

ROBERT BETZ

**LÉPJ KI
A RÉGI CIPŐDBŐL!**

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Robert Betz / *Raus aus den alten Schuhen! Dem Leben eine neue Richtung geben* Integrál
Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany, 2008

Fordította Bosnyák Edit

Szerkesztette Szolláth Mihály

Copyright © Integrál Verlag, 2008
Hungarian translation © Bosnyák Edit, 2010
Hungarian edition © Neemtree Corporation AG., 2010
Cover design © Neemtree Corporation AG, 2010

Minden jog fenntartva.
A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében,
sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben,
elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot,
a hangoskönyvet, bármilyen internetes közzétét, a fénymásolást, a rögzítést vagy
az információrögzítés bármely formáját.

ÉDESvíZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó Nóvák András igazgató
Főszerkesztő Molnár Eszter
Műszaki vezető Erdélyi Anna
Tipográfia Alinea Kft.
Borítót készítette Decoflex Kft.
Borítófotó Shutterstock
Nyomta Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető György Géza vezérigazgató

ISBN 978 963 529 083 3

Tartalom

<i>Winfried Noé előszava</i>	6
<i>Előszó</i>	8
1. Oroszlán vagy bárány?	9
A legtöbb ember átalussza az életét	9
Nagyon kevesen élnek saját életüket	9
A tucatember: normális, alkalmazkodó, tudatlan	10
Éld az életed – légy önmagad!.....	11
Az ember egyedinek születik, de kópiaként hal meg.....	11
Oroszlánból bárány – és ismét oroszlán.....	12
Légy radikálisan őszinte önmagadhoz!.....	13
Jól csináltad!.....	14
A valódi élet körülbelül ötvenéves korban kezdődik.....	15
„Most már elég!” – vagy talán még mindig nem?.....	16
2. A régi cipők	17
Mit jelent a régi cipő?.....	17
Régi cipő: Nincs időm!.....	18
Régi cipő: Erőlködés és küzdelmes élet.....	20
Régi cipő: Áldozatnak lenni.....	22
Régi cipő: Az aggodás.....	24
Régi cipő: Megszabadulni a zavaró dolgoktól.....	25
Régi cipő: Saját magam és mások elítélése.....	27
Régi cipő: Bosszankodás és düh.....	29
Régi cipő: Összpontosítás a negatív dolgokra.....	31
Régi cipő: A tökéletességre törekvés.....	33
Régi cipő: Szeretet, dicséret és elismerés kiérdemlése.....	34
Régi cipő: Feláldozni önmagunkat másokért.....	36
Régi cipő: Az érzések elrejtése és elfojtása.....	38
Régi cipő: A test kizsákmányolása és megbetegítése.....	40
Régi cipő: Önmagunk összehasonlítása másokkal és a konkurálás.....	42
Régi cipő: Beleavatkozás mások dolgába.....	44
Régi cipő: Ragaszkodás a múlthoz, múltban élés.....	45
3. Öt lépés az új élet felé!	46
<i>Első lépés: Vállald a felelősséget az életedért és a valóságodért, mert mindkettőt te teremtet!</i>	47
Teremtő vagy, nem áldozat!.....	47
Öntudatlanság helyett hatalom.....	48
Amit ma átélsz, azt tegnap te magad ültetted!.....	49
Gondolkodási szokásaid a vetőmagjaid!.....	50
Mit gondolsz önmagadról?.....	51

Mit gondolsz az életről?.....	52
Mit gondolsz az embertársaidról?.....	54
<i>Második lépés: A nagy IGEN! – Ismerd el a létező dolgokat!</i>	56
Minden problémád a NEM-ből fakad!.....	56
Minden megoldás egy IGEN-nel kezdődik!.....	59
<i>Harmadik lépés: Vond vissza az ítéleteidet – és légy megbocsátó!</i>	60
Bocsáss meg önmagadnak!.....	60
Bocsáss meg mindazoknak, akik részesei az életednek!.....	62
Vigyázz, csapda! – A mentális megbocsátás.....	63
Vigyázz, csapda! – A „megbocsátás” mint újabb ítélkezés.....	64
<i>Negyedik lépés: Érezd át tudatosan és igenléssel az érzést!</i>	65
A nők és a düh.....	68
A férfiak és a félelem.....	69
Amikor a szülők kételkednek a gyermekeikben.....	69
<i>Ötödik lépés: Hozz új döntést! – A választás hatalma.....</i>	70
4. A választás szabadsága – Mit akarsz választani?	71
Te döntesz: Tudatosság vagy öntudatlanság.....	72
Te döntesz: Én-központúság vagy Te-függőség.....	72
Te döntesz: Boldogság vagy depresszió.....	73
Te döntesz: Egészség vagy betegség.....	75
Te döntesz: Béke vagy háború.....	78
Te döntesz: Rend vagy káosz.....	80
Te döntesz: Szabadság vagy rabság.....	82
Te döntesz: Szeretet vagy félelem.....	83
Te döntesz: Megtartani vagy elengedni.....	84
Te döntesz: Tudatosan Istennel vagy nélküle.....	88
Te döntesz: Mennyország vagy pokol.....	91
5. Megszabadulni a múlttól	93
A múlt elismerése.....	93
Gyermekkorod szülei benned élnek.....	95
Példák a szülők és gyermekek közötti hibás kötődésre.....	96
Valóban ezeket a szülőket választottam magamnak?.....	98
Köss békét belső szüléiddel!.....	100
Köss békét volt partnereiddel!.....	100
Köss békét a múltaddal!.....	101
6. Rajta! – Éld az életed!	102
A legfontosabb dolog az életedben.....	102
Mitől kezd el dalolni a szíved?.....	103
Egyszer majd boldogan meghalni.....	104

<i>Ajánlás és köszönetnyilvánítás</i>	106
<i>A szerzőről</i>	107
<i>Irodalomjegyzék</i>	108

Winfried Noé előszava

Kísérlet

Vetközzön le anyaszült meztelenre! Most pedig teljes szépségében álljon a legnagyobb tükör elé a lakásban. Nézze meg magát alaposan. Csak nyugodtan...

Nézzen önmaga szemébe, és határozottan jelentse ki, hogy „Csodálatos vagyok!”.

Tessék? Nem megy? Miért nem? Nem meri kimondani? Vagy nem tudja kimondani?

Mi zavarja? Talán a hasa, vagy a melle, kopasz fejbőre, vagy a cellulitise? Vagy talán azok közé tartozik, akiknek tökéletes a teste, mégis boldogtalan, mert megcsalja a partnere, mert a rengeteg túlóra ellenére sem kap elég elismerést a főnökétől, vagy mert gyermekének problémái vannak az iskolában...?

Írja fel egy lapra, hogy mit érez, majd miután elolvasta ezt a könyvet, ismétlje meg a kísérletet, és hasonlítsa össze a felírtakat.

Fogadjunk, hogy képes lesz ELISMERNI önmagát! Olvassa el ezt a könyvet, és meglátja, hogy a gondolkodásmódja, és az érzései megváltoznak, és képes lesz elismerni önmagát. Röviden azt is elmesélem, hogy miért vagyok ebben olyan biztos.

2007. június 25-én kórházba kerültem, ahol súlyos létproblémákkal kezeltek. A kórház főorvosa meglátta imádott cipőmet, azután megfogta, és szó nélkül a szemébe hajította.

Amikor észrevette döbönt pillantásomat, elmosolyodott. „Ha a beavatkozás után is ezt a cipőt akarja hordani, ismét fel fogja venni azt a helytelen testtartást, ami miatt a kezelés szükségessé vált. Az ÖSSZES cipőjét dobja ki! Vegyen újakat!” – mondta a professzor.

A kezelés öt hétig tartott, és maga volt a pokol. Egy kínai professzor, aki egyenesen Pekingből érkezett, az összes csigolyámat helyre rakta, sokszor brutális kegyetlenséggel. A kezelés hatékonysága érdekében mozdulatlanul kellett feküdnöm a hátamon egy deszkán.

Még soha életemben nem voltak ilyen erős fájdalmaim. Üvöltöttem és zokogtam.

Az ötödik nap volt a legrosszabb, mert még háttámasszal sem ülhettem fel. Nem olvashattam, mert ahhoz fel kellett volna emelnem a karomat, ezért attól fogva csak Robert Betz előadásait és meditációit hallgattam.

A kezelés után további 100 nap nyugalmat javasoltak, ami azt jelentette, hogy otthon is deszkán feküdtem. Viszonylag gyorsan felépültem, de elcsúsztam a zuhanyzóban, ezért ismét kórházba kellett mennem.

Megint öt hét gyötrelmem!

A régi cipőm mantráit talán Önök is ismerik: Igyekezz jobban! Tégy valamit! Használd ki az időt! Légy tökéletes!

Június 25. előtt az én életem is szigorú terv szerint zajlott négy gyerek, munka és sport között felosztva, reggel öttől este tizenegyig.

