elvégezni szokásos tevékenységeidet. Ehhez a gyakorlathoz szükséged van egy másik személy jelenlétére, aki segít elkerülni a veszélyes helyzeteket.

#### 44. „MEREDÉS”

Igyekezz a látóteredbe eső összes tárgyra egyszerre nézni anélkül, hogy bármelyikre is fókuszálnál. Huzamosabb időn keresztül, minimum napi tizenöt percen át végezd ezt a gyakorlatot [V-288-291].

#### 45. AZ ÁRNYÉKOK MEGFIGYELÉSE

Nézz egy olyan tárgyat, melyen nagy árnyékos felületek vannak, például egy fát, egy sziklát, hegyeket, és próbáld meg vizuálisan összegyűjteni az árnyékos területeket úgy, hogy az adott tárgyat árnyékok együtteseként érzékeld, ne fények és színek tömegeként [III-171-172].

## MEGJEGYZÉSEK

E technikák esetében is roppant fontos a folyamatos gyakorlás. Minél többet gyakorolsz, annál jobb eredményeket fogsz elérni. A gyakorlásnak csak az szabhat határt, ha még a belső párbeszéd felfüggesztése, a belső csend elérése előtt azt tapasztalod, hogy ellentmondásba kerülsz a köznapi dolgok világával. Ebben az esetben csökkentsd a gyakorlatok hosszát és gyakoriságát. Kerüld el bármilyen szorongást a gyakorlatok során. Ezt leginkább úgy tudod megvalósítani, ha úgy végzed őket, mintha pusztán az adott konkrét célt szolgálnák, és nem lenne velük távolabbi célod. Felejtsd el, hogy a valódi cél a belső párbeszéd megszüntetése. Egy másik fontos tényező, hogy megtaláld a gyakorlatok végzésére alkalmas helyet és időpontot. A megfelelő időpont az, amikor semmi mással nem kell törődnöd, az az idő, amit kizárólag erre a célra szánsz. Bárhol végezheted a gyakorlatokat, de legjobb, ha mindennapi életed helyszíneitől távol eső helyen kezded el a gyakorlatozást, mondjuk valahol vidéken, lakatlan területen. Később aztán, amikor már nagyobb jártasságra tettél szert, előnyös a városban folytatni a technikák végzését.

## LÉGZÉS

Az alapvető légzéstechnikák túlnyomó része alkalmas az elme elcsendesítésére, mivel a gondolatok helyett a légzésre irányítják a figyelmet. A légzésre való koncentráció valójában egyike a belső csend elérését szolgáló általános formáknak. Ezért van az, hogy a legtöbb meditációs technika hasznos lehet - különösen ha nem társítod őket a vallással, ezotériával, szimbolizmussal, miszticizmussal vagy bármely egyéb izmussal.

### 46. AZ ALAP LÉGZÉSTECHNIKA

Ez a gyakorlat, melyet a teljes légzésnek is szokás nevezni, az alábbi részekből áll:

1. Az orrodon át vegyél levegőt, és azon keresztül is lélegezd ki.
2. Belégzéskor először hasba lélegezz, aztán a tüdőbe, alulról felfelé haladva töltve meg levegővel testedet.
3. Töltsd meg teljesen a tüdőd, míg már nem vagy képes több levegőt belélegezni.
4. Mielőtt kilélegeznél, tartsd bent egy ideig a levegőt, hogy teljesen telítődj oxigénnel.
5. Kilégzéskor fújd ki az összes levegőt, teljesen kiürítve a tüdődet.
6. Lélegezz lassan. A normálisnál valamivel lassabb tempó a megfelelő.
7. A légzésedre koncentrálj, ne a gondolataidra. Ha felbukkan egy gondolat, tekintsd úgy, mintha csak egy minden jelentőség nélküli hang lenne. Figyelmedet folyamatosan irányítsd a légzésre.

### 47. AZ ALAP LÉGZÉSTECHNIKA EGY VÁLTOZATA

Megegyezik az előző technikával, azzal a kivétellel, hogy a szádon keresztül fújd ki a levegőt. A figyelem így elért tiszta állapota a leginkább alkalmas a nagy intenzitást követelő helyzetek kezelésére.

### 48. LÉGZÉS HANGGAL

Alkalmazd az alap légzéstechnikát, de koncentrálj minden figyelmedet a külső hangokra. Teljes lényeddel figyelj rájuk, áraszd el velük belső világodat, olyannyira, hogy ne maradjon benne hely a gondolatoknak. Ehhez akár a természet, akár a város hangjait is használhatod. A

zene is hasznos lehet, különösen az olyan, melynek nincs szövege, ami gondolatokat ébreszthetne benned. A technika egy bonyolultabb de hatásos változata az, amikor egy beszélgetés hangjaira „állsz rá”, úgy, hogy csak a szavak hangzására figyelsz, és egyáltalán nem törödsz azok jelentésével. Azaz úgy hallgatsz a szavakat, mintha pusztán zajok lennének. (Ez a gyakorlat kezdők számára meglehetősen nehéznek bizonyulhat.)

#### 49. LÉGZÉS SZÁMOKKAL

Az alap légzéstechnika egy könnyebb változata, mely során a belégzéshez az egyes, a kilégzéshez pedig a kettes számot társítod. A teljes légzés minden elemének végrehajtásával, a következőképpen végezd ezt a gyakorlatot:

1. Belégzés közben képzelj magad elé az egyes számot, és gondolatban mondd is ki azt.
2. Kilégzés közben képzelj magad elé a kettes számot, és gondolatban mondd is ki azt.

Ha az első és a második fázist már elsajátítottad, és a gyakorlat közben nem zavarnak meg a gondolatok, lépj tovább a hármas, illetve négyes szakaszra.

3. Csak vizualizáld a számokat, ne mondd ki őket gondolatban.
4. Hagyd el a számok vizualizációját is, figyelmed pusztán a belégzés és a kilégzés „szemlélésére” irányuljon. Ha elméd gondolkodni kezd, térj vissza a korábbi fázisokhoz.

#### 50. A CSEND GYERTYÁJA

E technika során egy elsötétített helyiségben végezd a teljes légzés gyakorlatát, miközben egy általad készített gyertya lángját szemléled, a teljes koncentráció állapotában. Figyelmedet összpontosítsd a lángra és a légzésedre. Ha úgy érzed, hogy a gondolkodás peremére sodródsz, töltsd meg elméd a láng képével, oly módon, hogy ne maradjon benne hely a gondolatok számára. Attól függően, hogy mennyire sikerült lecsendesíteni az elméd, figyelmedet irányítsd újból a gyertya lángjára. A helyzetnek megfelelően váltogasd figyelmed irányát a külső illetve a belső láng között, így képes leszel feltartóztatni a gondolatokat, mielőtt még konkrét formát ölteneének. Minél több figyelmet és munkát fektetsz a gyertya elkészítésébe, annál hatékonyabban „húzza magához” a figyelmed. Ezt az elvet szem előtt tartva, akár művészi alkotásként is elkészítheted a gyertyát: minél részletesebb a kidolgozása, annál hasznosabb segítséget fog jelenteni.

#### MEGJEGYZÉSEK

Ezeket a technikákat nyitott és csukott szemmel is végezheted, bár kezdők számára a tökéletesebb koncentráció érdekében jobb, ha lehunyta szemmel gyakorolják őket (természetesen az 50. gyakorlat kivételével). A „légzés hangokkal” gyakorlat kivételével mindegyikhez csendes, vagy megnyugtató hangokkal teli helyre van szükséged. A gyakorlatokat egy-egy alkalommal legalább tizenöt percig végezd.

Meg kell említenem, hogy a dohányzás - túl azon, hogy „káros az egészségre” - komolyan befolyásolja a légzést, az észlelést és figyelmet. A magyarázat roppant egyszerű: bárki, aki gyakorolta az ellenőrzött légzést, tisztában van azzal, milyen szoros kapcsolat áll fenn a légzés és az érzékelés, illetve a légzés és a figyelem között. A dohányosok nem képesek megfelelő módon lélegezni, így a figyelemmel és az érzékeléssel kapcsolatos lehetőségeik jóval kisebbek a nemdohányzóknál. Azok számára, akik fel akarják függeszteni a belső párbeszédüket, a



különböző légzéstechnikák sokat veszítenek értékükből, mivel az ő tüdejük tele van nikotinnal és kátránnyal. Ha valaki komolyan *látni* szeretne, a szó don Juan által használt értelmében, a legjobb, ha munkáját a dohányzás abbahagyásával kezdi.

## 51. A MŰVÉSZETEK ÉS A SPORTOK

Attól függően, hogy milyen mértékben kötődik inkább az érzésekhez, mint a gondolkodáshoz, bármilyen komoly művészi tevékenység közel juttathatja az embert a belső csend állapotához; különösen azok, melyek nem igénylik a nyelv használatát. A táncművészet és a hangszeres zene különösen hasznos lehet, mivel gyakorlásukhoz nagyfokú koncentrációra van szükség. Valójában az igazi művészet minden formája a belső csendből ered, még az igazi színház is, amint azt már említettem a cserkelésről szóló fejezetben.

Ez természetesen a kihívás és a rejtély érdekében végzett művészeti tevékenységekre vonatkozik, nem azokra, melyeknek pusztán a magamutogatás és a közönség csodálatának kivívása a célja. Sajnos modern, fogyasztó-orientált társadalmunk ahhoz szokott, hogy rengeteg közönséges, és megalomániás megnyilvánulást is művészetnek tekintsen. Sok különcöt - köztük elmebetegeket és olyanokat, akiket pusztán anyagi megfontolások motiválnak - készítetnek arra, hogy művészeknek tartsák magukat, azt színelve, hogy ők énekesek, festők vagy színészek, holott valójában csak azt nézik, hogyan tudnák magukat a legjobb áron eladni az ócskapiacon. Mindezek a dolgok olyan művészetet hoznak létre, mely egyáltalán nem is tekinthető művészetnek.

Nagyjából ugyanez a jelenség figyelhető meg a sportok világában is. Rögtön ki kell zárunk azokat a jelenségeket, melyek a sport nevében az exhibicionizmust és a mértéktelen haszonszerzési vágyat szolgálják - mint például a televízióban közvetített „sportesemények”.

Azonban a természetes sport, melyet a kihívás és az öröm kedvéért gyakorlunk, roppant jó hatású a test (és nem az ego) számára, és nem pusztán egészségügyi szempontból. Mivel ezek a sportok az átlagosnál gyorsabb reakciókat és reflexeket igényelnek, biztosítják számunkra azt a lehetőséget, hogy meglehetősen hosszú ideig a belső párbeszéd közbeavatkozása nélkül cselekedjünk. Különösen jótékony hatásúak azok a sportok, melyek bensőséges és tiszteleteli kapcsolatba hoznak minket a természettel, miközben értelemszerűen gondot fordítunk arra, hogy ne bántalmazzuk Őt - így tudjuk a leginkább elkerülni azt is, hogy mi magunk sérüléseket szenvedjünk.

## HETEDIK FEJEZET

# A FIGYELEM MÁGIÁJA

### ÉRZÉKELÉS ÉS FIGYELEM

A figyelem Carlos Castaneda munkáinak egyik központi témája.

A valóságot figyelmünk használatának meghatározott módja miatt érzékeljük olyannak, amilyennek. Ebben az értelemben, a figyelem tartja fenn a világot.

A figyelem a tudomás azon eszköze, ami miatt a belső és külső valóság bizonyos aspektusaira fókuszálunk, másokat pedig „figyelmen kívül hagyunk”. De don Juan tanításai szerint, akárcsak a modern fizikában, a világ sokkal több annál, mint aminek általában érzékeljük: valójában számtalan, az érzékelésünk határain túl lévő elemet foglal magában.

A modern fizikusok és kémikusok számára a technológia szolgál az „érzékelhetetlen valóság” érzékelésének és befolyásolásának eszközüül - elég csak a rádióhullámra, az elektromágneses hullámokra gondolnunk. A varázsló azonban ősidőktől fogva egy másik eszköz, a figyelem mágiája segítségével érzékeli és befolyásolja ezt a másik valóságot.

Emberi érzékelésünket arra szoktatták, hogy egy bizonyos, biológiai tényezők által meg nem határozott módon működjék: ennek eredménye az, ahogy általában látjuk a világot. Figyelmünk használatának módja kifejezetten ennek a nevelésnek az eredménye, melyen minden emberi lénynek át kell esnie, amint kapcsolatba kerül más emberi lényekkel, akik a világot - pontosan ennek a szoktatásnak köszönhetően - egy adott módon érzékelik. A figyelem folyamata, melyet korábban áramlásnak neveztem, a kiválasztás egy roppant bonyolult folyamatát, Castaneda kifejezésével élve a „lefölözést” vonja maga után. A lefölözés arra az eljárásra utal, melynek során az észleletek gyakorlatilag végtelen univerzumából kiválasztjuk, hogy a valóság mely elemeit érzékeljük, és melyeket nem, mindezt oly módon téve, mely a káosz helyett a valóság elemeinek egyfajta rendezett érzékelését eredményezi.

A figyelem mágiájának lényege az a mód, ahogy az érzékelt dolgokat rendszerezzük és értelemmel ruházzuk fel. Azon túl, hogy kiválasztja, mit érzékeljünk és mit ne, kifinomítja bármely adott tárgy részleteit, oly módon, hogy az összhangban álljon a többi emberi lény érzékelésével. Azonban, bár a felnőtt emberi lények egyetértenek abban, ahogy egy adott tárgyat érzékelnek, ugyanazt a tárgyat az állatok, akik nem estek át az emberi szocializáció folyamatán, teljesen másképp érzékelik. A gyerekek szintén nyers állati érzékeléssel születnek: még nem sajátították el a figyelem mágiáját, ami úgy rendezi el érzékelésüket, hogy lehetővé tegye számukra a mindennapi dolgok világában a fajuk többi tagjával való együttműködést.

## **A FIGYELEM ÉS ANNAK KORLÁTAI**

Egy kisgyerek sokkal kevésbé korlátozott figyelemmel működik, mint egy felnőtt ember. Ezáltal a gyerekek gyakran érzékelik valóság olyan aspektusait is, melyeket a felnőttek - mivel már nem képesek *lát*ni őket - pusztán gyerekes fantazmagóriáknak tartanak. A nem konvencionális, modern pszichológia nagy fontosságot tulajdonít a gyermeki észlelés és érzékelés világában megfigyelhető ilyen jelenségnek. Egyik példájuk a bőrlátás jelensége, azaz, hogy bármely, megfelelően oktatásban részesült gyermek képes látni, sőt akár olvasni is a kezével vagy a lábával. Nem olyan rég tanúja voltam, amint egy gyerek bekötött szemmel dominózott. Nem volt szüksége a szemére ahhoz, hogy érzékelje a dominókockák ábráit. Azonban a bőrlátás oktatásával foglalkozó intézmények nem tanítanak felnőtteket. Azt mondják, hogy általában csakis a gyermekek képesek elsajátítani ezt a technikát.<sup>26</sup> A felnőtteket, figyelmük öntudatlan tréningjének köszönhetően már erősen köti érzékelésük meghatározott módja és annak határai, míg a gyermekek ebben a tekintetben sokkal nagyobb szabadságot élveznek.

<sup>26</sup> Mexikóban széles körben ismert a bőrlátás jelensége, mivel ezek az iskolák rendszeresen hirdetik kurzusaikat a különböző televíziós csatornákon.

Don Juan világában a varázslók és tanítványaik harcosok, akik annak a lehetőségnek a felszabadításáért küzdenek, hogy érzékelésüket új, sokkal inkább „gyermeki” módon

használják, és így beléphessenek más világokba.

Don Juan azt mondja, hogy valahol mélyen mindannyiunkban ott rejlik tudomásunknak az a látens képessége, hogy önmagát a világ szokatlan aspektusaira - az ismeretlenre - fókuszálja, általában azonban még csak fogalmunk sincs erről a lehetőségről.

## **AZ ELSŐ ÉS A MÁSODIK FIGYELEM**

Castaneda azt a módot, ahogy a mindennapi élet során érzékeljük a világot, a tonalra irányuló figyelemnek, első figyelemnek nevezi [V-262]. Ennek segítségével érzékeljük és rendszerezünk mindennapi világunkat. A legtöbb ember a figyelemnek csak ezt a formáját ismeri, mely zárva tartja előttük a másik valóságba vezető kaput. Castaneda azonban beszél egy másfajta figyelem létezéséről is, melyet második figyelemnek nevez. A második figyelem a figyelem használatának ismeretlen és különleges módját képviseli, mely lehetővé teszi számunkra, hogy a világ más, gyakorlatilag végtelen számú részét érzékeljük, melyet joggal nevezhetünk másik valóságnak, hiszen annyira eltér mindennapjaink világától.

Ez a két figyelem a valóság két olyan, egy időben létező és párhuzamos részén működik, melyek általában soha nem kerülnek kapcsolatba egymással. Ezért mondja Castaneda, hogy a két figyelmet „párhuzamos vonalak” választják el egymástól. A két figyelem közti különbség egyik legkézenfekvőbb példája az emberi test kétféle érzékelése: az első figyelem a mindannyiunk által ismert fizikai testként érzékeli, a második figyelem pedig a don Juan által oly gyakran említett fényszöveteknek vagy fénylő tojásnak *látja*.

## **A FIGYELEM RÖGZÍTÉSE**

A figyelem egy másik jellemző tulajdonsága, legyen szó akár az első, akár a második figyelemről, az események megidézésére való képessége. Az emberek általában nem érzékelik ezt, és a velük történő dolgok legnagyobb részét a szerencsének vagy balszerencsének tulajdonítják. Anélkül, hogy akár csak sejtenék, figyelmüket a félelmen, kötődésen, vágyakon és a kíváncsiságon keresztül rögeszmésen különböző dolgokra, tárgyakra, helyzetekre és emberekre irányítják, és öntudatlanul ezeket az eseményeket idézik meg életükbe. A második figyelem túlzott rögzítése is szokatlan hatásokkal járhat, ahhoz hasonlókkal, ami a varázslók és a látók - különösen a régi látók - esetében történt, azaz, hogy minden célra végtelen számú mágikus tárgy állt rendelkezésükre, az apró amulettektől kezdve, egészen a hatalmas piramisokig.

A második figyelem helyreállítása és az elsővel való integrációja - Castaneda munkáinak tanúsága szerint - maga után vonja a misztikus és gyakorlatilag elképzelhetetlen harmadik figyelembe történő belépést, melyet a tökéletes szabadság állapotának is neveznek.

Mindazonáltal, e könyv olvasóinak talán hasznosabb segítséget jelent az a tény, hogy a második figyelem egészséges megközelítésének nagyszerű kezdete lehet az első figyelem szokatlan módon történő kezelése.

## **A FIGYELEM NEMTEVÉSE**

Azok a tevékenységek, melyek arra kényszerítik az első figyelmet, hogy a megszokottól eltérő módon koncentráljon az ismert világra, vagy hogy annak általában figyelmen kívül hagyott dolgaira összpontosítson, a figyelem növekedését és telítődését eredményezik. Ez elvezet az

emelkedett tudomás állapotába, majd végül a második figyelemhez.

Természetesen, ahogy azt már korábban is említettem, az egyén nemtevései és a belső párbeszéd megállítását szolgáló gyakorlatok egyben a figyelem gyakorlatai is, de hangsúlyuk vagy hatókörük eltér a most következő technikáktól.

## GYAKORLATOK

Az alábbi gyakorlatokat joggal nevezhetjük a figyelem gyakorlatainak éppúgy, mint egyszerűen nemtevéseknek (ahogy Castaneda teszi némelyikük esetében). Azért épp ebben a fejezetben sorolom fel őket, mivel a figyelem használatának tudatos megváltoztatása révén mindkét csoportba tartozó technikák lényegi változásokat idéznek elő az érzékelésben.

### 52. ÁRNYÉKOK MEGFIGYELÉSE [III-171]

1. Keress egy dús levelű bokrot.
2. Vegyél fel teljesen kényelmes testtartást, melyben képes vagy koncentrálni.
3. Nyugodtan figyelj meg a bokor egyik ágát, de ahelyett, hogy a leveleket néznéd, kizárólag az árnyékokra összpontosítsd a figyelmed, míg azon nem kapod magad, hogy a „árnyékokból álló ágat” látsz a levelek helyén.
4. Szélesítsd a látóköröd, továbbra is kizárólag az árnyékokra összpontosítva.
5. Kísérelj meg az egész bokrot „árnyékokból álló bokorként” érzékelni.

A gyakorlat előrehaladottabb fázisaiban megfigyelésed tárgyául egy fát is választhatsz, az eljárás ugyanez. Minimum harminc percen keresztül végezd a gyakorlatot.

### 53. KÖVEK MEGFIGYELÉSE [III-178-180]

Az árnyékokkal való munka egy másik formája a kavicsszemlélés.

1. Helyezz egy kis kavicsot egy nagyobb kőre, és figyelj meg. A legjobb, ha a kavicsot egy nagy, lapos sziklára teszed, amin hasra tudsz feküdni, úgy, hogy az arcod körülbelül húsz centiméterre legyen a kavicstól. Koncentrálj a kavicsra, vizsgáld meg alaposan, próbáld meg felfedezni a lyukakat és mélyedéseket, minden egyes apró részletét. Összpontosíts olyan erősen, hogy a kavics teljesen rabul ejtse a figyelmedet. Szemléld addig, míg be nem tölti a teljes látóteredet.
2. Ezután összpontosítsd a figyelmedet a kavics által vetett árnyékokra, úgy érzékelve azt, mint valami folyadékot, mely összeragasztja a kavicsot és a sziklát, egészen addig, míg a két tárgy egybe nem olvad, egynek nem tűnik számodra.
3. Folytasd az árnyékok megfigyelését, a Castaneda által az *Ixtláni utazásban* [III-185] leírtak szerint, nagyobb kövek megfigyelésével. Két nagyobb kőre vagy sziklára van szükség, melyek hosszú és többé-kevésbé párhuzamos árnyékot vetnek. Végy fel kellemes, laza testtartást, és a két követ egyszerre nézve, próbáld meg egynek látni őket, úgy, hogy bandzsítasz, de mégis élesen nézel, egészen addig, míg az árnyékok egymásra nem vetülnek.

