

Záródolgozat

Endrődi Krisztina

Budapest

2014

Omniverzum Szabadegyetem Ébredés Háza Bt.

Egzisztenciális létkérdések szerepe a családállítási folyamatban -

A Szabadság

Záródolgozat

Konzulens: Váradi Andrea
Integrált szemléletű Család és
Rendszerállító
Élet és Lélekgyógyász

Hallgató: Endrődi Krisztina
Integrált családfelállító
csoportvezető trénerképzés

Budapest
2014

„Az Igazi Szeretetnek nincs zsinórja. Láthatatlan és eltéphetetlen. Mindig megmarad. Bárhová mehet, kalandozhat, kóborolhat, öregedhet, vénülhet, változhat, másokkal is próbálkozhat - de visszatér. Az Igazi Szeretet nem térben és időben van. Ezért szabad.”

(Müller Péter)

Tartalom

Bevezetés.....	4
Témaválasztás indoklása.....	4
II. fejezet A családállításról röviden.....	5
Bert Hellinger és a családállítás.....	5
III. fejezet A szabadság pszichológiája.....	7
Wilber-i létra.....	7
Felelősség.....	9
A felelősség határai.....	10
Felelősség és egzisztenciális büntudat.....	11
Paul Tillich.....	11
Egzisztenciális büntudat.....	11
Felelősség, Akarat és Cselekvés.....	12
Otto Rank és az Akaratterápia.....	13
Két akarattartomány Farber szerint.....	13
Rollo May: Akarat és Vágy.....	14
Érzés és vágyakozás.....	14
Vágy és impulzivitás.....	15
Döntés – választás.....	15
William James öt féle döntést különböztet meg.....	15
„Akarat”emelő belátások.....	17
A Szabadság.....	18
IV. fejezet Összegzés.....	30
Irodalomjegyzék.....	31

Bevezetés

A szabadság megélése számomra olyan mintha szárnyalnék, madár lennék. Nagyon-nagyon könnyű vagyok, teljesen mezítelen, csupasz és tiszta. Örömrzés járja át a testem, nincsenek gátak, nincsenek korlátok. Minden elérhető, minden egy karnyújtásnyira van. Szárnyalok akár a madár a szél hátán. Nincs semmi rajtam kívül, és minden van. És minden úgy jó, ahogy van. Így kerek a világ. Ha magamba tekintek, ugyan ezt látom belül is, nincs semmi és minden van. Üresség, és teljesség egyben. Ritkák még ezek a percek, de ez a cél, ezt az érzést megtartani, fenntartani. Törekszem rá, hogy elérhessem, megélhessem, átélhessem, élhessem. Zsákok, terhek cipelése helyett. Ahogy haladok az úton egyre több és több batyut teszek le. Helyettük felszínre kerülnek újabb és újabb batyuk, hogy azok is lehetővé váljanak. Mi kell ahhoz, hogy egy batyut letehessek? Megértés, elfogadás, köszönet a tanításáért és elengedés. Ez a munka legnehezebb része: az elengedés. Ragaszkodásom rabja vagyok. Azt hittem hosszú ideig, ha elengedem a terheket, nincs, ami megtartsa és felborulok. Hah, előbb talán fel kéne állni a súlyok alól. És ha felálltam, akkor ott a szabadság.

Témaválasztás indoklása

Mikor elindultam ezen az úton, végtelenül magányos voltam. Egyedül éreztem magamat a világban. Úgy gondoltam, éreztem, hogy nem ért meg senki, nem érzi senki azt, amit én. Úgy éreztem kívülálló vagyok. Nagyon nagy elvágyódásom volt „haza”. Nem tartott itt senki és semmi. Hála a Mindenségnek segítő kezekre találtam. Megértettek, megértének. Érzik, amit én érzek. Rádöbbsentettek, hogy nem vagyok egyedül. Nagyon sokan vagyunk kívülállók. Utat mutattak. Megmutatták, hogy lehet szabadon élni itt e földi világban is. Hogy lehet ÉLNI! Hogy érdemes élni, hiszen nagyon sok szépség, csoda és még több lehetőség van itt. Megmutatták, hogy ajándék az élet, ajándék, hogy tanulhassunk, tapasztalhassunk, fejlődhesünk. És magunkat megosztva segíthessünk, hiszen olyan sokan vannak még, akik ugyan azt érzik, gondolják, amit én gondoltam. Segíteni kell nekik, kapaszkodott nyújtani, felemelni őket. Meg kell nekik is mutatni, hogy itt is van szabadság! Itt is lehet szabadon élni! Lehet mindenki szabad!



II. fejezet A családállításról röviden

Bert Hellinger és a családállítás

Bert Hellinger 1925. december 16-án született Dél- Nyugat Németországban. Filozófiát, teológiát és pedagógiát tanult. Katolikus misszionáriusként pszichoterápiával foglalkozott. Tanulmányai után 16 éven át egy katolikus misszionárius rend tagjaként Dél-Afrikában dolgozott egy zulu törzsnél. Itt figyelte meg, hogy a természeti népeknél milyen nagy jelentősége és gyógyító ereje van az ősök tisztelésének. Visszatérése után pszichoanalitikus lett, majd a csoportdinamika, a primerterápia, a tranzakció-analízis, az NLP terápiás irányzatok megfigyelése után, 1970-es években fejlesztette ki a saját terápiás és tanácsadó munkamódszerét, mely családállítás néven vált ismertté.



Hellinger a családot a társadalom legfontosabb egységének, de ez által sok öröm és bánat forrásának is tekinti. Szükséges, hogy meglássuk saját történetünket és szembenézzünk vele. Aki ezt nem teszi meg, minden megoldatlan problémát magával cipel, s kapcsolataiban gyakran hasonló konfliktusokba ütközik. A családállítás során megismerjük történeteink hátterét, és feloldhatjuk az azokból származó kötelékeket.

A családállítás során láthatóvá válnak a családon belüli feszültségek, konfliktusok és a családtagok közötti megterhelő kapcsolódások. Ezzel dolgozik a terapeuta, és ezek sokszor segítenek megtalálni a megoldásokat.

Bert Hellinger módszerében képviselők elevenítik meg és szemléltetik a felállítást végző személy saját családjának érintettjeit. Így egyetlen pillantás alatt érthetővé válnak a több generáció óta meglévő kapcsolatok és az eddig fel nem ismert kapcsolódások.

A felállított képviselők a számukra kiválasztott helyen hozzáférnek az adott családtag érzéseéhez és kapcsolódásaihoz. A megszemélyesítők révén a rejtett valóságok jeleníthetők meg. A családleképezés felhossa a tudatba a tudatalatti képeket. Az állítások azt mutatják meg, ami van. Az állítások a lélek tükrei. Megmutatják az egyén kapcsolatait és annak összefüggéseit, és a legtöbb esetben megmutatják a megoldást is. A módszert számos területen alkalmazzák, például a pszichoterápiában, a pszichoszomatikus orvoslásban, az életvezetési és nevelési tanácsadásban, a tágabb értelemben vett lelki gondozásban.

Bert Hellinger tapasztalatai, tanításai nyomán a Mindenség segítségével az Ébredés Háza tanítói megalkottak egy csodálatos új rendszert, melynek integrálszemlélet az alapja. A családállítás módszerét felemeli, alázattal és tisztaszívvel töltve elmélyíti, kiterjeszti.

A morfogenetikus mezőben minden lélek energiája benne van. Az állítás célja a mezőben lévő Rend helyreállítása. Rend a családi rendszerünkben, önmagunk rendszerében. A legnagyobb segítség arra, hogy Rendet tegyünk az életünkben. Egységbe kerülünk önmagunkkal, és ez által, egész(séges), teljes, örömteli életet élhessünk. Rendbe tenni saját gyermekkorai családi rendszerünk, sajátmagunk, hisz a mi mostani rendszerünk a gyermekünk családi, származási rendszere lesz. Megmutatni, hogy nem vagyunk egyedül, hogy mindig van segítség, van kapaszkodó. Van értelme annak, hogy leszülettünk, hogy éppen most, éppen ide.

A családállítás energiák szintjén dolgozik, old, felold, helyre tesz. Elenged, megszabadít, felszabadít. Összekovácsol, egységet teremtet. A térben, a mezőben minden a helyére kerül, megélhetjük a szabadságot, a tiszta feltétel nélküli szeretetet, tiszta, mély érzéseket. Annyira jó, felemelő dolog a Mező részese lenni. Átélni, átérezni az ott lévő energiákat. Ott csak az érzések, energiák számítanak, történeteink nem.

Lehetjük terheinket, a régi családi mintákat. Elengedhetünk mindent, ami régről hozott, és választhatunk helyette egy tisztalapot. Régi fogadalmakat és ígéreteket, régi kötések oldhatunk fel. Minden korábbi történet elengedhető. Hiszen az energia csak kiegyenlítődésre törekszik. A múlt elmúlt és én most továbblépek. Tisztalappal új életet kezdek, új sorsot írok. Elengedek minden régi családi mintát, feloldok minden korábbi ígéretet és fogadalmat, melyet önmagamnak vagy bárki másnak tettem.

Az energiák kiegyenlítődése után, a terhek letétele után minden sokkal könnyebb lesz. Az ember megkönnyebbül, fellelegezhet, körülötte is minden áttetszőbbé, lágyabbá válik. És ekkor tapasztalható meg a szabadság érzése. Mely olyan könnyű és puha, mint a nyári felhő az égen.