Június 25. óta sok mindent máshogyan látok, érzékelek, és érzek. Rengeteg időm van, Jacques Loussier zongorajátékát hallgatom, miközben élvezem a zenét, és képes vagyok elfogadni, hogy a zenehallgatásban sokkal jobb vagyok, mint a zenélésben...

Egyszerre kedvem támadt megnézni a kedvenc színészeimet a tévében, pedig korábban gyűlöltem ezt a médiumot, és rengeteget bosszankodtam amiatt, hogy a gyerekek inkább leülnek elé, semhogy anyával és apával játsszanak. Most 2008 februárja van. Még mindig egy deszkán fekszem, és hetente háromszor tolószékben megyek uszodába, ahol tornázom egy keveset anélkül, hogy megerőltetném a hátamat. Egyébként pedig álmodozom, medítálok, és élvezem azt a nyugalmat és békességet, amely a lelkem tükréként körülvesz.

Azok után, hogy meghallgatták a történetemet, és elolvasták ezt a könyvet, vagy inkább úgy fogalmaznék, hogy magukévá tették a tartalmát, magától értető köny-nyedséggel el tudják majd fogadni saját magukat és az életüket.

Az elmúlt tíz hónap tapasztalatai nélkül, amelynek során Robert Betz segítségével felfedeztem az élet csodáját, nem lennék képes arra, hogy élvezzem a deszka előnyeit: felszolgálják nekem az ételt, rengeteg időm van a barátaimra, akik eljönnek meglátogatni, olvashatok... és más dolgom sincs, mint hogy létezzem.

Az a belső biztonság, amelyet a folyamat során szereztem, úgy állt elő, hogy megszabadultam attól a kénysertől, hogy mindent az ellenőrzésem alatt tartsak, és mindent magam csináljak. Kialakult bennem az az érzés, hogy „a tenyerén hordoz az élet”, pedig semmit sem teszek ennek érdekében. Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok, a teremtés élő része. Számomra ez jelenti az isteni felismerést.

Végre képes vagyok a tükör elé állni, és tiszta szívvel kijelenteni, hogy „Csodálatos vagyok!”.

Robert Betz megmutatta nekem az utat, amely ehhez a hozzáálláshoz vezet, ez a könyv pedig összefoglal sok olyan alapvető, tudatmódosító gondolatot, amelyek reményeim szerint Önöknek is hasznukra fognak válni.

Tisztelettel:

Winfried Noé

Előszó

Nem számít, mennyi idős vagy, és az életed melyik szakaszában tartasz, ez a könyv nagy hasznodra fog válni.* Egyik-másik fejezet talán felbosszant majd, de áldást fog hozni rád. Még nagy meglepetések várnak.

Azoknak írtam ezt a könyvet, akikben él még a kíváncsiság szikrája, és elég bátrak ahhoz, hogy feltegyék a legfontosabb kérdéseket: *Mi célból vagyok itt? Mi a feladatom? Egyáltalán mi folyik itt? Hogy jutottam el oda, ahol ma tartok? Ki vagyok valójában?*

Egész testeddel olvasd ezt a könyvet, ne csak a fejeddel! Ha kizárólag mentálisan akarod feldolgozni, lemaradsz a lényegről. A szíveddel olvasd, és gondoskodj róla, hogy a szíved közben nyitott legyen. Időnként végy néhány mély lélegzetet. Figyelmed 50 százalékát saját magadra fordítsd, és figyeld a reakcióidat, miközben a könyv sorait olvasod. Ezeket csak akkor fogod érzékelni, ha mélyeket lélegzel I la a légzésed felületes, csak a fejedet használod, lia viszont mélyeket lélegzel, az egész testedet érzed, és érzed, ha valami megérint. Engedd, hogy megérintsen ez a könyv, még akkor is, ha az érintése nem mindig kellemes. Ha valami érzékenyen érint, akkor valóban megérintett. Ezekben a pillanatokban rájössz majd, hogy a megfelelő könyvet tartod a kezében. Azért kaptad, mert megrendelted. Ez a könyv a válasz a hívásodra, bár lehet, hogy nem tudatosan hívtad magadhoz.

Lehetőleg egy tollal a kezében olvasd ezt a könyvet. A lapok széleit használd jegyzetelésre, vagy rajzolj kérdőjeleket. Ha valamelyik gondolatot ostobaságnak tartod, nyugodtan írd mellé, hogy „Ostobaság!” vagy „Hülyeség!”, vagy bármi mást. Majd később, ha másodjára, vagy harmadjára veszed kezébe a könyvet, talán megmosolyogtat. Néhány „ostobaság” kifejezetten érdekessé válhat.

Hajlamosak vagyunk rá, hogy azt tartsuk helyesnek, amivel korábban egyszer már egyetérttünk. Ha az emberek olyan könyvet olvasnak, amelyik saját nézeteiket támasztja alá, akkor azt mondják, „ez egy jó könyv”. Ha azonban olyat olvasnak, amivel nem értenek egyet, akkor a könyv azonnal „rosszá” válik. Éppen ezért kell különösen azoknál a részeknél odafigyelned belső reakcióidra, gondolataidra és érzéseidre, amelyek nem tetszenek. Ha „kritikus szemmel” akarod olvasni ezt a könyvet, akkor sok kritikus és kritizálható dolgot találsz majd benne, hiszen amit keresel, mindig megtalálod. Nem kell kizárnod az értelmét, de nyitott szívvel olvasd, és mindazzal, ami te vagy.

* Ha Ön esetleg hetvenéves, akkor is szeretném ebben a könyvben tegezni. Hiszen a köztünk lévő tizenöt év elenyésző létünk örökkévalóságához képest. Nos, remélem kedves hölgyem, uram, húgom, bátyám, hogy egyetértünk!

1. Oroszlán vagy bárány

- A legtöbb ember átalussza az életét

Minél többet figyelem az embereket magam körül, annál inkább az a meglátásom, hogy a nyugat-európaiak többsége mély álomban van. Úgy élik az életüket, mintha valaki beadott volna nekik egy nyugtató és altató injekciót, amelynek hatása több évtizeden keresztül is kitarthat, egyes esetekben egészen a sírig. *Ez azt jelenti, hogy sokan úgy halnak meg, hogy valójában nem is éltek, azaz soha nem ébredtek fel.* Szomorú, de ez az igazság.

Hogyan ismerhetjük fel, hogy az emberek alszanak? A legtöbben napról napra, évről évre ugyanúgy élnek. Az életükben alig következik be változás, azon kívül, hogy néhány évente lecserélik az autójukat, esetleg a partnerüket, és talán munkahelyet változtatnak. Valami igazán új azonban sohasem történik velük. Sokak élete látszólag nem más, mint ismétlődések láncolata. Az életük rutinszerűen zajlik: felkelnek, elmennek dolgozni, igyekeznek megfelelni a főnökük elvárásainak, hazamennek, beszélgetnek és pihennek, azután lefeksznek aludni. Felkelés – munka – kikapcsolódás – lefekvés; felkelés – munka – kikapcsolódás – lefekvés. Végül fekvé maradunk, és meghalunk...

Az emberek többsége folyamatosan alszik, holott rendkívüli módon megerőltetik magukat, és gyakran tűnnek kimerültnek és elgyötörtnek. Semmire sincs idejük, gyakran idegesek, mindent gyorsan akarnak elintézni, és magukban folyton azt hajtogatják, hogy „nincs időm, nincs időm; sietnem kell, sietnem kell; elkésem, elkésem”. Ezeknek az embereknek állandóan sok a dolguk, sokszor több dolgot is csinálnak egyszerre, főleg a nők, azonban sohasem érnek a dolguk végére, és valójában sohasem elégedettek.

A legtöbben határozottan tiltakoznak, amikor valaki megpróbálja felébreszteni őket. Ha találkoznak valakivel, aki teljesen máshogyan él, mint ők, általában ujjal mutogatnak rá, szidalmazzák és kiközösítik. Úgy tűnik, rettenetesen félnek attól, hogy egy nap felébrednek, és rádöbbennek, hogy semmi sem igaz abból, amiben eddig hittek, és hogy a világuk, amelyet felépítettek maguknak, összedőlhet. Isten a tanúm rá, hogy a félelmük megalapozott.

- Nagyon kevesen élik a saját életüket

A legtöbb ember élete nem a sajátja, mert nem ők választották maguknak. Nyugaton nagyon kevesen veszik maguknak az időt és a fáradságot, hogy elgondolkozzanak azon, milyen életet tudnának és szeretnének élni. A fiataloktól legfeljebb annyit kérdeznek meg otthon, hogy „Mi akarsz lenni, ha nagy leszel?”. A szülők tulajdonképpen arra kíváncsiak, hogy mivel akarja megkeresni a kenyerét, és miből akarja kifizetni az albérletet. Alig akad olyan szülő, amelyik a következőket mondja a gyerekének: „Jól gondold meg, milyen életet akarsz élni! Még időben kezdj el ezen gondolkodni. Nézz körül, milyen életet élnek mások! Nézz meg bennünket, a szülőidet! Ne kövesd vakon a mi példánkat, hozd meg saját döntéseidet. Hiszen az élet rövid, még akkor is, ha nyolcvan évig fogsz élni. Éppen ezért jól gondold meg, mit akarsz kezdeni az életteddel!”