Végezd el ezt a gyakorlatot két, gondosan kiválasztott, a gyakorlat szempontjából megfelelő helyre tett kicsi vagy közepes méretű kővel is. Néhány ember esetében ez jobban működik, mintha nagy sziklát néznének [III-185].

### 54. AZ ÉG FÁJA

Az előző technikák e változata igen jó eredményeket hozott csoportfoglalkozásaink során.

1. Keress egy dús levelű, közép magas fát, lehetőleg olyat, ami már első pillantásra is szimpatikus neked. Még jobb, ha a fa nem magánosan áll, hanem egy nagy árnyékot vető facsoport része. Fontos, hogy a fa levelei között lásd az ég foltjait, de ne nézz közvetlenül a Napba, nehogy károsodjon a szemed.
2. Ülj vagy fekédj le a kiválasztott fa alá, természetesen kényelmes testhelyzetben. Nézz fel a fa koronájára, de ahelyett, hogy az ágakat és a leveleket figyelned, a köztük lévő ürre összpontosítsd a figyelmed. Próbáld meg ezeket a lyukakat egységesnek érzékelni, ahogy általában az ágakat és a leveleket egységesnek látod. Ha az ég színe a háttérben kék, akkor apránként egy „kék levelű fát” fogsz érzékelni, vagy nedves, vízszerű zöld háttér előtt szétszórt kék foltokat. Lazíts és koncentrálj, de ne összpontosíts egy adott részletre, inkább arra ügyelj, hogy a látóteredben lévő összes dolgot érzékeld. Amikor megváltozik az érzékelésed, és hirtelen azt veszed észre, hogy egy kék levelű fát látsz, próbáld meg a kép részleteire irányítani a figyelmed. Ne összpontosíts rájuk közvetlenül, mivel ez megtörné a nemtevés erejét.

## 55. HÁTRAFELÉ JÁRÁS

Ezt az egyszerű technikát szinte bármilyen terepen végezheted, képességeidtől függően.

A gyakorlat abból áll, hogy hátrafelé jársz, anélkül, hogy a vállad fölött hátrapillantva megnéznéd, merre is mérsz. Kezdetben egyenletes, sík terepen gyakorolj, és csak fokozatosan térj át nehezebb terepekre.

1. Sétálj hátrafelé, miközben valaki irányítja, merre haladj. A gyakorlatot a koncentráció és az érzékenyítés céljából teljes csendben végezzétek. A segítő álljon szembe veled, és ha bármilyen egyenetlenség vagy terepakadály elé kerülsz, kézjelekkel jelezze, merre kell kitérned, vagy hogy meg kell-e állnod. Soha ne nézz magad mögé, csak a segítő kezét figyeld. Legalább húsz percig végezzétek a gyakorlatot, majd cseréljétek szerepet.
2. Ha már szert tettel bizonyos jártasságra az első fázisban, folytasd a gyakorlatot segítő nélkül. Kezdetben a terep - és jellemzőinek - ismerete alapján fogsz tájékozódni, melyre minden bizonnyal szert teszel pusztán azáltal, hogy az előtted lévő talajt figyeled. Aztán lassanként próbáld meg egész testeddel érzékelni a mögötted lévő terepet. Legalább tizenöt percig végezd ezt a gyakorlatot.
3. Végezzétek mindent az első lépésben leírtak szerint, azzal a különbséggel, hogy most ügess hátrafelé, kezdetben csak lassan, és ahogy egyre magabiztosabban mozogsz, úgy fokozd a tempót, míg végül már teljes sebességgel rohansz.
4. Szinte mindenben megegyezik a hármas lépéssel, de most vezető nélkül végezd a gyakorlatot.
5. Tégy hosszú sétákat a szabadban, ismert ösvényeken. Egy-két órai gyakorlás után teljesen elmerülsz a nemtevésben.
6. Sétáljatok hátrafelé csoportosan. Ez nagy mértékben megnöveli a résztvevők figyelmét, de megköveteli, hogy mindenki azonos elszánással és összpontosítással végezze a gyakorlatot.

## MEGJEGYZÉSEK

A technika lényege az, hogy a segítségével megtanulhatod anélkül érzékelni a környező világot, hogy a megszokottan nagy mértékben a szemedre lennél kénytelen hagyatkozni. Így roppant fontos, hogy ellenállj annak a kísértésnek, hogy megfordulj. Akárhányszor csak megfordulsz,

megtöröd azt az érzékenyítési folyamatot, melyen a test megy keresztül, hogy az adott tapasztaláshoz igazodjon. Ha megfordulsz, a helyzet megszokottá válik, és kezdheted előlről a gyakorlatot. Mindazonáltal az, hogy érzékennyé válsz, nem azt jelenti, hogy „a hátaddal érzékelsz”. Nem az a lényeg, hogy megpróbáld vizualizálni, mi van mögötted, mivel ha így cselekszel, továbbra is a szemedtől fogsz függeni. A cél sokkal inkább egyfajta, a nem vizuális ingereken alapuló testi tudatosságból származó biztonságérzet megélése. A valóság az, hogy egész testünk képes érzékelőként működni - nem pusztán a szemeink. A technika gyakorlásának megfelelő állapota a türelem, ellazultság és - ha csak lehetséges - a belső csend állapota.

## 56. A TÜKRÖS KALAP

Fogj egy kalapot, és erősíts fel rá két tükröt (bármilyen karimás vagy napellenzővel ellátott fejfedő megfelelő a célra). A két kis tükröt a kalap karimájáról lógasd le, úgy, hogy tíz-tizenöt centire legyenek az arcodtól, de ne pontosan előtted, hanem kicsit oldalirányban, hogy a segítségükkel lásd, mi van a hátad mögött. Fontos, hogy a tükrök ne akadályozzák meg, hogy előre is láss: úgy kell felerősíteni őket, mint két visszapillantó tükröt, hogy a lehető legnagyobb teret lásd be mind előre-, mind hátrafelé. A tükröket rögzítheted dróttal vagy csavarokkal, illetve bármilyen módon, a lényeg az, hogy bármilyen lehetséges mozgás során szilárdan a helyükön maradjanak.

Amikor elkészítetted a kalapot, kezd el gyakorolni a következőket:

1. Az alapgyakorlat abból áll, hogy hátrafelé haladva a tükrök segítségével tájékozódsz. Minél többet gyakorolsz, annál nagyobb jártasságra és figyelemre teszel szert, így egy idő múlva már a szabadban, egyenetlen terepen, vagy enyhe lejtőkön, emelkedőkön is végezheted a gyakorlatot. Akkor érted el a kívánt szintű figyelmet, ha egyszerre tudod figyelni a két tükörben látott képeket, és egységes látvánnyá tudod egyesíteni azokat, pontosan úgy, mintha előre néznél.
2. Ha ezt elérted, folytasd úgy a gyakorlatot, hogy megpróbálsz egyszerre érzékelni az előtted és a mögötted elterülő tájat, miközben folyamatosan hátrafelé haladsz.
3. Éjszakai gyakorlat: kövesd az első pontban leírtakat, de éjszaka végezd a gyakorlatot. Erre a legalkalmasabbak az erdős, fás területek, vagy a sivatag. Kezdetben csak lassan haladj, adj időt magadnak, hogy megszokd, hogy árnyak között mozogsz. Ne legyél ideges, ne ijedj meg, ha „különös dolgokat” pillantasz meg a tükörben: teljesen természetes, hogy szokatlan dolgokat látsz vagy tapasztalsz meg, ha szokatlan módon viselkedsz.
4. Csoportos gyakorlat: mint a járással kapcsolatos technikák legnagyobb részére, erre a gyakorlatra is érvényes az, hogy ha csoportosan végzitek, az kiszélesíti a tapasztalást, annak hatókörét, feltéve, hogy a csoport minden tagja szorosan együttműködik a többiekkel, és mindenki ugyanolyan intenzíven dolgozik.

Ezen technika egyik változata (melyet csak akkor végezz, ha már meglehetősen nagy tapasztalatra tettél szert) az a gyakorlat, mely során az éjszakai sétát a csontváz gyakorlataival (a csontváz tudomásával foglalkozó fejezetben leírt gyakorlatokkal) kombinálsz. Azonban még a haladóknak sem ajánlom, hogy ezt a kombinált gyakorlatot egymagukban végezzék.

## A MEGTISZTÍTÓ HÁM

A *The Eagle's Giftben* Castaneda említést tesz egy hámról, melynek segítségével az ember szabadon lóghat valamilyen magas helyről, a nemtevés olyan formáját gyakorolva ezzel, melynek megvan az az előnye, hogy megtisztítja a testet, sőt még a „nem fizikai eredetű”

betegségeket is képes meggyógyítani. További áldásos hatásai között említi azt, hogy ily módon lehetséges felkészülni hosszú és fárasztó utazásokra, illetve bármilyen más, nagy erőfeszítést igénylő tevékenységre, és kétféle változatát is leírja a gyakorlatnak: az egyikben a mennyezetről, a másikban egy faágról lógatja le magát az ember. Én személy szerint szívesebben végzem fákon ezt a technikát, mivel a fák az emberek irányában érzett szimpátiájuk miatt hatalmas segítséget képesek nyújtani.

Mindkét változat esetén a következő dolgokra lesz szükséged:

- ◆ Egy hámra, melyben hosszú ideig tudsz lógni, anélkül hogy a helyzet kényelmetlenné vagy fájdalmassá válna. Az ejtőernyősök vagy a barlangászok által használt hámok, vagy az ehhez hasonló alkalmatlanságok megfelelnek a célnak. A hegymászók „beülője” általában nem elég kényelmes, mivel hegymászás során az embernek csak ritkán kell huzamosabb ideig lógnia valahonnan. (A megfelelő hámot megvásárolhatod bármelyik sportboltban, vagy - mivel nem túl bonyolult feladat - saját kezűleg is elkészítheted. Kérj kölcsön egyet egy barlangásztól vagy egy ejtőernyőstől, amit mintaként használhatsz, vagy akár könyvekből is kikeresheted a hám elkészítéséhez szükséges információkat. Én az autók biztonsági övéhez használt, nejlonszállal elvarrott végű anyagból készítettem a magamét. Minden varrást legalább háromszorosan kell elkészítened, minél kisebb öltésekkel, hogy a lehető legbiztonságosabb legyen.)
- ◆ Egy jó minőségű, legalább ötszáz kilogramm teherbírású kötélre vagy acélkábelre. Én a magam részéről jobban kedvelem a kötelet, nem csak azért, mert az sokkal természetközelibb, de azért is, mert könnyebb, és egyszerűbb kezelni. A hegymászók és barlangászok által használt, minimum kilenc milliméteres kötélt kiválóan alkalmas erre a célra.
- ◆ Egy megfelelő magasságban lévő gerendára, illetve faágra, ami fölött átvetheted a kötelet, és felhúzhatod magad. Figyelj arra, hogy olyan alakja legyen, illetve olyan anyagból készüljön, ami nem nyírja el a kötelet.

## 57. A MENNYEZETRŐL LÓGVA

A technikához fontos az erre alkalmas helyszín kiválasztása, lehet az például egy raktár, egy garázs vagy valami ehhez hasonló hely, ahol szabadon álló, fából vagy fémből készült tetőgerendák vannak. Az egyetlen követelmény az, hogy a gerendák fölött legyen elég hely ahhoz, hogy át tudj vetni a kötelet, és hogy a gerendák elég erősek legyenek ahhoz, hogy elbírják a súlyodat. Ne engedd, hogy a kötélt közvetlenül érintkezzen a gerendával: sokkal könnyebb lesz felhúznod magad - és a kötélt sem fog elnyíródni -, ha egy vagy két karabinert erősítesz a gerendára, és azokon húzod át a kötelet. (A karabiner egy acélból vagy alumíniumból készült, ovális alakú eszköz, melynek egyik végén egy nyitható és zárható biztonsági zár van.) Elég erősek ahhoz, hogy elbírjanak, és nem nyírják el a kötelet. Bármelyik sportszereket árusító üzletben beszerezheted őket.

Ha megvan az összes szükséges dolog, a technika maga meglehetősen egyszerű. Először vedd át a kötelet a gerendán vagy húzd át a karabineren. Vedd magadra a hámot, és erősítsd hozzá a kötélt egyik végét. Kérj meg két erős embert, hogy húzzanak fel, szinte a gerenda magasságába, és rögzítsék a kötélt másik végét valamilyen horoghoz a földön vagy a föld közelében. Annyi ideig maradhatsz felfüggesztve, ameddig csak szükségesnek találod: nyolc-tizenkét órában általában elég szokott lenni. A gyakorlatot legjobb éjszaka végezni, mivel ilyenkor az ego és köznapi látásmódunk veszítenek az erejükből. Ha a gyakorlat véget ér, kérd meg a segítőket, hogy engedjenek le. Az eljárást olyan gyakran ismételheted, amilyen gyakran csak szükségét érzed.

## 58. FÁRÓL LÓGVA

Ehhez a gyakorlathoz is ugyanazokra a dolgokra van szükséged, mint az előzőhöz, azzal a különbséggel, hogy ha egy fára függeszted fel magad, semmiképpen ne használj acélsodronyt, mivel a fák egyáltalán nem kedvelik az acélt. A kötéllel is vigyázz, nehogy kárt okozz a fában. Az alábbi lépések szerint végezd el a gyakorlatot:

1. Keress egy magas, erős és vastag ágakkal rendelkező fát.
2. Hangosan kérd a fa engedélyét, hogy elvégezhesd a gyakorlatot, és kérd, hogy segítsen neked, elmagyarázva neki, miért szeretnéd végrehajtani ezt a feladatot. Habár velünk soha nem történt meg, előfordulhat, hogy a fa, valamilyen finom üzenet formájában, nemtetszését fejezi ki. Ebben az esetben keress egy másik fát.
3. Mássz fel a kiválasztott ágra, és készítsd elő azt úgy, hogy átvethesd rajta a kötelet, vagy rögzíthesd hozzá a karabinereket. Tekerj vitorlavásznat vagy valamilyen más, erős anyagot az ágra, és rögzítsd rajta biztonságosan. Ez megvédi a fát a kötél által okozott esetleges sérülésektől.
4. Ha a karabinerek, illetve a kötél a helyére került, húzd át rajta kötelet, vagy ha nem használsz karabinert, akkor vedd át az ágon a kötelet, mássz le a fáról, vedd magadra a hámot, és kérd meg a segítőt, hogy húzzanak fel.
5. Légy nagyon figyelmes a fa részéről érkező bármilyen megnyilvánulásra, amivel a jelenlétedre reagál. Ne feledd, hogy benne tartózkodsz a fényszövedékében.
6. Kommunikálj a fával: mondd el neki, mit érzel, vagy akár énekelhetsz is.

Ezt a gyakorlatot legjobb elszigetelt, magányos helyen végezni, távol a munkában részt nem vevő emberektől.

### MEGJEGYZÉSEK

A felfüggesztés technikája rengeteg dologra használható. Végeztem egymagamban is, és alkalmaztam a csoportos foglalkozások során is, depresszió, dezorientáció és érzelmi válságok kezelésére. Alkalmaztam ezen kívül a megszokottnál nagyobb erőfeszítést igénylő táborozási gyakorlatok és túrák előtt is, például mielőtt hosszú utakra indultam volna a hegyekbe vagy a sivatagba. A felfüggesztés mindig a megtisztulás és az energiával való feltöltődés érzetét eredményezi, utána mindig sokkal könnyebbnek érzem magam.

Három dolgot kell szem előtt tartanod a gyakorlat során: végig légy teljes csendben; sötétben végezd a gyakorlatot; és nagyfokú koncentrációval végezd az előkészületeket. Minél magasabban és minél hosszabb ideig lógsz, annál jobb eredményeket érhetsz el. Találhatsz olyan fákat, melyeknek akár tízméteres magasságban vagy még magasabban is vannak megfelelő ágai. A gyakorlatot több egymást követő napon is elvégezheted, vagy akár egy teljes napig is lóghatsz a fáról. Ebben az esetben pirkadatkor kezd el a gyakorlatot és a következő nap hajnalán fejezd be.

Fontos, hogy ne aludj el.<sup>27</sup> Ennek megelőzése végett a segítők időről időre felkiabálhatnak a gyakorlatot végző személynek.

<sup>27</sup> Az is roppant jó hatással lehet az emberre, ha egy fán lógva alszik, akár függőágyban is, de ez már egy másik gyakorlat.

A nemtevés ezen gyakorlatával eltöltött órák után elért tudomás, figyelem és érzékelés roppant különleges dolog, nem szabad meggondolatlanul eltékozolni. Amikor leeresztettek és kibújtál a



hámból, törekedned kell arra, hogy fenntartsd a figyelem és csend állapotát. Kerüld a hangos viselkedést és a nagy zajjal járó tevékenységeket, melyek rövid úton kizökkentenek ebből az állapotból.

## MEGJEGYZÉSEK A FIGYELEM NEMTEVÉSÉVEL KAPCSOLATOS GYAKORLATOKHOZ

Ezeket a gyakorlatokat nyugalommal eltelve, sietség nélkül kell elvégezni, mivel hatásuk összeadódik. A köznapi emberek, akik csak a „tevést” szokták meg, könnyen elunhatják magukat vagy elfáradhatnak a nemtevés gyakorlatai során, különösen ha azok nem járnak gyors és látványos eredményekkel. A dolog kulcsa a kitartás és az erőfeszítés. A nemtevéssel eltöltött órák hatása akkor is jelentkezik, ha úgy érzed, hogy „semmi sem történt”.

Nagyon fontos a koncentráció; ez egy olyan dolog, amit a tanulónak külön el kell sajátítania. Hozzászoktunk, hogy hagyjuk elkalandozni figyelmünket és gondolatainkat, anélkül, hogy bármi uralmunk lenne felettük. Lépésről lépésre meg kell tanulnunk, hogyan irányítsuk, hogyan uraljuk első figyelmünket, és hogyan összpontosítsuk azt. Csak így juthatunk el a belső csend és a figyelem korábban létezőnek sem tartott állapotába.

## NYOLCADIK FEJEZET

# AZ ÁLMODÁSRA VALÓ FELKÉSZÜLÉS

### KÖZNAPI ÁLMOK

A nyugati emberek hajlamosak álmaikat pusztán képzeletbeli valóságnak vagy egyfajta „nemlétező valóságnak” tekinteni. Ez is csak egy újabb következménye modern korunk hallgatóságos „megállapodásának”, miszerint ami nem felel meg a valóság megszokott leírásának, az nem is létezik. Így hát az álombeli tapasztalásokat, mint például a repülést, a különös lényekkel vagy állatokkal folytatott beszélgetéseket, mint valótlan élményeket, szükségszerűen figyelmen kívül kell hagynunk.

A tudomány az álmok „értelmezésével” kapcsolatban a pszichoanalízis terén érte el legnagyobb eredményeit, és ezek az eredmények egytől egyig Sigmund Freudnak a tizenkilencedik és huszadik század fordulóján végzett munkájából és kutatásaiból erednek. Munkásságának egyik alapvető része pont az álmok magyarázatával foglalkozik.

Ha félretesszük Freud teóriájának másodlagos, harmadlagos és negyedleges rétegeit - az Oidipusz-komplexust, a fallikus szenvedélyt és a többbit -, akkor alapjában véve ez az elmélet azt állítja, hogy az álmok többé-kevésbé az adott személy vágyainak, félelmeinek és szorongásainak szimbolikus kifejeződési formái. Ez a szimbolizmus, melynek gyökerei a félelemre vagy a vágyra vezethetők vissza, ritkán nyilvánul meg az álmokban, inkább csak első pillantásra az adott tárgyhoz semmilyen módon nem kapcsolódó képek formájában jelentkezik. Így például egy zsarnoki, ellentmondást nem tűrő, önkényes apafigura az álmokban megjelenhet hatalmas, az álmodóra zuhanó fatörzs alakjában; vagy a megkívánt nő egy vádló képét öltheti magára, mely ellenáll az álmodó minden, a befogására irányuló kísérletének.

Habár a legtöbb ember továbbra is figyelmen kívül hagyja Freud teóriáját és az abban rejlő, az álmok értelmének megfejtésével kapcsolatos lehetőségeket, annak alaptétele, általánosságban véve, a modern ember legtöbb álmára alkalmazható: álmaink valóban félelmeinket és vágyainkat tükrözik.

## „CIVILIZÁLATLAN” ÁLMOK

Azonban nem Freud útja az egyetlen út. Más, múltbéli vagy jelenkori kultúrák vizsgálata fényt derít arra, hogy az ő elméletének végkövetkeztetése, a pszichoanalitikus elméletek döntő többségéhez hasonlóan, egyáltalán nem általános érvényű, nem alkalmazható minden kultúrára. Vegyük például a Freud teóriájában központi szerepet játszó elfojtott szexualitást. Míg az európai és más nyugati kultúrák körében a szexuális elfojtás és az ebből adódó szorongások mindig is ugyanolyan formában jelentkeztek és jelentkeznek mind a mai napig, egyes, nagymértékben eltérő kultúrájú népcsoportok körében a szexualitással kapcsolatos magatartás jóval nyíltabb és egészségesebb jeleit figyelhetjük meg. Szép számmal találhatunk erre példákat, a Kalahári-sivatag busmanjaitól<sup>28</sup> kezdve egészen a szamoai polinézekig.<sup>29</sup>

<sup>28</sup> Lásd: G. Silberauer: *Cazadores del desierto: cazadores y habitat en el De-sierto de Kalahári*. (A sivatag vadászai: Vadászok a Kalahári-sivatagban) Barcelona, 1983, Mitre.

<sup>29</sup> Lásd: Margaret Mead: *Adolescencia, Sexo y Cultura en Samoa*. (Fiatalok, szex és kultúra Szamoában) Buenos Aires, 1979, Paidós.