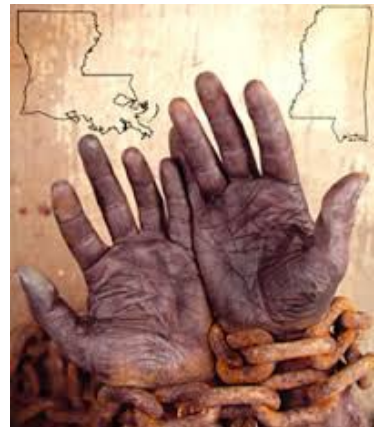
III. fejezet A szabadság pszichológiája

Wilber-i létra

Egyéni fejlődésben az első négy létrafokon nem igen beszélhetünk szabadságról. Az ötödik szintre lépéskor ez 11-15 éves kor között jelenik meg. A kamasz lassanként elkezd bírálni azokat a szerepeket és szabályokat, melyeket a 4-es szinten az előző időszakban gondolkodás nélkül elfogadott. Már nem egyszerűen azonosul velük, hanem kritikai távolságot tart tőlük. Bizonyos értelemben meghaladja őket, és így némi szabadságot vív ki magának, és magasabb szintre lép.

Társadalmilag: **3-as szint:** Politikailag a szabadság: Ókor rabszolgatartó társadalmak. |

Rabszolga: személyes szabadságától megfosztott egyén, akit tárgyként kezelnek, és mint ilyen valaki más tulajdona. Arisztotelész: „A barbárok (nem-görögök) természettől fogva rabszolgák. Nem csak a testük olyan, hogy munkára jelöli őket, hanem szellemi képességeik miatt is korlátozottak, így hasznuk származik a rabszolgaságból, mivel gazdájuk gondolkodik helyettük.” A késői középkorban a legtöbb európai ország keresztény hitet vett fel. A keresztényeknek kifejezetten tilos volt rabszolgákat eladni, vagy szerezniük. 16.-17. század a gyarmatosítások kora, itt még javában tombol a rabszolgaság. Majd a 18. században éri el a gyarmatokat is a „szabadság, egyenlőség, testvériség” hulláma. 19. században az Amerikai Egyesült Államokban is törvényen kívül helyezték a rabszolgaságot. A törvényalkotás, törvénykezés akár csak a hit, vallás már a **4-es szinthez** tartozik. |



Az Ótestamentumban a rabszolgaság csak a nem-zsidó környezetre terjed ki. Az izraeli rabszolga nem teljes jogfosztott, mivel gazdájához hasonlóan ő is Isten teremtménye. Így például őt is megilleti a hetedik nap szabadsága.



A szabadságot lényegi elemként a keresztény hit teszi hozzá az emberhez. A szabadság ettől kezdve átok vagy áldás, attól függően, hogy az egyén miként él vele. A belső szabadság ugyanis egyszerre érték és teher: lehetővé teszi a megtérést, az igazsághoz való odafordulást, továbbá lehetővé teszi az igazságban való megmaradást, ugyanakkor állandó kísértést jelent a tagadásra, az igazságtól való elfordulásra. Az

akarata szabadságának, tehát az embert emberré tevő szabadságnak az eredeti jelentése a megtérésre, a hithez való odaforduláshoz és a benne való megmaradáshoz szükséges személyes szabadságot tartalmazta. Szabadnak születünk, de az igazi szabadságért mégis meg kell küzdenünk; szabadság nélkül nem tudnánk szabaddá válni, de az igazi szabadságot mégsem saját erőfeszítésünkkel, hanem Isten kegyelméből érhetjük el.

Minden megtérés személyes ügy és élmény, de a megtérés formáit a közösség határozza meg. A megtérő éles határvonalat húz a megtérés előtti és utáni élete közé, az előbbi szabadsághiányos, az utóbbit szabadság teli életnek értelmezve; magát a megtérést „kegyelmi ajándéknak” tartva. A szabadság megélése a sűrű való kitartással és a lankadatlan hűséggel azonos.

„Jaj azoknak, akik pásztorokat keresnek, ahelyett, hogy a szabadságot keresnék.” – Paulo Coelho

A legtöbb embert a múltja, a múlt történetei, az otthonról hozott viselkedési minták, szokások, régi családi minták akadályozzák önmaga megélésében. Történeteinkbe ragadunk, játszmákat kezdünk, és azokat folytatjuk, mintha egy mókuserékben lennénk. Nem vesszük észre, hogy a játszmák függésbe taszítanak. A másik féltől való függésbe. Az általa nyert energiák függésébe. Így szabadságunk már csak illúzió. A történeteink elengedésével, a játszmákból való kilépéssel közelebb kerülhetünk a jól eldobozolt szabadságunkhoz. És ezzel önmagunkhoz.

5-ös szinten, a racionalitás szintjén mindegyik tevékenységnek megvan azonban a maga sajátos, elkülönült szabadságfogalma. A tudomány esetében a kutatási, kísérletezési szabadság a fontos, vagyis a szabadság, mint bizonytalanság, lezáratlanság, amely mellett természetesen ott áll egy sor további érték: a haladás, a kényelem, a biztonság, az egészség, az „emberhez méltó életmód”, a cselekvési lehetőségek bővülése.

A művészet számára az önkifejezés és az értékválasztás szabadsága a legfontosabb, tehát az előbbinek a fordítottja: a lezárttság, az eldöntöttség, az elkötelezettség.

A könnyűzene ehhez képest az elkötelezettséget és a lezárttságot kevésbé hangsúlyozza, s több van benne az előbb említett lezáratlanság, spontaneitás, érzelmi és konvenciók alóli fölszabadulás élményéből. Sajátos szabadságfogalmat közvetít a sportteljesítmények révén megszer-



zett társadalmi tekintély: az önmagunk fölött gyakorolt uralom, a küzdelem és a szenvedés révén elért “mozgásszabadság” részben az egykori aszketikus “önmagamtól való szabadság” eszményének, részben pedig a fizikai világ fölötti nyers uralom élményének a közös örököse.

6-os szint. kentauri szint vagy egzisztenciális szint:

Felelősség

*„felelős az, aki az esemény vagy dolog vitathatatlan szerzője” * Jean-Paul Sartre*

Mi a felelősség? Az egyén szabadsága saját élete alakulásában. Alkotást jelent.

Tudatában lenni a felelősségnek nem más, mint tudatosan megalkotni saját magunkat, saját sorsunkat, életkörülményeinket, érzéseinket, és ha arról van szó, saját szenvedésünket.

A felelősség felel a létért.

Azt az embert, aki nem vállalja a felelősséget nem lehet „meggyógyítani”.

A világ csak azáltal kap jelentést, hogy az ember jelentést tulajdonít neki. -Sartre. Az energiák semlegesek, az egyén ruházza fel őket pozitív vagy negatív tulajdonsággal.

Heidegger. *dasein*: Az egyén "ott" (da) van, ugyanakkor ő alkotja meg azt, ami ott van (sein). Az én kettő az egyben. Az emberi lét kettős természete. egy tapasztalati én és egy teremtető én, mely megalkotja a világot és önmagát (vagyis felelős önmagáért). Az ilyen értelemben vett felelősség elválaszthatatlan a szabadságtól.

Sartre: Az emberi lény nem csak, hogy szabad, de szabadságra van ítélve. teljes felelősséggel tartozunk saját életünkért, nem csak a cselekedeteinkért, de azért is, amit elmulasztunk megtenni.

Az önmagunkért vállalt felelősség (vagyis az egyén tudatossága) nyomasztó, hiszen önmagunknak köszönhetően létezik a világ. Ha valakit megrémít önmaga megteremtésének tudata (és az ettől a tudástól elválaszthatatlan talajtalanság), akkor az akarás elkerülésére törekedhet. Például: megfojtja vágyait és érzéseit, lemond a választásról vagy azokat más személyekre, intézményekre vagy külső eseményekre hárítja át

Az elhárítás bármely eszközének használata azt jelenti, hogy önámító módon kitérünk a választás és a felelősség elől, megfutamodunk saját szabadságunk elől. Szabadok vagyunk, semmi nem kötelező, azt tehetünk, amit választunk, de nem tudunk vele mit kezdeni. Nem vagyunk rá felkészülve. Nem tudunk felelősséget vállalni az életünkért.

A felelősség elkerülését célzó védekező mechanizmusok: kényszeresség, felelősség elhárítása, a felelősség tagadása (ártatlan áldozat, az önuralom elvesztése), autonóm viselkedés elkerülése, patológiás döntésképtelenség.

Kényszeresség → pszichés világ megteremtése, melyben az egyén nem szabad, „nem-én” erő uralma alatt áll.

Felelősség áthárítása → más személyekre vagy erőkre hárítják át a felelősséget

Tagadás → az ártatlan áldozat (pl.: a férfiak áldozata)

Tagadás → az önkontroll elvesztése „elment az eszem” Elkerüli a felelősséget, sőt még gondoskodáshoz is jut.

Autonóm viselkedés elkerülése → tudja mit kellene tenni, de azt nem hajlandó megtenni (pl.: munkahelyet változtatni, kapcsolatnak véget vetni)

Mi teremtjük meg saját magunkat, ennek a teremtésnek az építőkövei a vágy és a döntés.

Sartre. Életünk választásainkból épül fel.

Perls: A felelősség vállalása azt jelenti, hogy felelősséget vállalunk érzelmeinkért, beleértve a kellemetlen, gyakran másokra vetítetteket is.

Énünk megtagadott részének elismerésével gazdagodunk, jobban érezzük magunkat bőrünkben, otthon érezzük magunkat a világunkban

„Mind mások vagyunk, mert mind más és más döntéseket hozunk. Akkor feneklik meg az életünk, amikor képtelenek vagyunk választani. Amikor választunk, az életünk előre-mozdul. A választás legtöbbször egyszerű igenre vagy nemre redukálható. A „nem tudom” is választás – a felelősség elkerülésének választása.” **„nem tudom” → NEM AKAROM**

A felelősség határai

Személyes felelősség a betegségek esetében (még a ráknál is!).