A legtöbb fiatalnak nem tetszik, ahogyan szülei élnek, és sokuk „teljesen másképp” akarja csinálni. Amikor azonban elköltözik otthonról, és a saját életüket kezdik élni, néhány év elteltével az nagyon hasonlít a szüleikéhez: felkelés – munka – kikapcsolódás –

lefekvés – felkelés – örülni a hétvégének – munka – kikapcsolódás; valahogy kihúzni a hétvégéig – valahogy kihúzni a nyaralásig – valahogy kihúzni a nyugdíjig...

A fiatalok kénytelenek nagyjából húsz évig együtt élni a szüleikkel, és amikor végre kirepülnek, kevesen tudnak megállni a saját lábukon, bármennyire is szeretnének. Miért van ez így? Azért, mert a fejüket, a gondolkodásmódjukat azok a gondolatok és meggyőződések töltik be, amelyeket felnőtté válásuk során ezerszer hallottak a szüleiktől és más felnőttektől (tanárok, papok, feljebbvalók), és amelyeket kénytelenek voltak átvenni, mert csak akkor kaptak elismerést és figyelmet. A gyerekek pszichésen is törekszenek a túlélésre. Ez azt jelenti, hogy némi elismerésért, megbecsülésért, figyelemért és szeretetért szinte mindent megtesznek.

A gyerekek kezdetben rengeteg saját ösztöne, kívánsága és ötlete van, azonban elég korán leszoktatják és lebeszélük azokról a dolgokról, amelyek eltérnek a szülei vagy a többség normáitól. A gyereket tucatembernek nevelik, arra tanítják, hogy lemming legyen, aki követi a többséget. Olyan felnőttet akarnak nevelni belőle, aki az élet értelmét abban látja, hogy dolgozik, viszi valamire (pénz és némi tekintély), és a munka mellett lehetőleg minél többet szórakozik, valamint nagyfokú kényelmet élvez. Az emberek többsége úgy véli, hogy ezek a sikeres élet ismérvei.

Ha jobban belegondolunk, az, amit évezredek óta nevelésnek hívunk, nem más, mint idomítás. Arra idomítjuk a gyerekeket és a fiatalokat, hogy vegyék át a mi gondolkodásmódunkat, beszédmódunkat, és úgy cselekedjenek, ahogyan mi is. Nem akarunk másként gondolkodókat, összeférhetetleneket, tagadókat, elhajlókat; nem akarunk forradalmárokat, különcöket, engedetleneket – hiszen ezek dühítenek bennünket, és félünk tőlük. Bólogató Jánosokra vágyunk és békebeli harmóniára. A szülők nyugodtan kijelenthetnék, hogy „Gyerekek, hagyjatok aludni minket! Csináljátok úgy, ahogyan mi is csináljuk. Hiszen a dolgok így is működnek, nem igaz?”

- A tucatember: normális, alkalmazkodó, tudatlan

Mi, nyugat-európaiak – saját szavunkkal élve – magas életszínvonalat teremtettünk magunknak. Napjainkban még egy munkanélküli is olyan ipari vívmányokat használ, mint a központi fűtés, a vezetékes telefon, a mobiltelefon, a bicikli vagy akár az autó, a számítógép, a hűtő, a folyóvíz és még sorolhatnánk. Materiális szempontból legtöbbszörünknek az elégnél jóval több jut manapság. Németországban senki sem hal éhen, és senki sem fagy meg az utcán.

A „fejlődésünk” valóban döbbenetes mértékű. Képzeld el, mi lenne akkor, ha a dédnagymamád egy hétre feltámadna, és meg kellene ismertetned vele a technikai újdonságokat. A dédnagymamádnak biztosan tátva maradna a szája a csodálkozástól... Elsősorban a fiatalabb generációt szeretném emlékeztetni arra, hogy hatvan évvel ezelőtt hazánk, Németország, még romokban hevert.

Sok idős ember büszkén vallja, hogy „vittük valamire”. De mit értünk el valójában? Azt állítom, hogy az eredmény egy olyan nemzet lett, amelynek állampolgárai alszanak, fogyasztanak, erőlködnek, és egyre betegebbek, vagy valamilyen káros szenvedély rabjává váltak (Németországban körülbelül 8 millió szenvedélybeteg él), továbbá folyamatosan szidják a gazdasági, politikai és vallási vezetőket, mint a gyerekek a szüleiket, és minden rosszért őket tartják felelősnek. Úgy tűnik, hogy a kedvenc hobbijuk a tagadása és elítélése minden kellemetlenségnek, amely az életükben történik. Eszükbe sem jut elgondolkozni arról, hogy ezek a kellemetlenségek (legyen az betegség, veszteség, kudarc, csalódás, félelem, vagy más érzelem) hogyan bukkantak fel az életükben.

Ez a nép fogyasztó lényekből áll. Legfőbb ismertetőjegyeik a tudatlanság, a rutin, az elégedetlenség, mások és saját maguk elítélése, irigységből és féltékenységből fakadó versengés, valamint a félelem, a félelem, és ismét csak a félelem.

Az anyagi dolgok, a technika és a fizikai kényelem terén sokat fejlődünk, a nem anyagi dolgok területén – tehát szellemi, spirituális (lelki) szinten – azonban éppen az ellenkezőjét értük el. Annyi bizonyos, hogy hatalmas szakadék tátong az életvitelünk, valamint a belső, mentális, érzelmi és spirituális életünk között, amely korántsem magas szintű. Egyszóval belső állapotunk meglehetősen fejletlen.

- Éld az életed – légy önmagad!

Arra biztatlak, hogy kérdőjelezd meg mindazt, amit eddig tapasztaltál, és azt, ami a jelenlegi életedre jellemző. De kérlek, ne egyszerre, hanem egyik dolgot a másik után. Vizsgáld meg szeretettel az életed minden területét, és saját hozzáállásodat ezen területekhez. Mi tartozik az alapvető területek közé?

- Kapcsolatunk saját magunkkal (Én és Én)
- Kapcsolatunk fizikai önmagunkkal
- Kapcsolatunk az eddigi életünkkel, az élettörténetünkkel és saját tapasztalatainkkal
- Kapcsolatunk a gyökereinkkel, különös tekintettel a szülőinkre, ahogyan gyermekkorunkból és fiatalkorunkból emlékszünk rájuk
- Kapcsolatunk a munkával, a sikerrel, a kreativitással és egyéni képességeinkkel
- Kapcsolatunk a saját nemünkkel és az ellenkező nemmel
- A párkapcsolatban elfoglalt helyünk, illetve az egyedüllét
- Kapcsolatunk a barátainkkal
- Kapcsolatunk a társadalommal, amelyben élünk, illetve az abban elfoglalt szerepünk
- Kapcsolatunk Istennel

Őszintén, bátran és alaposan vizsgálj meg ezeket a kapcsolatokat, és állapítsd meg, mennyire vagy elégedett, boldog, illetve elégedetlen, frusztrált, csalódott vagy boldogtalan életed egyes területein.

Fogadd el a gondolatot, hogy az életedben jelenleg uralkodó állapotokat te teremtetted – természetesen általában nem tudatosan.

- Az ember egyedinek születik, de kópiaként hal meg

A legtöbb ember olyan lény, amelyik valójában mélyen alszik, holott látszólag mozog. Elsősorban a szellemük alszik, a tudatuk. A hétköznapi ember tudat nélkül létezik; nincs tudatában saját létezésének, élő mivoltának. A hétköznapi ember megfigyeli a többiekét, és úgy viselkedik, ahogyan ők. A majmok is így működnek.

- Ha a tömeg menekülni kezd, a hétköznapi ember velük menekül
- Ha mindenki megáll, ő is megáll
- Ha mindenki tévézik, ő is tévézik
- Ha mindenki panaszkodik, ő is panaszkodik
- Ha mindenki gyalázkodik, ő is gyalázkodik
- Ha mindenki elítél, ő is elítél

- Ha mindenki elutazik nyaralni, ő is elutazik, és beragad a dugóba
- Ha senki sem tesz fel kérdéseket, ő sem kérdez

Az ember egyedinek születik, de kópiaként hal meg. Tulajdonképpen életének legnagyobb részét a szomszédja másolataként éli le, még akkor is, ha más típusú autót vezet. A hétköznapi élet, a tömegek élete, lényegében a másolatok, az alkalmazkodók, a lemmingek, a bólogató Jánosok és a ret-tegők élete, akik felnőtt testbe bújt, sebzett gyermekek.

A másolt élet nem emberhez méltó. Aki nincs tisztában saját értékeivel, isteni nivoltával, tisztaságával, szépségével és kincseivel, abban nincs méltóság, ezért saját életével és másokkal is méltatlanul bánik, nincs benne sem tisztelet, sem szeretet, sem megbecsülés.