Azt is könnyen bebizonyíthatjuk, hogy nem minden emberi lénynek ugyanolyan típusúak az álmai, azaz, hogy nem minden álmom „freudi”. Például a huicholék között szerzett személyes tapasztalataim lehetővé tették, hogy megfigyeljem az álmokkal kapcsolatban tanúsított nagyfokú érdeklődésüket. Gyakori, hogy az apa azt kérdezi jószérivel még beszélni is alig tudó kisfiától: „Mit álmodtál, fiam? Próbálj csak meg visszaemlékezni rá!” Ezáltal a huicholék már nagyon korán elkezdnek figyelmet fordítani az álmaikra, és szert tesznek egy olyan képességre, mely nem csak az emlékezetüket fejleszti, de különleges jelentőséggel is ruházza fel számukra álmaikat, olyan jelentőséggel, melynek semmi köze sincs bármilyen freudi magyarázathoz. A huicholék álmai üzenetek, előjelek, figyelmeztetések és ígéretek. Számukra az álmok éppoly valóságosak, mint a földeken végzett munka, a házépítés, a gyermeknevelés, az énekek vagy életük bármely más cselekedetei. Az álmok hatással vannak döntéshozatalaikra és életmódjukra. Az álmokat a folytonosság valamint az akaratlagos és pragmatikus tettek olyan birodalmának tartják, mely a nyugati ember számára teljes mértékben felfoghatatlan. Nagyjából ez jellemző a huicholék életére és álmaikra. A marakame (a sámán) álmaiban még meglepőbb lehetőségek rejlenek, melyek nagyon közel állnak a Castaneda által leírt tapasztalásokhoz.

És ami még hihetlenebb, az az, hogy valójában a huicholék álombeli tapasztalásai és a freudi álmok, sőt még a második figyelem álmaiban, vagy az *álmodásban* rejlő lehetőségek is mindenki számára elérhetőek.

Tehát - habár igaz az, hogy társadalmunk csak a freudi álmokat ismeri - az is igaz, hogy nem ezek az egyetlen lehetőségeink. Léteznek az álmodásnak más módjai is, olyan módok, megnyitják számunkra a szokatlan tapasztalásokhoz vezető utat. Az utat, mely elvezet a második figyelemhez, az erőhöz és a másik én tudomásához. És ezeket a módokat mindannyian képesek vagyunk elsajátítani, mindannyian képesek vagyunk felkészülni az *álmodásra*.

## AZ ÁLMODÁS: AZ ÁLMOK NEMTEVÉSE

Amint azt Castaneda munkáiban olvashatjuk, a nagual társasága harcosainak gyakorlatai két

nagy részre, a cserkelésre és az *álmodásra* oszthatóak. Don Juan az álmokkal végzett munkára úgy hivatkozik, mint az erőhöz vezető egyik útra, és tudásának rendszerében alapvető fontosságot tulajdonít neki. Ebben a rendszerben az *álmodás* a teljes tudatosság elvesztése nélkül történő álmodás folyamatát jelenti, mely abban a pillanatban kezdődik, amikor „ráébredünk”, hogy álmodunk.

Azonkívül, hogy beszámolok az *álmodás* művészetének Castaneda könyveiben leírt formájáról, megemlítem annak néhány olyan aspektusát is, melyekre akkor irányult a figyelmünk, amikor csoportjainkban - több-kevesebb sikerrel - mi magunk is elkezdtuk végezni a don Carlos munkáiban található különleges gyakorlatokat.

Az *álmodásra* való felkészülés egy roppant egyszerűnek tűnő technikával kezdődik: meg kell néznünk a kezünket álmunkban [III-102]. Ilyen egyszerű. Mielőtt elalszunk, azt a parancsot adjuk magunknak, hogy találjuk meg a kezünket álmunkban. Azonban ez az „egyszerű” dolog sokkal jelentősebb, mint hinnénk: erre azonnal rájövünk, amint első kézből tapasztaljuk meg ezt az élményt, és teljes jelentőségében szembesülünk vele. Aki már megtapasztalta ezt, az tudja, miről beszélek: amikor álmunkban megtaláljuk a kezünket, az ez által kiváltott érzés roppant különös és intenzív. Olyan különös, mintha azt éreznénk, hogy ebben a pillanatban a kezünkben tartott könyv, vagy a szoba, melyben vagyunk egyszer csak eltűnne a szemünk elől, és valamiféle álom-valóság lépne a helyére. Természetesen egy ehhez hasonló esemény nagyfokú csodálkozást váltana ki belőlünk: egy olyan világ felfedezésének izgalmát éreznénk, melynek létezését eddig még csak nem is gyanítottuk. Pontosan ezt az izgalmat érzi az ember, amikor álmában í megtalálja a kezét, nem kevesebbet. Amikor *álmodó testünk* (amit Castaneda az *álmodottnak* nevez) a kezére pillant, egy másik világból származó parancsnak engedelmessé válik. Egy olyan világból érkezik ez a parancs, melynek létezéséről eddig nem tudott. A mindennapi világ egy másik világ az *álmodott* számára - és az *álmodott*, mivel ő tulajdonképpen a másik én tudomásának egyik aspektusa, semmire nem emlékszik az *álmodóval* kapcsolatban, semmit sem tud annak világáról. Az *álmodott* semmit nem tud ellentétjéről, a tonalról, mely az ő hasonmása, épp úgy, ahogy a nagual az *álmodó* hasonmása. Az *álmodott* számára a köznapi világ éppoly felfoghatatlan és valószerűtlen, mint számunkra az *álmodott* világa.

## A MÁSIK ÉN MÁSIK ÉNJE

Az *álmodott* és az *álmodó* soha nem emlékeznek egymásra. Párhuzamos valóságokban élnek: egyszerre, egy időben, mégis elválasztva egymástól. Mi vagyunk az *álmodott* másik énei, és számára a mi világunk a másik valóság. Végző soron a racionalitásunk teszi az *álmodott* világát az általunk ismert valóság pusztá árnyképévé, az illúziók világává, mely nem bír valódi létezéssel, és ez a racionalitás eredményezi azt is, hogy sokszor egyszerűen elfelejtjük, mit álmodtunk. A másik világra való valódi emlékezéshez arra van szükség, hogy mi váljunk a másik én álmává. És pontosan ezt teszi az *álmodó test* is, amikor ránéz a kezére: tudatára ébred annak, hogy *álmodik*, és emlékezni kezd az *álmodóra* valamint annak világára. Ezzel az egyszerű tettel egy rendkívüli manővert hajt végre: kapcsolódási pontot teremt a tudomás két oldala között, melyek „normális esetben” soha nem érintkeznek, és amelyek kölcsönösen figyelmen kívül hagyják egymás létezését. Ezért nevezi don Juan az *álmodást* a másik énhez vezető hídnak, mely segít a tudomás két oldalát - a tonalt és a nagualt - a létezés olyan egységébe egyesíteni, melyet ő az egyén teljességének hív [IV-242-244].

A cserkelés és az *álmodás* során végzett munka végső célja az, hogy emlékezzünk a másik énrre, hogy beolvasszuk azt az egyén teljességébe. Don Juan számára az *álmodás* az erőhöz vezető

legjobb kapu, mivel emögött rejlik az az út, mely egyenesen a nagualhoz vezet, mely visszavisz minket tudomásunk ismeretlen és rejtélyes oldalához.

Az *álmodás* az álmok nemtevése, a mindennapi élet nemtevéseinek ellentettje. Ennélfogva, ahogy a cserkelés lehetővé teszi számunkra, hogy elmozdítsuk a gyűjtőpontunkat annak érdekében, hogy emlékezzünk a másik énrre, az *álmodás* során lehetőség nyílik arra, hogy az *álmodott* elmozdítsa a gyűjtőpontját, hogy emlékezzen az *álmodóra*. A nemtevés két formája azt az erőfeszítést képviseli, melyet tudomásunk mindkét oldalának ki kell fejtenie, hogy emlékezzen másik énjére.

Az álmok nemtevésének egyik előnye az, hogy alvás közben a gyűjtőpont önmagától elmozdul valamelyest megszokott helyzetéből: még a hagyományos álmok során sem kötődik oly erősen szokásos helyéhez, és ez megkönnyíti azt, hogy új, szokatlan helyzetekbe mozduljon el.

Az *álmodás* nyújtotta lehetőségeknek gyakorlatilag nincsenek korlátai. Saját tapasztalatom szerint az *álmodás* technikái a cselekvés lehetőségét nyújtják azon idő alatt, amit a legtöbb ember kárba veszett időnek, vagy legjobb esetben is csak pihenőidőnek tekint.

## **AZ ÁLMODOTT ÉS AZ ÁLMODÓ VILÁGÁNAK EGYMÁSRA HATÁSA**

Az egyik dolog, ami az *álmodást* oly hasznossá teszi, az az *álmodó* és az *álmodott* világa közötti kölcsönös kapcsolat: az álmok világa összhangban van az ébrenléti állapotunkban ismert világgal. Nem azt akarom ezzel állítani, hogy álmaink mindennapi életünk pontos tükörképei, sokkal inkább azt, hogy életmódunktól függ az, hogy mit álmodunk. Aki freudi életet él, annak az álmai is freudiak. Ebből következik, hogy a mindennapi élet nemtevései elvezetnek az álmok nemtevéséhez: az *álmodáshoz*.

A hihetetlen az, ahogy ez a kölcsönhatás működik. Mindennapi életmódunk megváltoztatása megváltoztatja az álmainkat is, és ha megváltoztatjuk azt, ahogy álmodunk, akkor megváltozik mindennapi életünk is. Az álmok birodalma is olyan területté válik, ahol a változás és a szabadságunk érdekében munkálkodhatunk. Ez annyit tesz, hogy álmainkon keresztül képesek vagyunk megváltoztatni mindennapi életünket. Azok a dolgok, melyeket a hagyományos módszerekkel nem vagyunk képesek átalakítani, megváltoztathatóak a másik én - és az ehhez az énhez tartozó második figyelem - segítségével, egyszerűen azáltal, hogy *álmodásunkat* rájuk irányítjuk.

Az, hogy megoldást találjunk feloldhatatlannak tűnő problémáinkra, szükségleteinkre és igényeinkre, konkrét lehetőséggé válik amikor tudomásunk „nagual oldalának” erejét is igénybe vesszük. Az *álmodás* segítségével megváltoztathatjuk bizonyos események lefolyását és kimenetelét, s új megoldásokat találhatunk régóta meglévő problémáinkra. Ne feledjük, hogy az igazi cselekvés a bal oldali tudomásból ered.

Castaneda elmondja, hogyan fejlesztették és gazdagították társaságának harcosai mindennapi életük tevékenységeit az *álmodás* segítségével. Pablito ácsként megtanulta, hogyan építsen új dolgokat. Nestor, aki gyógynövényárus volt, különböző betegségek gyógymódjait fedezte fel, és Beningo, akinek jósdája volt, megtalálta a megoldást a hozzá forduló emberek problémáira. Azaz a feladattal rendelkező, és azt valóban magukénak érző emberek az *álmodást* a leartható titkok dús termőtalajának fogják találni, és gazdagabbá válnak általa.

Az elveszett személyek és tárgyak felkutatása, a betegek meggyógyítása, bizonyos nehéz

döntések meghozatala vagy a követendő lépések meghatározása, csak néhány példa arra, hogy mit érhetünk el a hagyományos álmodás nemtevése által, nem is beszélve azokról a csodálatos dolgokról, melyeket az *álmodó testtel* meglátogatható elképesztő világokban tapasztalhatunk meg. Az *álmodás* során lehetőségessé válik, hogy a köznapi világ dolgaira éppúgy koncentráljunk, mint a másik világ dolgaira.

## A MÁSIK ÉNBEN REJLŐ KINCS

Amikor alvás során elérjük az ellenőrzött tudomás állapotát, nem csak *álmodó testünket* ruházzuk fel a szándékos és pragmatikus cselekvés lehetőségével, hanem köznapi énünk is új perspektívából kezdi látni az életet és saját magát.

Hogy egy konkrét példával szolgáljak, szeretném elmondani, mi történt velem, amikor először találtam meg a kezem álmomban. Akkoriban antropológiát tanultam (akárcsak Castaneda), és könyvei által ösztönözve már egy ideje próbáltam megnézni a kezem álmomban, de sikertelenül. Azonban az egyik éjszaka volt egy álmom, ami kezdetben pusztán egy teljesen közönséges, hétköznapi álomnak tűnt. Egy hatalmas kastély tetején voltam. Volt ott egy ajtó, ami egy, a tornyon keresztül lefelé vezető csigalépcsőre nyílt. Beléptem a toronyba, és elkezdtem lefelé ereszkedni. Minden, a falak, a lépcsők is sötétszürke kőből voltak. Az épület belsejében szinte teljes sötétség honolt. Csak haladtam lefelé, egyre sürgetőbb kíváncsiságtól hajtva. A toronynak nem voltak ablakai, így nem láthattam, mi van a vastag, kanyargó falakon kívül. Egyre lejjebb és lejjebb ereszkedtem, úgy tűnt, soha nem érek a lépcső végére, míg csak az az érzésem nem támadt, hogy már régen elhagytam a földszintet, valahol a kastély alagsorában vagy még annál is lejjebb járok. A sürgető érzés bizonyossággá vált: tudtam, hogy ha megérkezem, odalent valami tökéletesen új és ismeretlen dolog vár rám, valami, ami nagy hatással lesz egész életemre. Végül elértem a lépcső aljába. Kinyitottam egy vastag, nehéz ajtót, és egy teljesen üres szobában találtam magam, melynek szemközti és oldalsó falain hatalmas ablakok voltak. Ezek az ablakok hatalmas, négyszögletes nyílások voltak a falban, üveg és ablakkeret nélkül, oly hatalmasak, hogy szinte a teljes falat elfoglalták. Az óriási ablakokon keresztül csak az óceánt, a horizontot és a kék eget láttam. A türkizkék víz látványa mély, melankolikus érzéssel töltött el. Tökéletlennek, megcsönkítettnek éreztem magam. Valami hiányzott az életemből, és bármi is volt az, tudtam, hogy odakint van, a mély kékségben. Olyan volt, mint egy másik világból érkező hívás; egy világból, melyet nem ismertem, de melyről mégis ösztönösen tudtam, milyen. Tisztán éreztem ezt, és ez a tisztánlátás sóvárgás és melankólia volt. Könnyek gördültek végig az arcomon, és váratlanul ráébredtem, hogy álmodom. Ez egy álom. A kezem! Meg kell nézmem a kezemet! Megpróbáltam felemelni a kezeimet, de nagyon nehéznek tündek. Hatalmas erőfeszítés árán végül sikerült rájuk tekintenem, és abban a pillanatban emlékeztem a másik világra, az alvó emberre - az *álmodóra*. Az álmokép elkezdett megváltozni, és lett úrrá rajtam az érzés, hogy valami szokatlan dolog történik velem. Az engem körülvevő világ, ami addig teljesen természetesnek tűnt, hirtelen különössé és fantomszerűvé vált. Tudtam, hogy minden, amit látok, a falak, az ablakok bármelyik pillanatban eltűnhetnek, és hogy létezésük pusztán az akaratomon múlik, azzal kell egyben tartanom mindent, bár fogalmam sem volt róla, hogyan tegyem. Láttam, hogy a falak remegni kezdenek, mintha csak vetítívászonra vetített képek lennének. Újra a kezemre néztem, és láttam, hogy az ujjaim bármely pillanatban eltűnhetnek. Egy másodperccel később úgy döntöttem, hogy cselekedni fogok, és hasznát veszem a helyzetnek: valami olyan dologgal foglalom el magam, aminek jelentősége van az életemben...

Másnap reggel felébredtem, és hozzáláttam szokásos napi tevékenységeimhez. Még mindig az álmomban érzett szomorúság és melankólia uralkodott rajtam. Viszont valahol mélyen elrejtve

ebben a szomorúságban, felfedeztem egyfajta boldogságot is. Olyan volt, mintha kincset találtam volna. Egy új világot fedeztem fel: egy világot, melyben érzékelhetek és cselekedhetek, melyben titkokra lelhetek, ahonnan segítséget meríthetek és amely a hasznomra lehet. Milyen rejtélyeket kínál nekem ez a világ? Vannak egyáltalán határai?

Késő délután egy antropológia előadáson ültem. A társaim szociológiai és antropológiai témákról vitatkoztak. Én, aki általában az ilyen viták aktív résztvevője voltam, most mindent egyfajta távolságtatással szemléltem. Az intellektuális viták és az önteltség világa sivárnak tűnt számomra. Mit tudnak ők az álomról? Mi jelentősége van ennek az egésznek egy új világ felfedezésével járó izgalomhoz képest? Senki nem tudta, de boldog voltam. Úgy éreztem, titkos kincsre leltem. Elárasztott a boldogság és a melankólia, amit azért éreztem, mert egy pillanatra megláttam másik éneimet. Tudtam, hogy életem már soha nem lesz ugyanolyan, mint annak előtte.

## AZ ÁLMODÁS GYAKORLATAIHOZ KAPCSOLÓDÓ ÁLTALÁNOS MEGJEGYZÉSEK

Általában véve azok az álmok, melyek során második figyelmünket használjuk - más szóval az *álmodás* - maguk után vonják az álombeli helyzet feletti uralmat. A hagyományos álmokkal szemben az *álmodás* során képesek vagyunk tudatosan és akár előre megfontoltan is cselekedni. Az ilyen álmok azzal a tudomással kezdődnek, hogy álmodunk. A felismerés, hogy egy álomban létezőnk, egyfajta különleges tudomás megtapasztalásával jár együtt, ami lehetővé teszi az *álmodó* számára, hogy előre megfontoltan cselekedjen.

Az *álmodás* a figyelem sajátos formáját, az úgynevezett második figyelmet követeli meg. Ez a kifejezés a tudomás azon, általában ismeretlen kapacitására utal, mely a világ köznapi leírása mögött elterülő valóság elemeit rendezi el. Az első figyelem segítségével rendezzük el és tartjuk fent a jobb oldali tudomás érzékelését; a második figyelem pedig az *álmodás*-ban megnyilvánuló bal oldali tudomás érzékelését rendezi el. A második figyelmet, mivel számunkra ismeretlen, szokatlan dolog, el kell sajátítanunk és fejlesztenünk kell. Ez adja meg az álmoknak azt a folytonosságot és összhangot, mellyel egyébként nem rendelkeznek. Az *álmodás* során végzett nemtevés maga után vonja azt, hogy megtanulunk oly módon érzékelni, ahogy azt a köznapi világban tesszük. Míg a mindennapok világában az okoz gondot számunkra, hogy elsajátítsuk a rendszeren állandónak és megváltoztathatatlanak tartott valóság átalakítását, az *álmodás* során pontosan fordított a helyzet: azt kell megtanulnunk, hogyan tartunk fent egy általában folyamatosan változó világot. A figyelem különleges formájára van szükségünk ahhoz, hogy fókuszban tartsuk az álom tartalmát, és így gyakorlati rendszert teremtsünk a köznapi álmainkra oly jellemző káosz helyén. Azt értem ezalatt, hogy a megszokott módon képtelenek vagyunk anélkül figyelni egy álmot, hogy meg ne változtatnánk azt.

Érdeemes megjegyezni, hogy a bal oldali tudomás olyan, mint egy tükör-valóság: minden megtalálható benne, ami a köznapi valóságban, mégis az ellentettje annak. A köznapi valóságban azért kell küzdenünk, hogy perifériás látásunk segítségével elérjük a belső csend állapotát, és hogy a valóságot egésznek és ne részekre osztottnak és ellentmondásosnak érzékeljük. Az álmok valóságában a fókuszálás képességére van szükségünk, hogy fenntartsuk a látványt, ahelyett, hogy a tudomás azon oldalán általában használt perifériás látásunkat alkalmazzunk. A tudomás egyik oldalának tevései a tudomás másik oldalán nemtevésekké lesznek. Mindkettő segítségével létrehozhatunk kapcsolódási pontokat a két oldal között, hogy fokozatosan egyetlen egységbe olvasszuk a tudomás két oldalát.

Az *álmodás* gyakorlása végül segít a don Carlos könyveiben *álmodó test* néven ismert dolog fejlesztésében. Ez a folyamat akkor kezdődik, amikor az *álmodás* gyakorlatában egyfajta folytonosság jelenik meg, ami a mindennapi valóság dolgainak kezelésében is használhatóvá teszi azt. Az *álmodó test* ilyen fejlesztései összeadódnak: minél jobban bevonjuk magunkat álmainkba, annál nagyobb szilárdságot és hatékonyságot nyernek ezáltal. Megtanuljuk, hogyan tartsuk a gyűjtőpontunkat az *álmodásnak* megfelelő új helyen.

## GYAKORLATOK

Castaneda munkáiban nem annyira technikákat, mint inkább különböző feladatokat találhatunk, melyeket akkor kell végrehajtani, ha már megvalósítottuk az *álmodás* tudomását, bár arra nézve nem ír le konkrét lépéseket, hogyan érjük el ezt a tudomást. Ez természetes is, hiszen ez a tudomás a gyűjtőpont szokatlan helyzetbe történő elmozdulásával kapcsolatos. Bármilyen konkrét útmutatás lehet hasznos vagy akár teljességgel haszontalan is, a gyakorlatot végző személy adott helyzetétől (a saját egyedi „tevéseitől”) függően.

Elsőként azokat a lépéseket ismertetem, melyeket meg kell tenned, hogy megszilárdítsd az *álmodó test* tudomását. Később részletesebben is tárgyalom a technikákat (melyek valójában azt a célt szolgálják, hogy az *álmodás* során segítsenek tudomásodnak emlékezni a másik énré). Valójában nem lehetséges megmondani, mit kell tenned: annyi történik, hogy egy adott pillanatban a test egyszerűen csak megteszi, amit tennie kell - emlékezni kezd.

### 59. TALÁLD MEG A KEZED

Minden a másik énré való emlékezéssel kezdődik. Egy adott pillanatban *álmodottként* egyszerűen csak emlékszel arra, hogy végre kell hajtaniod egy feladatot, például meg kell nézned a kezedet. Az, hogy mi ez a feladat, nem fontos; az számít, hogy még ébren add ki magadnak az utasítást, és az *álmodás* során hajtsd végre azt. Amikor az *álmodott* emlékezik erre, egy másik világból származó utasítást észlelsz, és emlékezni fogsz az *álmodóra*. Ezzel kezdődik az *álmodás*, és innentől kezdve láthatsz neki a különböző feladatok végrehajtásának.

A legjobb ilyen utasítás az, hogy nézd meg a kezedet, hiszen az mindig „kéznél van”, így nem okoz problémát megtalálni. De bármilyen tárgy vagy bármely testrészed megkeresése is éppolyan jó lehet. A trükk az, hogy emlékezz az utasításra, és hajtsd végre azt.