Egy emberi lénynek, még nyakig elmerülve is megvan a szabadsága: eldöntheti, hogy mit érezzen, milyen attitűdöt vegyen fel., legyen bátor, sztoikus, fatalista, ironikus vagy esetleg essen inkább pánikba. A helyzettől szembeni attitűd képezi az emberi lét lényegét. Felelőssek vagyunk azért, hogy mit kezdünk a hátránnyal, azért, hogy milyen attitűdöt veszünk fel azzal szemben; azért a keserűségért, haragért, vagy depresszióért, ami hozzájárul ahhoz, hogy az adott hátrány felülemelkedjen rajtunk.

„Meg kell halnom. Börtönbe kell vonulnom. Száműzetésbe kell mennem. De nyögve, nyüsztve? Megakadályozhat valaki abban, hogy mosolyogva menjek száműzetésbe? Az úr azzal fenyeget, hogy láncra ver: erre mit felelsz? Láncra veret? Igen, megláncolhatja a lábaim – de nem az akaratomat – azt még Zeusz sem győzheti le.” - Epiktétosz

Felelősség és egzisztenciális büntudat

Egzisztenciális büntudat → teljes mértékben felelősséget kell vállalni tetteinkért.

„amikor visszatartjuk magunkat az intenzív élettől, bűnösnek érezzük magunkat a ki nem használt, meg nem élt életért.” * Otto Rank

„Bűnösnek lenni azt is jelenti, hogy az egyén felelős valamiért – vagyis valaminek az oka, létrehozója vagy akár előidézője.” * Heidegger

Felelősnek lenni attitűdjeinkért nem feltétlenül azt jelenti, hogy érzéseinkért vagyunk felelősek, sokkal inkább azért, ahogyan érzéseinkhez viszonyulunk.

Paul Tillich

Az ember élete nem egyszerűen adomány, hanem kötelezettség is. Felelős érte; ha megkérdezik tőle, mit kezdett magával, válaszolnia kell. Aki megkérdezi tőle, az egyben a bírója is - ő maga. Ez a helyzet, szorongást szül - relatív szinten büntudat okozta szorongást, abszolút szinten önelutasítást vagy önelítélés okozta szorongást. Az embertől azt várják, hogy azzá váljon, amivé válnia kell, hogy beteljesítse sorsát. Az ember minden morális önkifejező cselekvésével hozzájárul sorsa beteljesítéséhez, potenciális énje megvalósulásához.



Egzisztenciális büntudat

Az egzisztenciális bűn a mulasztás következménye.

„Nemcsak azért tartozunk felelősséggel, amit megteszünk, hanem azért is, amit elmulasztunk megtenni.”* Paramhans Swami Maheshwarananda

A negyedik fő bűn a lustaság vagy tunyaság. Az „egyén által ismert és megvalósítható lehetőségek elmulasztásának bűne” * Fromm, Allport, Rogers, Jung, Maslow, Horney.

Minden emberi lény veleszületett képességek és potenciálok adott készletével rendelkezik, és emellett egyfajta kezdetleges, ősi tudomása is van ezekről a potenciálokról. Aki elmulaszt olyan teljesen élni, mint ahogyan az módjában állna, egy mély és erőteljes érzést (egzisztenciális büntudatot) él át.

Karen Horney: Kedvező körülmények között az emberi lény teljesen természetes módon fejleszti ki belső potenciálját. Mikor kedvezőtlen körülmények meggátolják abban, hogy saját képességei megvalósításának irányába fejlődjön, szem elöl téveszti potenciális énjét és egy másik énképet fejleszt ki: egy idealizált ént, és efelé fordítja minden energiáját. Elidegenedés-érzet jön létre: lehasadunk arról, amik igazából vagyunk és ez az érzet elnyomja igazi

érzéseinket, vágyainkat és gondolatainkat. Érzékeljük potenciális énünk létezését, de tudattalanul összehasonlítjuk "tényleges" énünkkel. A valós és a lehetséges én közötti különbség önmegvetést generál és ezzel egész életünk során szembesülnünk kell.

Ha a személy megtagadja, vagy elfojtja alapvető lényegét, megbetegszik, néha nyilvánvaló, néha burkoltabb tüneteket produkálva.

Hogyan ismerjük fel? Honnan tudjuk, hogy mikor tértünk le az útról? A büntudatból! A szorongásból! A tudat hívó szavából! Az egzisztenciális büntudat lényegében pozitív, konstruktív erő, megmutatja az önmagunkhoz visszavezető utat.

Rollo May: az egzisztenciális büntudatot pozitív, építő jellegű érzelemnek nevezi, egy dolog tényleges és potenciális léte közötti különbség észlelésének. Az egzisztenciális büntudat nem csak velejárója a lelki egészségnek, de szükséges feltétele is annak.

Felelősség, Akarat és Cselekvés

Az egyén szabadon választhat, cselekedhet és változtathat.

Tudni és nem cselekedni annyi, mint nem tudni. - japán közmondás

A felelősségtudatra ébredés önmagában még nem a változás; csupán a változáshoz vezető első lépés. A változáshoz először el kell vállalni a felelősséget. A felelősség önmagában csak egy képesség.

Allen Wheelis: Cselekvés hiányában a valódi változás gyakorlati és elméleti képtelenség.

A cselekvésnek két oldala van a cselekvés és a cselekvés hiánya. Cselekvés hiányában nincs fejlődés!

A pszichoterápia célja eljuttatni a beteget arra a pontra ahol szabadon tud választani.

Otto Rank és az Akaratterápia

„Az akarat az én szolgálatába állított pozitív késztetés.”

Rank szerint az akarat fejlődési szakaszai: 1, **ellenakarat**: ellenszegülés mások akaratának 2, **pozitív akarat**: a kötelező akarása 3, **teremtő akarat**: a saját akarás. a gyermeknevelés célja eljuttatni a gyermeket a harmadik szakaszba. A gyermeknevelés legnagyobb "tévedése", az ösztönélet és a korai akarat (ellenakarat) eltiprása. Ha a szülők arra tanítják a gyermeket, hogy minden szabad önkifejezés nem kívánatos és minden ellenakarat rossz, annak két következménye lesz: elfojtott érzelmi élet, valamint satnya, büntudattal terhes akarat.



Rank három alapvető személyiség típust különböztet meg: **kreatív személyiség**, aki hozzáfér érzelmeihez és a saját akaratát követi; **neurotikus személyiség**: akarata büntudattal keveredik, érzelmi élete pedig gátolt; **antiszociális személyiség**, aki elfojtja akaratát, viselkedését pedig az ösztönei irányítják.

Két akarattartomány Farber szerint

1. nem tudatosul a cselekvés során, csak az esemény után lehet rá következtetni; ez a tartomány tudattalan, ösztönös választás

2. tudatos akarati tartomány: ezt az esemény alatt éli át az egyén, konkrét célra kényszerít „Azért teszem, hogy ezt elérjem” (pl: fogyókúra)

E két tartományt eltérő módon kell megközelíteni a tanácsadásban. A tudatos akarattartományt ösztönzéssel, az akaraterő, a próbálkozás és az elkötelezettség hangsúlyozásával. Az első akarattartomány érzéketlen ezekre a felhívásokra, ezért csak kerülő úton lehet hozzáférni

Farber példái: a tudást akarhatom, de a bölcsességet nem; a lefekvést igen, de az alvást nem; az evést igen, de az éhséget nem; a szeretkezést igen, de a szerelmet nem; a vallásosságot igen, de a hitet nem; az olvasást igen, de a megértést nem.

Az első tartományhoz (tudattalan) a második (tudatos) tartománnyal nem lehet hozzáférni!

Rollo May: Akarat és Vágy

A vágy megelőzi az akaratot. Előzetes vágy nélkül nincs értelmes cselekvés. A vágnak értelme van. Az akarás nem pusztán erő és szándék, hanem a jövővel szoros kapcsolatban álló lehetőség.

A vágyakozás szelektív és nagymértékben egyéni.

„Az „akaratnak” a „vágy” kölcsönöz lendületet, tartalmat, képzelőerőt, játékosságot, frissességet és gazdagságot. Az „akarat” érettséget ad a „vágnak”. „Vágy” nélkül az „akarat” elveszti éltető elemét, életképességét, és az önellentmondás felé tart. az egyén feladja szabadságát, és többé nem irányít, hanem őt irányítják. A vágyaiban blokkolt egyénnek óriási szociális nehézségei vannak; nincs véleménye, mások vágyain élősködik, nincs törekvése, önmaga nem akar semmit.

Az egyén csak a vágy megjelenése után indíthatja be az akarást, a kötelezettségvállalást és a folyamat végét jelentő választást.

„Ha csak akarsz, de nem vágysz, akkor egy száraz, viktoriánus, neopuritán ember vagy.”

„Ha vágysz, de nem akarsz, akkor ösztönvezérelt, megbéklyózott, infantilis ember vagy, akiből, mint az örök gyermekből, gépember válhat.”

Többen úgy vélekednek jobb nem akarni, az akarás sebezhetővé tesz:

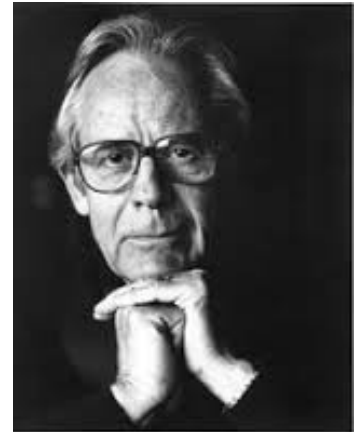
„ha nincsenek vágyaim, sohasem leszek gyenge”

„ha nincsenek vágyaim, nem érhetnek újabb csalódások”

Érzésképtelenség * „alexithímia” (görög, „nincs szó az érzelmekre”): hiányzik belőle a spontaneitás, szomorú, unalmas, élettelen, nincs játék, nincs vidámság, csak nehézkes megnyilvánulások.

