

Ken Wilber

Áldás és állhatatosság

Spiritualitás és gyógyulás – Treya Killam Wilber élete és halála

(könyvismertetés)

Ken Wilber nevét sokan ismerik. Magyar nyelven sem nehéz megismerkedni fontosabb gondolataival, mert vannak idehaza is tanítványai, lelkes követői, mint ahogyan szerte az egész világon. Gánti Bence sokat tett azért, hogy a magyar keresők is könnyen hozzájussanak egyes írásaihoz, egy jelentősebb interjú is készített Kennel, amely a világhálón szintén elérhető. Ugyanakkor másfelől az is egyértelmű, hogy nem mindenhol és nem mindenki lelkesedik Ken Wilber munkáiért és személyéért. Eddigi munkásságának nagyon rövid összefoglalása e könyvismertetés végén olvasható.

A szerző és elragadó felesége rövid házasságának története 1983 és 1989 között játszódott, a könyv gerincét a különösen rosszindulatú rákkal küzdő fiatalasszony naplója, írásai és levelei adják. Tíz nappal a házasságkötésük után született a diagnózis, a könyv tárgya a házaspár közös és párhuzamos útja, küzdelmes reménykedése, kétségbeesése és mégis helytállása. Ken és Terry (Treya) ezen az embert próbáló időszakon át valóban sötét mélységeket járt meg, és igazi fényes átalakulásokat ért el.

A nagybetegek és őket gondozó szeretteik, valamint ezeknek a szerepeknek a lehetséges várományosai, szóval mi mindnyájan beletekinthetünk az ő vallomásaik, nekirugaszkodásaik és csalódásaik során a rák betegek érzelmi hullámvasútjába. Helyenként a trágárságig menően szokimondó és a részletekbe belebocsátkozó üzenet ez a könyv minden sorstársuknak, akár a betegek, akár a betegek gondozói közé tartozzanak.

A történet egyik rétege a lehetséges hozzáállások és a választható megküzdési stratégiák közötti egyensúly szüntelen keresését állítja elénk. Elfogadom a sorsomat, vagy leküzdöm a betegséget? Mindenben a hivatalos orvoslás képviselőinek rögzített protokolljai által előírt kezeléseknél és beavatkozásoknál vetem alá magam, vagy megpróbálok esetenként én dönteni, mi való nekem, és mi nem segít rajtam? Elfogadom-e a környezetem által rám erőszakolt hiedelmeket, hogy a betegséget részben én is okoztam, vagy inkább képes vagyok felhagyni önmagam hibáztatásával? És végső soron melyik a fontosabb: Tenni vagy lenni?

Treya naplója: Nagyon jól emlékszem a hozzáállásomra, amikor először ébredtem rá, hogy emlőrákom van. Olyasmikor volt, hogy: Hát jó, ha meghalok, hát meghalok. Valamikor meg kell történnie. Nem rettegettem magától a haláltól, bár a hosszú és fájdalmas haldoklás perspektívája megrémített. Elégé elfogadónak éreztem magam, szinte rezignálnak, és mindez keveredett a tudatlanság félelmével meg a felfedezés utáni sok fájdalommal. De leginkább azt érzem, hogy ha így kell lennie, hát legyen.

Később azonban ez az érzés kezdett megváltozni. Ahogy utánaolvastam és több emberrel is beszéltem, úgy döntöttem, hogy ez az elfogadó magatartás veszélyes lehet. Félni kezdtem, hogy ha nincs bennem erősebb élni

vágyás, akkor közelebb hozom a halálomat. Eldöntöttem, hogy nagyon határozottan és feltétlenül az életet kell választanom, hogy rá kell kényszerítenem magam az élet választására. (...)

Ezentúl megpróbálok kicsit könnyedebben és nem olyan mereven felfogni a dolgokat. Ez a merev felfogás vezet nálam a „vagy-vagy gondolkodáshoz”: vagy élni akarok, vagy meg fogok halni. Ugy látom, a könnyedség az „is-is gondolkodáshoz vezet”: vágyhatok arra, hogy éljek, és közben hajlandó lehetek az elengedésre, ha eljön az idő.

Ez egy új érzés, és még nem tanultam bele teljesen. Még mindig aggódom egy kicsit, ha fáradt vagyok vagy fáj a szemem. De elfogadóbbnak érzem magam, hajlandóbbnak arra, hogy bármi is történjék, végigcsinálom. (...)

Olyan ez, mint a borotva élén táncolni – próbálkozni, erőlködni, koncentrálni és fegyelmezettnak lenni –, s ugyanakkor csak létezni – nyitottan, megengedően, ellazultan. Oda-vissza, oda-vissza. Tudom, hogy kibillenek az egyensúlyomból – az idő nagy részében –, amikor ráébredek az erőfeszítéseimre, vagy amikor lustaságba süllyedek. Az aggodalmammal magyarázom, ha kibillenek az egyensúlyomból, ha túl erősen kapaszkodom az életbe. Felborul az egyensúly az élni akarás és annak elfogadása között, ami van. Trükkös. De így sokkal jobb érzés. Az aggodalom – egyszerűen és tisztán – csak „enni kér”.