Ennek azonban nem kell így lennie. Ezen lehet változtatni. Felteszem neked a kérdést: *Szeretnél változtatni ezen?* Vagy te már egyedi emberként élsz egyedi életet? Ki tudod jelenteni, hogy az életed változatos, izgalmas és szép, mint egy kaland, amelynek során minden nap felfedezel valami újat? Úgy éled az életedet, mint egy gyermek: nyíltan, kíváncsian, mosolyogva, játszva, vidáman, mindenben gyönyörködve, mindent élvezve? Jelen vagy az életedben? Vagy csak testként létezel?

- Oroszlánból bárány – és ismét oroszlán

Oroszlánként születünk, azonban bárányok között nővünk fel, ezért elfelejtjük, hogy oroszlánok vagyunk, tele végtelen erővel, végtelen kreativitással, végtelen szeretettel és végtelen életigenléssel. A báránnyá válást a pszichológiai szaknyelv „kondicionálásnak” hívja. Hagyjuk, hogy sematikus, megbízható, engedelmes, tévészó, gyógyszernyelő, megfélemlített bárányokat neveljenek belőlünk, egy olyan embert, akinek a nyugdíjba vonulás jelenti az élete csúcspontját. Aki beéri ennyivel, az járja ezt az utat. A magam részéről életidegennek, ezért emberhez méltatlannak tartom ezt az életet. Az ember valójában egy erős, isteni lény, csupán megfeleledkezett erről. Talán te is érezted már a szíved mélyén a vágyat egy másik, valódibb, szabadabb életre. Ezzel a vággyal az értelem vajmi keveset tud kezdeni. Éppen ezért igyekszik minél tovább háttérbe szorítani.

Kérlek, tedd fel magadnak a következő kérdéseket: Mennyire vagy szabad a hétköznapi életben? Mennyire vagy szabad a párkapcsolatodban? Mennyire vagy szabad a munkahelyeden, illetve a munkádban? Hivatásnak érzed a munkádat? Mennyire vagy szabad a munkatársaiddal, szomszédaiddal, főnökeiddel való kapcsolataidban?

Először is tudatosítsd magadban a kötöttségeidet. Érezd a fájdalmat, amelyet a felismerés okoz. Minden nap azzal a gondolattal indulsz el dolgozni, hogy „muszáj, mennem kell, nincs más választásom...” Ne hagyd, hogy a fájdalmat elnyomja a világ szórakoztató programja, hiszen az nem több egy fájdalomcsillapító programnál. A bárány hallani sem akar arról, hogy ő valójában egy oroszlán. A bárány a nyájban érzi jól magát, az oroszlán a magányt keresi, és a tudatos, merész döntéseket.

Aki úgy dönt, hogy a szabadságot választja, egy másik utat választ. Kinyitja az ajtót afelé, ami megérdemli az „élet” nevet. Ezért egy csendes órán tedd fel magadnak a következő kérdéseket: *Szabad akarok lenni?* Meg akarom érezni ebben az életben a szabadság ízét? Képes vagyok elhinni, hogy még ebben az életben szabad lehetek, és hogy ez az élet élhető?

Arra bátorítalak, hogy hozd meg azt az alapvető döntést, amelyet így lehetne szavakba önteni: *„Követni akarom a szívem vágyát, ezért úgy döntök most, ebben az életben és ebben a testben, hogy felfedezem és megtapasztalom, hogy csodálatos, szabad lény vagyok, akinek megvan az ereje és az akarata ahhoz, hogy a valódi, belső énjét kifejezésre*

juttassa. Ezt az éneket egyre jobban meg akarom ismerni, kifejezésre akarom juttatni, és ez alapján akarok élni. Arra kérem a belső vezetőmet, hogy vezessen erre az útra”.

Mindannyiunknak van valódi, belső éneke. A szívünk hangjaként nyilvánul meg, amely minden nap vezet bennünket. Amellett, hogy minden pillanatban megsújja a helyes utat, azokról a mélyen eltemetett vágyakról is beszél, amelyek hatalmas boldogsággal párosulnak.

- Légy radikálisan őszinte önmagadhoz!

Ha megvásároltad ezt a könyvet, keresel valamit. Valamit meg szeretnél változtatni az életedben. Mielőtt hozzákezdenél a változtatásokhoz, és esetleg elvesznél bennük, végezz egy állapotfelmérést. Szánj rá egy kis időt, és vizsgálj meg, hol tartasz most. Hogy érzed magad szellemileg, érzelmileg és fizikailag? Ez a könyv kiváló lehetőséget biztosít egy alapos állapotfelméréshez. Légy bátor és őszinte! Vizsgálj meg, mire jutottál eddig.

Sok embernek nincs bátorsága szembenézni önmagával. Sokakat kellemetlenül érint, ha számba kell venniük, mit értek el idáig, a kerülőutakat, amelyeket bejártak, a kemény helyzeteket, amelyeket végigéltek, és a látszólagos zsákutcákat, amelyekbe betévedtek. Légy radikálisan őszinte önmagáddal, és meg fogod látni, hogy megérte. Őszintének lenni nem azt jelenti, hogy beismered a bűnösségedet, hanem azt, hogy nem szépíted meg, és rejteted el az igazságot fizikai, szellemi és érzelmi állapotodról; társas kapcsolataidról; vágyaidról és kívánságaidról; csalódásaidról és reményeidről; a szép és a csúf dolgokról az életedben. Nem fogsz belehalni.

Ha fontos vagy önmagad számára, lehetőleg írásban válaszold meg ezeket a kérdéseket. Szánj erre elegendő időt. Az lenne a legjobb, ha vásárolnál egy füzetet a könyv mellé, amelybe mindent leírsz, ami olvasás közben eszedbe jut. A tapasztalatok alapján az olvasók maximum 5 százaléka olvas ezzel a hatékony módszerrel. Talán te is ehhez a radikális kisebbséghez tartozol.

Önmagáddal és az életteddel kapcsolatos kérdések a leltár elkészítéséhez

- Mivel vagyok elégedett az életemben, és melyek a jó dolgok az életemben?
- Mivel vagyok elégedett önmagammal kapcsolatban? Mit kedvelek önmagamban? Mely dolgokért érdelek dicséretet?
- Mit kedvelek az életemben? Mit szeretek csinálni? Mit csinálok, ha szeretek?
- Mivel nem vagyok megelégedve az életemmel kapcsolatban, azaz mivel vagyok elégedetlen? (Események, állapotok, fizikai megjelenés, anyagi helyzet, párkapcsolat, család, munka, szabadidő satöbbi.)
- Az életem melyik területén kellett volna már rég változtatnom?
- Az életem mely szereplőivel van boldog és kiegyensúlyozott kapcsolatom, és kikkel vagyok haragban? (Szülő, partner, volt partner, gyerek, főnök, volt főnök, tanár, testvér, más rokon, régi barátok...)
- Mit bánok az életemben? Mi az, amit ma másképp csinálnék?
- Mi az alapvető életérzésem mostanában, az elmúlt évben?
- Melyek azok a gyakran felbukkanó érzések az életemben, amelyek kellemetlenül érintenek?
- Milyen vészjeleket, panaszokat, fájdalmakat vagy betegségeket produkált a testem az elmúlt tíz évben? (Alvászavar, fejfájás, hátfájás, szívpanaszok, légzési problémák, bőrproblémák, fülzúgás, ízületi fájdalom...)
- Milyen félelmeim vannak?

Ez néhány alapvető kérdés. Segítségükkel közelebb kerülhetsz önmagadhoz és az életedhez. A könyv fejezetei során egyre több mindenre fogsz emlékezni, és sok minden tudatosan benned, ami most még homályba vész. Lehetőleg minél több gondolatodat és érzésedet vedd papírra. Készíts egy állapotfelmérést az olvasás során megnyilvánuló meggyőződéseidről és hozzáállásodról (a mentális szinted), valamint az érzéseidről (az emocionális szinted). Készíts egy radikálisan őszinte leltárt! A könyv hátralévő részében még számos kérdést kínálok fel neked. Légy bátor, és nézz szembe velük! A válaszokért alaposan magadba kell nézned. Jótékony hatással lesz rád.

Ez az élet a szememben sokkal értékesebb, mint eddig hittük. Az érték, a csoda, az élet kincse azonban nem talál ránk automatikusan, hiszen ez idáig egyénként és társadalomként is alvók voltunk. Sok ember életében adódik egy olyan pillanat, amely arra készteti, hogy felébredjen. Talán balesetet szenved, vagy elveszít valakit, aki fontos volt számára, esetleg elveszíti a munkahelyét, komoly személyes konfliktusba keveredik, vagy más kellemetlenség éri. Egy ilyen esemény általában a 35 és 50 év közöttieket rázza meg. Arra kérlek, ismerd fel egy ilyen eseményben az életed hívását: *Ébredj fel! Éld az életed! Légy önmagad!*

A szívünk vágyik a beteljesedésre, egy nagyobb és mélyebb boldogságra, az eszméltre; arra vágyik, hogy hazatérjen. Ki merem jelenteni, hogy legbelül mindenki vágyik az ébredésre és a teljes jelenlétre, a teljes ébrenlétre, a tökéletes boldogságra.