Látszólagos egyszerűsége dacára, rendszerint ez az első lépés a legbonyolultabb. Különböző tanfolyamokon és konferenciákon gyakran találkozom olyan emberekkel, akik évek óta végzik ezt a gyakorlatot, mindennap újra és újra kiadják maguknak az utasítást, hogy nézzék meg a kezüket álmaikban, de hiába. Ezek az emberek mindig ugyanazt kérdezik tőlem: „Mi történik? Miért nem vagyok képes megtalálni a kezem? Te hogyan csinálod?” Ilyenkor az történik, hogy az *álmodás* világában - mely a mindennapi élet világának ellentettje – a nemtevéskorlatához a köznapi „tevések” rendszerének fellazítására van szükség. Azaz, ha a mindennapi élet világában továbbra is a „tevések” rögzített és gépiesen ismétlődő módját tartod fenn, gyakorlatilag lehetetlenné válik, hogy elérd az *álmodáshoz* szükséges szabadságot. Tehát mind az *álmodó*, mind az *álmodott* részéről összehangolt erőfeszítésekre van szükség a nemtevéskorlat terén.

A csoportmunkák résztvevői között, különösen azok esetében, akik sok időt töltöttek el a foglalkozásokon, könnyen megfigyelhető volt ez a jelenség: egyszerűen elkezdtek megtalálni a kezüket álmaik során. Ennek megvan a maga oka: a foglalkozások alatt a résztvevők maguk

mögött hagyják mindennapjaik világát és megszokott tevékenységeiket, és folyamatosan elmerülnek a nemtevésben. Ebből a megfigyelésből ki tudunk alakítani egy stratégiát: ha meg akarod álmodban találni a kezedet, amellet hogy utasítod erre magad, a nap folyamán át kell itatnod, fel kell töltened tested a nemtevéssel.

Az általános eljárás abból áll, hogy az egész napot a megszokottól teljesen eltérő tevékenységekkel töltöd. Különösen jó eredményeket érhetsz el azáltal, ha ezek a tevékenységek a legkevésbé sem járnak az ego kedvében, például ha egy egész hétvégét olyan emberekkel és olyan tevékenységekkel töltesz el, melyek teljesen ellentétesek a létezéseddel, vagy ha olyan feladatokat hajtasz végre, amiket nem kedvelsz, melyek nagy szellemi és fizikai erőfeszítést igényelnek, és amikben különösen ügyetlen vagy. Ha ennek eredményeképpen negatív kritika ér téged, annál jobb. Ha így bánsz az egóval, az visszaszorítja a tonalt, ezért nagyon hasznos az *álmodásra* való felkészülésben. Természetesen körültekintően kell megválasztanod a követendő stratégiát, hogy ne sodord magad olyan, veszélyes helyzetekbe, melyek túlmennek azon, hogy egyszerűen csak megnehezítik az ego dolgát.

Az ebben a könyvben szereplő, a figyelemmel, a nemtevéssel vagy a belső párbeszéd felfüggesztésével kapcsolatos bármely gyakorlatok alkalmasak az *álmodásra* való felkészülésre.

Ha egyszer már sikerült megtalálnod a kezed álmodban, fokozatosan egyre könnyebben fog menni. Akárhányszor csak az álmok nemtevését gyakorlod, a test feltölti magát a nemtevés összeadó hatásaival, melyek az *álmodás* további megtapasztalásainak alapanyagául szolgálnak.

## 60. AZ ÁLOMKÉPEK FENNTARTÁSA

Korábban röviden már utaltam arra, hogy az *álmodás* alapját az álmokképek fenntartására irányuló képesség jelenti. Ez az első feladat, amit el kell végezned, ha már emlékszel a másik énrre és sikerült megnézned a kezedet.

A technika abból áll, hogy az adott álom-jelenet valamely tárgyára fókuszálsz, a kezeiddel kezdve. Meg fogod látni, milyen nehéz fókuszban tartani vagy akár csak a látóteredbe emelni őket: lehet, hogy nagyon nehezek lesznek, vagy eltűnnek, amikor egyenesen rájuk nézel. De fel is fedezheted magadban az ehhez szükséges készséget: az akaraterőt, azt az akaratot, melynek segítségével fenn tudod tartani a képet. Az akaratoddal tudod megakadályozni, hogy széteszen a kép. Szerencsére van egy eljárás, ami megkönnyítheti a dolgot. Az *álmodónak* mindössze annyit kell tennie, hogy egy másik tárgyra emeli a tekintetét, amikor az addig megfigyelt dolog kezd elhalványulni, vagy megváltozni. Azaz a kezedről nézz egy másik tárgyra, aztán amikor az kezd el megváltozni, akkor megint vissza a kezedre, aztán újra a másik tárgyra és így tovább. Lépésről lépésre tarts egyre több tárgyat fókuszáltan, míg az egész álmokképet képes nem leszel fenntartani. Ha ezt elsajátítottad, akkor a következő trükk az, hogy csak egy-egy pillanatra nézz az egyes dolgokra, inkább a kép egészére figyelj, ne konkrét tárgyakra összpontosítsd a figyelmedet. Így a kép megmarad, és az álom folytonossá válik.

## 61. AZ ÁLMODÁS SORÁN TÖRTÉNŐ MOZGÁS

Ezek után meg kell tanulnod, hogyan mozog az álomvilágban. Az *álmodás* során történő mozgás némi gyakorlatot igényel. Egyáltalán nem hasonlít a hagyományos álmok során tapasztalt, gépies és szándék nélküli mozgásra. Az ember hajlamos az *álmodás* során is megpróbálni úgy mozogni, ahogy azt a mindennapi életben teszi, csak azért, hogy rájöjjön, ez



lehetetlen, mivel hiányzik a fizikai test szilárdsága - a mozgáshoz szükséges alapvető viszonyítási pont. Enélkül a szilárdság-érzet nélkül, és anélkül, hogy tudnád, miből is állsz valójában, gyakran képtelen vagy megmozdulni.

A megoldást itt is az akarat, ez a finom és rejtélyes összetételű dolog jelenti. Az *álmodás* során az akaratod segítségével mozogsz. Ez sokkal inkább valamiféle érzés vagy bizonyosság, mintsem egy gondolat. Ez az érzet némileg a köldök alatt keletkezik, és onnan sugárzik szét. Bár kezdetben gyakran kudarccal végződhetnek próbálkozásaid, kellő gyakorlattal megtanulhatod, hogyan mozogj természetesen.

## 62. TÉR ÉS IDŐ

A következő gyakorlat célja az, hogy megtanuld uralni utazásod koordinátáit, a teret és az időt, azaz irányítani azt, hogy hol és mikor játszódnak álmaid.

Elsőként válaszd ki a helyet, amit fel akarsz keresni *álmodás* közben. Ezt kétféleképpen teheted: vagy a kiválasztott helyen kezded meg az *álmodási*, vagy az *álmodás* során jutsz el oda. Én az első megoldást javaslom, mivel a második több időt vesz igénybe, és az álombeli mozgás fölötti nagyfokú uralmat és jó térérzéklet követel meg.

Legjobb, ha kezdetben jól ismert helyeket választasz ki álmod helyszínéül, olyanokat, ahol mindennapi életed tevékenységei zajlanak. Különösen azok a helyszínek alkalmasak erre a célra, ahol a legjobban érzed magad. Ahhoz, hogy *álmodás* közben eljuss az adott helyre, összpontosítsd rájuk a figyelmed napközben. Azonban ne az egész helyre összpontosíts, csupán egyetlen tárgyra koncentrálj a figyelmedet: ez lesz az a tárgy, mely az *álmodás* során vezetőként fog szolgálni, amely „magához húzza” az *álmodó testet*.

Ha néhány órán át szemléled az adott tárgyat, az általában elég. Ez idő alatt tölts el néhány percet a belső csend állapotában, mely percekben a tárgy képét képes vagy valódi *álmodás*-beli paranccsá alakítani. Az *álmodás* során egyszerűen csak emlékezz vissza az adott tárgyra, és hagyd, hogy a tárgyra fordított figyelmed magához húzza az *álmodó testet*.

Ami az idő kérdését illeti, nincs túl sok beszélnivaló róla. Ha már sikerült elérned, hogy a kiválasztott helyszínen *álmodj*, a következő lépés az, hogy az *álmodás* időpontjául ugyanazt az időpontot válaszd, amikor a köznapi valóságban alszol, és *álmodsz*. Ez az *álmodás* időzítésének legfontosabb része: hogy a mindennapi világ külső idejét egyeztesd az *álmodás* idejével.

Segíthet, ha mindennap pontosan abban az órában fekszel le aludni, amely órában cselekedni kívánsz *álmodó testeddel* a kiválasztott helyen. A reggeli és a délutáni szunyókálás különösen alkalmas erre a gyakorlatra.

Amikor már képes vagy összehangolni az *álmodás* helyét és idejét a mindennapi élettel, készen állsz arra, hogy megkezdj köznapi életed dolgait befolyásolni az *álmodó testtel*.

## 63. AZ ÁLMODÓVAL TÖRTÉNŐ TALÁLKOZÁS

Végezetül elérkeztünk ahhoz a próbatételhez, mely elárulja az *álmodó* számára, hogy valóban *álmodik-e*: ahhoz a gyakorlathoz, mely során az *álmodott* szemtől szemben találja magát az *álmodóval*.

Ha már képes vagy uralni az *álmodás* helyét és idejét, közvetlenül is ellenőrizheted, vajon álmod ugyanazon helyen és időben zajlik-e, mint a mindennapi életed: az *álmodás* során keresd meg alvó fizikai testedet. A feladat most abból áll, hogy saját magadat kell megtalálnod. Te, az *álmodott*, tudod, hogy valaki, valahol *álmodik* téged, és mostanra meg kellett szerezned az ahhoz szükséges erőt és az *álmodás* feletti uralmat, hogy kiderítsd, ki cselekszi az *álmodást*. Ha megtalálsz az *álmodat*, ahelyett, hogy megrémülnél vagy felébrednél, az *álmodó* tudni fogja, hogy már rendelkezik a mindennapi élet dolgainak az *álmodó test* segítségével történő befolyásolásához szükséges erővel.

Az, hogy saját magadat megtaláld álmodban, még az *álmodás* első gyakorlatánál, a kezded megtalálásánál is sokkal nehezebb feladat lehet. Legalábbis számomra annak bizonyult.

Amikor ez megtörtént, már dolgoztam egy ideje az álmaimmal. Már képes voltam felismerni, hogy *álmodom*, megnézni a kezem, és megtanultam, hogyan mozogjak az *álmodás* során. Sokszor adtam ki magamnak azt a parancsot, hogy találjam meg alvó fizikai testemet. Általában nehéz feladat volt számomra megtalálni az otthonomat, vagy a helyet, ahol éppen aludtam. Valami mindig utamat állta. Néhányszor sikerült eljutnom a házig, csak azért, hogy pont mielőtt belépnek a hálószobába valami rémisztő dolog történjen velem, és az *álmodás* rémálommal változzon. Egy ponton rájöttem, hogy kudarcaimnak mindig volt egy közös tényezője: a félelem. Minden egyes alkalommal, amikor épp találkoztam volna az *álmodóval*, csillapíthatatlan félelem lett úrrá rajtam. Fogalmam sem volt, mitől rettegek annyira, de amikor rájöttem, hogy mi a probléma, elhatároztam, hogy szembenézek a félelmemmel. Tovább kellett haladnom, az utamat eltorlaszoló rettegés ellenére is. Végül képes voltam belépni a szobámba az *álmodás* során. Igen, valóban az én szobám volt: az összes személyes tárgyam a helyén volt, minden a legapróbb részletig egyezett a köznapi valóságban megszokott képpel, ott aludt a társam, és mellette ott feküdt még valaki: én. Abban a pillanatban rájöttem, mi okozta a rettegésemet: az, hogy teljes bizonyossággal megtudom, hogy mindaz, amit átélek, valóságos.

Erről volt szó. Az *álmodás* összes gyakorlata, bár roppant vonzónak találtam őket, ugyanakkor nagyon fenyegető volt az egóm, a világról, a „normalitásról” és a valóságról kialakított képem számára. Habár rengeteg időt töltöttem az *álmodásban* rejlő lehetőségek felfedezésével, egészen addig a pillanatig az egész nem jelentett többet számomra egyfajta önmagammal játszott játéknál. Az értelmem, a valóságképem - anélkül hogy ennek tudatában lettem volna - menedékre lelt abban a lehetőségben, hogy talán ez az egész *álmodás*-dolog pusztán a képzeletem szüleménye. Ez a fajta gondolkodásmódom azonnal véget ért, amint létrejött az *álmodó* és az *álmodott* közötti találkozás. Az értelmemnek nem volt hová menekülnie. Mégis igaz volt minden. A másik én és a másik világ valóban létezett. Igaz volt, hogy a két világ képes kapcsolatba lépni egymással. Nem volt mit tennem, el kellett fogadnom ezt az ijesztő, ugyanakkor csodálatos tényt. Úgyhogy ezt tettem: elfogadtam a csodát és a rémületet.

Amikor az embernek végül sikerül elfogadnia az olyan hihetetlen és hajmeresztő dolgokat, mint az *álmodó test*, más néven az alakmás létezése, azt mindig tettek követik. Tedd félre a félelmeidet, és kezeld gyakorlatiasan a helyzetet, vedd hasznát e sok-sok a tapasztalásnak. Ennek - mint nemsokára látni fogjuk - számtalan módja létezik.

## **AZ ALAKMÁS: MÁSOD- VAGY HARMADPÉLDÁNY?**

Mielőtt továbblépnénk a következő fejezetre, el kell mondanom egyet s mást az alakmásnak nevezett jelenséggel kapcsolatban. Valójában ez nem egy másod-, hanem egy harmadpéldány.

A harmadpéldány felbukkanásának megtapasztalására egy teljesen egyszerű álmom közben került sor. Három barátommal együtt, törökülésben ültünk a padlón, és nevetgélünk. Egy tréfa hatására nevetési roham fogott el, és hirtelen felismertem, hogy *álmodom*. Addigra már ebben sem volt semmi furcsa, csak az ezt követő események voltak szokatlanok számomra. Azt vettem észre, hogy kívülről szemlélem a jelenetet, látom, ahogy a barátaimmal viccelődöm. De ha ott ülök, és nevetek, akkor ki az, aki néz? Amint feltettem magamban ezt a kérdést, saját magamat pillantottam meg, amint a helyzetet figyelem, és abban a pillanatban abban a testemben találtam magam. Egyszerre voltam két helyen. Amint erre rájöttem, valami rögtön visszarántott az adott szituációba: újra a barátaim közt voltam, és a bal oldalamon, csoportunktól pár lépésnyire ott állt valaki, aki döbbsent arckifejezéssel figyelt minket. Én voltam az! Az, hogy magamat néztem, visszalökött a szemlélődő-énembe. Aztán magába szívott a tapasztalások sorozata, melyek során ide-oda ugráltam a két nézőpont között, hol a nevető személy, hol a szemlélő helyzetében találva magam. És ez még nem minden. Észrevettem, hogy ketté tudom hasítani az érzékelésemet, és képes vagyok egyszerre jelen lenni mindkét helyen. Majd hirtelen rádöbbsentem még valamire. Ha ez egy álom, melyben egyszerre két személy vagyok, akkor ki az az „én”, aki mindezt *álmodja*? Ahogy ez a kérdés megfogalmazódott bennem, észleltem alvó fizikai testemet is. Megfordultam az ágyban, és már azon a ponton voltam, hogy felébredek, de sikerült visszanyernem az *álmodás* és a tapasztalás folytatásához szükséges önfegyelmemet. Ettől a perctől kezdve képes voltam mind az ágyban alvó, mind a nevetgélő embereket néző, mind pedig a jelenetben résztvevő énemen keresztül érzékelni, tetszés szerint váltogatva a nézőpontokat. Vagy ha akartam, meg is oszthattam az érzékelésemet, és egyszerre tudtam érzékelni mindhárom szemszögből, oly módon, melyet képtelen vagyok megfélelőképpen szavakba önteni.

Ez a tapasztalás nem áll ellentétben azzal, amit don Juan vagy don Carlos mondott az alakmásról, mivel a „harmadpéldány” valójában pusztán az *álmodó test* egy aspektusa, mely az *álmodó* azon képességével áll kapcsolatban, hogy képes egyszerre kívülről és belülről is érzékelni. Nézhetjük úgy a helyzetet, mintha egy filmet néznénk, vagy érzékelhetjük belülről, a film egyik szereplőjeként is. A szituáció kívülről való szemlélésének képessége különösen olyankor hasznos, ha az adott álom nagyon intenzív vagy fájdalmas. Ez a váltás lehetővé teszi számunkra, hogy józanabb, előnyösebb szemszögből figyeljük meg az *álmodás* történéseit.

## AZ ÁLMODÁS GYAKORLATAINAK ALKALMAZÁSAIVAL KAPCSOLATOS MEGJEGYZÉSEK

Attól a perctől kezdve, hogy az *álmodó* találkozik alvó fizikai testével, képessé válik az *álmodás* gyakorlatiasabb alkalmazására. Rögtön az elején hangsúlyoznom kell, hogy *soha, semmilyen körülmények között nem szabad felébredteni a fizikai testet!* Castaneda kijelenti, hogy ez az azonnali halálhoz vezetne. Akárhogy is van, semmi értelme ezzel kísérletezni: sokkal hasznosabb dolgokat is tehetsz.

Újraélheted mindennapjaid problémás helyzeteit, felfedezve, hogyan oldaná meg azokat az *álmodó test*, és később ezeket a megoldásokat a mindennapi életben is alkalmazhatod.

Kreativitásod bármely oldalát fejlesztheted: festészet, írás, gyógyítás, éneklés, tánc, építészet és így tovább. A nágual világában a kreativitásnak nincsenek határai.

Tisztázhatod a saját magaddal vagy különböző emberekkel kapcsolatos kérdéseidet, azáltal, hogy *álmodás* során figyeled meg őket. Az önmegfigyelés esetében úgy válaszod meg az

*álmodás* időkeretét, hogy az ne essen egybe azzal az idővel, amikor lefeküdtél *álmodni*. Abból nem tanulsz túl sokat magadról, ha látod, hogyan alszol.

Az *álmodás* során megidézheted köznapi létezésedbe az általad vágyott dolgokat. Ha kellő erővel rendelkezzel, az *álmodás* eseményei válhatnak a köznapi élet eseményeinek irányítóivá.

Ha egész létedet befolyásoló kérdésekben kell döntened, ezt a legjobban az *álmodás* teljességében teheted meg, ahol a tudomás két oldala emelkedett egységben van jelen. Az *álmodás* során megtapasztalhatod lehetséges döntéseid következményeit, és eldöntheted, melyik döntés vezet a kívánt eredményre.

A megbocsátás, a neheztelés elfelejtése, az emberekhez való közeledés csak néhány a közül a rengeteg dolog közül, melyeket mind megtehetsz az *álmodás* során, feltéve, hogy képes vagy megtalálni az adott személyt, miközben *álmodsz*. Természetesen közeledés alatt józan, nem önös érdekek által vezérelt közeledésre gondolok. Bármilyen arra irányuló vágy, hogy ezzel az erővel árts másoknak vagy megtéveszd őket, roppant káros saját magadra. Ez nem lenne összhangban a harcós útjával, aki - a feketemágusoktól eltérően - soha nem tekint rosszakarattal embertársaira, és nem akar személyes előnyökre szert tenni.

Ahhoz, hogy másokkal is megoszthasd *álmodásbeli* tapasztalásaidat, az szükséges, hogy mindketten képesek legyetek uralni *álmodásokat* helyét és idejét, jól ismerjétek egymást, valamint egymás energiáját és tonálját. A közös *álmodás* során a különböző játékok és tréfák csak akkor megengedettek, ha megerősítik az álombeli tapasztalásokat, és nem mennek túl bizonyos határokon, nem fajulnak el.

A másik világ felfedezése talán don Carlos munkáinak legfontosabb alkalmazása, és természetesen erre bárkinek lehetősége nyílik, aki az *álmodás* nehéz és bonyolult útjára lép. Soha nem szabad elfeledned, hogy ahhoz, hogy az *álmodás* erejét a mindennapi világ dolgaira összpontosítsd, a harcós útjának józanságára és mértékletességére van szükséged, nehogy olyan túlzásokba ess, melyekkel pont a kívánt hatás ellenkezőjét éred el.

## 64. NÉHÁNY TECHNIKAI TANÁCS

Castaneda munkáiban jó néhány technikai jellegű tanácsra bukkanhatunk, melyek célja az, hogy jobb körülményeket teremtsenek az *álmodás* gyakorlásához.

A magam részéről én nem tartom fontosnak, hogy mindegyiknek eleget tegyünk, mivel, tapasztalataim szerint, bizonyos eljárások soha nem válnak megszokottá az *álmodás* elsajátítása során. Mindazonáltal az alábbi technikák bármelyikét alkalmazhatod, attól függően, melyik illik hozzád leginkább. Bárki, aki többet szeretne megtudni ezekről az eljárásokról, forduljon közvetlenül don Carlos könyveihez.<sup>30</sup>

<sup>30</sup> Sajnos Castaneda a legtöbb ilyen technikai jellegű tanácsot a *The Eagle's Gift* című könyvében írja le. (A ford.)

- ◆ Amikor lefekszel, összpontosíts a szegycsontod hegyére - arra a pontra, ahonnan az *álmodáshoz* szükséges figyelem sugárzik.
- ◆ Aludj sapkával vagy fejpánttal a fejedben. Különösen az olyan eszközök lehetnek hasznosak, melyeket *álmodás* során láttál meg, és később megkerested őket a köznapi élet fizikai valóságában is [III-130].
- ◆ Segíthet, ha ülve alszol: nők esetében a keresztbe tett, férfiaknál a kinyújtott lábú testtartás a

megfelelő. Legjobb, ha egy megnagyobbított bölcsőben térsz ily módon nyugovóra.

◆ Válaszd meg az *álmodás* legalkalmasabb időpontját: a kezdeti szakaszban erre a kora reggeli órák a legjobbak, amikor a legtöbb ember alszik, és figyelmük ereje a leggyengébb. Ez nagyobb cselekvési szabadságot biztosít a számodra.

◆ Ne kísérletezz *álmodással* nagy kiterjedésű, sík területek közelében, mint amilyenek a fák nélküli, kopár völgyek, a nagy tavak vagy az óceán. A zárt terek, mint például a barlangok, a kisebb üregek, kiszáradt folyómedrek, vagy egyszerűen egy zárt szoba sokkal alkalmasabbak az *álmodásra*.