Érzés és vágyakozás

A vágyakozáshoz érzésekre van szükség. Ha az egyén vágyai nem érzéseken, hanem valami máson – pl. racionális megfontoláson vagy erkölcsi kényszeren – alapulnak, akkor nem vágyakról, hanem kényszerről vagy illemről kell beszélni, és blokkolódik nála a kapcsolat az igazi énjével. A vágy több mint gondolkodás vagy céltalan képzelődés. A vágnak egy érzelmi és egy energia-komponense van. Ha az érzelem gátolt, az egyén nem érez vágyat és az akarás folyamata megszakad. Az érzés előfeltétele a vágnak, de nem azonos vele. Mindenki valahol mélyen tud az érzéseiről és a vágyairól.



Vágy és impulzivitás

Vágyakozni annyi, mint neki vágni a jövőnek, és az egyénnek mérlegelnie kell cselekedetei lehetséges következményeit. Egy időben több vágy is felléphet. A vágyak között szelektálni kell, és sorrendet állítani. Ha két vágy kölcsönösen kizárja egymást, akkor az egyikről le kell mondani. (pl. egyszerre két férfit szeretni) Aki képtelen vágyai között választani elveszti igazi énjét.

Vágyak háttérében két ambivalencia jelenhet meg:

1. Szekvenciális ambivalencia: az egyén előbb az egyik, majd a másik vágyat érzi.

2. Szimultán ambivalencia: egyszerre konfrontálódik mindkét vágy.

Terápiában:

szekvenciális → átalakítani szimultán ambivalenciára

szimultán → szembe kell nézni a választás felelősségével (egyikről le kell mondani).

Ez erős szorongásérzést generál, és nagyon fontos, hogy a terapeuta NE AKARJA elvenni a páciens fájdalmát, ne sértse meg az autonómiáját. (Bugenthal).

Döntés – választás

A döntés híd a vágy és a cselekvés között. Ha nem követi cselekvés, akkor nem is volt igazi döntés.

Ha nem tudok dönteni, nem tudok elköteleződni sem. Minden IGEN mellett létezik egy NEM is. Dönteni valami mellett, lemondás valami másról.

„A döntésnek nagyon nagy ára van, minden mást oda kell adni érte.”

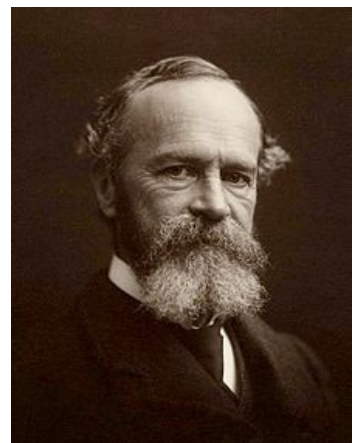
William James öt féle döntést különböztet meg,

mely között csupán az első kettő feltételez előre megfontolt szándékot:

1. *Ésszerű* döntés → tekintetbe vesszük az érveket és az ellenérveket és kiválasztunk egy alternatívát. Szabadságunk teljes tudatában hozzuk meg a döntést.

2. *Szándékos* döntés → „belső erőfeszítés” érzetével jár.

3. *Sodródó* döntés → több lehetőség is jónak tűnik, egyik mellett sem szól lényeges érv. Nehezen jutunk dűlőre. A döntést úgy hozzuk meg, hogy hagyjuk sodródni magunkat valamilyen irányba, amit látszólag külső körülmények határoznak meg.



4. *Impulzív* döntés → szintén képtelenek vagyunk dönteni, de a választás belülről jön és nem kívülről. Úgy érezzük automatikusan, ösztönösen cselekszünk.

5. *Szemléletváltáson alapuló* döntés → hirtelen megszületett döntés, gyakran fontos külső vagy belső (ijedtség, szomorúság) következményként, ami gyökeres szemléletváltást okoz.

Ha az egyén nem veszi tudomásul a döntést, elkerülheti a lemondás tudatosítását.

Wheelis: „Egyesek zavartalanul folytatják útjukat, vak meggyőződéssel, hogy a főúton haladnak és a kereszteződéseknel csupán mellékutak nyílnak. De ha az utazó tudatosan halad, nem menekülhet az útkereszteződések emlékeitől, melyek, mint megannyi soha vissza nem térő alkalom kísértik majd útján. Mások tanácstalanul állnak a kereszteződésekben és mivel egyszerre két irányba nem indulhatnak, hát egyik felé sem indulnak el, és közben abban az illúzióban ringatják magukat, hogy ha elég sokáig állnak, a két út majd eggyé válik, s így mindkető megnyílik előttük. Az érettség és a bátorság nagy része éppen ahhoz kell, hogy az egyén le tudjon mondani, a bölcsesség pedig ahhoz, hogy olyan utakat válasszon, melyekhez a lehető legkevesebb lemondásra van szükség.”

Ahhoz, hogy az egyén teljes mértékben tisztában legyen egzisztenciális helyzetével, azzal is tisztában kell lennie, hogy önmaga teremtetője. Ahhoz, hogy tisztában legyen ezzel, és hogy nincsenek külső abszolút támpontok, hogy önkényesen, tetszőlegesen tulajdonít jelentőséget a világnak, tisztában kell lennie azzal is, hogy léte alapvetően bizonytalan. A döntés erre a felismerésre döbbsenti rá az egyént. A döntés, szorongást kelt az emberben. Ha az egyén nem készült fel a szorongás kezelésére, elfojtja döntéseit.

Egyeseknek a büntudat miatt okoz nehézséget a döntés, ami képes teljes megbénítani az akarat folyamatát. Az egzisztenciális büntudat erős döntéshátráltató tényező.

„...De ha ő irányítja a sorsát, akkor szembe kellene néznie azzal, hogy ő a felelős a betegségéért, a házasságáért és a felnőtt élete zátonyra futásáért.”

A döntés azért is fájdalmas, mert nem csupán a szabadsággal, de alapvető elszigeteltségünkkel is szembesít minket – azzal a ténnyel, hogy mi magunk vagyunk felelősek az életünkért.

A döntésnek van egy *látható tudatos* és egy *láthatatlan tudattalan* komponense.

Minden döntésnek saját dinamikája van.

A beteg akkor is dönt, ha úgy dönt, hogy beteg marad.

„Akarat”emelő belátások

„Csak én változtathatom meg az általam megalkotott világot.” Felelősséggel tartozunk életünk nehézségeiért. A felelősség folytonos, önmagunk megteremtése nem egyszeri, hanem folyamatos, teremtő munka. A múltbeli cselekedeteink miatti felelősség magában hordozza a jövőbeni változások felelősségét is. a változás aktív folyamat, csak akkor következik be, ha tevékenyen részt veszünk benne.

„A változás nem jár veszéllyel.”

„Hogy elérjem, amit igazán szeretnék, meg kell változnom.”

„Megvan bennem az erő a változásra.”

„A bizonytalanságból fakadó másodlagos szorongás gyakran sokkal nagyobb kárt okoz, mint maga a betegség.” * Jerome Frank

A magasabb szintek csupán egyre többet tárnak fel a világcentrikus szemlélettel járó szabadságból, miközben az egyén egyre mélyebb, valóban szellemi régiókba lép.

A Szabadság

Mi az élet értelme: ÉLNI, szabadon. Tanulni, tapasztalni, és a már megtanultakat, megtapasztaltakat megosztani, tovább adni.

Mi a szabadság? Megélni azt, aki vagyok. *A szellemi törvények* szerint élni. **Ismerem, elismerem, élem a törvényszerűségeket, így szabaddá váltam!**

Minden embernek joga van azt tenni, amit akar, azon határok között, hogy ez egyforma joga mindenkinek.

Az ember a szabadság és törvény egyensúlyozása során fejlődik. Ez az, amit felelőségnek neveznek. Amikor érvényesítjük a felelősségérzetünket mások iránt, megoltalmazzuk a szabadságukat és jogukat, akkor következményként a felelősség vagy aratás törvényének megfelelően a saját szabadságunk fog növekedni. És megfordítva, amikor csorbítjuk mások jogát, azzal ugyanolyan mértékben veszítjük el saját szabadságunk. Ez történhet ebben életben vagy később. A törvény várhat. De a vetést valamikor learatják. Minél jobban ismerjük az élettörvényeket, annál jobban élhetjük az életünket. Akkor elkerüljük mások jogának megsértését és így nagyobb szabadságunk van azáltal, hogy megkíméljük magunkat a szabadságnak olyan korlátozásaitól, amelyeket az aratás szab meg. E nélkül is elég korlátot építünk magunk köré. Korlátot a régi, hozott hiedelmekből, a régi családi mintákból.

„Az ember szabadnak születik és mégis mindenütt bilincsekben él.” - Rousseau

Szabad ember az, aki képes mindig saját maga dönteni arról, mely gondolatokat fogja gondolni és mely érzéseket fogja dédelgetni. Kényszeredett ember az, aki nem képes irányítani a mentális és emocionális életét, akiben a nem kívánt, zavaró és romboló gondolatok és emóciók úgy járnak-kelnek, ahogy nekik tetszik.