- Jól csináltad!

Nem számít, honnan jössz; nem számít, hány éves vagy; nem számít, mennyire érzed magad sikeresnek vagy sikertelennek; nem számít, mennyire vagy egészséges, vagy beteg; boldog vagy boldogtalan – mindent jól csináltál. Komolyan mondom. Úgy jártad az utadat, ahogyan járnod kellett. Voltak alternatívák? Hát persze! Te azonban ezt az utat választottad. Keményen megküzdöttél, és tetted, amit tenned kellett. És túlélteél. Teljesen egyedi utat jártál be, amelynek során értékes tapasztalatokat gyűjtöttél, amelyeket ebben a pillanatban talán még nem tudsz megbecsülni. Jól csináltad! Dicsérd meg magadat, amiért mindent megtettél, ami eddig tőled tellett. Azonban keresel valamit. Él benned valaki, aki hisz abban, hogy az élet több ennél. Van benned egy meghatározhatatlan vágyakozás valami több és más után. És te követted ezt a vágyat. Ez is rendben van. Jól csinálod! Szedd össze a bátorságodat, és jelentsd ki magadnak hangosan, hogy *„Jól csináltam! Meg akarom dicsérni magam az eddig bejárt utamért!”*. Érezd, hogy egyelőre milyen nehezedre esik kimondani ezeket a mondatokat!

Ha az eddigi utadat rossznak akarod értékelni, azt is megteheted. Azonban tudatosan kell megtenned, és annak is tudatában kell lenned, hogy mit cselekszel. Elítéled saját magadat. Azért látod rossznak az életedet, mert rosszat gondolsz róla, nem pedig azért, mert valójában rossz. Isten nem ítélkezik az élők felett, te viszont azt hiszed, hogy ezt megteheted? Ha továbbra is meg akarod tenni, akkor legalább cselekedj tudatosan, és jelentsd ki saját magadnak: *„Továbbra is el akarom magam ítélni mindazért, ami az életemmel kapcsolatos.”*

Az életünk kezdetén senki sem mondta el nekünk, hogy milyen az élet, és hogy milyen szabályok szerint zajlik. Senki sem tanította meg nekünk, hogy hogyan kell boldogan élni, hogy hogyan kezeljük a félelmeinket, és hogy hogyan teremthetjük meg a belső békét. Sem a szüleink, sem a tanáraink nem mondták el ezeket a dolgokat. Bocsáss meg nekik, hiszen nem tehettek másként! Azt adták tovább neked, amit ők is hallottak a szüleiktől és a tanáraiktól. Legyen benned együttérzés, hiszen mindent megtettek, ami tőlük tellett. Pontosan úgy, ahogyan te is megtettél mindent eddigi életed során. Köszönetet érdemelnek! Fia egyelőre képtelen vagy köszönetet mondani nekik, akkor ítéld el őket

még egy darabig, de tudatosan. Jelentsd ki az egész világnak: „Elítélem a szüleimet, mert rengeteg hibát követtek el, mert nem voltak olyan jók, mint amennyire szerettem volna, hogy jók legyenek. Sok dologért ők a hibásak az életemben”! Cselekedj tudatosan! Valamikor talán úgy döntesz, hogy megváltoztatod az álláspontodat, valamikor talán úgy döntesz, hogy megbocsájtasz nekik: a szüleidnek, a tanáraidnak... és saját magadnak.

- A valódi élet körülbelül ötvenéves korban kezdődik

Ha szeretnénk többet megtudni saját magunkról és az életünkről, akkor külső szemlélőként meg kell figyelnünk a többség életútját. Ezáltal jobban megérthetjük a saját életünket, különösen a jelenlegi helyzetünket. Első pillantásra a különböző életutak nagyon eltérőek, ha azonban alaposabban is megvizsgáljuk őket, rájövünk, hogy sok hasonlóság van bennük.

Az élet első tíz-tizenöt évét szinte mindenki egyfajta börtönben tölti el. A család (vagy az otthon, ahol néhányan felnőnek) a gyermek felfogásában nem biztonságot és szabadságot nyújt, hanem a börtön érzését kelti függetlenül attól, hogy milyen a szülők anyagi helyzete, mi a foglalkozásuk, vagy mennyire képzetek. Minden gyermek egy totális függőségi rendszerbe, azaz bezártságba születik. Nem csak fizikailag függ a környezetétől, hanem pszichésen és mentálisan is. Már az első években megtanulja azokat a dolgokat, amelyeket az anyja és az apja hisznek és gondolnak a többi emberrel és a világgal kapcsolatban. A szülők gondolkodásmódját szinte az anyatejjel szívják magukba, főként az alapvető gondolatokat, meggyőződéseket és hiedelmeket, ezáltal pedig kialakul az őket meghatározó viselkedésmintájuk. A gyermeknek nincs más választása, mint hogy ezeket átvegye.

Élete első fázisának végén a fiatal felnőtt csordultig telve van olyan gondolatokkal a világról, saját magáról és másokról, amelyek nem tőle származnak. Ezekkel a gondolatokkal és a hozzájuk kapcsolódó érzelmekkel veti bele magát a saját életébe. Mit tesz a normális ember a húszas és harmincas éveiben? Szorgalmasan dolgozik, hogy vigye valamire. Elsősorban a külső, materiális dolgok terén szeretne elérni valamit: szakmát tanulni, és sikeres lenni; házat vagy lakást szerezni, és azt szépen berendezni; jó lenne egy megfelelő autó is, valamint egy partner, akivel – törvényesen vagy nem törvényesen – egy fedél alatt kellene élni.

Majdnem az összes energiánkat ezen célok érdekében használjuk fel, miközben folyamatosan ott motoszkál bennünk a gondolat: „Sikerülnie kell!”. Ez azt jelenti, hogy olyan szorgalmas gyermekekké válunk, akikre büszkéek lehetnek a szülei. Erőlködünk, igyekszünk, és sikeresek akarunk lenni, mint mindenki más.

Miután néhány dolgot sikerült elérnünk (van egy jó állásunk, életbiztosításunk, néhány részvényünk, és félig kifizettük a házikót), és talán egy vagy két gyermek is van már a nevünkön, a legtöbbünkkel történik valami nagyon fontos és meghatározó. Különböző okokból harmincöt és ötvenéves kor között sok ember élete egyszerűen összeomlik. Valamelyik szülő meghal, valakit elhagy a partnere vagy kirúgják a munkahelyéről, míg mások fizikailag omlanak össze a kimerültségtől vagy egy betegségtől, amely lehet rák, szívinfarktus, hallászavar, ízületi fájdalom, migrén, de az is előfordul, hogy súlyos közúti balesetet szenvednek. Ehhez járul még hozzá a párkapcsolati kiábrándultság, amikor két ember kapcsolata megszokottá válik, és hiányozni kezdenek belőle a valódi érzelmek. Tíz év együttlét után ridegség, megszokás és elfojtott agresszió határozza meg a viszonyt. Az emberek külső és belső életére – gondolkodásukra és érzelmeikre – egyaránt a kaosz lesz a jellemző.

Ez a krízis felfogható egyfajta ébresztőként. Ha éppen egy ilyen krízis közepén tartasz, talán azt hiszed, valamit rosszul csináltál. Ez azonban nem igaz. Te pusztán a 21. századi

nyugat-európai ember normális életét élted. Most, negyven-, ötvenévesen vagy talán ennél is idősebb korodban, az élet felajánlja neked azt az egyedülálló lehetőséget, hogy végre a valódi, a saját életedet élhesd.

Sok ember számára ez az életszakasz a változás és az átalakulás időszaka. Miután a krízis külső megjelenési formái kibillentették az életünket a megszokott kerékvágásból, életünkben először kénytelenek vagyunk saját magunkkal és bizonyos alapvető kérdésekkel foglalkozni.

Különösen a betegség és a baleset képes eljuttatni bennünket a függőleges állapotokból, amelyben a fejünk van felül, és az irányít, a vízszintesbe. Ebben a helyzetben az ember már nem képes olyan könnyen elfutni saját maga elől, kénytelen elgondolkodni, és eszméletre térni. Az ágyhoz kötött ember először marad hosszabb időre egyedül saját magával, és képes magára találni. Nem mindenki használja ki ezt a lehetőséget, mert sokan úgy vélik, hogy a betegség vagy a baleset nem több egy apró kitérőnél. Ezek az emberek általában még durvább figyelmeztetést kapnak a későbbiekben.

A gyengeségben, káoszban, félelemben, depresszióban, függőségben, betegségben és többnyire anyagi nélkülözésben eltöltött évek teljesen vízszintes állapotot jelentenek, és ez készíti elő az ember újjászületését. Tulajdonképpen ebből az állapotból születik meg a tudatos, magabiztos, éber, szerető és hálás lény. Ez az a születés, amelyre a lelkünk valójában vágyik.