◆ Rögzítsd a figyelmedet valamilyen rituálé segítségével. Bizonyos szavak vagy mozdulatok monoton ismétlése is hasznos lehet az *álmodáshoz* szükséges figyelem Összpontosításban, egészen addig, míg semmiféle szimbolikus jelentést nem tulajdonítasz nekik.

◆ Masszírozd a lábikrádat, mivel ez a testrészt fontos szerepet játszik az *álmodásban*.

## 65. ÁLMODÁS ÉS SZEMLÉLŐDÉS

Külön említést érdemlő technika az *álmodás* során látott tárgyak megfigyelése. Ez hasznos lehet a második figyelem fejlesztésében, melyre szükséged lesz, ha egy hagyományos álmot *álmodássá* akarsz változtatni. Castaneda *Az erő második körében* részletesen leírja ezt a gyakorlatot [V-281-282], mely a következőképpen épül fel:

Kényelmes, ellazult testhelyzetben ülve órákon át összpontosítsd a figyelmed egy adott tárgyra, mialatt végig a belső csend állapotának fenntartására törekszel. Később, az *álmodás* során próbáld megtalálni ezt a tárgyat. Ha ez sikerült, folytasd a tárgynak az *álmodás* állapotából történő befolyásolását. A javasolt lépések a következőek:

1. Szemlélj egy száraz falevelet. Próbáld meg a legapróbb részletekig megismerni azt, egészen addig, míg - pusztán az emlékezeted segítségével -, képes leszel megkülönböztetni bármely másik levéltől. Több napon át végezd ezt a gyakorlatot, minden nap másik levéllel, majd próbáld megtalálni a megfigyelt levelet az *álmodás* során.

2. Szemlélj egy kupac száraz falevelet, és bal kezed egyik ujjával végezz benne spirális körző mozgásokat. Figyeld meg a kialakuló rajzolatokat és formákat, aztán az *álmodás* során keresd meg ugyanezeket a formákat.

3. *Álmodás* közben rajzolj alakzatokat egy száraz levélkupacba, majd keresd meg ugyanezeket a mintákat az ébrenlét során megfigyelt levélkupacban.

4. Folytasd a szemlélődést egyéb dolgokkal: kisebb növényekkel, fákkal, rovarokkal, az esővel, a köddel, és felhőkkel, ebben a sorrendben.

Ez a technika nem csak azt a célt szolgálja, hogy szert tegyél a szemlélt tárgy *álmodás* során történő megtalálásának képességére, hanem a második figyelem fejlesztését is. Ezért ez a gyakorlat nagy segítségre lehet abban is, hogy *álmodás* közben megtaláld a kezdetet.

Az *álmodáshoz* használt különböző technikák Castaneda által leírt módjainak részletesebb áttekintését a könyv végén található, a különféle technikákat összefoglaló függelékben találhatod meg.

## KILENCEDIK FEJEZET

# A TEST MINT TUDOMÁS

## A TESTTEL TÖRTÉNŐ ÉRZÉKELÉS

A tudomás ismeretének első igazsága Castaneda elmondása szerint az, hogy az emberi lények a Sas emanációinak részei, és az tartja életben őket. Ez az igazság egész pontosan arra a tényre utal, hogy „fénylő tojások” vagyunk - különleges jelenlétek egy energiamezőből álló univerzumon belül, melyet don Juan a Sas emanációinak nevez.

A minket alkotó energia-mennyiség életünk során az ember mintájának nevezett formában, vagy mintában helyezkedik el [VI-305]. Ezen energiamező alapvető jellemzője az érzékelésre való képesség, ezért mondja don Juan Carlosnak, hogy „egy érzés vagyunk, e határok közé zárt tudomás”, miközben könnyedén megböki a mellkasát [IV-15].

Amikor velünk született érzékelési képességünkről szólok, nem az egóról beszélek - ami sokkal inkább „fecsegő”, mintsem érzékelő - hanem a testről mint energiamezőről. Így nincs értelme megpróbálni meghatározni azt, hogy a test melyik részével érzékelünk. Az egész fényszövedék érzékel. A testi érzékelés a test teljes egészével történik, még azon részeivel is, melyek a bőr határán kívül helyezkednek el. A látók szerint ez a fajta érzékelés tesz minket nagy, fénylő tojásokhoz hasonlatossá [II-31].

A testi érzékelést úgy foghatjuk fel, mint az ego parancsaiból, a személyes történelemből és érzékszerveink használatából összeálló hagyományos érzékelés ellentettjét. A testi érzékelés közvetlen, és nem hagy teret a magyarázatok számára. Ebben az összefüggésben a test és elme kapcsolat értelmét veszti, mivel a test a teljes energiamező részévé válik, és az érzékelési folyamat a fénylő tojás energiája és a rajta kívül lévő energiamezők közti kölcsönös kapcsolatból jön létre.

Don Juan ismeretségük kezdetétől fogva arra ösztönözte Carlost, hogy szenteljen nagyobb figyelmet az érzéseinek, és hagyja abba a gondolkodást. Azt mondta neki, hogy míg az elmének tanulnia kell, a test egyszerűen tud. Don Juan összes tanítása tartalmaz egyfajta testi értelmezési tartományt, mely nem a szavakban vagy a gondolatokban, hanem a tettekben gyökeredzik. A harcok mindig először cselekszik, és nem filozofálnak. A test tudása azt jelenti, hogy búcsút mondunk a nyugati gondolkodásmódnak a tudás mibenlétéről alkotott elképzelésétől, ami általában a verbalitás képességével vagy a kinyilatkoztatásokra való képességgel társul, melyek egy adott dolog vagy egy ismert folyamat jellemzőinek feltárására hivatottak.

A nyugati gondolkodásmódnak az érzékelésről alkotott képe szintén véges. Az emberek megszokták, hogy az érzékelést olyan folyamatnak tekintsék, melyben kizárólag az érzékszerveik - különösen a szemeik - vesznek részt, melyek minden érzékelt dologról a gondolati központnak számolnak be, melyet magunkban valahová a szemeink mögé helyezünk el. Don Juan azt mondja, képesek vagyunk arra, hogy érzékszerveinket a megszokottól eltérő módon használjuk, és e mód segítségével anélkül foghatjuk fel a dolgok természetét, hogy gondolkodnunk kellene rajtuk, valamint azt, hogy megtapasztalhatjuk, a test rendelkezik egyfajta csendes tudással és saját emlékezettel.

Don Carlos csendes tudásként hivatkozik munkáiban a testi érzékelésre, melynek semmi köze nincs a szavakhoz és a gondolatokhoz, sokkal inkább a test és a világ közötti közvetlen kapcsolatot jelenti.

A különböző figyelem-járások és sok egyéb gyakorlat során is találhatunk utalásokat arra, hogy figyelmünket testünk érzeteire kell összpontosítanunk, ily módon juttatva el magunkat a testi érzékelés birodalmába. A korábban említett gyermekek példája, akik képesek megtanulni, hogyan olvassanak a szemük nélkül, vagy az erőjárásban képzett test példája csak néhány illusztrációja a test azon képességének, hogy a megszokottól eltérő módon érzékeljen.

## GYAKORLATOK

A don Juan által Carlosnak megtanított technikák jó része szükségképpen maga után vonja a testi érzékelést, mivel ezen kívül valójában nem is létezik másfajta érzékelés. Ezért ebben a fejezetben néhány olyan gyakorlatot ismertetek, melyek a test és a világ közötti, különösen a test és a természeti világ közötti kapcsolatra helyezik a hangsúlyt, mely világban nincs helye a racionális gondolkodásnak.

### 66. KÖZÉPPONT-JÁRÁS

Először is határozd meg geometriai pontossággal tested középpontját [VI-138]. Milliméterre pontosan mérd ki ezt a pontot. Ha megtaláltad, megjelölheted egy tollal vagy úgy, hogy egy kis kavicsot ragasztasz erre a pontra, ragasztószalaggal, vagy valamilyen olyan ragasztóval, ami nem károsítja a bőrt.

Ennek a pontnak a meghatározása nem csak ennél a gyakorlatnál hasznos, hanem sok másik esetben is, mivel a figyelemnek erre a pontra történő összpontosítása bármely helyzetben megnövekedett érzékelést tesz lehetővé.

Amikor megtaláltad és bejelölted a középpontodat, kezdj járni. Általánosságban szólva, a figyelem-járásnál leírt módon tedd ezt, azzal a különbséggel, hogy most figyelmedet három dologra összpontosítsd: a középpontodra, a légzésedre, és a környezetedre.

A légzés azért fontos, mert segít megteremteni járásod ritmusát és a szükséges figyelemkoncentrációt. A környezetre irányuló figyelmed intuitív, ösztönös legyen, ne a látásodra hagyatkozz. Tekinteteddel a lábad előtt lévő talajt kell végigpásztáznod, ezért hasznos, ha van valaki, aki - akár csak az indián-járás esetében - vezetőként segít neked, vagy ha egyedül végzed a gyakorlatot, tedd azt ismert terepen.

A technika kulcsa az, hogy érzékelésedet és figyelmedet a középpontodba koncentrálj, érzékelésed kiindulási pontjaként érzékelve azt. Tegyéél hosszú sétákat, hogy gyakorold a különböző környezetek érzékelését szemeid használata nélkül, hogy megérezd az adott helyek eltérő természetét. Ez nem azt jelenti, hogy meg kell próbálnod vizualizálnod a környezetedet: közvetlenül azt kell érezned, hogyan befolyásolják az egyes helyek az energiádat és az érzéseidet.

A középpontod fölé ragasztott kavics az *álmodásra* való felkészülésben is segítségedre lehet: egyszerűen aludj úgy, hogy a hasadon hagyod azt.

### 67. A FONAL-ÁGY [III-143-144]

Ezt a gyakorlatot méltán nevezhetjük az egyik legélvezetesebbnek, de nem azért, mintha hagyományos értelemben vett gyönyört váltana ki. Az az öröm, melyet a gyakorlat során érez az ember, közvetlenül egyfajta mélyről jövő kényelemérzethez kapcsolódik, mely a technikának

az energiamezőre gyakorolt jótékony hatásából származik. A gyakorlat helyreállítja az ember energiaszintjét, biztosítva a nehéz vagy különösen kimerítő tapasztalások után szükséges mély pihenést. Csoportjainkban arra használjuk, hogy helyreállítsuk józanságunkat és hogy kipihenjük a megrázó vagy katartikus tapasztalásokat. A technikához, melyet Castaneda az *Ixtláni utazásban* ír le, két emberre van szükség: egyikük elkészíti az ágyat, és a másikuk fogja használni azt. A gyakorlatot egy domb tetején végezzétek, az alábbi lépések segítségével:

1. Keresd meg a megfelelő helyet az ágy elkészítésére, a szemmel történő érzékelés módszerének segítségével. Teheted ezt úgy, hogy bandzsítasz, vagy úgy is, hogy egyszerűen végigsöpröd tekinteteddel a környezetet.
2. A segítő keressen száraz leveleket a helyszín közelében, és terítse le őket akkora körben, melyben egy ember fekve elfér.
3. A segítő seperje fel a földet a körön belül egy faággal, de anélkül, hogy az valóban hozzáérne a talajhoz,
4. Ezek után szedje fel a körben található összes követ, és rendezze őket két csoportba nagyságuk szerint.
5. A segítő rendezze el egymástól egyenlő távolságra a kisebb köveket, úgy, hogy egy kört képezzenek, pontosan a levelekből alkotott körre, annyira lenyomva őket, hogy szilárdan üljenek a helyükön.
6. Az ágyat elkészítő személy a domb tetején állva kezdje egyesével legurítani a nagyobb köveket a domb alján álló személynek (aki használni fogja az ágyat). A domb alján álló személy egyesével kapja el őket, vigyázva, nehogy azok összekeveredjenek más kövekkel (ezeket el is távolíthatod, hogy könnyebb legyen a feladat). Ahogy legurulnak a dombról, rendezd el őket kör alakba, ahogy segítőd tette a domb tetején a kisebb kövekkel, míg a kör az utolsó köig el nem készül.
7. Mialatt visszamászol a dombra, segítőd párnázza ki odafent a kört apró ágakkal, gallyakkal, teljesen kitöltve annak egész területét.
8. Tegyéél néhány, a segítő által átnyújtott levelet a hasadra, majd feküdj be a körbe, és pihenj vagy akár aludj is ott, ameddig csak jónak látod.

Csoportjainkban a fent leírttól némileg eltérő módon alkalmazzuk ezt a technikát, de úgy is nagyszerű eredményeket lehet elérni vele. Az ilyen gyakorlatok során az elért eredmény egyaránt függ az adott technikától és a segítő személyi erejétől. Carlos esetében ez a segítő don Juan volt. E gyakorlat során, mint sok más esetben is, a harcos útját járjuk, melyről don Juan azt mondja az *Ixtláni utazásban*: „a harcos kikezdehetetlen, ha megbízik személyi erejében, legyen az akár csekély, akár hatalmas”.

Az általunk alkalmazott változtatások a következőkből állnak:

- ◆ A technikát a megnövekedett érzékenység és emelkedett tudomás állapotában végezzétek, mely állapot a célnak megfelelő bármely gyakorlatot alkalmazhatjátok.
- ◆ A gyakorlatot lehetőleg egy fenyőerdőben végezzétek, mindegy, hogy az síkságon vagy hegyvidéken található-e.
- ◆ Az ágyat közösen készítsék el, és felváltva használjátok.
- ◆ Először keressetek a kör létrehozására alkalmas köveket. Hogy a lehető legjobb hatást ériétek el, fontos, hogy a gyakorlatot a lehető legnagyobb koncentrációval, teljes csendben tegyétek, és hogy méret és alak tekintetében a leginkább egyező, minél kerekesebb köveket keressétek. Nagy gondossággal figyeljétek meg minden egyes kő jellemzőit, és azt, hol találtátok őket, mivel a gyakorlat elvégzése után mindegyiket vissza kell vinnetek eredeti helyére.



- ◆ A kövekből akkora kört alakítsatok ki, mely elég nagy ahhoz, hogy egy ember, teste mellett kinyújtott karral, és enyhén szétnyitott, szintén nyújtott lábakkal fekve elférjen benne. A kört szintén a legnagyobb figyelem állapotában alkossátok meg, alakja legyen tökéletes kör, és a kövek közötti távolság legyen mindig pontosan ugyanakkora.
- ◆ Ezután gyűjtsetek faágakat, leveleket és virágokat, melyekkel majd kipárnázzátok a kör belsejét. Fontos, hogy miközben ezt elvégzitek, nem elég csak összpontosítani a figyelmeteket, de fel kell idéznetek a növényekkel, bokrokkal és virágokkal fennálló kapcsolatokat is, miközben összeszeditek őket. Ne feledjétek, hogy egy nap ugyanilyen váratlanul és véglegesen véget ér majd a ti életetek is, hogy valaki vagy valami más táplálékául vagy segítségül szolgáljatok. Azon kívül, hogy bocsánatot kértek minden egyes növénytől, bokortól és virágtól, amiért leszeditek őket, ne feledjétek, hogy soha nem szabad a szükségesnél többet használni belük: ha kell, töltsétek fel száraz levelekkel a kövek által határolt ágyat.
- ◆ Amikor mindent összegyűjtöttetek, párnázzátok ki a kör belsejét, úgy helyezve el az ehhez szükséges anyagokat, hogy az ne csak kényelmes, de esztétikus is legyen. Ahogy minden esetben, itt is igaz az, hogy minél nagyobb koncentrációval végzitek el a feladatot, annál jobb eredményeket értek el.
- ◆ Ha hűvös a levegő, az ágyat használó személy helyezzen néhány levelet a hasára, egy kevéssel a köldöke alá.
- ◆ Az előkészületek elvégzése után döntsétek el, ki használja kettőtök közül először az ágyat, és melyiketek lesz a segítője. A segítő vegye le az ágyat használó személy cipőjét, aztán magához öelve fektesse hanyatt társát a körben, nyitott, teljesen nyújtott karral és szétnyitott lábakkal. Ha az ágyat használó személy már befeküdt a körbe, hunyja le a szemét, és - amennyiben szükséges - váltson testhelyzetet úgy, hogy megtalálja a lehető legkényelmesebb pozíciót. Addig maradjon ebben a helyzetben, amíg szükségét érzi, nem számít, hogy pár percről vagy akár több óráról van-e szó.
- ◆ Amikor az ágyat elsőként használó személy teljesen kipihente magát, cseréljétek szerepet. Az, aki eddig pihent, most a másik segítője lesz, és hajtsátok végre a gyakorlatot még egyszer.
- ◆ Miután mind a ketten elvégeztétek a gyakorlatot, vigyétek vissza eredeti helyükre a köveket, és szórjátok szét az ágakat, a leveleket és a virágokat úgy, hogy a lehető legkevesebb nyomot hagyjátok magatok után.

## MEGJEGYZÉSEK

A gyakorlat közben két dolgot kell szem előtt tartanotok. Az egyik, hogy olyan gyakorlatok elvégzése után kezdjétek hozzá, melyek a megnövekedett érzékenység állapotába juttatnak el benneteket, és melyek után szükségét érzitek valamiféle támogatásnak, mint amilyen a fonal-ágy által nyújtott pihenés. A másik az, hogy a természet megsértése olyan dolog, amit a harcossal csak kifejezetten különleges célok érdekében enged meg magának. Ez a gyakorlat nem egyszerűen pihenésre szolgál, vagy arra, hogy „megtudjuk, milyen érzés”. Ha nem megfelelően végzitek, a növények, a virágok és a benneteket körülvevő természet ellenetek fordulhat, és ahelyett, hogy ápolna vagy meggyógyítana, megbetegíthet benneteket. Ha egyszerűen csak pihenni akartok, arra a célra tökéletesen megfelel egy halom száraz levél.

## GYAKORLATOK BEKÖTÖTT SZEMMEL

A belső párbeszéd megszüntetéséről szóló fejezetben érintőlegesen már esett szó bekötött szemmel végzett gyakorlatokról (lásd 43. gyakorlat: Időleges vakság). E technikák részletesebb változatai, melyeket én „a vakság gyakorlatainak” nevezek, szolgálják leginkább a testtel történő érzékelés fejlesztését.

Az összes ilyen gyakorlatot bekötött szemmel kell elvégeznünk, de ahelyett, hogy megrémülnénk attól, hogy nem látunk, és lecsökkentenénk a tevékenységeinket, a szokásosnál is aktívabban kell cselekednünk. Ez alkalmat ad a figyelem olyan formájának felszínre törésére, mely lehetővé teszi, hogy különösen intenzív és szokatlan módon tapasztaljuk meg a többi négy érzékszervünk működését. Ami még fontosabb, lehetővé teszi, hogy a test apránként emlékezni kezdjen. A test képes érzékelőként működni, olyan módon, mely nem szükségszerűen vág egybe érzékszerveink hagyományosnak tartott működési módjával.

A trükk az, hogy készek legyünk megszabadulni attól a megszokástól, ahogy a világot a szemeink által érzékeljük. A legtöbb ember, ha időlegesen megvakul, képzelete és emlékei segítségével megpróbálja vizualizálni a környezetét. E gyakorlatok során azonban az a legjobb, ha elfeledkezünk a szemeinkről, és arról, amit a világról mondtak nekünk, annak érdekében, hogy belépünk egy olyan világba, ahol nincsen fény, ahol a sötétség lényevé válunk, és ahol teljesen természetesen érezzük magunkat. Ahelyett, hogy a fény hiányával törődnénk, megtanuljuk, hogyan ismerjük meg és élvezzük a sötétség világát, és hogyan cselekedünk abban.

Ezt jelenti, hogy felismerjük a sötétség ősi elutasítása és a fény hiányától való félelem nem más, mint előítélet, melytől képesek vagyunk megszabadulni. Akárcsak a nappal és az éjszaka, a fények és árnyak természetes világában, saját lényünkben is megvan az ennek a váltakozásnak megfelelő lételméleti változtathatóság. Így hát, ha természetesnek fogadjuk el a sötétséget, megadjuk magunknak azt a lehetőséget, hogy hozzászokjunk ahhoz, hogy kapcsolatba kerüljünk saját „sötétséglényünkkel”, aminek - és ezt szeretném kihangsúlyozni - semmi köze sincsen a szokásos abszurd képzettársításhoz, mely a sötétséget a „gonosszal” hozza kapcsolatba.

Ismerd fel, hogy a téged körülvevő tárgyak nem tűnnek el, pusztán azért, mert nem látod őket; ilyenkor átalakulnak saját sötétségbeli megfelelőjükké. Ezt érdemes nagyon komolyan venni: sem a világ, sem mi magunk nem vagyunk ugyanolyanok sötétben, mint világosban. A varázsló tudja ezt, és különleges érdeklődést tanúsít ez iránt a tény iránt. Tudja, hogy a világ és minden lény sötétség alatt bekövetkező természetes átváltozása nagymértékben megkönnyíti a másik valóságba való belépést, épp úgy ahogy megszokott valóságleírásunk és annak áramlása megnehezíti azt.

## 68. A VAKSÁG GYAKORLATA

A gyakorlat azzal a roppant egyszerű tettel kezdődik, hogy bekötöd a szemed egy kendővel, vagy valami olyan anyaggal, mely megakadályozza azt, hogy akár a legkisebb fénysugár is eljusson a szemedhez. Szükséges lehet, hogy valamilyen puha anyagot vagy papír zsebkendőt tegyél a kötés alá, ezáltal biztosítva a tökéletes sötétséget.

Most, hogy „megvakultál” (lásd a 43. gyakorlatot) továbbra is aktívnak kell maradnod, megpróbálván hozzászoktatni magad az új szituációhoz.

Sok esetben nagyon hasznos, sőt néha elengedhetetlen lehet egy segítő jelenléte, aki megóv téged a bonyolultabb gyakorlatok során adódó veszélyes helyzetektől és támogat, ha bármilyen probléma merül fel. A segítő csak akkor szólaljon meg, ha feltétlenül szükséges, nehogy megzavarja az érzékenyítési folyamatot. Ugyanakkor nem kell, hogy „a széltől is megóvjon” téged, épp ellenkezőleg, hagynia kell, hogy a lehető legnagyobb önállóságra tegyél szert. A gyakorlatokhoz szükséges szituációk megteremtésével is segíthet neked, például irányíthat,

amikor nem vagy olyan helyzetben, hogy egyedül is megtaláld a helyes irányt.