Ha megszabadulunk béklyóinktól, melyek fogva tartanak, bebörtönöznek, akkor szabaddá válunk. Önmagunk börtönében élünk, félelmeink, döntésképtelenségünk, szegény-énünk fogságában. A múlt fogságában, a régi történetek, régi családi minták fogságában. A szegény én önsajnálatában, a gyermeki énben benne ragadva. El kell engedni. Meg köszönve, hogy idáig elkísért, hogy tapasztalatot adott, tanulni valót mutatott. Általa váltunk azokká, akik most vagyunk. De most már el kell engedni, le kell tenni. Idáig és ne tovább. Visszaadni az összes terhet, mely nem hozzánk tartozik. Visszaadni az összes régi családi mintát, visszaadni mindent, ami már nem szolgál minket. Önmagunk börtönéből, csak önmagunk által szabadulhatunk ki! Megengedve magunknak azt a szabadságot, hogy felelősséget vállalva önmagunkért azt életet választjuk. Mert eljött az idő, hogy elvessünk minden régi mintát, és új éle-

tet kezdünk, természetes életet, elfojtások nélküli életet, olyan életet, amely nem a lemondásról, hanem az örömről szól. Tiszta lappal új életet kezdek, új sorsot írok.

Szabadág megélése családállítás közben nagyon sok esetben előfordul. Legyen szó a már sokat emlegetett családi mintákról, vagy valami titokról. A családban lévő titok, legyen az bármelyik ágon, bár milyen mélységben, bár mennyi generációt megelőzően hatalmas, örösi terhet rak nem csak a titok hordozójára, de az utódokra is, ránk is. Mázsás súlyként nehezedik ránk. Megkönnyebbülést, szabadulást a titok elismerése, a titokért vállalt felelősség ad. Mikor megjelenik egy állításon belül a felelősség, a titok tényleges gazdája elnehezedik, zaklatottá, idegessé válik. A fel nem vállalt felelősség, mint büntudat jelenik meg. Felelősséget vállalni olykor nehéz feladatnak tűnik, félelemmel társul. Félelem, mely szégyenérzetünkkel átszínezett, átítatott és ekkor már nevezhetjük, büntudatnak. Mégis a felelősség felvállalása az egyetlen út, ahhoz hogy szabaddá váljunk. A felelősség vállalás megszabadít a büntudattól, megszabadít minden rossz érzéstől. A felelősségvállalás megkönnyebbülést hoz minden érintett számára. Akin a legnehezebb súly volt, (a családban a legkisebb) ilyenkor felszabadul, szó szerint szabaddá válik. Könnyű, szinte súlytalan érzést él meg. Mely egyszerre szédítő, könnyű és üres. Megszűnik minden rossz érzés, lehullik minden mi láncra verve tartott.

„Heverj el egy hófehér lepedőn, és semmit ne tégy.”

Félelmeink is fölénk magasodnak, tömlöcbe zárnak. Észre kell vennünk, hogy a tömlőc felett csodálatos torony áll, mely világít, csak meg kell látnunk félelmeink kódén keresztül.

Félelem attól, hogy egyedül vagyunk a világban. Elveszettek vagyunk. Senki nem ért meg, mindenki más; azt gondoljuk, egyedül vagyunk, magunkra maradtunk a nagyvilágban. Nagyon sokan hisszük, hogy egyedül álluk a világban. Kirekesztettnak érezzük magunkat. Magányosnak, mely magányon csak a feladás segíthet. Pedig dehogy. Kirekesztettségünket önmagunknak generáljuk. Meg nem értettségünk mögé bújva sajnáltatjuk magunkat. A felelősségvállalás legkisebb jele nélkül tengődünk, vegetálunk. Pedig csak észre kellene vennünk, hogy, nagyon sokan vagyunk mások. Meg kell látnunk a felénk nyúló segítő kezeket. Meg kell látnunk, hogy van, akihez tudunk kapcsolódni, van, aki segít, aki felemel. Megélhetjük önmagunkat, megélhetjük szabadságunk teljességét. Csak meg kell hoznunk a döntést, hogy vállaljuk önmagunkat; vállaljuk, hogy másképp gondolkozunk, hogy másképp érzünk, mint az átlagember.

A félelem a helyzet része. Az ember egy rész, egy nagyon apró, icipici rész, az egész pedig hatalmas: Az ember egy csepp, egy egészen pirinyó csepp, az egész pedig hatalmas óceán. Reszketni kezdesz: Elveszhetsz a teljességben, elveszhet az önazonosságod. Az egyet-

len módja, hogy félelem nélkülivé váljunk, a félelem elfogadása. Akkor az energia felszabadul, és szabadsággá válik. És akkor tudod, hogy még ha a csepp el is tűnik az óceánban, ott lesz benne. Valójában eggyé válik a teljes óceánnal.

„Ha énekelnél, de a hangod nem bír szárnyalni, mindig jön valaki, akinek a hangja már szabadabban szól és veled énekel. És ekkor a te hangod is szárnyalni kezd. Ez a lelkek közötti kapcsolat titka.”

Buddhista tan szerint a szabadság azt jelenti, hogy a tökéletes szemlélet felől nézve a dolgok egyáltalán nem kötnek bennünket. Mivel nem léteznek ténylegesen és valóságosan, reálisan nézve nem is akadályozhatnak bennünket. Végző természetünket tekintve szabadok vagyunk: az érzéki jelenségeket és saját testünket is mi magunk teremtyük, vagyis a dolgok jelen vannak ugyan a megismerésben, de nem önmagukban és tőlünk függetlenül léteznek, hanem éppen hogy általunk, bennünk és rajtuk keresztül teremtyődnek. S ha ezzel a teremtyett érzéki világgal – benne a testünkkel – problémánk adódik, akkor ennek oka is bennünk magunkban, nevezetesen hibás szemléletünkben és az ebből fakadó életgyakorlatunkban rejlik.



Ezt a torzulást pedig a felelősség oldja fel. Egyik oldalon a szabadság áll, a másikon a felelősség. Itt és most szabadságunkban áll választani, dönteni és átalakítani magunkat. Módukban áll, hogy összhangba hozzuk magunkat saját valódi természetünkkel, a Dharmával. Mindez ráébredéshez, békéhez, megvilágosodáshoz, a feszültségek ellobbanásához vezet. A másik oldalon pedig ott a felelősség, hogy amit teszünk, azzal teremtyük mi magunk folyamatosan az élettapasztalásunkat, de nemcsak sajátunkét, hanem egyben az egész világunkét.

Tehát a dolgok vonatkozásában mi magunk szabadok vagyunk. Ha felismerjük e szabadságunkat, akkor ez által korrigálni tudjuk mind a két hibás végletet: a jelenségek káprázataiba való belebonyolódást éppúgy, mint a felelőtleniséget.

A valóságot tulajdonképpen már most is mi magunk teremtyük, ehhez nem kell Buddhává válnunk. Mi magunk teremtyük a káprázatot is. Mi magunk tehetünk arról, ha belemerülve a kétféle hamistudatba megfélekedezünk saját teremtyő részvételünkről. A felébredés útja tehát nem e teremtyőerők létrehozását, hanem azok tudatossá tételét, és a szabadsággal járó felelősség elvállalását jelenti.

Mindaz, amit külvilágként tapasztalunk, valójában saját választásaink és tetteink gyümölcse.

A szabadság tehát arra vonatkozik, hogy eldönthetjük, mit teszünk, ám a döntésünk gyümölcsei már törvényszerűen következnek magából a döntésből, és a következményeket illetően az ember egyáltalán nem szabad. A karma mintegy a szabadság másik oldalát, a tetteinkért viselt felelősséget képviseli.

Szabad vagy, szabadnak születted. Emlékezz, mit hoztál magaddal. És már emlékszel, hisz tudod különleges vagy. Nem vagy átlagos. Kirekesztettnek érezted magad, emlékszel? Szabad vagy, szárnyalj! Mutasd meg, mi van belül, mit rejtess el a világ elől, hozd felszínre azt a tudást, amivel érkezted. Szárnyalj. Adj valamit az embereknek, a világnak. Teremts saját valóságot. Tudod, hogy a hétköznapiak csak illúziók. A kockák csak illúziók. Teremts! Teremts valóságot. Saját Valóságot, olyan Valóságot, amiben megélheted szabadságod, megélheted a különlegességed. Szabadulj meg az illúzióktól, ezek tartanak fogva. Béklyók melyek bebörtönöznek. Annyi vágyad van még önmagad elől is rejtve. Vágyakozz és akarj, dönts és szárnyalj. Tedd meg önmagadért, a szabadságodért, a világért.

Szabadulj meg a korlátaidtól, melyeket önmagad húztál fel. Védelemként minden és mindenki előtt. Nehogy újabb sebeket, újabb sérüléseket szerezz. Engedd, hogy ezek a korlátok, ezek a falak ledőljenek. Engedd be az életet, a boldogságot a falak mögé. A falakkal nemcsak a rosszat, de a jót is kizárod. Önmagad korlátozod. Kicsinyíted, semmibe veszed önmagad. Béklyókat aggatsz magadra. Önmagad semmisíted meg. Döntsd le a falakat, engedd, hogy szárnyalj. Sárba tiprod önmagad és észre sem veszed.

Korlátozod magad másképp is. Nem mersz álmodni, nem mersz vágyakozni. Azt gondolod, az bűn. Azt gondolod, előbb mindenkit rendbe teszel magad körül, szülőket, testvéreket, barátokat. Aztán majd, ha mindenki rendben van, akkor jöhetsz te. Így meg sem fordul a fejedben, hogy álmoldj, hogy legyenek vágyaid. Talán elképzeled, hogy jó lenne ez vagy az. De ennél tovább már nem merészkedsz. Vagy ha merészkedsz is, kicsit álmodsz, holott álmodhatnál nagyot is. Csak egy dolgot kívánsz, arra összpontosítasz. Elképzeled, milyen legyen. Ragaszkodsz egy elképzelt tárgyhoz, személyhez, munkához, álláshoz. Lekorlátozod a lehetőségeidet. Kívánhatnál boldogságot és bőséget az életedbe. Abban minden benne van, korlátok nélkül. A lehetőségek egész tárháza. A legapróbb dolgoktól, egészen a végtelenig minden. Merj álmodni, és tiéd lehet az egész világ. Megnyílnak az ajtók, lehetőségek előtted. Nézd más szemszögből. Amint neked jó, jó lesz a többieknek is. Amint azt látják, hogy te boldog vagy, hogy megvalósítod az álmaidat, ők is boldogok lesznek. Hiszen mind abból a jóból a te örömed által ők is részesülnek.