Életünk első negyven vagy ötven éve egyfajta előjáték volt, az öntudatlan élet időszaka. Ennek ellenére nagyon értékes évek voltak, amelyek igazolásra és elismerésre vágnak. Mindenfajta tudatosság csak nagyfokú tudatlanságból képes előállni, hiszen a fényt is csak akkor tudjuk felismerni és értékelni, ha előtte teljes sötétség uralkodott. Aki megtapasztalta a félelmet és a kiszolgáltatottságot, jól tudja, mit jelent megbízni a saját életünkben és a saját, belső erőnkben. Talán most felteszed a kérdést: „Ötvenévi előjáték? Nem örülsz-e eznek?” De igen, a „normális” gondolkodás számára valóban az, mondom én. „És mindez azért a tíz, húsz, harminc évért, ami még hátravan?” Azt mondom, hogy igen. Talán az utánunk következő generációk másként fognak élni, és hamarabb felébrednek. Meggyőződésem, hogy nem a teljességben és boldogságban eltöltött évek száma a fontos, hanem hogy megtaláljuk azt az utat, amelyen keresztül eljuthatunk a tudatos, magabiztos, boldog és kiegyensúlyozott élethez. Elképzelhető, hogy mindössze egyetlen évet fogsz eltölteni ebben az állapotban, azonban rájössz majd, hogy ennyi is megérte.

- „Most már elég!” – vagy talán még mindig nem?

Amikor az emberek találkoznak egymással, gyakran elhangzik a kérdés: „Hogy vagy?”. A válasz legtöbbször a „Köszönöm, jól.”, vagy esetleg a „Nem panaszkodom.”. Sokszor tartok vidéken is előadásokat, ahol a kérdés és a válasz csak a helyi tájszólás miatt eltérő, a tartalma azonban nem változik. A legtöbb ember akkor sem panaszkodik, ha rákos. Még ebben az esetben is képesek kijelenteni, hogy „megvagyok”. Hozzászoknak a testi és lelki fájdalmakhoz, az egyik napról a másikra történő létezéshez. Ennek a viselkedésnek semmi köze a szerénységhez, hanem végtelen kényelmességet jelez, és azt, hogy az illető retteg a változástól. Ez a hozzáállás nagyban köszönhető az egyházi vezetőknek is, akik generációk óta azt prédikálják, hogy az evilági életet csak elviselni és kibírni lehet. Ez a hozzáállás ma is rengeteg fiatalra jellemző. Másra sem vágnak, mint hogy egyik napról a másikra túléljék az életüket. A materiális javaktól várjuk el, hogy ki töltsék a bennünk tátongó űrt, hogy megszüntessék a magány érzetét és a frusztrációkat.

Legnagyobb öröömre az elmúlt években sok olyan embert ismerhettem meg, akiknek volt elég bátorságuk ahhoz, hogy változtassanak az életükön. Évtizedekig taposták a

normális élet megszokott ösvényét – szorgalmasan, megbízhatóan, és másokért élve – míg egy napon elégük nem lett belőle. A testük már hosszabb ideje mutatta a szenvedés jeleit, hátfájás, fejfájás, izomgörcsök, gyakori megfázás, homlok- és arcüreggyulladás, ízületi fájdalmak, hallászavar, bőrallergia, satöbbi.

Az a meghatározó mondat, amely meghozta az életükben a változást, a következőképpen hangzott: „Most már elég!”. Attól fogva az életük valóban megváltozott. Senki sem fogja kimondani helyettünk, hogy „Most már elég!”, még maga Isten sem. Ennek valamikor belőlünk kell a felszínre törnie. Sokak számára évtizedekig tart, mire képesek lesznek kimondani, hogy „Most már elég!”. Ez a mondat egy választóvonal az ember életében. Ha figyelembe vesszük, hogy milyen sokan szenvednek egész életük során, rájövünk, hogy erre a választóvonalra valóban szükség van.

Csakis akkor változik meg valami az életünkben, ha erősen ki tudjuk mondani ezt a mondatot, és a fejlődés is csak akkor indulhat meg. Az a benyomásom, hogy az egész univerzum elkezd támogatni bennünket, ha meghozzuk ezt a döntést. A „Most már elég!” a következőket jelenti: „Nem csinálom tovább. Már így is túl sokáig húztam. Eljött a változás és az elhatározások ideje. Meg akarom változtatni a sorsomat, ezért valami újra van szükségem. Mindent bele!”

Mivel ezt a könyvet tartod a kezében, valószínűleg lassan neked is elegend van. Vagy te már rég kimondtad, hogy „Most már elég!”? Akkor figyelj meg, mi minden történt azóta az életedben, és milyen új döntéseket hoztál. A könyv végén arra invitálalak, hogy vedd is kézbe az életedet befolyásoló döntéseket. Ilyen döntések nélkül kevés új dolog történik az életünkben, hiszen a Régi és a Megszokott erői visszatartanak, és elnehezítenek bennünket. A környezetünknek – embertársainknak és gyakran a családtagjainknak – semmilyen érdeke sem fűződik ahhoz, hogy mi új partokra evezünk. Félelmet kelt bennük.

2. Régi cipők

- Mit jelent a régi cipő?

A „régipő”, amelyben járunk, az a régi megszokás, gondolkodás-, érzés- és viselkedésminta, amely hosszú idővel ezelőtt alakult ki. Az egyik generáció továbbadta a következőnek, napjainkban pedig a legtöbb ember ezt tartja normálisnak, és olyan mércévé vált, amelyhez a többség tartja magát. A „hétköznapi embernek” egy szekrényre való régi cipője van, amelyek közül minden reggel kiválaszt néhányat, felhúzza őket, és megkezdí a napját. Már észre sem veszi, hogy fáj a lába, és ezáltal a lelke is – az ember sok mindenhez képes hozzászokni. És mi rengeteg ostobasághoz hozzászoktunk már. Ha ellátogatna hozzánk valaki egy másik bolygóról, és észrevétlenül megfigyelne bennünket, egyik ámulatból a másikba esne. Megfigyelései eredményeként valószínűleg azt a következtetést vonná le az emberiségről, hogy: „Ez a faj még pelenkás korú.”

Már életünk első hónapjaiban elkezdjük megfigyelni, hogy mit és hogyan csinálnak a nagyok, hogy mit gondolnak, és hogy mit mondanak. Az édesanyánktól tanulunk a legtöbbet, hiszen vele átlagosan tízszer annyi időt töltünk, mint az édesapánkkal. Már az anyaméhben pontosan érzékeljük, mit gondol, mond és érez az anyánk, hiszen az anya és az embrió közötti kapcsolat a legszorosabb a világon. Ráadásul az embrió a kezdetektől fogva egy szellemileg érett lény. Pontosán érzékeli az anya minden érzelmi változását, félelmét, szomorúságát, depresszióját, örömet és mosolyát, amelyek őt is megérintik. Születése előtt is rendkívül szoros a kapcsolata az anyjával, és nagyon jól ismeri őt.

Kora gyermekkorunkban naponta megfigyeljük az édesanyánkat, vagy a körülöttünk lévő többi felnőttet, és ezáltal pontosan megtapasztaljuk, hogy mit gondolnak az életről, saját magukról és másokról, és azt is, hogy hogyan viselkednek. Ebben az időszakban azonban még nem vagyunk képesek kétségbe vonni a gondolkodásmódjukat és a viselkedésüket: van értelme így gondolkodni, és így viselkedni? Vajon örömet okoz-e nekem, ha így gondolkodom? Mivel a környezetemben az anya az egyetlen modell (hiszen az apa sokszor távol van), továbbá ki vagyok szolgáltatva a gondoskodásának, az ő viselkedését, érzéseit, beszédét és gondolkodását fogom a magamévá tenni. Azok a dolgok, amelyeket anya vagy apa mondanak, isteni kinyilatkoztatásnak minősülnek. A kisgyermek isteníti a szüleit, hiszen attól függően érzi jól vagy éppen rosszul magát, hogy mennyi figyelmet szentelnek neki (akár táplálás formájában), és hamar felfogja a család hierarchikus rendjét. A saját módszereivel azért küzd, hogy neki szenteljék a lehető legtöbb energiát. Gyermekkorában minden emberben sajátos túlélési stratégia alakul ki, amely sokszor felnőtt korban is hasznunkra válik.

A gyermek is belebújik anya és apa régi cipőjébe, azután hordani is kezdi azokat. Ha azonban alaposabban megfigyeljük a szülők régi cipőit, rájövünk, hogy mennyire régiek valójában: a sejtéseinkből keletkeztek, és mindenki továbbadta őket örökség gyanánt. Ha látnánk, hogy mennyire ósdi és viseltes a cipő anyaga, és tudnánk, hogy milyen régről származnak azok a dolgok, amelyekhez napjainkban tartjuk magunkat, biztosan kirázna minket a hideg.

Az elkövetkezendő oldalakon kinyitok egy régi cipővel teli szekrényt, és arra kérek, hogy vizsgálj meg a cipőket egyesével, és húzd is fel őket egy rövid időre.

