

Dobosy Antal

Viszket a hátam



Viszket a hátam. Megvakarom. Ez a mozdulat teljesen természetes reakció. De az is az, hogy feltételezem, hogy a kezem pontosan tudja, hol kell megvakarni a hátamat. Úgy tűnik, ebben nem találunk semmi különöset. Úgy érezzük, nincs értelme feltenni kérdéseket, és a hétköznapi gyakorlatban nem is merül fel semmiféle kérdés a viszketéssel kapcsolatban. Bennem mégis felmerül a gyanú! Biztos, hogy itt nincs semmi titok? Biztos, hogy mindent értünk ezzel kapcsolatban? Azért én mégis hadd erőltessem a vizsgálódást, és igyekszem kérdéseket feltenni magamnak! De vajon mire érdemes rákérdezni? A hétköznapiakban leginkább a következő kérdéseket tesszük fel: „Hol viszket? Mi viszket? Miért viszket?” De vajon felmerül-e az a sokkal szokatlanabb és eredetibb kérdés: „Vajon ott vakarom-e, ahol viszket?” Miért? Lehetséges, hogy mást csinállok, mint amit kellene? Hogy nem jó helyen vakaródom? Előfordulhat-e az, hogy a megvakarás után nem múlik el a viszketés? Ha igen, akkor bizonyára rosszul csináltam valamit. Márpedig bizony van ilyen! Sőt viszonylag gyakran fordul elő.

Az élet dolgaiban nagyon sokszor gondoljuk úgy, hogy *pontosan tudjuk*, mi a probléma, hol és mit kell csinálni, hogyan kell azt megoldani. Ugyanakkor mégis gyakran tapasztaljuk, hogy ismétlődően újra és újra felmerülnek ugyanazok a problémák. Ami arra utal, hogy mégiscsak rosszul tudjuk, mit kell csinálnunk. Rossz helyen vakarjuk! Van egy zen mondás: „*A csizmát vakarjuk, pedig a láb viszket.*” Ha nem tudja a tudat, az elme vagy a test azt, hogy a hátam közepén hol van az a pont, ami viszket, ahova nyúlnom kell, és ahol meg kell vakarnom – és ebben a látás nem segít –, akkor eredménytelen lesz a cselekvés. Na jó! De akkor is ez a helyzet, ha a lábam viszket, a látás itt sem segít, magát a viszketést nem látom, és a helyét sem, mégis pontosan tudom, hogy hol viszket.

Ez arra utal, hogy van a tudatnak egy olyan része, egy olyan alrendszer, amiben fel van térképezve az egész test és a test különböző

pontjai. Ez a test- és tér-tudat nyilvántartja azt, hogy mi tartozik hozzám, és az hol található a térben. Nyilvántartja azt, hogy *miben vagyok illetékes*.

Ha a vakaródzás nem mulasztja el a viszketést, akkor vagy pontatlan a térkép, vagy nem felel meg a valóságnak a tevékenység. Ez két kérdést is felvet. Egyrészt meg kell nézni, hogy lehetséges-e, hogy rossz fogalmaim vannak arról, hogy mi a probléma. Másrészt azt is érdemes megkérdezni, hogy lehetséges-e az, hogy rosszul gondolkodom arról, hogy mit kellene tennem.

Hogyan lehet az, hogy egyes embereknek az életvitele nem harmonikus, és tele vannak konfliktusokkal? Lehet, hogy ők nem tudják, mit és hol kell megvakarni! De hogyan lehet az, hogy más emberek élete és életvitele viszont harmonikus, közérzetük megfelelő. Ha tesznek valamit, jól csinálják, a hangulatuk jó, közérzetük pozitív. Lehet, hogy az ilyen embernek a világképe helyes, és az ilyen ember jól és pontosan tudja, hogy ha viszket, akkor azt hol kell megvakarni?

A viszketés és a vakaródzás jól illusztrálja a gondolkodást és a gondolkodási modelleket. Sokszor automatikusan cselekszünk, és nem gondolkodunk el azon, hogy mit is csinálunk. Abban a hitben vagyunk, hogy tudjuk, mi az oka a problémának, és ennek a tudásnak az alapján cselekszünk, de nem *ellenőrizzük*, hogy igazunk van-e. Abban a hitben vagyunk, hogy tudjuk, hol viszket; sőt meg is akarjuk vakarni, de mégsem találjuk meg a probléma helyét. Rossz helyen vakarjuk! Ilyen például, amikor nem jó a párkapcsolatunk, konfliktusaink vannak a munkahelyen, vagy nem találunk szellemi társakat. Tudjuk és látjuk a hibánkat, de nem oda nyúlunk, ahol a hiba keletkezik. A csizmát vakarjuk pedig a lábunk viszket, az ujjunkkal a Holdra mutatunk, a Holdat figyeljük, holott a mutatást létrehozó erőt kellene észrevennünk!

Hiszem azt, hogy nem minden titokra derült fény, bőven van még, amit nem jól tudunk, ezért érdemes újra és újra feltenni a kérdést: „*Miként tudja a kezem, hogy hol viszket a hátam?*”