Ezt még elfogadod. De mi van a sok százezer emberrel rajtad kívül. Azt gondolod, hogy amíg mások szenvednek, szegény sorsban élnek, éheznek, földönfutók, addig bűn az öröm, a jólét. Azt gondolod, nem engedheted meg, hogy jól élj. Most azt mondd, á téged a többi ember nem érdekel. Nézz kicsit magadba és rájössz, hogy nagyon is érdekel. Mit szól hozzá a többi ember, hogy hogyan élsz. A régi közösséged, a régi ismerőseid kivetnének maguk közül. A barátaid már más szemmel néznének rád. Gondolod. És lehet, hogy lenne, aki tényleg rossz szemmel nézné, de az már az ő története. Észre kell vened, hogy nem élheted mások életét. Észre kell vened, hogy úgy tudsz segíteni másoknak, ha előbb magadon segítesz. Mindenki saját tapasztalásokért, saját tanulnivalóért van itt a földön. És azért, hogy ő mit tanul és tapasztal, járul hozzá a nagy egészhez. A te örömed, jóléted és boldogságod kihat a többi emberre is, ha tetszik, ha nem. De ugyan így a keserűséged is. Így mindegy mit választasz, mindenképpen hozzájárulsz a többi ember életéhez. Te döntöd el, hogyan. Keserűséggel? Abból van elég már. Szomorúsággal, elégedetlenséggel? Nézz körül. Van még rá szükség? Neked van még rá szükséged? Jó lenne, ha végre boldogan, harmóniában élnél. Első sorban önmagaddal. Ehhez hozzá tartozik az öröm, az élet elfogadása és megélése. A lehetőségek kihasználása. Ne torpanj meg az ajtóban. Hidd el nem bűn, ha élvezed az élet adta lehetőségeket, az élet adta ajándékokat. Úgy ahogy a családotra jó hatással van, ha te jól vagy, ez ugyan úgy igaz a nagy egészre nézve is. Ne korlátozd hát magad. Élj végre boldogan, élj végre harmóniában, élj szabadon.

Korlátaid falai közé tartozik gyűjtögetésed is, azt hiszed, hogy ha sok van, akkor mindent megtehetsz, szabad vagy. Nem veszed észre, hogy ragaszkodásod újabb börtönt von köréd. Nemhogy szárnyalni nem tudsz, de még csak táncolni sem. Állandó feszültségben élsz, hogy amid van, megmaradjon. Hajszolod, hogy még több legyen. Félelmet vonsz magad köré. Gyűjtögetésed megbénítja az energia szabad áramlását, és ezzel megbénítod önmagadat is. Tudom, nem így érzed. Azt gondolod, te szabad vagy, hiszen mennyi mindent felhalmoztál már. Anyagi javakat, szép házat. Kérdezd meg magadtól, boldog vagy-e. Igazán boldog? Ha már egy percre el kellett gondolkodnod, akkor segíték. Igazán nem lehetsz boldog, amíg korlátokat építesz, gyűjtögetsz magad köré. Vedd észre, hogy a tárgyak, eszközök csak játékszerek. Játékszerek arra a rövid időre, amit itt töltünk a Földön. Törődhetnél sokkal fontosabb dolgokkal is. Megoszthatnád belső világodat, mely sokkal fényesebb és gazdagabb, mint külső csillogásod. Ha ezt észrevennéd, már sokkal szabadabb lehetnél. Megszűnne függőséged a dolgok felhalmozásától. A körülötted lévő energia is végre szabadon tudna áramlani. Sokkal felszabadultabb, harmonikusabb, boldogabb életet élhetnél.

„A szabad ember a világban mindig koldus, teljesen függetlenül attól, hol és hogyan él - mert nem tapad semmihez, s hozzá sem tapad semmi. Egyetlen hatalma van csupán, amelyet azonban semmilyen máshoz sem lehet hasonlítani: mivel a lényege nem ebből a világból való, e világ semmilyen hatalma sem képes rajta úrrá lenni.”

“Valójában semmit sem birtokolsz, csak őrzöl egy darabig. S ha képtelen vagy tovább adni azokat, akkor azok birtokolnak téged. Bármi legyen is a kincsed, úgy tartsd a markodban, mintha vizet tartanál. Mert ha megszorítod, eltűnik. Ha kisajátítod, tönkreteszed. Tartsd szabadon és örökre a tiéd marad.” – Buddha

„A fényűzés és a bőség birodalma voltaképp egy díszes kalicka, amiben rab madárként senyvedek.” – Anthony Ryan

Ragaszkodsz emberekhez, helyzetekhez, tárgyakhoz. Észre sem veszed, és újabb falat vonsz magad köré. Megkötöd önmagad. Emberekhez való ragaszkodással nem csak magad kötőd, de őket is. A helyzetekhez való ragaszkodással csak magadat kötöd ugyan, de olyan jól csinálod, hogy észre sem veszed. Úgy gondolod ez a helyzet neked nagyszerű. Nem is kívánnál magadnak jobbat. Mész, teszed a dolgod. Legyen szó a munkahelyedről, vagy bármilyen más élethelyzetről, mely körül vesz. Jól érzed magad a bőrödben. Fel sem merül benned, hogy kötve vagy. Aztán egyszer csak valami történik és akkor, ott megváltozik minden. Először csak rossz érzésed támad, mely hamar elmúlik és minden megy tovább a maga útján. Aztán azon veszed észre magad, hogy kicsit feszültebb vagy, mint szoktál lenni. Nem is igen tudod megfogalmazni, csak valami más, valami nem olyan, mint volt. Nem tudod ezt az érzést hova tenni. El is temeted jó mélyen., hogy aztán egyszer, mint vulkán törjön ki. Általában azért még mindig jól érzed magad az adott helyzetben. Így hamar átlépsz a rossz érzésen, a feszültségen. Igaz nem tudod, miért volt, de elmúlt és ez a lényeg. Persze, hiszen jól eltemetted. De megint történik valami. Csak egy apróság, de ez már megragadja a figyelmedet és tudod, hogy ez nem az, amiért te ott maradtál, amiért te ezt választottad. Próbálsz túl lépni, de a már korábban eltemetett rossz érzés eltör, igaz még csak halványan mutatja magát. Egyre többször érzed magad feszültnek. Egyre többet vagy fáradt. A jól eső érzést már rég nem érzed, mint a kezdet kezdetén. Szabadság érzésről pedig már rég nem beszélhetünk. És észreveszed, hogy az adott helyzet már más értékrendet követel tőled, egy olyat mely nem fér már össze a te értékeiddel, a te világgoddal. Először nem akarod felismerni. Csukott szemmel teszed a dolgod tovább, megőrizve a látszatot. De ekkor már megint nehéz és súlyos vagy. És eljön az a pont, amikor kénytelen vagy szembe nézni, kénytelen vagy elismerni, meglátni, hogy az adott hely-

zet, már nem szolgál téged, és bár te még szolgálád őt, már nem tudsz szabadon mozogni. Rájöttél, hogy szélmalomharcot vívsz. Ideje hát, hogy tovább lépj. Ideje, hogy megszabadulj, kilépj az adott helyzetből legyen az bármilyen. Tudom fontos volt számodra. Kicsit olyan érzésed van, mintha a résztvevőket cserbenhagynád. Tudom, de nézd meg jól. Ki hagyta először cserben a másikat. És itt nem a visszavágásról beszélünk. Értékekről, nézetekről, kötöttségekről és talán majd egyszer a szabadságról. Hozz egy döntést és lépj tovább. Tegyel egy újabb lépést a szabadságod felé. Jó úton jársz.

Korlátok, nagyon sok van belőlük. A mókuserék melybe bele vagy ragadva, csak úgy pörgeti ki magából a korlátok tömegét. Egyre csak halmozódik, halmozódik. Már ki sem lát-szol a korlátok rengetegéből. Túl sokat tulajdonítasz egyes dolgoknak. Azt gondolod, hogy hatalmuk van feletted, hogy feletted állnak. Azt gondolod, korlátozhatnak, pedig dehogy. Újabb illúzió fogságába estél. Vedd észre, hogy a dolgoknak csak addig van hatalmuk feletted, míg hiszel bennük. Amíg hatalmat tulajdonítasz nekik. Szemléld más nézőpontból a dolgokat. Már megint az áldozat szerepébe estél. Állítsd meg a mókuskereket és lásd meg, hogy nincs hatalmuk feletted. Mind csak illúzió. És mikor ezt már képes vagy látni, és ebben hinni, nem az illúzióban, akkor szabaddá váltál.

A különböző életfeladatok szabad választást adnak neked. Lehetsz áldozat, és lehetsz hős. Te rajtad múlik, hogy melyiket választod. Tudom, az áldozat szerepét jobban ismered. (Hiszen a szüleid gyermeke vagy. El kell nekik nézned mindent. Segítened kell őket. Már-már az ő életüket kell élned. És te jó gyerek vagy, meg is teszed). Mi lenne, ha most megpróbálkoznál, a másik szerepel. Válj hőssé. Önmagad hőségé. Lásd meg, hogy ismét csak azt az egy döntést kell meghoznod. Egy döntést, hogy mostantól kilépsz az áldozat szerepéből. Nézd meg más szemszögből a történeteidet. Lásd meg, hogy bele vagy ragadva egyes szerepekbe. Csak egy kicsit kellene arrébb lépned és már másként látnád az egészet. Próbáld meg kívülről látni. Engedd el és hagyd, hogy történjen. Lásd meg, hogy a választás a tiéd. Lásd meg és légy szabad. Nem a te feladatod a szüleid támogatása, megteheted, amíg szabad választásból teszed. A gyermekkori rendszeredben ők a nagyok, ők a felnőttek. A szülő add, a gyermek elfogad. Így van rend. Tedd meg ezt a lépést, nézd innen a történetet. És ez csak egy történet a sok közül. Történetetek, melyeknek túl sok jelentőséget tulajdonítunk. Tudd, hogy mindez csak energia, ami kiegyenlítődésre törekszik. Így vagy úgy. Döntsd el, hogy mostantól más szemszögből tekintesz az életed történeteire. Dönts és tegyel érte lépéseket. Lépéseket a szabaddá válás felé. És ha megtetted már hőssé váltál, önmagad hőségé.