Miért? Azért, hogy újra érezd, hogy hol szorítanak, valamint hogy újra érezd a feszültséget, a fájdalmat és a szenvedést, amelyet évtizedeken keresztül okoztál magadnak a régi cipők segítségével. Ha tudatosul bennünk, hogyan hoztuk be az életünkbe a szűkösséget, a nyomást, a feszültséget és a nehézséget, akkor begyógyulhatnak a régi sebek, és megszabadulhatunk a régi gondolati és érzelmi mintáktól, programoktól. Kizárólag így tudunk helyet csinálni új döntéseink számára, és így vehet új irányt az életünk. A következő fejezetek során ismerd fel azokat a cipőket, amelyek a te szekrényedben is megtalálhatóak, fedezd fel, hogy hol szorítanak, és hogy milyen fájdalmat okoznak!

- Régi cipő: Nincs időm!

Sok időd van? Úgy érzed, hogy van elég időd? Vagy gyakran fog el az az érzés, hogy igyekezned kell, mert az idő kifolyik a kezéd közül? Mindenki meg akar győzni bennünket arról, hogy nincs elég időnk. Csodálatos dolognak tartjuk, hogy minden felgyorsul. Gyorsan eszünk, gyorsan utazunk, gyorsan szexelünk, gyorsan megyünk, és gyorsan lélegzünk. A gyors sportokat szeretjük a legjobban, legyen az Formula-1, százméteres síkfutás vagy maraton. De mi értelme van ennek? Szinte senkinek sincs ideje a nyugalomra. Tudod még egyáltalán, mit jelent ez a szó? *Nyugalom*... Egyre több dolgot szeretnénk megvalósítani egyre rövidebb idő alatt. Az életünk csak rohanásból áll. Esténként halálosan fáradtan zuhanunk be az ágyba, és képtelenek vagyunk végiggondolni, mi minden történt velünk a nap folyamán.

Nálunk, nyugaton az egyik leggyakrabban használt mondat – egyben a legismertebb nyugati mantra – a következő: „Nincs időm!” Ezt a megállapítást mögöttes gondolat nélkül használjuk, és valójában nem is sejtjük, mit okozunk ezzel az életünkben. Az a gondolat ugyanis, hogy „*Nincs időm!*”, megteremti és megerősíti bennem azt az érzést, hogy nincs időm, és igyekeznem kell. Emiatt fogy el a levegőnk. Ez a gondolat – mint

minden gondolat – teremtő erejű, és utasításként hat. Rajta keresztül megteremted magadban az időszűke és a hiány érzését.

Ez a mondat is azok közé az ostoba játékok közé tartozik, amelyeket az életünkkel játszunk, és addig játszhatjuk, ameddig csak akarjuk. Tudatosuljon most benned, hogy van választási lehetőség. Ha mindenkitől azt hallod, hogy nincs idő, idővel el is hiszed. Ez azonban azért van, mert nem gondolod végig, mit is jelent valójában, és mert mindent úgy csinálsz, ahogyan a többség csinálja. Te is a csorda tagja vagy. Együtt futsz a felajzott tömeggel. Most még igen. Tudod egyáltalán, miért rohansz ennyire? Mire jó a sebesség, ha nem tudod, merre tartasz? Mi a célja gyors életednek? Szerinted miért any-nyira sürgős, hogy elérj az utad végére, és meghalj? Mert elárulom neked, hogy pontosan oda igyekszel.

Valójában fogalmunk sincs, hová futunk. Az a lényeg, hogy fussunk. Teljesen természetesnek vesszük a sebességet, a kapkodást, a kimerültséget. Képtelenek vagyunk megnyugodni. Figyeld meg, milyen gyorsan vagy lassan olvasod ezt a könyvet! Ismered azt az érzést, hogy „Remélem, mielőbb a végére érek!”, mert még rengeteg olvasnivalóm van?

Tisztázd magadban, hogy valamikor úgy döntöttél, te is futni kezdesz, ezáltal pedig belekormányoztad magad a nyugtalanságba és a fáradhatatlanságba. *Te hoztad magad ebbe a helyzetbe, ezért képes vagy változtatni rajta.* Elképzélhető, hogy több millióan futnak, neked mégsem kell velük tartanod. Vedd fel azt a tempót, amelyik illik a saját életedhez. Ez akár lassú is lehet. Lassíts le! Dönts a lassúság mellett! Hozz új döntést! Hogyan? Az első lépés ebben az esetben is egy új gondolat. Ez a gondolat a következőképpen hangzik: „*Van időm! Elegendő idő áll a rendelkezésemre! Semmi fontosról nem fogók lemaradni. Annyi időm van, amennyit csak szeretnék!*” A fejed talán először tiltakozik e különös gondolat ellen, te azonban hunyd le a szemed, mondd ki hangosan, és figyeld meg a reakcióidat: érzéseket, fizikai reakciókat és gondolatokat. Engedd, hogy mindez megtörténjen veled. Nagyon izgalmas felfedezés.

Ha le akarod vetni ezt a régi cipőt, és ki akarsz szállni a „Nincs időm!” tömeges játékból, akkor hozz egy új döntést! Tudatosítsd magadban, hogy alapvető fontosságú döntést akarsz hozni az életeddel kapcsolatban, hogy a saját utadat akarod járni, és hogy a saját magad iránti szeretetből időt akarsz ajándékozni magadnak. Elég idő áll a rendelkezésedre. Mindenből elegendő áll rendelkezésre! És ha úgy érzed, hogy készen állsz, akkor egy ünnepélyes pillanatban, amelyhez talán egy kisebb rituálét is kapcsolhatsz, mondd magadnak a következőket: „*Ma új döntést hozok. Ma elhatározom, hogy másként fogok gondolkodni a saját időmről. Elegendő idő áll a rendelkezésemre. Mától időt fogok szánni a legfontosabbra, azaz saját magamra. Mától nem fogom hajszolni magam. Ki akarom élvezni az élet minden egyes pillanatát, és tudatosan akarok élni. A lassúság és a tudatosság mellett döntök. Mától nemet mondok arra a régi játékra, amely a sietségről és a nyughatatlanságról szól. Ha ismét stresszes helyzetbe hozom magam, emlékezni fogok erre a döntésre*”.

Figyelj oda jobban azokra a pillanatokra, amikor újra elfogy a levegőd, amikor stresszes helyzetbe kerülsz, és sietni kezdesz. Minden egyes alkalommal, amikor ez történik, állj meg egy pillanatra – ha éppen autóban ülsz, állj meg a legközelebbi parkolóban –, hunyd le a szemed, kezdj el nyugodtan és mélyen lélegezni, és tudatosítsd magadban a helyzetedet. Erezd, hogy kibillentél az egyensúlyodból, hogy nem vagy önmagad. Vedd észre, hogy a lélegzésen keresztül újra helyreáll az egyensúlyod. Addig végezd a légzőgyakorlatot, amíg visszatér a nyugalmad, és újra tiszta fejjel tudsz gondolkodni anélkül, hogy bármiféle belső nyugtalanságot éreznél. Hozz egy új döntést, amely azonnal megszabadít a rohanástól. Talán úgy döntesz, hogy szándékosan elkésel egy megbeszélésről. Talán úgy döntesz, hogy lemondasz egy megbeszélést. Talán úgy

döntesz, hogy információkat közölsz valakivel telefonon, és ezáltal időt nyersz. Talán úgy döntesz, hogy bizonyos dolgokat törölsz az elintéznivalóid közül. A kevesebb gyakran több. Hozz új döntést! Ne hagyj, hogy a gondolataid visszatérjenek a „Nincs más választásom. Muszáj” mondataihoz! Ez ugyanis hazugság. Mindig több választási lehetőségünk van, csak hogy általában nem akarjuk látni őket, ezért nem is látjuk. Válassz valami mást! Válaszd azt, hogy van időd. Válassz egy új életutat.

Talán erőt meríthetsz Sten Nadolny: *A lassúság felfedezése című* nagyszerű regényéből. Legyen bátorságod lassúnak lenni, tudatosnak lenni, és csodálatos dolgokat fogsz átélni. Gyorsabb leszel, többet fogsz megélni, és tudatosabb leszel.

Más hiányérzetekhez hasonlóan az időszűke érzése is a félelemből táplálkozik. Attól félsz, hogy lemaradsz valamiről. Ez a gondolat uralja a tudatodat, de ennek épp az ellenkezője igaz. Semmiről sem tudsz lemaradni. És ha lassabb leszel, és tudatosabb, ha több szünetet tartasz, és gyakrabban veszel mély lélegzetet, az ellenkezőjét fogod elérni: az életed teljesebbé és hosszabbá válik.