Terry legidősebb gyermek volt a családjában, és önkéntelenül próbált a család legidősebb fiúgyermekének szerepében férfias attitűdöt és sikerességet megélni az életében, a betegség idején fedezte fel igazán női mivoltának belső indításait, és érezte meg annak ízét. Ebben az átalakulásban próbálta a tevékenység elé helyezni a létezés választását, ezeket a törekvéseit tükrözi új névválasztása. A spanyol Estrella (csillag) szó van a Treya alak mögött.

1988-ben felkérték, hogy beszéljen egy összejövetelel (ennek a rövid, angolul elhangzott beszédnek a videóváltozata az interneten könnyen megtalálható); ezeket mondta:

Jó estét!

A nevem Treya Killam Wilber. Sokan közületek „Terryként” ismernek. A kezdetektől részt vettem a Windstar munkájában.

Öt éve, ugyanebben a hónapban, '83 augusztusában megismertem Ken Wilbert, és teljesen beleszerettem. Mindig úgy hívtam ezt, hogy szerelem első érintésre. Négy hónappal később összeházasodtunk, majd tíz nappal az esküvőnk után kettes stádiumban lévő emlőrákot diagnosztizáltak nálam. A nászutunkat a kórházban töltöttük.

Az azóta eltelt öt évben kétszer volt helyi kiújulásom, és sokféle kezelést kaptam, mind a hagyományos, mind az alternatív gyógymódok terén. Idén januárban azonban felfedeztük, hogy a rák átterjedt az agyamra és a

tüdőmre. Az orvosok, akikkel konzultáltunk, kettő-négy évet adtak nekem.

Ezért, amikor Tommy felkért, hogy beszéljek ezen a rendezvényen, első gondolatom az volt, hogy: hiszen még beteg vagyok. A többiek, akik ma este itt felszólalnak, valamilyen módon legyőzték az akadályokat, vagy valami konkrét eredményt kovácsoltak életük kihívásai-ból – ahogy hallani fogjátok Mitchelltől, egy kedves barátomtól, akit tizenöt éve szeretek és csodálok.

Rendben, gondoltam, még beteg vagyok. Akkor talán megnézem, mit kezdtem az életemmel a diagnózis óta.

Rákbetegek százaival dolgoztam tanácsadóként, telefonon és személyesen. San Franciscoban részt vettem a Rákbetegek Támogató Közösségének megalakításában, amely az ingyenes szolgáltatások széles skáláját nyújtja, és minden héten emberek százainak biztosít találkozási lehetőséget. Amilyen őszintén csak tudtam, leírtam a tapasztalataimat és belső kutatásaimat, oly módon, hogy sokan – állításuk szerint – hasznosnak találták, és hamarosan tervezem egy könyv kiadását.

De amikor tettem a listájának végére értem, hirtelen ráébredtem, hogy beleestem egy jó öreg csapdába: a sikert úgy értékelem, mint a fizikai egészség elérését minden gond ellenére, vagy pedig mint konkrét eredményeket a külvilágban. Ehelyett azt érzem, hogy a nézőpont változása az, amit ma este itt ünneplünk, a magasabb szint választása, egy belső változás, egy belső döntés, amikor lényünk belülről változik meg. Könnyű világi cselekvésről beszélni és azt elismerni, de engem jobban izgatnak a belső változásaim, az az érzésem, hogy egészségesebbé válok, a fizikainál magasabb szinteken, a naponta végzett spirituális munka által.

Ha elhanyagolom ezt a belső munkát, úgy találom, hogy ez az életemet fenyegető helyzet hamar ijesztővé vagy nyomasztóvá válik, sőt, néha pusztán unalmassá. A belső munka által – és elég széles körű az érdeklődésem, sokféle tradícióra és tanításra hagyatkozom – állandó kihívást és izgalmat érzek, és teljes mértékben részt veszek az életben. Úgy találom, hogy az előrehaladott rák érzelmi hullámvasútja csodálatos lehetőségévé válik annak, hogy gyakoroljam az egykedvűséget, miközben az élet iránti szenvedélyem egyre növekszik.

Az, hogy megtanultam megbarátkozni a rákkal, megtanultam megbarátkozni egy korai és talán fájdalmas halál lehetőségével, sokat tanított számomra arról, hogy megbarátkozzak önmagammal, úgy, ahogy vagyok, és hogy megbarátkozzak az élettel, úgy, ahogy van.