Gyermeki-énből kilépve fordíts hátat a gyermekkori családnak egy pillanatra. Csak egy pillanatra. Érezd milyen érzés, hogy végre a saját életedet élheted. A gyermeki-énből kilépve, végre a felnőtt életedet élheted szabadon. Szabadon, megszabadulva minden szülői-, társadalmi elvárástól. Végre nem kell a régi családi elvárásoknak megfelelni haza látogatni minden hétvégén ebédre. Miközben megfeszülsz, hisz nem is ezt akarod, csak szeretnél együtt lenni a mostani családdal. De mégis méysz, minden hétvégén. Mert ez a megszokott, ez az elvárás. Most leteheted ezt a megszokást, most itt hagyhatod ezt az elvárást. Nem kell haza telefonálni mindennap legalább kétszer. Nem kell megalkudni, hogy a szülőknek jó legyen, mindent és mindenkit háttérbe szorítva, önmagadat is beleértve. Érezd, hogy lélegzel; érezd, hogy szabad vagy. Érezd, hogy te vagy, önmagad vagy. Lásd, hogy a szülői család adta az alapokat az életedhez, de most már ideje, hogy a saját felnőtt életedet éld. „Felnöttem. Saját jogomon önmagamot választom, a saját életemet élem. Most hátat fordítok nektek, hogy a saját életemben felnőtt lehessenek.”

Szabadnak lenni szárnyalni a szél hátán, harmóniában lenni mindennel. Egységben lenni a természettel, a Mindenséggel. Tudni, hogy jó kezekben vagy, a Mindenség megtart. A szeretet ott áll mindenekfelett. Hagyni, mindent haladni a maga útján, tudva, hogy minden úgy jó, ahogy van. Mindennek oka, ideje, helye van. Belemerni a szeretetbe és létezni benne. Átadni magad egy gyönyörű zenének, ráfeküdni a hangok kellemes, meleg hullámaira. Kitérni a szárnyaidat és repülni, szárnyalni. Lenni és létezni. Átélni az ürességet, átélni, megélni a mindent és a semmit egyszerre egy időben, egy térben. Alázattal, hittel és szeretettel.

Tudom, hogy vannak olykor pillanatok, órák. Sőt lehet, hogy vannak olyan napok is, mikor mindezzel tisztában vagy. Tudod, mit kellene tenni, azért, hogy szabad lehess. Jól tudod, mit kellene tenned azért, hogy szabadon élhess. Mégsem teszed meg. Talán elgondolkodsz rajta: igen, de jó lenne. Aztán persze minden marad a régiben. Miért? Mert nem tudod, mit kezdj a szabadsággal. Nem tudod, mit kezdj a rengeteg felszabadult energiával, idővel. Feszültséget kelt benned az új. A régi, megszokott már nem zavar. Igaz, hogy megköt, ráláncra vett, de legalább már ismered. Az már a tiéd. Merj nyitni a világra. Merj nyitni önmagad felé. A szabadság csak messziről tűnik ijesztőnek. Merd kitérni a szárnyaid, és repülj a szél hátán. Hidd el érdemes. Annyi szépség és gyönyörűség van, amit észre sem veszel. Úgy gondold számodra elérhetetlen. Pedig, dehogy. Merj élni, merj álmodni. Tedd meg a lépéseket, ahhoz hogy szabadon élhess. Dönts, lépj. Vágyakozz és akarj.

Aztán ezek a pillanatok órák, napok tovaröppennek. És már újra a mókuserékben vagy. Nem is igazán tudod mi az a szabadság. Vágysz arra, hogy szabadságra menj, hogy végre pihenhess. De az nem szabadság. Csak egy kis kitérő a mókuserékből. Elmész egy hétre, két hétre a munkahelyedtől távol. Azt gondolod, de jó szabadságon vagyok. De közben a gondolataid vissza-visszatérnek a mókuserékhez. Mindent elintéztem, amit kellett? Otthon is rendben van minden? Mennyi dolgom van, mikor visszamegyek. Nélkülem is jól működik minden? És gondolatok végtelen sorozata. Azért a telefont sem rakod magadtól messzire, ha kell a készenlétben vagy. Persze kikapcsolódsz, gondolod te. Eltelik az egy-két hét, és fáradtabban jössz vissza a mókuserék rengetegbe, mint ahogyan elmentél. Ez a szabadság? Valahol a lelked mélyén tudod te is, hogy nem. Derengnek azok a pillanatok, órák, napok...

Tudod, valami hiányzik, de nem jössz rá, hogy mi is az. Ezért kérlek, időnként állítsd meg azt a mókuskereket. Csendesedj el, emlékezz azokra a pillanatokra, órákra, napokra.

Még nem beszéltünk a fogadalmakról, ígéretekről. Megígérsz bárkinek bármit. Azt gondolod, hamarabb szabadulsz, azt gondolod neki így könnyebb. Csak arra nem gondolsz, hogy hatalmas terhet veszel megint magadra. Ígéretet teszel a szüleidnek. Nem is egyszer, de legutoljára a halálos ágyuknál. Amit aztán igyekszel betartani. Vagy épp nem tartod be, de akkor meg a bűntudat mardos tudattalanul is. Nem is tudod, miért érzed rosszul magad a bőrödben. Bele sem gondolsz, milyen felelőtlenül ígégetsz, fogadkozol. Minden ígéreteddel, fogadalmaddal kötsz. Nem csak a másikat, önmagadat is a másikhoz kötöd. Ez persze nem csak a szülőkkel való kapcsolatunkra igaz. Ígéretet teszünk párunknak, szerelmünknek, annak az embernek, aki szépen nézet ránk, vagy mondott kedves pár szót. Ígéretet teszünk önmagunkban, és akkor már más nem létezik, csak őt látjuk. Ígéret, mely magunkban köttettet mégis legalább annyira fogva tart, börtönbe zár, mint a kimondott, valódi ígéret. Már nem látsz, már nem hallasz mást. Csak az - az ember létezik, megszűnik rajta kívül a világ. Észre sem veszed, hogy lehetőségek, esélyek sorozata mellett mész el, mert te pár szép szóért, pár kedves mosolyért ígéretet tettél magadban. Most azt mondod te nem vagy ilyen. Valóban? Vedd sorra kinek mit ígértél, mit fogadtál meg. Bele értve persze önmagadnak is. Nem lenne sokkal egyszerűbb, ha nem lennének ezek a fogadalmak, ígérek. Nézz mélyen magadba, és rájössz, hogy dehogy nem. „Feloldok minden fogadalmat és ígéretet, melyet ebben vagy bármelyik életemben önmagamnak vagy bárki másnak tettem”. És ebben a pillanatban már szárnyalhatsz is. Vágtázhatsz is. Szabad vagy. Ismét pár batyuval könnyebb lettél.

„Az Igazi Szeretet: szabad. Én is szabad vagyok, te is szabad vagy - csakis akkor szerethetjük egymást. Ha valakitől függök, ha valaki mellett nem lehetek az, aki vagyok, ha valaki mellett nem vagyok szabad: nem is szerethetem.” – Müller Péter

Korlátok, függőségek. Függőségek tárgyaktól, személyektől. Függőségek illúzióktól. Függsz a szerencsejátéktól, az alkoholtól, vagy épp a drogoktól. Onnan várod boldogságod, onnan várod szabadulásod. Önmagad csapdájában élve. Önmagad börtönében halva. Egyre csak emeled a falakat, minden egyes percben, órában egyre magasabbra rakod a téglákat. Rég nem is látsz ki, mégis reméled, hogy most, igen most eljön a szabadság. Nem veszed észre, hogy a tégláktól, a falaktól várod a szabadulásodat. Illúziók felhőjébe burkolod magad. A segítőkezeket ellenségnek tekinted. A környezetedet szép lassan elmarod magad mellől. Mindenki rosszat akar, el akarják venni tőled a téglákat, le akarják rombolni a falakat, melyek körül vesznek. Pedig onnan jön a szabadság, gondolod te. Időnként igazán jól érzed magad. Elbódít az élvezet, már nem érzékeled a külvilágot, már nem érzékeled a mókuskereket. Olyan jó itt a falak között, lebegve, illúziók mámorában úszva. Annyira szabadnak érzed magad. Mindent és mindenkit távolról nagyon távolról érzékelsz. De ez nem zavar, hiszen a mámor szabadságában lebegsz. Aztán a mámor szépen lassan tovaillan, és maradnak csak a csupasz falak, melyek toronyként magasodnak föléd. Újabb mámorra vágysz. Aztán egy-egy pillanatban, véletlenül egy-két téglá kihullik, leesik a földre. Ilyenkor egy kis fény áramlik a falak szürke világába. És rájössz, hogy félsz nagyon félsz a fénytől. Annyira új és ismeretlen. Megszoktad az illúziók szürkességét, tompulását, egyszerűségét. Nem is tudsz mit kezdeni a beszűrődő fénnel, elhúzódsz, árnyékot keresel. Nem tudod hol a kiút, nem látod a megoldást. Ilyenkor valahol a lelked mélyén tudod, hogy nincs ez így jól. Nyugalanná válsz, már nem csak a félelemtől. Érzed, hogy valami mocorog legbelül. És ekkor tudsz segítséget kérni. Most van itt az ideje, hogy hallgass lelked már csak alig halható segély kiáltására. Vedd észre, hogy a kiesett téglákon beszűrődő fény, reménysugár. Menekülésed reménysugara. Él a lehetőség, kérj segítséget. Vállalj felelősséget döntéseidért. Kezdj el élni, és akkor előbb vagy utóbb a szabadság is elérhetővé válik. vedd észre a segítőkezeket, és kérlek, ne fordulj el tőlük.

