

Az egyén valós személyiség szerkezetének megelégedése a hamis én kutatásán keresztül vezet az egységhez.

A hamis én kutatása egyénből fakadó kíváncsiság. Mindaddig, ameddig a környezetben keresett „rossz” foglalkoztatja az egyént, a saját felelősségének súlyától hajolna el. Görnyedt ember az ilyen, s hátán hordott púpját mutogatja, bizonyos abban, hogy a mások által készített teher „ékesíti”. Igaz. A teher másoktól való, odahelyezni könnyű, hiszen a függőleges tartás elhagyása, önként vállalt teherhordó szerep. Fölegyenesedni az tud, aki annak okát megtalálja, miért figyelt minden másra inkább, mintsem önnön valóságára. Első nekifutásra újra másokat okol, ez majdnem bizonyos, de szívós kitartó figyelemmel rá fog ébredni, hogy becsapja magát.

Nincs rajtunk kívül álló ok. Az első ok, az eredendő egy a sok közül, amely arról szól, azért tettem, vagy nem tettem valamit, mert féltem, mert nem hittem el, mert akartam, mert nem hagytam. Az első ok mindig tudás nélkül való, ezért visszaemlékezni rá csak öntudatlanul lehet. Az ilyen öntudatlan állapot elérhető a tudott cselekedetek átértékelése, majd helyes cselekedettel való felülírásával.

A tudott cselekedetek, könnyedén felismerhetők, módszere a körültekintés. Mi vesz körbe, kik vesznek körbe, mi tetszik, és mi nem, kinek örülök, és kinek nem?

Érdeemes erről listát készíteni **négy darab üres papíron** a következő címek felírásával:

1. **Mi vesz körbe?** (teremtett anyagi környezet)
2. **Kik vesznek körbe?** (emberi kapcsolatok)

Ezek után meg kell válaszolni a kérdéseket.

Ha készen vannak a válaszok, a következő két papíron a következő kérdések álljanak:

3. **Kinek és Minek örülök abból, ami körbevesz?**
4. **Kinek és Minek nem örülök abból, ami körbevesz?**

Itt valószínűleg olyan dolgok is előkerülnek majd, amik az előző papíron nem szerepeltek, azt is gondosan be kell írni úgy az első két lap valamelyikére, mint a második kettő közül oda, ahová tartozik.

Ezután jön a munka neheze: -A miértetek megválaszolása. A munka 3. sz. lapon írott felsorolás után folytatandó.

Miért örülök annak, hogy valakik, vagy valamik körülöttem vannak?

Ez az „érdek”-lódés középpontja. Kutatás. Csakis azt szabad keresni ekkor, miért jó ez, mi hasznom belőle. Aki ezen a ponton felháborodást érez, és azt gondolja érdek nélkül nem tesz semmit, annak nincs értelme tovább olvasnia. Keresni kell az érdeket, hogy leleplezzük az önámítást. Minden tettünk mögött érdek áll, s az érdek mögött is érdek áll.

Minden tett mögött ott áll az önérdek, s az önérdek mögött mások önérdeke, így szolgáljuk egymás öncélúságát, így szolgáljuk a hamis közérdeket. Aki megtalálja önérdekű cselekedeteit egyetlen tollvonással áthúzhatja, és közérdekűvé átírhatja, s lesheti az alkalmat, hogy az életben is helyesen cselekedve véssse be tetteit. A legegyszerűbb ilyenkor a hozzánk közel álló személyekkel való kapcsolatokban cselekedni.

- Pl. azért örülök az anyámnak, mert vigyáz a gyerekekre, amikor én nem érek rá. Írjuk át: Öröm számomra, hogy gondoskodhatok az anyámról, szeretem bekenni a fájós bokáját éppen úgy, ahogyan ő ápolt és gondoskodott rólam, amikor gyerek voltam. Jóleső érzés, hogy viszonzozhatom. Ha leírtuk, mihamarabb tegyük meg. Valószínűleg nem fog sikerülni első nekifutásra átírni sem papíron sem az életben.

A 4. számú papírral a következő feladat vár ránk: A hogyan és miért megválaszolása:

Hogyan értem el, hogy valami, vagy valakik körbe vegyenek, akiknek nem örülök? Miért nem örülök ennek?

Ezen valami ilyesmi állhat pl. hogy azért nem örülök a kollégámnak, mert, itt nem az a cél, hogy azt sikerüljön megállapítani, miért sért valami, a cél az, hogy végére járjunk annak, miért akarom ezt a sérelmet? Mire tanít? Mitől fáj? Minek állok ellen? Így eljuthatunk a „hogyan-ig”, hogyan értem el, hogy egy ember jelenléte sértővé, idegesítővé váljon? Vált-á, egység nélkülivé, melynek egyik mozgató rugója belőlem fakad. Mi mozgatja ezt az elkülönülést?

Az egyik legnehezebb feladat. Munkahelyi konfliktusnál általában a szakmai féltékenység a kiváltó ok, az önbecsülés hiánya, a félelem attól, hogy a másik jobb nálam. A hogyan megválaszolása ebben az esetben, annak keresése, hogyan adom át magam ennek a félelemnek a másik emberrel való viszonyulásban. Belül szorongok, esetleg kívül is megcselekszem a félelmet, megfúrom őt, kijátszom, betartok neki? Ezekkel a „negatív” cselekedetekkel igent mondunk arra, hogy rosszabbak vagyunk, igent mondunk az önbizalomhiányra, legyen szó bármilyen emberi kapcsolatokról. Ezért az ilyen emberi kapcsolatokat a másiktól függetlenül kell kijavítani. Igent kell mondani arra, amivel pozitívan tudjuk magunkat megerősíteni. Az említett munkahelyi konfliktusos félelemre adott pozitív válasz a saját munkánkba fektetett többletenergia, valamint a rivális fél segítése. Az erre való képességgel bizalmat szavazunk magunknak, az életből valós válaszokat kapunk.

Soha nem létezőnk függetlenül a környezetünktől, az mindig hat és mi mindig hatunk rá, de tudni kell a kölcsönhatás minősége soha nem rajtunk kívülálló, mindig tőlünk eredő. Minél több ember találja meg saját tudását, minél többen cselekednek tudásból eredő biztonságérzettel, annál többeknek nem marad más választásuk, mert összeomlik a hazugságon alapuló világképük. A szükségből eredő cselekedet megélhetési szélhámosáshoz vezet, a valódi személyiség kibontása valódi értékek teremtéséhez. Az igaz ember önmaga szándékából születik, de mindig a környezet kényszeríti rá, pontosan úgy, ahogyan e világra jön. Segítenek neki, de csak akkor, ha élni akar. Csak akkor, ha nem adja fel. Segítenek neki, de sose feledje senki azt, hogy a legtöbb segítség önérdekű, így minden bizonnyal ára van. Ha ez az ár nem látható, akkor az „tudás nélkül” lesz megfizetve.

Az emberiség arra van programozva, hogy igaz tudással cselekedjen a közjó érdekében. Bizonyosság erre az élet maga és az, ahogyan a pszichológia és a filozófia keresi az élet eredetét, a születés és halál közötti állapot értelmét.

Az írás szabadon terjeszthető.

További segítséget találsz: <http://www.heka.hu>