Azoknál a technikáknál, melyeknek a járás vagy a futás is részét képezi, emeld térdeidet a megszokottnál jóval magasabbra, szinte mintha menetelnél, különösen ha egyenetlen terepen végzed a gyakorlatokat. Így sokkal jobban leszel képes alkalmazkodni a talaj változásaihoz és az olyan akadályokhoz, mint a kövek, vagy a kidőlt fatörzsek. Az is megfelelő, ha galoppozva haladsz, minden lépésnél felemelve a combjaidat. Mozgás közben tartsd fent a szükséges rugalmasságot, hogy a lábaid alkalmazkodni tudjanak a talaj egyenetlenségeihez. Azokon a helyeken, ahol sok fa vagy hasonló nagy akadály van, egyik karodat tartsd kinyújtva az arcod elé, hogy elkerüld a sérüléseket, különösen olyankor, ha segítő nélkül végzed a gyakorlatokat.

Az alábbi gyakorlatokat különböző alkalmakkor végezheted, nehézségi szintjüknek illetve jártasságodnak, valamint a sötétség-lényedről kifejlesztett ismeretednek megfelelően.

## 69. A VAK EMBER OTTHONA

Ez a technika abból áll, hogy egész nap bekötött szemmel tartózkodsz otthon, elvégezve mindazokat a megszokott tevékenységeidet, melyekre képes vagy anélkül, hogy veszélybe sodornád magad: felsőpröd a padlót, felöltözöl, rajzolsz, írsz, zenét hallgatsz, tornázol stb. Főzhetsz is, de a tűzhely használatakor légy fokozottan óvatos, különösen akkor, ha gáztűzhelyről van szó. A nap végén, továbbra is bekötött szemmel feküdj le aludni, és egészen másnap hajnalig ne távolítsd el a kendőt a szemedről. Egy segítő személy jelenléte ennél a gyakorlatnál is javasolt.

## 70. SÉTA VAKON

Kezdetben csak egyszerű sétákat tegyél. Most is szükséged lesz egy segítő irányítására, aki megóv téged a veszélyektől, és a „vak ember kísérőjeként” jelen van a séta közben. A segítő haladjon előtted, te pedig tedd a kezéd a bal vállára, hogy tudd, merre kell menned. Ne feledd, hogy pusztán a tájékozódás céljából érinted meg a vállát, nem azért, hogy rá támaszkodj, ezért kerüld el azt, hogy segítődet „élő botként” használd. Ahogy egyre nagyobb gyakorlatra teszel szert, tégy nehezebb kirándulásokat, például gyalogolj egyenetlen terepen, vagy akár egy hegyet is megmászhatasz. Ennek a technikának egyik változata az, amikor vakon gyakorlod az indián-járást. Az eljárás itt is megegyezik a leírtakkal, azzal a különbséggel, hogy (az indián-járást lényegéből adódóan) többen vesznek részt a gyakorlatban, mindannyian az előttetek haladó bal vállára téve a kezeteiket, egészen a vezetőig. Legjobb, ha ezt a gyakorlatot két segítővel végzitek: egyikőtök a sor elején haladjon, másikat a sor végén, hogy elkerüljétek a kellemetlen szituációkat.

## 71. A HÍVÁS

A gyakorlat során egy adott ponton kell várakoznod, miközben a segítő bizonyos távolságra eltávolodik tőled. Ezek után egy előre megbeszélt jellel szólít téged. A kettőtök közötti távolság tág határok között mozoghat, a terepviszonyoktól és a képességeidről függően, pár métertől akár több száz méterig is terjedhet. Amikor meghallod a hívást, kezdj el a hang irányába sétálni, amíg oda nem érsz a segítőhöz, végig pusztán a hallásod és testi érzékelésed alapján tájékozódva. Ha elértél az első „találkozási pontra”, maradj ott, segítő pedig sétáljon el egy távolabbi helyre, és folytassátok a gyakorlatot. Olyan hosszan végezheted a gyakorlatot, ameddig csak jónak látod. Most is roppant hasznos lehet, ha járás közben a megszokottnál magasabbra emeled a térdeidet. A segítőnek nagyon körültekintőnek kell lennie, hogy

észrevegye, ha bármilyen olyan akadály (például egy gödör, egy nagyobb kő, vagy egy meredek lejtő) kerül a „vak ember” útjába, ami veszélyes lehet rá nézve.

## 72. VERSENYFUTÁS AZ ISMERETLENBE

Ez a gyakorlat egyike a kedvenceimnek, mivel lehetővé teszi, hogy közvetlenül és alaposan elmélyedj a testi érzékelésbe, és segít sötétség-lényed felszínre hozatalában. A technikához legalább két segítőre van szükség, akik kellőképpen erősek és ügyesek ahhoz, hogy hatékony támogatást nyújtsanak a gyakorlat során. A feladatod során teljes sebességgel kell rohannod, bekötött szemmel. Mindenképpen sík területet válassz, mindegy, hogy füves vagy kopár-e.

Olyan helyen végezd a gyakorlatot, ahol sem a futás helyszínén, sem azt az közvetlenül határoló területen nincsenek olyan akadályok (sem kisebbek, mint a kövek vagy bokrok, sem nagyobbak, mint a kidőlt fatörzsek), melyekben orra bukhatnál, és a terep sem egyenetlen, nincsenek rajta gödrök vagy kiemelkedések. A következő lépéseket kell végrehajtanotok:

1. Jelöljétek ki a futás kezdő és végpontját, mindkét pontra legalább egy-egy segitőt állítva. A két pont közötti legalább húsz, legfeljebb százötven méter legyen.
2. Állj a startvonalra bekötött szemmel, a cél felé fordulva.
3. A célban álló segítő hangosan kiáltva jelt ad neked (Felkészülni, vigyázz, rajt!).
4. Kezdj el teljes sebességgel rohanni a célban álló segítő felé, aki közben folyamatosan kiabál, ezzel jelezve neked a helyes irányt („Erre, erre!”)- Ha túlzottan letérsz a helyes útról, kiáltsa oda, merre menj („Balra!” vagy „Jobbra!”, vagy ahogy a helyzet éppen megkívánja).
5. Amikor eléred a célt, a segítő rád kiált „Állj!”, és a többi segítővel együtt megállít téged, ügyelve arra, hogy ne okozzon neked sérülést. Ennek az a megfelelő módja, ha a mellkasodnál és a köldököd tájékán átölel, és pár lépésen keresztül együtt halad veled, hogy csökkentse a „becsapódási erőt”. A legtöbb esetben eddigre már lefékezted magad, úgyhogy ez az eljárás sokkal könnyebb annál, mint amilyennek talán első pillantásra tűnik.
6. Annyiszor végezd el a gyakorlatot, ahányszor csak szükségesnek érzed, míg egészen ellazulsz, és mersz teljes sebességgel rohanni.
7. Létezik ennek a gyakorlatnak egy másik változata is, amikor ketten futtok versenyt. Ehhez természetesen több segítőre van szükség, akik közül néhányan a futók útja mellett helyezkednek el, hogy megakadályozzák azok egymásnak ütközését. Mindkét futónak legyenek meg a saját segítői, akik (minden egyes instrukciójuk során) a futó nevét kiabálva segítik őt, nehogy azok összezavarodjanak. Az érkezési pont legalább tíz méternyire legyen az indulási ponttól. Fontos, hogy egyszerre két futónál több soha ne végezze a gyakorlatot.

## MEGJEGYZÉSEK

A gyakorlat jellegére való tekintettel fontos, hogy a segítők számára is szolgáljak némi útmutatással, mivel a gyakorlat sikere azon áll vagy bukik, hogy sikerül-e nekik olyan körülményeket teremteniük, melyek szavatolják a futók fizikai épségét. Kezdetben maga a gyakorlat is félelmet és bizonytalanságérzetet vált ki a résztvevőkből, ezért óvatosan és lassan fognak futni. De ha megteremtitek számukra a megfelelő körülményeket, és ők megtapasztalják, hogy nincs mitől tartaniuk, sokkal inkább hajlamosak lesznek „elengedni” magukat, tudván, hogy az egyetlen eljük tornyosuló akadály saját félelmük lehet. Ha a futók az első próbálkozások során megbizonyosodnak arról, hogy nem fenyegeti őket veszély, biztonságban fogják magukat érezni. Például, ha az „állj!” utasítás pillanatában erősen és biztonságosan, de nem durván állítjátok meg őket, tudni fogják, hogy nincs mitől félniük, és utána már teljes sebességgel fognak rohanni. Szintén nagyon fontos, hogy hangosan és

érthetően kiáltsatok, hogy a futók egyetlen pillanatig se érezzék „elveszettnek” magukat.

Ha futóként veszel részt a gyakorlatban, a mozgás során végig emeld magasra a térdeidet. Ha netán elesnél - ami roppant valószínűtlen -, egyszerűen csak tartsd ki magad mellett a karod, és guruld ki az esést, lazán, anélkül, hogy megijednél, vagy elhagynád magad. A legfontosabb tanácsom az, hogy mindig maradj mozgásban. Ez a gyakorlat valóban versenyfutás az ismeretlenbe, és - mint az életben általában - a legjobb, ha folyamatosan tovább haladsz előre, ahelyett, hogy visszafordulnál. Habár kezdetben hajlamos leszel hátrahúzott vállal és fejfel futni, meg kell tanulnod előre irányítanod a tested, a sötétséget fürkészve, és meg kell tanulnod behatolnod a sötétségbe, ahelyett, hogy félnél tőle. Tudatosítsd magadban, hogy semmiféle veszély nem fenyeget, hogy a technika célja az ismeretlenbe való behatolás elfogadása, ami sokkal inkább csodálatos és örömteli, mintsem ijesztő, félelmetes vagy erőszakos dolog. Gyakorlatilag, ha képes vagy engedni, hogy tested belerohanjon a sötétségbe, még nagyobb sebességet is elérhetsz, mintha nem lenne bekötve a szemed. Ennél a technikánál is nagy segítségedre lesz, ha nem próbálsz meg vizualizálni a környezetet.

Semmi értelme a rohanásnak, ha közben megpróbálsz elképzelni, mi vesz körül; sokkal jobb, ha elfogadod és megéled a sötétséget. A gyakorlatot végzők sokszor számolnak be az úgynevezett „alagút-hatásról”. Ez a jelenség akkor következik be, ha úrrá leszel a félelmeiden és teljesen elfogadod a sötétséget: abban a pillanatban úgy tapasztalod meg a sötétség érzetét, mintha egy fekete alagúton szédítő sebességgel száguldanál keresztül. Olyan, mintha egy szánkón ülnél; a test úgy érzi, mintha húzná előre valami, megtelik örömmel, eufórikus boldogsággal, és afféle intenzitást érez, ami a létezés és a tudomás olyan állapotába juttat el téged, melyet teljes joggal nevezhetünk a másik ének.

## **TIZEDIK FEJEZET**

# **A HARCOS LEGNAGYOBB SZERELME**

### **A MODERN VILÁG: SZERETET NÉLKÜLI TÁRSADALMAK**

A magány az emberi lét szükségszerű velejárójának tűnik. A köznapi ember számára a magány a világgal és a többi emberrel kialakított valóságos kapcsolat legközvetlenebb kifejeződési formája. Rengeteg ember vesz körül minket: a családunk, a barátaink, a főnökeink és a beosztottaink, a szomszédaink, de mindennek ellenére mindig egyedül vagyunk. Megtanítottak minket, hogyan kell birtokolni és használni, versenyezni és hazudni, félni és elrejtőzni, de arra nem, hogyan teremtsünk kapcsolatokat, hogyan kommunikáljunk, és hogyan szeressünk. Mindet úgy rendezünk el magunk körül, hogy továbbra is különállóak maradjunk.

Nemcsak az emberek tömege, de a természet is körülvesz minket, ezernyi színben és formájában: a fák és az állatok, a folyók, a tengerek és az óceánok, a sivatagok, őserdők, tavak és hegyek, egy varázslatos bolygó, melyet arra teremtettek, hogy ott éljünk s belakjuk azt, az égbolt csodálatos színei, hogy legyen miről álmodnunk. De ezek egyike sem gyakorolja ránk a legkisebb hatást sem: továbbra is egyedül vagyunk. Megtanultuk, hogy a világon rengeteg, többé-kevésbé védtelen dolog van, melyek csak azért léteznek, hogy használjuk őket. Úgy tűnik, egész történelmünk másból sem áll, mint a természet használására és kihasználására irányuló képességünk folyamatos fejlesztéséből.

Egy ilyen világgép azt eredményezi, hogy a természettől különálló lényeknek tekintjük magunkat. Az ősi judeo-keresztény hagyomány, akárcsak az újabb keletű elméletek, mint a marxizmus vagy a kapitalista világ gazdasági szemlélete, a természetet leigázandó és kizsákmányolandó dolognak tartja. Mindig a *homo sapiens* a Föld birtokosa, a kettejük közti viszony csakis a használatra és a kizsákmányolásra korlátozódik. Ha így viszonyulunk ahhoz a lényhez, aki testet és életet, ételt, otthont és annyi szépséget adott nekünk, ebből egyenesen következik, hogy minden máshoz is így viszonyulunk, beleértve embertársainkat is. Ezért van az, hogy a nyugati férfiak oly jól tudják, hogyan „birtokoljanak” egy nőt, és ugyanakkor oly kevésbé tudják, hogyan szeressék őt.

Ez a gögre, erőszakra és kapzsiságra való hajlam jellemzi életmódunkat manapság. Ez a rengeteg erőszak eredményezi önpusztító hajlamunkat, ami a mai társadalmakban egyre gyakoribb öngyilkos depressziótól egészen a környezet teljes elpusztításáig fajul, ami kétségkívül tulajdonképpen nem más, mint az emberi faj kollektív öngyilkossága. És közben mindvégig oly egyedül vagyunk.

## **EMLÉKEZZ A FÖLDRE**

A bennszülött közösségekkel való találkozásaim során megtapasztaltam, hogy a Földdel és a természettel való kapcsolatnak más formái is léteznek. A mexikói indiánok szerint nem a Föld van az emberekért, hanem az emberek vannak a Földért. Az ősi toltékok leszármazottai a kukoricát *no nacatlnak*, a mi húsunknak hívják, kifejezve ezzel azt a tudomást, hogy a Föld gyümölcsei adnak nekünk testet és életet.

A bennszülött nahuák még ma, a huszonegyedik század elején is megtartják a „Földanya ünnepét” ünnepségét, melynek valódi, titkos nevét csak azok ismerik, akiknek volt szerencsésük részt venni egy-egy ilyen szertartáson. Ezen az ünnepélyes rítuson a teljes közösség, melynek tagjai egyébként látszólag hűen igazodnak a katolikus egyház vallási naptárához, visszavonul egy barlangrendszerbe, melyet kizárólag erre a célra használnak. Ez a rituálé, melyről többet nem írhatok, lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy közvetlen módon lépjenek kapcsolatba a Föld tudomásával. Mivel a szertartásnak nincsen rögzített időpontja, így a közösségben már tíz éve munkálkodó helyi pap képtelen kideríteni, hol és hogyan hajtják végre hívei ezeket a „pogány rituálékat”, melyeket sikertelenül próbál kiirtani belőlük. (Amennyire tudom, rajtam kívül egyetlen más, nem indián származású személy sem vehetett még részt ezen a három napos ünnepségen. Talán egy későbbi munkámban majd elbeszélésem azokat a körülményeket, melyek lehetővé tették az én részvételemet, és azt, hogyan változtatta meg életemet ez az esemény.) A mexikói indiánok az elnyomás és üldöztetés hosszú évszázadai után továbbra is meghitt kapcsolatban állnak azzal a lényel, aki a létezés ajándékát adta nekik.

Az egység és együvé tartozás ezen érzése miatt a mexikói bennszülöttek tudatos, élő lényként szeretik a Földet - Földanyát. Ugyanez az érzés tette lehetővé az amerikai kontinensen élő pre-kolumbián civilizációk számára, hogy olyan tudományt és technológiát fejlesszenek ki, melyet teljes joggal nevezhetünk ökológiainak. E technológia segítségével hozták létre például hatalmas népességközpontjaikat (Közép-Amerikában harmincmillió lakos élt együtt<sup>31</sup>), a természeti környezet bármiféle érzékelhető károsítása nélkül.

<sup>31</sup> Lásd: Woodrow Borah: *El siglo de la depression in Nueva Espana*. (A depresszió Új Spanyolországban) Mexico City, 1983.

## **A MÁSOKTÓL ÉRKEZŐ ÜZENET**

Napjainkban, amikor tudatlanságunkban mindent elkövetünk annak érdekében, hogy elpusztítsuk a Földet, az, ha tekintetünket a bennszülöttek felé fordítjuk, akik a világgal való kapcsolat más módját is ismerik, azt a lehetőséget kínálja számunkra, hogy eljussunk hozzánk az élet üzenete, melyet feltétlenül meg kell hallanunk. És most kell meghallanunk, ez élet vagy halál kérdése. Eljutottunk arra a pontra, hogy ha nem vigyázunk, az ősi civilizációk utolsó maradványait is elpusztítjuk. Arra a pontra, hogy más élőlények évszázadokon keresztül gyakorolt módszeres pusztítása eredményeképp végképp egyedül maradjunk - mi, akik „mások” vagyunk.

Don Juan és harcosokból álló társaságának gondolkodásmódját szintén áthatja ez a bizonyosság, és a Föld szeretete, az eredethez való közelség érzése. A Castaneda könyveihez hasonló munkák szintén az üzenet közvetítőiként szolgálnak: hidat vernek a varázslat, a rejtélyek világa és a mi öntelt, arrogáns és unalmas világunk között.

A harcos elkötelezettsége egyszerű és tiszta: az emberi lények tudomásának testet öltött alakja, akik tudják, hogy minden dolgok forrása a Föld, a Földanya. Ő az, aki otthont ad nekünk, aki táplál minket, aki minden lépésünk során szépséget hint elénk, aki csupa rejtély, és minden rejtélye egy-egy kihívást tartogat számunkra. A harcos elkötelezettsége az, hogy titokban élvezze a Föld melegét és szeretetét, mely beburkol minket. A harcos sosincs egyedül: élete minden pillanatában vele van a Föld, aki életben tartja őt. Ő az a hatalmas lény, akinek kiapadhatatlan szeretete segít a harcosnak meggyógyítani a szenvedést és a szomorúságot, elmosni a kicsinyességet. A Föld mélyről jövő és mérhetetlen tudomása titkokat ad a harcosnak, amikor az félreteszi a hanyagságot, a nemtörődömséget valamint személyes történelmét, és alázatosan megnyitja szellemét a Földanya nyájas jelenlétére. Ahogy don Juan mondja a *Mesék az erőről* című könyvben: „A harcos számára nem létezik ennél magasabb szerelem.”

## **A HARCOS MAGÁNYA**

Paradox módon a harcos szintén ismeri a magányt, mivel mindig tudatában van annak, hogy harca kizárólag az ő felelőssége, hogy minden ember élete egyszemélyes utazás. De a harcos magánya semmiben nem hasonlít a köznapi emberek egyedüllétéhez. Ez a magány nem fájdalmas és nincsenek benne igények, vágyak. A harcos ezt az egyedüllétet örömteli titokként éli meg, mely lehetővé teszi számára, hogy rendkívüli módon szeressen mindent, amit csak megérint, mindent, amire néz és amit érez - ő tudja, milyen gyorsan múlik el az élet, és a Földből kisugárzó kiapadhatatlan és önzetlen szeretettől megtanulta, hogyan szeresse az élet minden formáját. A Föld iránt érzett tisztelettel és rajongással, a harcos legfontosabb érzésével áthatva, meghitt és bensőséges viszonyt alakít ki a természettel és az emberekkel.

Így hát a harcos személyében egy látszólag feloldhatatlan ellentét két pólusa közötti sajátságos összhangot testesít meg: magányos lény, aki soha nincs egyedül. Alámerülve ebbe az ellentétbe a harcos tudja, hogy az egyedüllét nem több pusztán emberi fogalomnál, olyan dolog, melynek csakis a tonalhoz van köze. Tudja, mivel megtapasztalta, hogy e mögött a világ mögött létezik egy másik valóság, melyben az emberi lény a végtelen fény nehezen elkülöníthető része, mely csak egy rövid pillanatra vált el eredetétől és sorsától - a Földtől.

## **A MAGÁNYOSSÁG ELLENSZERE**

Ha ellenszert keresel az emberi magányosság okozta szenvedésre, azt javaslom neked, hogy vizsgálj meg és alkossd újra a kapcsolatot, mely a Földdel egyesít bennünket, ezt az elveszett,

elfeledett „köldökzsinórt”. Utazásra hívlak, mely során ráébredhetsz az emberi dolgok által nem befolyásolt végtelen, kiapadhatatlan szeretet jelenlétére. Ez nem olyan nehéz. Nézz körül, emlékezz a lényre, aki életben tart bennünket, és ismerd fel, hogy otthon vagy - hogy mindig otthon vagy.

Hiszem, hogy az iskolákban, mielőtt megtanítanák gyermekeinket összeadni és kivonni, venni és eladni, hazudni és félni, meg kellene tanítani őket szeretni és tisztelni azt a lényt, aki menedéket nyújt számukra. Részem volt abban a szerencsében, hogy láthattam, hogyan változik meg és válik gazdagabbá azon emberek élete, akik visszatérnek a Földanya ölelésébe: ők megtanulták azt, hogy a természet minden lénye rokonságban áll egymással, hogy mindannyian egyazon anya gyermekei vagyunk. Ilyenkor jelentéktelennek tűnnek mindennapi kötöttségeink: a harag, a versengés, az irigység, a bírvágy, a sóvárgás és a kielégítetlen igényeink. Korlátok közé szorított világunk egyszeriben egy sokkal nagyobb világgá változik át, melyet gyönyörűvé varázsolnak a benne élő lények.