A személyektől való függőség éppen ilyen veszélyes. Áldozat vagy, vagy elnyomó. Mindegy energiát nyersz vagy vesztesz. Egyik térfélen sem könnyebb. Nem tudsz meglenni a másik nélkül. Szükséged van az energiájára vagy éppen arra, hogy azt elvegye tőled. Így megint az áldozat szerepébe kerülhetsz. Megint van, miért sajnáljanak. Megint van, miért rólad beszéljenek. És már egy másik személytől el is szívod az energiát. Nagyon nagy játszmák

ezek. Csak éppen azt felejtetted el, hogy a játszmák kellős közepében ülve, nem csinálsz mást, mint bebörtönözöd magad. De hát te áldozat vagy, nem tudsz mit tenni. Tudom, ez legalább megtart. Még ha rossz is, de legalább van. Félsz, ezt is tudom. Félsz a keletkező vákuumtól. A keletkező ürességtől. Mert ha végre eljutsz odáig, hogy megszabadulj a játszmádtól; ha végre eljutsz odáig, hogy megszabadulj a társfüggőségedtől - akkor hirtelen üresség vesz körül. Eljön az idő, eljött az idő, hogy végre magaddal foglalkozz. Észre kell vened, hogy nem élsz. Arra kérlek, vegyél egy jó mély levegőt. Érzed a különbséget? Itt az ideje, hogy meghozz egy döntést. Döntést, hogy ezen túl önmagadat választod, és az energiát nem másoktól szipkázod el. Annyi csoda és gyönyörűség van körülötted melyet eddig észre sem vettél. Az élet szépségei, ajándékai annyi energiát tudnak adni neked. Csak észre kell vened. Ehhez persze az kell, hogy kilépj az önsajnálathoz. Érezd át az ürességet, és ha már érzed, rájössz, hogy ez csak átmeneti állapot. Az üresség el kezd telítődni. Mint mikor az éjszakát felváltja a hajnal.

De az is lehet, hogy te vagy az elnyomó. Nézz körül. Van olyan ember, aki szeretettel fordul most feléd? Mindenkit elüldöztél magad mellől. Pedig csak az kellene, hogy el kezdj élni, szívből élni, és nem erőből. Tudom, hogy félsz az érzésektől. Talán azt sem tudod milyen érezni. Túl sokat bántottak a szeretet nevében. És te is sokakat bántottál. Te is önmagad börtönében üldögélsz. Vedd észre kérlek, hogy nem vagy szabad. Mutasd meg, hogy lehet másképp is. Hidd el, ha szívből cselekszel a környezeted, a külvilág is másképpen reagál rád. Nem kell más emberektől kisajtolnod az energiát. Ahol szeretet van ott az energia is áramlik magától. Oda-vissza. Nem kényszerből, szeretetből. Egészen más minőségben. Töltsd meg magad szeretettel, és eléd tárul az élet megannyi csodája, lehetősége. És már nem szorulsz mások energiájára, legalábbis nem úgy, mint korábban. Már nem függsz senkitől. A játszmákból kilépve, lehullnak az önmagad alkotta bilincsek. És érzed, hogy szabadabb lettél. Sokkal szabadabb.

És végre elindulsz az úton. Elindulsz, kezded érezni milyen az mikor önmagad vagy. Már érzed a szabadság fuvallatát. És ekkor jönnek az ismerősök, a barátok, a család. Érzik rajtad, hogy más lettél. Nem tudják megfogalmazni mi történt veled. De határozottan más lettél. És ez nem jó. Már nem vagy befolyásolható, már nem állsz be a sorba. Már van önálló véleményed és ki is fejtetted azt. Felelősséget vállalsz a tetteidért. Ez nem tetszik. Mennyivel jobb volt még szürke kis egér voltál. Amíg lehetet vezetni, irányítani. Most már nem lehet tőled energiát szipolyozni. Már nem ők jelentik neked a világot. Valamit tenni kell. Így hát megpróbálnak visszahúzni a gödörbe. Vissza a terhek, a rabláncok közé. Kezdetben elég sok sikerrel. De ha elég kitartó vagy, ha szilárd az elhatározásod. Ha szilárd a döntésed, akkor nem tudnak vissza húzni. Légy kitartó, és ne hagyd magad. Tudom, időnként ez nagyon fájdalmas tud len-

ni a lelkednek. Úgy érzed, örökké csatáznod kell. És ez így van. Megpróbálnak fogást találni rajtad. És valljuk be, nagyon jól nyomkodják a megszokott gombokat. Arra kérlek, légy kitartó és türelmes. Legyen erős a hited önmagadban és a Mindenségben. Legyen erős a döntésed, nézz mindig előre és csak is előre. Érezd a szabadság illatát, lásd a lehetőséget. Ez a cél legyen minden egyes kis csatában előtted. Egy idő után észreveszed, hogy már nem hatnak rád a próbálkozások. Már nincs kedved csatázni, már nem kell csatáznod. Túlnőttél ezen a szerepen. Már meghaladtad ezt a lépcsőfokot. Már nem függsz tőlük. És Most vehetsz egy mély lélegzetet. Most már nem csak a fuvallatát érzed a szabadságnak. Már körül vesz a maga könnyedségével és lágyságával. Ugyanakkor érzed a stabilitását, a szilárdságát, a tartását. És tudod, hogy egy nagy lépést tettél a cél felé, hogy valóban szabadabbá válhass.

Most azt kérded, jó-jó, de mi lesz velük? Elveszíted őket? Van, aki eltávolodik tőled, van, aki marad. Lehet, hogy kicserélődnek az emberek, a személyek a környezetekben, az életben. Lehet, hogy nem. Lehet, új barátaid lesznek, ami nem azt jelenti, hogy a régié már mind eltűntek. Csupán azt, hogy nyitottabb lettél a világra, nyitottabb önmagad felé. Nagyot léptél. Megváltozott az érdeklődési köröd, már más dolgok foglalkoztatnak. És más embereket is vonzol magadhoz. Nem azt mondom, hogy minden zökkenőmentes lesz. De az új emberek, az új barátok, az új ismerősök, a segítő kezek és a hozzád hasonló segítségre várok annyi csodát és lehetőséget mutatnak neked, hogy hálás leszel a változásért. Abban biztos lehetsz, hogy nem marad minden, úgy ahogy azelőtt volt. Azáltal, hogy szabadabb életet élsz, már nem foglalkoztatnak azok a korábban gondnak, tehernek vélt dolgok. Már ártértékelted magadban a világot. Már mást élsz meg nehézségnek. Minden lépéssel egyre könnyebb és könnyebb lesz. Az is lehet, hogy jó példává válsz és követni fognak. És akkor haladhatok együtt, egymás fejlődését támogatva. Ez csak rajtad, rajtatok múlik. A Mindenségben rend van, ezt soha ne felejtsetd.

IV. fejezet Összegzés

A családállítás nagyon sokat tud segíteni abban, hogy megszabadulj a láncaidtól. Segít, hogy meglásd, a börtön melyben élsz csak illúzió. Illúzió melyet önmagad teremtettél, önmagad számára. Pakold hát le a batyukat, lépj ki a jól ismert történeteidből. Döntsd le a korlátaidat, építs helyettük határokat. Válaszd az életet, és hozz egy döntést önmagadért. Döntést, hogy Mostantól törekszel a szabadságra. Az álmaid megvalósítására. Lépj ki az áldozat szerepéből és válj hősé. Nézz jól körül, ismerd fel a történeteidet. Ismerd fel azokat a helyzeteket, azokat az embereket amik/akik már nem szolgálnak, már nem emelnek, már nem segítenek téged. Engedd el őket. És akkor kellő munkával és kitartással végre szabad lehetsz, végre szabadon élhetsz. Kikerülve a mókuserékből megvalósíthatod önmagad. Legyen ez a cél előtted. Légy szabad, szárnyalj, mint egy madár a szél hátán, vágtsd, mint egy szilaj paripa a természetben. Tárd ki a karjaidat, tárd ki a szárnyaidat, és érezd magad olyan felszabadultnak, mint Babu a képen. Neki már nincsenek láncai, már nem a mókuserékben él. Lekerültek a terhek a vállairól, így lett bábúból, Babu.



Irodalomjegyzék

Irvin D. Yalom: Egzisztenciális pszichoterápia. Bp.: Animula, 2004. p. 169.-274.

Ken Wilber: A Működő Szellem rövid története. Gyál: Ursus Libris, 2003. p.200.214.

Osho: Bátorság–A félelemnélküliség művészete. Bp.: Édesvíz, 2006. p.125.; 192-193.

Stephanie Dowrick: A szeretet ajándéka. Dabas: General Press, 1998. p.55.

Szellemi törvények – A szabadság törvénye: Omniverzum Szabadegyetem Ébredés Háza (Lars Adelskog: Hylozoikai tanulmányok)

<http://dakiniland.net/egyebek/spiritualitas/irasok/szabadsag-es-hatalom>

<http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tkt/politikai-kozossag/ch02s03.html>