Tudom, hogy sok dolgot nem tudok megváltoztatni. Nem tudom kényszeríteni az életet, hogy értelme legyen, vagy hogy igazságos legyen. Ez a növekvő elfogadása az életnek úgy, ahogy van, minden bánattal, fájdalommal, szenvedéssel és tragédiával együtt, egyfajta békét hozott számomra. Sokkal erősebb kapcsolódást érzek minden szenvedő lényhez, igaz módon. Az együttérzést sokkal teljesebben élem meg. És még kitartóbb vágyat érzek, hogy segítsék, ahol csak tudok.

Van egy régi mondás – népszerű a rákosok között –, amely így szól: „Az élet halálos.” Bizonyos módon szerencsésnek érzem magam. Mindig felfigyelek rá, hány évesen halnak meg az emberek. Mindig a szemembe ötlenek újságcikkek fiatal emberekről, akik balesetben veszítették életüket, régen ezeket kivágtam emlékeztetőül. Szerencsés vagyok, mert előre figyelmeztetést kaptam, és időt, hogy cselekedjek ennek hatására. Ezért hálás vagyok.

Többé nem hagyhatom figyelmen kívül a halált, ezért még jobban figyelek az életre.

(A mindig nagyon becsületes Treya itt füllentett, hogy családtagjait kímélje, ugyanis nem kettő-négy évet, hanem kettő-négy hónapot mondtak az orvosok.)

Treya végigmegy egy olyan úton, amelynek során Kelet és Nyugat vallási és spirituális tanításaiból, örökségéből egyaránt merít. Mindent megvizsgáló és mindennel szóba álló „à la carte” szellemi, lelki „étlapja” többek számára talán visszatetsző lehet. Treya és Ken ugyanakkor számtalan kapcsolódást, megegyezést, az eltérő szóhasználat ellenére ugyanabba az irányba mutató tapasztalatok egész sorát fedezi fel a keresztény, a mohamedán vagy a hozzájuk igen közel álló buddhista misztikus hagyományban.

Treya naplója: Befogadom a félelmet a szívembe. Nyitottan fogadni a fájdalmat és a félelmet, átölelni, nem félni tőle, megengedni – erről van szó, ez történik. Ez a szenvedés, amely tudjuk, hogy mindig, állandóan változik és változik. Ettől a felismeréstől válik az élet csodává. Tényleg így érzem. Ha csak meghallom a madarakat az ablakom alatt, vagy átutazunk a vidéken, elégedettséggel tölti el a szívemet, és táplálja a lelkemet. Akkora örömet érzek! Nem próbálom „legyőzni” a betegségemet; beleengedem magam, megbocsátom. Ahogy Stephen Levine mondja: „A sajnálat az, amikor a fájdalmat félelemmel fogadjuk. Amiatt akarjuk megváltoztatni a pillanat természetét. (...) De amikor ugyanazt a fájdalmat szeretettel érintjük meg, és hagyjuk olyanak lenni, amilyen, s megbocsátással fogadjuk félelem vagy gyűlölet helyett, akkor az maga az együttérés.”

Kitárni a szívemet. Az utóbbi időben különösen Ken iránt éreztem rengeteg nyitottságot és szeretetet, ő anynyira nyitott és jelen lévő, miután átment ezen a válságon. Azt hiszem, ez a gyógyulás lényege, akár meggyógyulok fizikailag, akár nem – meglágyulni a szívem körül, kitárni a szívemet. Mindig erről van szó, nem igaz? Mindig erről van szó.

Az igazán végső kérdésekkel kapcsolatban engem vonz az a tágölelésű, kereső magatartás, amit ez a házaspár tanúsít. Azt olvasom ki a történetükből, hogy mindegyikünknek meg kell találnia egészen egyéni, saját útját, amely – több-kevesebb szenvedést és megpróbáltatást hozó szakaszokon át – a halálunkig vezet el.

Tegzes István

Kenneth Earl Wilber II (Oklahoma City, 1949. január 31.) amerikai gondolkodó, aki elsősorban fejlődéslélektani, filozófiai, pszichológiai és hittel kapcsolatos munkáiról ismert, amelyeket összefoglalóan integrál-elméletnek hív.

Először orvostudományi egyetemre járt, de később ezt otthagyta, és biokémia szakon szerzett mesterfokú diplomát. Kiábrándult a tudomány anyagközpontúságából. Saját szellemi útjára lépve önállóan olvasta és foglalta szintézisbe a nyugati és keleti tudományos, filozófiai és pszichológiai irányzatokat. 1973-ban, 24 évesen írta meg első könyvét, amelyet 20 kiadó utasított vissza. A több tudományág ismereteit integráló könyvet „The Spectrum of Consciousness” (A tudat spektruma) végül 1977-ben adták ki. Ezzel a művel komoly elismerést és heves kritikát váltott ki. Azóta több mint húsz könyvet és számos esszét publikált.

Minden létező jelenséget négy szempont szerint vizsgál, külső és belső, egyéni és közösségi nézőpontok adják híres quadránsainak sarkait.