A fák jelentőségteljesek lesznek, a madarak, a bálnák, a virágok, a kutyák, az emberek, a folyók és a hegyek mind azzá lesznek, amik valójában: természetes örökségeinkké, melyek azért vannak, hogy örüljünk nekik, gyönyörködjünk bennük és szeressük őket, nem pedig azért, hogy birtokoljuk és kihasználjuk őket. Elfogadjuk személyre szóló ajándékunkat, azt, hogy tanúi lehetünk mindennek a jelenlétnek, ha csak halandóként eltöltött létezésünk rövid időtartamára is. Hagyjuk, hogy lenyűgözzön minket a természet szépségének és rejtélyének minden megnyilvánulása, hogy általuk elfogadjuk a Föld ajándékát, és felismerjük elfeledett lényegünket. Hiszen ugyanaz a varázslat lüktet mindannyiunkban, ez tart életben minket. És akkor fenntartások nélkül elfogadjuk a minket megillető helyet a természet hatalmas szimfóniájában.

## GYAKORLATOK

Számtalan gyakorlat van, melynek segítségével újra kapcsolatba kerülhetünk a természettel és a Földanyával. Bármilyen megfelel erre a célra: egy séta, egy hegy megmászása, ha egy folyóban úszunk, ha megsimogatunk egy kutyát, vagy ha átölelünk egy emberi lényt, mind jó lehet, ha figyelmünket magára a találkozásra, kapcsolatteremtésre és nem annak előnyeire összpontosítjuk. Gyakran kellene természetes környezetben tartózkodnunk - gondosan odafigyelve arra, hogy ne okozzunk kárt benne - szívünket és figyelmünket megnyitva a természet üzenetére, mert ez az út vezet vissza bennünket önmagunk lényegünkhöz is. Távol kellene maradnunk a városoktól, ahol az emberi ügyek mindent lerombolnak, és a lehető leggyakrabban kellene belépünk abba a világba, ahol minden a dolgok természetes rendje szerint történik. Ha figyelmesek és befogadóak vagyunk, megtanulhatjuk a természet ritmusát, hisz épp ez a ritmus hiányzik oly nagyon az életünkből. Sokan kérdeztek engem a mesterekről. Én személy szerint nem ismerek a Természetnél nagyobb tudású mestert. Nincs is más mesterre szükségünk, épp elég ha megfigyeljük és utánazzuk őt.

Csoportjainkban - hófödte csúcsokat megmászva, vad hegyi patakokon csónakkal aláereszkedve, hosszú sivatagi és őserdei túrák során, üregeken és barlangokon keresztül hatolva be a Föld mélyébe - megtapasztaltuk, hogy a Földdel való közvetlen találkozás, melyet erőfeszítések és a tanulás vágya kísér, rendkívüli módon képes gazdagabbá tenni. Az említett szabadtéri sportok - és természetesen még sok másik is -, a Földdel való kapcsolat helyreállításához és a személyi erő optimális használatához vezető utak lehetnek, különösen akkor, ha ezekhez az erőfeszítésekhez a figyelemnek e könyvben bemutatott a szokásostól eltérő módon való használata társul.



A példa kedvéért álljon itt néhány szokatlan eljárás, melyek gyönyörű és meglepő eredményekkel járhatnak a Földről való tudomásunk helyreállításában.

### 73. A FÁK CSÚCSÁN

Ez a gyakorlat szoros kapcsolatban áll egy olyan tevékenységgel, melyet gyermekkorunkban szinte mindannyian gyakoroltunk, pusztán az öröm kedvéért: a fáramászással. Azonban most egy némileg összetettebb dologról van szó.

A fák iránti érdeklődésem azokból a tapasztalásaimból ered, melyeknek sokkal nagyobb hagyománya van az ősi kultúrák tanításaiban, beleértve don Juan rendszerét is - a fák az emberi lények iránt viseltetett természetes szimpátiájából. Számtalanszor volt alkalmam megtapasztalni ezt a hajlamot, és a kiválasztott fa vagy fák minden egyes alkalommal segítettek nekem valahogy: enyhítették a szomorúságomat, feltárták előttem valamely titkukat, kikúráltak valamely, nem fizikai eredetű betegségből, békével töltötték el szellemem, vagy egyszerűen csak megtanítottak egy dalra. Még a köznapi emberek is megerősíthetik, hogy az emberekkel való kapcsolatuk során a fák igazán nagyszerű lényeknek bizonyulnak. Megajándékoznak minket festői szépségükkel, nyugalomra, békére és harmóniára tanítanak bennünket, pihenést kínálnak nekünk árnyékukban, a belőlük készült házak és bútorok menedéket és kényelmet nyújtanak számunkra, és ők biztosítják az oxigént, amit belélegzünk. Mialatt mi kitaratóan szennyezzük a légkört, ők mindent megtesznek, hogy megtisztítsák azt. És ennél még sokkal több rejlik a fák tudomásában, ha képesek vagyunk megnyitni magunkat nekik.

A gyakorlat egyszerűen abból áll, hogy felmászol egy magas fára, és - miután elhelyezkedtél ott - nemtevést végzel, ami lehetővé teszi számodra, hogy csatlakozz a fa tudomásához. Bármilyen fa alkalmas a gyakorlat elvégzésre, feltéve, hogy erős ágai és törzse van, melyek félelem és a letörés veszélye nélkül elbírják a súlyodat. Különösen óvatosan közelítsd meg a fát: ügyelj arra, hogy semmilyen körülmények között ne okozz kárt benne, hiszen jó kapcsolatot szeretnél kialakítani vele.

Mielőtt felmáznál a fára, szemléld egy ideig, hagyd felé áramlani barátságos érzéseidet, ameddig a fának semmi kétsége nem marad afelől, hogy pozitív szándékkal közeledsz hozzá. Ezután beszélj hozzá - üdvözdölj őt, mondd el, miért szeretnél felmászni rá, és biztosítsd afelől, hogy nagyon óvatos leszel. Pusztán az, hogy hangosan beszélsz egy fához, hatalmas segítséget nyújthat a zavarodottság és a szomorúság eloszlatásában, vagy amikor tanácsra van szükséged.

Amikor készen állsz arra, hogy felmássz, válassz egy közép magas fát, melynek a föld közelében lévő ágai megkönnyítik számodra a feljutást. A mászás során a „hárompontos” technikát alkalmazd: azaz mindig rögzítsd fixen három végtagodat, mielőtt a negyedikkel új fogást keresnél. Például mindkét lábaddal állj szilárdan egy ágon, a jobb kezeddal fogj erősen egy másik ágat, mielőtt a bal kezedet tovább mozdítanád. Vagy emeld fel a jobb lábad egy magasabban fekvő ágra, miközben mindkét kezeddal és a jobb lábaddal szilárdan tartod magad. Így akkor sem esel le, ha minden óvatosságod ellenére esetleg letörik az ág, amire fel akarsz lépni, mivel három stabilan rögzített végtagod miatt nem veszíted el az egyensúlyodat. Tehát ne feledd: egyszerre csak egy végtagoddal mozogj, miközben a többi hármat fixen lerögzítve tartod.

A faágak sokkal erősebbek ott, ahol a törzshöz csatlakoznak, így ezen a ponton nagyobb súlyt bírnak el. Ezért próbáld meg a törzshöz minél közelebb rájuk nehezedni, különösen a vékonyabb

ágak esetében.

Ahogy egyre nagyobb jártasságra teszel szert a fáramászás technikájában, a gyakorlat egyre inkább a hegymászásra fog emlékeztetni: akár harminc-negyven méter magas fákat is megmászatsz, melyeknek a legalsó ága több méterrel a föld felett van. Az apró ágcsonkok, göbök, sőt a fa törzsén lévő bemélyedések is kapaszkodóul szolgálhatnak a tapasztalt fára mászó számára. A csoportjainkban gyakran viccelődünk azzal, hogy egy fa „nincs igazán megmászva”, ha az ember köldöke nem bukkan ki a lombkorona fölött, miközben a legfelső ágakon egyensúlyoz. Ez nem is olyan nehéz, mint első hallásra tűnik, de fontos, hogy lépésről lépésre sajátítsd el a helyes technikát, hogy elkerüld az esetleges sérüléseket. Mi túlevelű fákra specializálódtunk, különösen a Michoacan, Puebla és Mexikó államok erdeiben növő fajtáikra, de szinte bármilyen fa alkalmas a gyakorlat elvégzésére.

Tehát a gyakorlat alapját a folyamatos éberség és figyelemösszpontosítás állapotában történő fáramászás képezi. Minél magasabbra mászol, és minél nehezebb feljutnod oda, annál jobb eredményt érhetsz el. Amikor elérted a fa csúcsát, rengeteg gyakorlatot végrehajthatsz.

Néhány példa ezekre:

- ◆ Találj egy helyet, ahol megpihenhetsz a legmagasabb ágak között, és tanuld meg testhelyzetedet az elrendeződésükhöz igazítani.
- ◆ Gyakorold tudomásod „egybeolvasztását” a fa tudomásával, elképzelve, hogy te is a fa egyik ága vagy: alkalmazkodj létezésének milyenségéhez, érezd a szelet, és himbálózz benne együtt a faágakkal.
- ◆ Szemléld a fát, figyelj az általa kiváltott érzéseidre. Próbáld meg őket dalban kifejezni.
- ◆ Tölts el egy éjszakát a fán. Ha nincs túl nagy gyakorlatod ebben, kötd magad hozzá, nehogy leess alvás közben. Létezik ennek a gyakorlatnak egy olyan változata, melyet megtisztulás céljából is alkalmazhatsz, az, amikor kifeszítesz egy függőágyat két magasan lévő ág közé, és abban töltöd az éjszakát. A leesés ellen megfelelő védekezésül szolgál, ha összekötöd a függőágy széleit, úgy hogy azok tökéletesen összezáródjanak körülötted.
- ◆ Mondd el a fának bánatodat vagy örömedet az adott helyzetnek megfelelően.

Alakítsd ki a saját gyakorlataidat, vagy tanulj új technikákat közvetlenül a fáktól maguktól, melyeket nem véletlenül hívnak az emberek „nagy testvéreinek”.

## 74. A FÖLD RITMUSA

Ez a gyakorlat nagyon könnyű és ugyanakkor mégis nagyon nehéz: maga az eljárás roppant egyszerű, de a végrehajtása különleges állapotot követel meg. Képesnek kell lenned saját erődből elérni az emelkedett figyelem állapotát, hogy fenntartások és türelmetlenség nélkül tudd végrehajtani a feladatot. Természetesen szükséged lesz bizonyos mennyiségű felhasználható energiára is. Azt feltételezve írom le a gyakorlatot, hogy ez a tapasztalás szinte mindenki számára elérhető, aki folyamatosan, kitartóan és komolyan gyakorolta az energiamegőrzés, a természettel való eggyé válás és a figyelem fejlesztésének technikáit.

A gyakorlat tulajdonképpen nem más, mint egy túra, melynek során felváltva sétálhatsz, kocoghatsz és futhatsz is. A lényege az, hogy mozgásod és légzésed üteme mindvégig tökéletes összhangban legyenek egymással. Ahhoz, hogy ezt elérd, ritmusodnak a Föld ritmusához kell igazodnia. Csak maga a Föld képes megtanítani téged saját ritmusára; a te feladatod az, hogy létrehozod a kapcsolatot.

Túl sokat nem lehet elmondani erről a folyamatról. A saját tapasztalásaim alapján azt tudom javasolni, hogy ezt a kapcsolatot hosszú, a lakott területektől és az országutaktól távol eső, hegyvidéki, sivatagi, erdei területeken keresztül tett túrák során keresd. (A csoportjainkkal Mexikóban néha a Puebla állambeli Sierra Nortén vágunk keresztül.)

A többnapos túra során célod csak a gyaloglás és figyelmed fejlesztése legyen. Arra összpontosíts, hogy megtaláld és fenntartsd légzésed és mozgásod összehangolt ritmusát, melyet a terep egyenetlenségei, a meredek emelkedők és lejtők sem befolyásolhatnak. Addig gyalogolj, míg kapcsolatba nem kerülsz a Földdel. Ha tested az elméd vagy a vágyaid beavatkozása nélkül spontán késztetést érez rá, akár kocoghatsz is. Ugyanez érvényes a futásra is. Kombinálhatod is a különböző járásmódokat, sétáról kocogásra, kocogásról futásra válthatsz, a terephez és tested érzéseivel igazodva. A lényeg az, hogy folyamatosan ugyanabban a ritmusban mozogj és lélegezz, a mozgásod sebességében bekövetkező változásoktól függetlenül.

Egyetlen pillanatra se feledkezz meg a Földről: maradj tudatában annak, hogy rajta jársz. Minden egyes lépésedet a Földre való emlékezéssé nemesítheted, simogathatod Őt a lábaddal, anélkül hogy ez bármilyen módon befolyásolná természetes járásmódodat. Minél tovább gyalogolsz megszakítás nélkül, annál nagyobb eséllyel jársz sikerrel, mivel a figyelem kiélesedése egyike a Föld tudomásával való kapcsolat létrehozásához szükséges legfontosabb összetevőknek. Amikor ez a kapcsolat létrejön, megszűnsz magányos sétáló lenni. Sokkal inkább egy különös, a Föld löketének nevezett erő hajt előre, mely sétádat minden elképzelésedet felülmúlóan gyors rohanássá változtathatja át. Szükségtelen is mondanom, hogy ha ez bekövetkezik, a fáradtság, az idő és a távolság mind egytől egyig értelmüket veszített fogalmakká válnak. Amikor ez a kapcsolat létrejön, nincs helye a töprengésnek, mivel úrrá lesz rajtad az az érzés, hogy egy náladnál sokkal hatalmasabb erő vesz a birtokába.

## 75. A HARCOS ELTEMETÉSE

Carlos Castaneda az *Ixtláni utazásban* és a *The Eagle's Gift*-ben is említést tesz arról az eljárásról, melynek során a harcos eltemeti magát [III-108-111]. Elmondja, hogy a harcos azért temeti a Földbe magát, hogy tisztánlátásra és erőre leljen, hogy tanácsot kapjon vagy hogy kigyógyítsa magát valamilyen betegségből. Azonban konkrét részletekbe nem bocsátkozik.

Jómagam többször is megtapasztaltam az önkéntes eltemetést és másoknak segítetttem ebben. Ezen tapasztalások során tanúja voltam a gyakorlatot végző személyekre gyakorolt sokféle - kivétel nélkül áldásos, jótékony - hatásának. Néhány példa erre:

- ◆ Az összegzés hatása megnövekszik a Föld hatalmas ereje miatt, mivel Ő ismeri a feladatunkat, és együttműködik velünk.
- ◆ Amikor fájdalmas veszteségeket átélt vagy depressziós emberek temetik el magukat a Földbe, akkor ő, a Földanya megmutatja, hogy képes bárki másnál jobban meggyógyítani a lelki sebeket, mivel rendelkezik azzal a képességgel, hogy magába szívjon bármilyen nehézséget.
- ◆ A Föld segíthet nekünk válaszra és tisztánlátásra lenni személyes jellegű kérdéseinkben.
- ◆ A Föld segíthet feltölteni energiánkat egy különösen megerőltető feladat vagy kihívás előtt, illetve után.
- ◆ A Föld segíthet nekünk megismerni másik énünket.
- ◆ Amikor jelentős, egész életünkre kiható változásokat élünk meg, eltemethetjük régi énünket, és hagyhatjuk megszületni az újat.

Amikor eltemetjük magunkat, a Földtől szinte bármilyen segítséget megkaphatunk, feltéve, hogy pontosan megfogalmazott céllal rendelkezünk. Minél tisztább a cél, annál tisztább és meggyőzőbb lesz az eredmény.

Csoportjainkban az eltemetés két változatát szoktuk végezni: a föld felett (melynek során egy „földketrecet” építünk), és a föld alatt. A két változat felcserélhető egymással, bár komolyabb szükséghelyzetben én személy szerint hatékonyabbnak tartom a föld alá történő eltemetést.

Általában - az első néhány alkalom esetén - szükség van egy segítő jelenlétére, lehetőleg olyan személyére, aki már maga is megtapasztalta ezt a gyakorlatot. A segítő legfontosabb szerepe az, hogy gondodat viselje, mialatt el vagy temetve, elhárítsa az esetleges külső zavaró tényezőket és segítséget nyújtson neked bármiben. Amikor először temeted el magad, rendszerint sokkal felszabadultabban vagy képes elvégezni a gyakorlatot, ha jelen van valaki, akiben megbízol, és aki „vigyáz” rád. A gyakorlat lépései a következők:

1. Válaszd ki az eltemetés megfelelő helyszínét. Lakatlan terület legyen, lehetőleg fák között. A kezdők kerüljék a sivatagot, az őserdőt, és a tenger vagy nagy folyók melletti területeket, illetve az olyan helyeket, ahol a külső szemlélők megzavarhatják a gyakorlatot, vagy megrémülhetnek tevékenységed láttán. Ügyelj arra, hogy a kiválasztott területen ne legyenek hangyabolyok, rovarfészkek vagy kígyók. Ha ismersz erőhelyeket, azok kiválóak a gyakorlat elvégzésének céljára. Soha ne végezd ezt a gyakorlatot romok között vagy temetőben, egy egyszerű erdő épp elég jó helyszín.

2. A kiválasztott területen belül a „szemmel történő érzékelés” [III-60-61] segítségével keress olyan helyet, amit valamiért vonzónak találsz. Kerüld el a lejtőket, a szakadékok és a vízmosások szélét, valamint a nedves, nyirkos helyeket.

3. Jelöld ki egy bottal a területet, ahol eltemeted magad: téglalap alakú, a testednél némileg hosszabb és szélesebb helyre lesz szükséged, mely éppen hogy csak elég nagy ahhoz, hogy belefeküdj egy takaróval, hogy bármeddig maradhas a „sírban” akkor is, ha hidegre fordulna az idő. A „sír” a „saját irányodnak” megfelelő fekvésű legyen<sup>32</sup>. Ha nem tudod, melyik a te saját irányod, válaszd a keleti vagy a déli irányt.

<sup>32</sup> Magadnak kell rájönnöd arra, hogy a saját irányodat mely módszerrel találhatod meg.

4. Egy hegyes faág segítségével kezd el kiásni a sírt. A mélysége legfeljebb hatvan centiméter legyen. A kiásott földet a sír bal oldalára halmozd fel.

5. Ezután gyűjts kellő mennyiségű, körülbelül hetven centiméter hosszúságú egyenes botot, melyekkel a sírt fogod lefedni; valamint lombos faágakat és leveleket, melyekkel kitöltöd a botok közti réseket, hogy amikor majd betemeted a sírt, a föld ne hulljon bele a sírba. A botokat, a faágakat és a leveleket rakd kupacba a sír mellett, hogy kéznél legyenek, amikor szükség lesz rájuk.

6. A szorosan keresztbe fektetett botokkal kezd el befedni a sírt, a lábársznél kezdve, egészen a vállak vonaláig. A faágakat és a leveleket helyezd a botokra, és végül halmozd rájuk a korábban kiásott földet, míg teljesen el be nem fedi a botokat és a faágakat. Ha akarsz, tehetsz valamilyen természetes anyagból készült szövetet a botok és az ágak közé, hogy ne szivárognon át köztük a föld.

7. Most készülj fel a sírba való befekvésre. A legjobb az, ha szinte teljesen üres a gyomrod, és könnyítesz magadon, mielőtt befekszel a sírba. Szintén hasznos lehet, ha iszol egy kevés vizet. Felkészülésként elvégezheted a halál tudomásáról szóló fejezetben található, a csontváz tudomásával kapcsolatos bármely gyakorlatot, vagy akár az összeset is (19., 20., 21.

gyakorlatok). Vagy valamilyen személyes, a világtól való búcsúdat kifejező gyakorlatot is elvégezhetsz, ha valamilyen változás érdekében temeted el magad.

8. Lábbal előre ereszkedj bele a sírba, egészen vállmagasságig, ügyelve arra, nehogy közben megbolygasd a botokat vagy a rajtuk lévő földet.

9. Amikor bent vagy, fejezd be a sír lefedését, óvatosan elhelyezve a maradék botokat, ágakat és leveleket, majd a földet. Ezt te magad is megteheted bentről, vagy a segitőd is elvégezheti ezt a feladatot odakintről. Mindig ügyelj arra, hogy maradjon egy kis - körülbelül tízszer tíz centiméteres - nyílás a síron, hogy kellő mennyiségű levegő áramolhasson be, de ha nappal végzed a gyakorlatot, arra is figyelj, hogy a résen keresztül semmi fény ne jusson a sír belsejébe. Ezt a problémát úgy is megoldhatod, hogy a nyílást a sír láb felőli részénél hagyod meg, és a fej felőli részét teljesen befeded.

10. Merülj el a tapasztalásban, míg el nem érkezik az ideje, hogy kibújj a sírból.

Néhány egyéb szempont:

- ◆ Minden egyes lépést egy rituálé részeként hajts végre, melynek során az ásást, az ágak, a botok és levelek összegyűjtését, és a sír befedését mind egyetlen szó nélkül, teljes csendben és maximális figyelemmel végezd. Azért kell így tenned, hogy az eltemetés során figyelmed által az emelkedett tudomás állapotát érd el.

- ◆ Legjobb, ha meztelenül végzed a gyakorlatot - különösen akkor, ha az a célod, hogy felgyógyulj valamilyen megbetegedésből vagy komoly lelki problémára keresel gyógyírt. Hideg éghajlatú helyeken azonban ez nem javaslom. Vedd számításba, hogy a föld alatt mindig néhány fokkal hidegebb van, mint a szabadban, és hogy a föld gyakran nedves. Ha a gyakorlatot alacsony hőmérsékletű helyen végzed, öltözz fel jól, és vigyél magaddal pokrót vagy hálósákat is. Ha gondold, egy kis párnát is tehetsz a fejed alá.

- ◆ Bármilyen történjék az eltemetés alatt, ne hagyd, hogy úrrá legyen rajtad a félelem. Számos, a köznapi világban szokatlannak tartott dolog normálisnak számít az eltemetés során: hangok, látomások, az, hogy a síron kívül találod magad, a különböző intenzív érzések és kinyilatkoztatások. A harcos eltemetése egy utazás, de biztosnak kell lenned abban, hogy vissza is térsz erről az utazásról. Őrizd meg a józanságodat és nézz szembe bármivel, ami történik. Ebben segíthet, ha a légzésedre összpontosítasz vagy erődalokat énekelsz (lehetnek ezek az adott élmény hatására megszülető dalok is).

- ◆ Engedd szabadon áramolni az érzéseidet: neved, sírj, énekelj, beszélj, kiabálj, tégy meg bármit, amit a tested megkíván.

- ◆ Az eltemetés időtartama széles határok között mozoghat, a harcostól valamint az eltemetés céljától és körülményeitől függően. Általában elég, ha egy teljes éjszakát vagy egy nappalt töltesz a sírban. Egy kis gyakorlattal akár huszonnégy órán keresztül is a sírban maradhatsz, amennyiben ennek szükségét érzed. Ennél hosszabb eltemetés esetén vigyél magaddal valamilyen könnyű, de tápláló ételt, például szárított gyümölcsöt, különböző magvakat és vizet. Az eltemetést böjttel kombinálva csak egy olyan segítő személy szigorú felügyelete alatt szabad végezni, aki már maga is megtapasztalta ezeket a körülményeket.

- ◆ A gyakorlat befejezésére és a sír elhagyására a legalkalmasabb időpont a pirkadat, még napfelkelte előtt, vagy - ha nappal végzed a gyakorlatot - a naplemente.

A föld feletti eltemetés esetében, amikor a földdel lefedett kalitka módszerét alkalmazod, szintén ugyanezeket a lépéseket kell végrehajtanod, azzal a különbséggel, hogy ahelyett, hogy egy gödröt ásnál a földbe, keress körülbelül hatvan centiméter hosszú, villás végű botokat, melyek a keresztben fekvő botokat fogják tartani. Az egyenes végüket szúrd be a talajba, és ha a „kalitka” elkészült, fedd be minden oldalát a faágakkal, a levelekkel és földdel. A ketrecet úgy építsd meg, hogy a fejed felőli vége nyitott maradjon, hogy megkönnyítse a ketrecbe történő

bemászást, amikor eljön az ideje.

## 76. VISSZATÉRÉS A FÖLDHÖZ

Ez a gyakorlat egyaránt szolgálhat az ebben a fejezetben leírt gyakorlatok kezdetével, vagy azok záróakkordjaként. Lényege a Földanyához való visszatérés bensőséges megtapasztalása. Ez a találkozás olyan, mint két, egymástól régen elválasztott szerelmes újraegyesülése.

Ehhez az egyesüléshez olyan helyszínt válassz, melyről senki nem tud; egy helyet, mely örökre titokban maradhat. Ismerheted ezt a helyet már korábbról is, vagy kereshetsz egyet kifejezetten a gyakorlat céljára. Lehetőleg lakott területtől, országutaktól távol eső helyszín legyen. Ha hosszú sétával, esetleg hegymászással lehet csak megközelíteni, az még jobb. Mindazonáltal bármilyen, e találkozás céljára kiválasztott hely megfelel, mert nem fordulhat elő, hogy a Földanya semmibe vegyen és ne feleljen a hívásodra.

Amikor megérkezel a kiválasztott helyre, fekdj hasra, arccal a Föld felé, és öleld őt magadhoz. Érezd a jelenlétét, merülj el benne. Aztán, még mindig átölelve és simogatva őt, kezdj el hangosan beszélni hozzá, meghitt és személyes szavakat használva: mondd el, mennyire hálás vagy neki, amiért felelt a hívásodra, és azért, hogy mindig veled van. Mondd el neki, milyen az a világ, ahonnan érkezted, és hogy miért feledkeztél meg róla. Mesélj neki életednek azokról a magányos pillanatairól, amikor nem emlékeztél rá, a hiányról, amit éreztél, és mondd el, mennyire boldoggá tett, hogy újra találkoztatok. Ajánlj fel neki néhány tettet, amit mindennapjaid világában végrehajtasz, hogy ezek segítsenek abban, hogy most már mindig tudatában légy a jelenlétének és a társaságának. Végezetül ígérd meg neki, hogy többé nem feledkezel meg róla, hanem szeretni fogod, míg elérkezik a pillanat, amikor újra megtérsz majd kebelére, és ő megszabadít minden terhedtől.

Végül csókold meg őt, és térj vissza a világba, eltelve titkos és szerető ölelésével...

## UTÓHANG

Munkám befejezésekképpen szeretnék még hozzáfűzni néhány dolgot az előző oldalakon megjelent anyaghoz. A könyvben leírtak pusztán a csoportjainkban felügyelőként és koordinátorként végzett munkám alapjait képezik, és nem tartalmazzák annak minden aspektusát.

Tizenkét éve egyidejűleg dolgozom csoportjaimmal és végzek terepmunkát az antropológia új módjának, az általam ellen-antropológiának nevezett módszer felhasználásával, ezáltal új lehetőségeket kínálva a pszichológia és a pszichoterápia számára. E módszer alapjait maga a természet és a bátran tolték pszichológiának nevezhető ősi eljárások képezik. Az ellen-antropológia az emberi lényt sokkal inkább a teljesség szemszögéből látatja, mint azt korunk modern társadalmában megszokhattuk.

Csoportjaim a terepmunka eredményeinek kísérleti színteréül szolgálnak és emellett maguk is a terepmunka egy újabb aspektusává váltak. Azaz a csoportokon kívül végzett terepmunka elősegítette a csoportmunka gyakorlati fejlesztését, és ezek a fejlesztések új elemekkel gazdagították a terepen végzett munkát is.

Vizsgálataim tárgyai, célkitűzései, és elméleti rendszerei túlzottan összetettek és nagy

kiterjedésűek ahhoz, hogy megpróbáljam őket itt elmagyarázni, ráadásul nem is tartoznak szorosan e könyv témájához. Ez a kötet nem egy elméleti munka, nem egyfajta módszertant vagy teóriákat, hanem konkrét gyakorlatokat tartalmaz; nem különféle elméleti vizsgálódások érdekében íródott, hanem azért, hogy segítséget nyújtson a tapasztalás, a tudás és a szabadság új lehetőségeit felfedezni kívánó nyughatatlan embereknek, hogy életükben a gondolkodást, az elképzeléseket és a beszélgetéseket a személyes tapasztalások válthassák fel.

Természetesen vizsgálódásaim és általában véve egész munkásságom központi témáját az emberi lény és kiaknázatlan lehetőségei képezik. Kutatói türelmetlenségem nem sokban különbözik bármely emberi lény természetes kíváncsiságától, különösen azokétól nem, akik tudatára ébredtek saját halandó létük kérdéseinek: Ki vagyok én? Mi tesz engem emberré? Miért nem vagyok boldog? Biztos, hogy pont úgy kell élnem, mint a többieknek? Van választásom? Léteznek másik valóságok is?

A „mással” történő találkozásaim során felfedeztem, hogy *vannak választási lehetőségek*, és léteznek az életnek egyéb módjai is. Valóban választhatunk, és megteremthetjük magunknak a szellemünk törekvéseivel összhangban álló világot. Nem azt mondom, hogy ez könnyű - azt mondom, hogy lehetséges. Azért merem ezt állítani, mert megtapasztaltam. Ez persze csak akkor lehetséges, ha függetlenedünk a társadalomban eltöltött éveink során magunkévá tett megszokott elképzeléseinktől, és helyreállítjuk lényünk azon részeit, melyeknek elfeledésére a társadalom ösztönzött minket. Ahogy don Juan mondja a *Belülről izzó tűzben*, mindannyiunkban lakozik egy varázsló, aki után titokban sóvárgunk. Mindannyian vágyunk a varázsló mágiájára, rejtélyére és szabadságára.

Az emberi lények és a bennük rejlő lehetőségek iránti kíváncsiságom vezetett az ellen-antropológiához, és a bennszülöttekkel való találkozásaim eredményezték azt, hogy magamévá tettem az ellen-antropológiát, hogy segítségével magamat változtassam meg, ahelyett hogy őket változtatnám meg. Tőlük tanultam meg azt is, hogy míg a pszichológia és a pszichoanalízis csak a nyugati társadalmak korlátozott látásmódjával szemléli az embert, addig a bennszülöttek világképe a tudatosságnak a modern tudomány által ismeretlen oldalait tárja fel. E gondolkodásmód segítségével kialakíthatunk egy, a bennszülött népeknek az emberi természettel kapcsolatos tudásán alapuló terápiát, melyet néha etno-terápiának is neveznek.

A természettel - különösen a hegyekkel, fákkal és a tengeri emlősökkel - történő számtalan találkozásom lehetővé tette számomra annak a felismerését, hogy maga a természet a létező legjobb terapeuta és tanár.

Az eltelt évek során hatalmas tudásanyagra bukkantam, és igyekeztem rendszerezni azt. E folyamat vezetett a csoportmunkában résztvevő emberek által elért, konzekvens, kézzel fogható eredményekre is. Úgy tűnik, ez a tudásanyag újfajta módon járulhat hozzá az emberi tudományokhoz, különösen az antropológiához, a pszichológiához és a pszichoterápiához. Sok nyughatatlan fiatal, megannyi képzett és újító szellemű szakember vett részt munkánkban, saját ismereteiket is gazdagítva ezzel. E szakértők követelményei és a bizonyosság, hogy munkánk eredményei üdvös hatással lesznek mások munkásságára is - ahogy mások munkája is gazdagította az enyémet -, vezettek el oda, hogy írásba foglaljam ezeket a felfedezéseinket.

A bizonyos tekintetben olyannyira eltérő információk, tények és tapasztalások összegyűjtése olyan folyamat volt, mely nem egy, hanem több, e könyv főbb területeit is felölelő munkát kívánt meg.

Úgy határoztam, elsőként a Carlos Castaneda munkásságával kapcsolatos könyvet jelentetem meg. Az ebben a kötetben lévő javaslatok gyakorlati alkalmazásai - az indiánok között megélt tapasztalásaimmal együtt - képezik munkám egyik lényegi részét. Remélem, ez a mű kapcsolódási pontként szolgál azon nyughatatlan emberek számára, akik nem hagyják figyelmen kívül e tapasztalásokat. Ez a könyv nem tartalmazza az összes, általunk kifejlesztett és alkalmazott technikát, leginkább azon gyakorlatok alapjaival foglalkozik, melyek egyedül, vezető vagy társak nélkül is elvégezhetőek, szigorúan a „magányos harcos” segítségére szolgálókkal.

Jelenleg három másik könyvön is dolgozom. Az első egy, az antropológia, pszichiátria és pszichoterápia terén elért felfedezéseim gyakorlati alkalmazhatóságával foglalkozó tanulmány lesz. A második témája a csoportok kialakításával és fejlesztésükkel kapcsolatban alkalmazott módszerekről és a csoportmunka során szerzett tapasztalataimról fog szólni. A harmadik könyv a szó legtágabb értelmében vett költői tapasztalásokat fogja bemutatni, melyeket a csoportmunka során éltünk meg. Ebben, reményeim szerint, nem csupán a lenyűgöző varázslat pillanatait mesélem el, hanem közlések néhányat a közös munka hevében született rengeteg történet, vers és dal közül is.

Ezekon kívül rendelkezésemre áll (és szűk körben már hozzáférhető) számos, a csoportok kialakítása és koordinálása iránt érdeklődő szakember számára szóló anyag is.

Amennyiben szeretnél többet megtudni munkánkról, vedd fel velünk a kapcsolatot rendszeres időközökben megrendezésre kerülő kurzusainkon, szemináriumainkon, jelentkezz csoportjainkba vagy írd az alábbi címre:

Victor Sanchez  
Apartado Postal No. 12-762  
C.P.03001  
Mexico, D.F.  
Mexico

## CARLOS CASTANEDA MAGYARUL MEGJELENT KÖNYVEIBEN TALÁLHATÓ GYAKORLATOK JEGYZÉKE

### 1. TESTTEL TÖRTÉNŐ ÉRZÉKELÉS

- A „jó hely” I-32-39
- A „jó hely” II-251-253
- A „jó hely” és az erőhelyek III-60-61, III-143
- Az erőhely és levelek a köldök tájékán III-155-157
- Fonal-ágy III-143-144
- Szimatolás III-115-116
- Középpont VI-138

### 2. A FIGYELEM-JÁRÁSOK ÉS AZ ERŐJÁRÁS

- A helyes járás III-34
- Lépj a lábnyomokba III-138-139
- Erőjárás III-161-163
- A járás és a belső párbeszéd IV-18
- A helyes járásmód IV-211-212
- Erőjárás VI-162



### 3. A BELSŐ PÁRBESZÉD FELFÜGGESZTÉSE

Figyelem (lásd a negyedik pontnál)

Fülelés II-239

A hangok közötti „lyukak” felfedezése II-242-246

Árnyékszemplélés III-188-190

A helyes járás III-34

A belső párbeszéd és a járás IV-18

„Meredés” V-288-291

### 4. FIGYELEM

Nemtevés (lásd az ötödik pontnál)

Járások (lásd a második pontnál)

Szellemfogó II-247

Ködszemlézés III-125-126

A figyelem és a hangok III-128

Árnyékszemplélés III-171-172

Egy rongydarab szemlézése III-175-176

Köszemlézés III-178-180

Az árnyékok és a szem keresztezése III-185-186

Hunyorítás III-189-190

A szövetséges helyének megtalálása III-192-193

A pilleszólitó hang V-144

Harcos módjára enni V-219-220

Növényiszemlézés, faszemlézés, rovarszemlézés stb. V-282-288

A szemléződés, mint a második figyelemhez és az álmodáshoz vezető út V-281-293

Egy rongydarab szemlézése V-290

„Döfölés”. Az álmodás és a gyűjtőpont VI-324

A szántsándék hívása VI-309

### 5. NEMTEVÉS<sup>33</sup>

Figyelem (lásd a negyedik szakasznál)

<sup>33</sup> Ennél a pontnál a szerző kizárólag a *The Eagle's Gift* című könyvből sorol fel gyakorlatokat. (*A ford.*)

### 6. AZ EGYÉN NEMTEVÉSEI

A tanácsadó halál III-40

A tanácsadó halál IV-215

A személyes történelem eltörlése III-26

Szokásaink megszüntetése III-78

Hazugságok III-188

Az önteltségtől való megszabadulás III-33

Beszélgetés a növényekkel III-39

Felelősségvállalás III-49

Gesztusok III-56

A „homlokzat” megváltoztatása IV-215-216

A cselekvés kedvéért cselekedni IV-212

### 7. CSERKELÉS

Az egyén nemtevései (lásd a hatodik szakaszt)

Vadásszá válni III-59  
Elérhetetlenség III-68  
A tonalok megfigyelése IV-123-134  
A szokások becserkelése V-220  
A cserkelő stratégiájának elemei (a harcoslét tulajdonságai) VI-35  
Vacak kis zsarnokocskák VI-27  
A szokások és a gyűjtőpont VI-150-152  
A cserkelés és a gyűjtőpont VI-207-208<sup>34</sup>  
Kitartóan cselekedni VI-219

<sup>34</sup> A „cserkelés” kifejezés a *Belülről izzó tűzben* „rejtőzködésként” szerepel. (*A ford.*)

## 8. ÁLMODÁS

Nemtevés (lásd az ötödik szakaszt)  
Az álmodásra való felkészülés 111-102  
Álmodás III-114-115  
Álmodás III-148-149  
Fejpánt III-130  
Álmodás IV-16-18  
Az álmoképek fenntartása V-261-263  
Álmodás V-157-159; V-261-263  
„Kipányvázva” V-272  
A szemlélődés, mint a második figyelemhez és az álmodáshoz vezető út V-281-293  
Az álmodás folyamata VI-219-221  
„Döföls”. Az álmodás és a gyűjtőpont VI-324

## 9. ENERGIA

Az alkony energiája IV-60  
Személyi erő III-122  
A Nap energiájának elfogása V-264  
Energiagyűjtés a Földből V-264  
Számvetés az energiafelhasználásról VI-32  
Az energia megőrzése VI-106<sup>35</sup>

<sup>35</sup> Az „energia megőrzése” kifejezés a *Belülről izzó tűzben* „az energia tartalékolása”-ként szerepel. (*A ford.*)

## 10. A TERMÉSZETTEL KAPCSOLATOS GYAKORLATOK

Megnyílás az erőnek III-94  
Kiabálás III-99  
Eltemetés III-108-109  
Eltemetés „ketrecben” III-110-111  
Elrejtőzni a szél elől III-123  
Szemlélődés és egyhelyben ügetés napnyugtakor III-146-147  
Az alkony energiája IV-60  
Ragyogás, belső csend és a Föld lökete VI-247-248<sup>36</sup>  
Eltemetés VI-283-284

<sup>36</sup> A *Belülről izzó tűzben* a „ragyogás” kifejezés néhol „csillogásként” szerepel. (*A ford.*)

## 11. EGYÉB TECHNIKÁK

Helyes légzés a veszélyes helyzetekben V-153  
„Kítaszítás” III-181-182 és szerintem V-104-105 is  
Pihenés a fonal-ágyon III-143-145  
Megfelelő testtartás a bizonytalan helyzetekben III-192  
Topogás (védelem) III-203-205  
Megnyugvás IV-22-23  
Állathangok utánzása (megnyugvás) IV-72-72  
Gyógyulás V-104-105  
Füstfürdő (látás és gyógyítás céljából) V-255-256  
A szövetség hívása tükör segítségével VI-112-117; VI-122-125

## 12. A HARCOS HANGULATA III-108

Önfegyelem és elengedettség III-120<sup>37</sup>

<sup>37</sup> Az „önfegyelem” kifejezés az *Ixtláni utazás* című könyvben sok helyütt „uralomként”, illetve „irányításként” szerepel.

## 13. BOSZORKÁNYSÁG

Maíz-pinto 1-24-26  
Harci kiáltás 1-183-184

## A KÖNYV GYAKORLATAINAK JEGYZÉKE

### A TEST MINT ENERGIAMEZŐ

1. Számvetés az energiafelhasználásról
2. Tetteink energetikai minőségét meghatározó gyakorlat
3. A születéskori energiaszinttel kapcsolatos utalások
4. Az érzelmek és a káros hatású gondolatok megszüntetésének gyakorlata
5. Az energiamegőrzés és a belső jólét gyakorlata
6. A csend gyakorlata
7. A szexuális energia megőrzése
8. Energiagyűjtés a Napból

### A CSERKELÉS MŰVÉSZETE ÉS GYAKORLATA

#### *Összegzés*

9. Az események listája
  10. Légzés
  11. A láda
- #### *Egyéb gyakorlatok*
12. A cserkelő stratégiája
  13. Szándékolt külsőségek
  14. Néhány napra szerződött színész
  15. Álcázás
  16. Álcázd magad ellenkező neműnek
  17. A tonalok megfigyelése

### AZ EGYÉN NEMTEVÉSEI

- A halál tudomásával kapcsolatos gyakorlatok*
18. A tanácsadó halál

*A csontváz tudomásával kapcsolatos gyakorlatok*

19. A csontváz felébresztése
20. A csontváz megérintése
21. A csontváz lánc

*A személyes történelem eltörlésével kapcsolatos gyakorlatok*

22. Ego: a verbális portré
23. Önmagad eltörlésének kezdete
24. Hazudj magadnak
25. „A homlokzat megváltoztatása”

*A szokásaink megszüntetésével kapcsolatos gyakorlatok*

26. A szokások becserkelése
27. Személyre szabott nemtevések

*Az önteltség megszüntetésével kapcsolatos gyakorlatok*

28. Beszélj a növényekkel és a fákkal
29. A cselekvés kedvéért cselekedni
30. Viseld gondját valakinek
31. Környezetváltás
32. Játssz a bolondot
33. Leplezd le magad

**A BELSŐ PÁRBESZÉD MEGSZÜNTETÉSE**

34. Figyelem-járás
35. Járás indián módra (libasorban)
36. Lépj a lábnyomokba
37. Árnyékjárás
38. A „helyes” járás
39. Az erőjárás

*Az érzékek különleges használata*

40. Fülelés
41. A természet áradása
42. A hangok közti „lyukak” felfedezése
43. Időleges vakság
44. „Meredés”
45. Az árnyékok megfigyelése

*Légzés*

46. Az alap légzéstechnika
47. Az alap légzéstechnika egy változata
48. Légzés hanggal
49. Légzés számokkal
50. A csend gyertyája
51. A művészetek és a sportok

*A figyelem mágiája*

52. Árnyékok megfigyelése
53. Kövek megfigyelése
54. Az ég fája
55. Hátrafelé járás
56. A tükrös kalap
57. A mennyezetről lógva
58. Fáról lógva

*Az álmodásra való felkészülés*

59. Találd meg a kezed
60. Az álmoképek fenntartása
61. Az *álmodás* során történő mozgás
62. Tér és idő
63. Az *álmodóval* történő találkozás
64. Néhány technikai tanács
65. *Álmodás* és szemlélődés  
A test mint tudomás  
*A testtel történő érzékelés*
66. Középpont-járás
67. A fonal-ágy *Gyakorlatok bekötött szemmel*
68. A vakság gyakorlata
69. A vak ember otthona
70. Séta vakon
71. A hívás
72. Versenyfutás az ismeretlenbe  
A harcos legnagyobb szerelme  
*A Földdel és a Természettel kapcsolatos gyakorlatok*
73. A fák csúcsán
74. A Föld ritmusa
75. A harcos eltemetése
76. Visszatérés a Földhöz

**Édesvíz Könyvesbolt és FENG SHUI Szaküzlet**

1122 Budapest, Városmajor u. 3/A.

Telefon: 212-8315

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 10-18 óráig

**Édesvíz Könyvesbolt Könyvklub**

1088 Budapest, Bródy Sándor u. 44.

Telefon: 266-3778

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 10-18 óráig

**Édesvíz Könyvesbolt**

1088 Budapest, Rákóczi út 27/B. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 10-18 óráig

**Édesvíz Nagykereskedés viszonteladóknak**

1134 Budapest, Szabolcs u. 4.

Postacím: Bp. 114., Pf. 664.

Telefon: 320-3642 Telefon/Fax: 320-3648

Nyitva tartás: hétfőtől csütörtökig 8-16 óráig

pénteken 8-14 óráig

**Édesvíz Csomagküldő Szolgálat**

Postacím: Bp. 114., Pf. 664.

Tel: 320-3642 Fax: 320-3648

Email: [edesviznagyker@mail.datanet.hu](mailto:edesviznagyker@mail.datanet.hu)

**Szegedi Édesvíz Könyvklub**

6722 Szeged, Tisza Lajos krt. 73.

Telefon: 06-62/329-533

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 10-18 óráig

**Online könyváruház**

[www.edesviz.hu](http://www.edesviz.hu)