Aki azt hiszi, hogy az idő állandó és örök mértékadó, az nagyon téved. Egyesek számára 24 óra 8 órának tűnik, mások számára 48-nak, megint mások számára pedig 72-nek. Miért? Azért, mert az idő attól függ, hogyan élem meg. A Lesbosz szigetén tartott egyhetes, nyaralással egybekötött szemináriumom résztvevőinek többsége három vagy négy hétnek éli meg az ott eltöltött időt. Miért? Mert ebben az időszakban tudatosabban élnek. Mert az olyan egyszerű dolgokat, mint a járás, a nézés, a kapcsolattartás vagy az odafigyelés, sokkal tudatosabban élik meg, mint a hétköznapiakban. A megélt időnek nincs köze az óramutatóhoz, hanem annak függvényében telik, hogy mennyire vagyok tudatos, figyelmes és éber az éppen aktuális cselekedeteim során. Ami a nyaralás során lehetséges, az a hétköznapiakban is lehetséges. Mindössze el kell határozni, hogy kipróbálsz és begyakorlód.

Amikor a tudomány – különösen az orvostudomány – azon drága kísérleteiről hallok, amelyek az emberi élet meghosszabbítására irányulnak, gyakran mosolyognom kell. Számomra ez nem több egy rossz tréfánál. Minden ember tetszés szerint képes meghosszabbítani az életét, és akár a kelletnél több időt is nyerni magának. Hogyan? Úgy, hogy elkezdek tudatosan cselekedni, főleg az apró dolgok tekintetében, és kizárólag arra koncentrálok, amit éppen csinálok. Ezzel a módszerrel hetven évből könnyedén kétszáz évre való időt nyerhetünk. Objektív idő nem létezik, hiszen az idő rendkívül flexibilis.

Ha sietsz, és ha stresszhelyzetben vagy, nem vagy önmagad. Elveszíted önmagad. Térj vissza önmagadhoz, légy lassú, és légy tudatos. Akkor a világ összes ideje a tiéd lesz. Aki nincs tudatánál, elvesztegeti az idejét, és haszontalanul tölti el. Aki odafigyelve, és tudatosan lélegezve önmaga marad, annak mindig lesz elég ideje. Az adott testben eltöltött idő túlságosan értékes ahhoz, hogy tudatlanul éljük meg.

- Régi cipő: Erőlködés és küzdelmes élet

A legtöbb nyugati ember megerőltetőnek találja az életet. Sokkal inkább érzik nehéznek, mint könnyűnek. Ha találkozunk egy ismerősünkkel, és megkérdezzük tőle, „Hogy vagy?”, nem lepődünk meg, ha elmeséli, milyen nehéz helyzetben van. Ha azonban azt válaszolná, hogy „Azt kérdezed, hogy vagyok? Remekül. Csodálatosan könnyűnek érzem az életet”, akkor biztosan meglepődnénk. Hogy mondhat valaki olyat, hogy az élet csodálatosan könnyű? Talán szerelmes az illető?

Létezik egy ősi súly, amely a legtöbb embert végigkíséri az életén. Ez azokból az ösöreg cipőkből, valójában ólomcipőkből ered, amelyeket egyszer felvettünk, és ezekben vonszoljuk végig magunkat az életünkön. Nem könnyedén lépdelünk, hanem nagy

nehézségek árán. Ezt a súlyt sokan fizikailag is érzik, és nem csak azok, akik esetleg az átlagnál súlyosabbak. A súly elsősorban a váll-lakra nehezedik. Amikor az ember lehunyja a szemét, mélyeket lélegzik, és befelé figyel, sokan úgy érzik, mintha több tonnányi súly nehezedne a vállukra. Egyesek nehéz súlyokat éreznek a mellkasukon, amelyeket kövekként, sőt gyakran sziklaként vizualizálnak. Mások a végtagjaikon érzik a súlyokat: a karjukban, a lábukban vagy akár a fejükben. A testünkben vagy a testünkön érzett súlyok nem a képzelet szüleményei. Ezek olyan, láthatatlan terhek, amelyeket az idő múlásával mi magunk teremtünk meg, és halmoztunk fel. A testünk szenved tőlük, és ennek következményei már viszonylag fiatal korban megmutatkozhatnak. A számtalan porckorong-sérv mind ide vezethető vissza. Manapság csak nagyon kevesen cipelnek valódi terheket, mint például szeneszsákot, amely korábban teljesen megszokott volt. A porcaink mégis rengeteget károsodnak azoktól a láthatatlan terhektől, amelyek nyilvánvalóan egyre súlyosabbak lesznek.

A hétköznapi ember életében a könnyűség érzése kivételes, a nehézség viszont mindennapos. Honnan származik ez a súly? Egyesek talán ki tudják jelteni a következőket: „Ha végignézem az elmúlt húsz, harminc évet, arra kell rájönnöm, hogy nehezek voltam. Meg kellett erőltetnem magam.” Sok emberben megfogalmazódik, hogy „Az élet nehéz, és kész”. Az élet és a nehézség olyan szorosan összekapcsolódik egymással, hogy a könnyű élet gondolata teljességgel irreálisnak és utópisztikusnak tűnik.

Tedd fel magadnak a következő kérdést: El tudod képzelni, hogy az életed könnyű lehet, hogy könnyedén tudod kezelni, valamint hogy a céljaidat nehézség és erőlködés nélkül is el tudod érni? Életünk nehézségei a fejünkben születnek meg. A gondolataink olyan mértékben be vannak programozva a nehézségre, a megerőltetésre, a vesződésre, a robotolásra, a szorgalomra, a harcra és a küzdelemre, hogy a hétköznapiaknak muszáj nehezek lenniük. Hited és elképzelésed szerint mindez meg is történik veled. A szüleink számára is természetes volt, hogy csakis erőlködéssel lehet vinni „valamire”. Éppen ezért a leggyakoribb figyelmeztetés, amelyet a gyerekek és a fiatalok hallanak, a következő: „Erőltess meg magad! Legyél szorgalmas, hogy vihesd valamire!” Aki azt hiszi, hogy meg kell erőltetnie magát, az természetesen megteremti a nehézséget az életében, és ahogy mondani szokták „nehezen boldogul”. Ha valakinek könnyű dolga van, értelmetlen erőlködni.

Többségünk megmaradt annak a szófogadó, alkalmazkodó, figyelemre és szeretetre éhes gyermeknek, aki minden jó tanácsot megfogad. Minden nap megerőltetjük magunkat. Nagyon kevés olyan ember van, aki könnyűnek és örömtelinek érzi a munkahelyén eltöltött időt. Nagyon kevesen örülnek reggelente a munkájuknak, mintha az egy érdekes és kellemes játék volna. Nagyon kevés szülő érzi boldognak és könnyűnek a családi életet. Ehelyett többnyire az aggodalom, a problémák és a vesződés jellemző az alapvető hangulatukra. A következő gondolatokat fogadtuk el alapvető érvényűnek, és tettük magunkévá: „Az élet nehéz. Az élet senkinek sem könnyű. Aki nem erőlteti meg magát, az semmire sem viszi, az nem ér el semmit. Minél jobban erőlködöm, annál nagyobb az esélye a sikernek. A siker záloga a verejték.” Régebben úgy tartották, hogy „teher alatt nő a pálma”. Ezt a gondolatot, amely a szüléinkre és a nagyszüleinkre volt jellemző, és amely a tömegek fejében általános érvényűvé vált, sohasem kérdőjeleztük meg, hanem a magunkévá tettük. Húsunk és vérünk része lett. Együtt élünk vele. És mivel továbbra is hiszünk benne – bár nem tudatosan –, az életünknek megerőltetőnek és nehezek kell lennie, a testünknek pedig súlyosnak és leterheltnek.

Senki sem mondta el nekünk, hogy az életnek nem muszáj ilyennek lennie, hogy merőben más meggyőződéssel, újfajta hozzáállással és ettől eltérő életérzéssel is lehet élni az életet, amely ettől játékosan könnyűvé válik. Készen állsz az új lehetőség

befogadására? Készen állsz arra, hogy befogadd az életed könnyűséget? Minden csak rajtad múlik. Ennek a könyvnek az a célja, hogy általa egyre könnyebbé váljon az életed.

Azt állítom, hogy az élet a természetből fakad, ezért könnyű. A nehézségnek semmi köze a természethez. Fedeztél már fel olyasmit a természetben, aminek nehéz dolga van, aminek vesződnie kell? Láttál már olyan folyót, amelyiknek nehézségei vannak, és amelyik azt mondogatja magának, hogy ma meg kell erőltetnem magam? El tudsz képzelni egy olyan fát, amelyik reggel felkel, és azt mondja: „Húha! Ma ismét két millimétert kell nőnöm. Nehéz napom lesz”? Láttál már olyan madarat, amelyiknek nehéz dolga van, vagy bármilyen állatot, növényt, vagy bármilyen más természeti lényt? A természet mindig a legkisebb ellenállás felé törekszik, ahogyan minden folyó a medret keresi, és nem erőlködik. Úgy tűnik, hogy a nehézség csak bennünket, embereket vonz.

Az élet nehézsége abból fakad, hogy mindenki hisz a nehézségben. Tudat alatt reggelente több millió ember mondja el ugyanazt az imát: „*Mindennapi nehézségünket add meg nekünk ma*”. És meg is kapják. A nehézség természetesen számtalan idősebb generáció mindennapos vendége volt. Az emberiség történelme tele van nélkülözéssel, éhezéssel, üldöztetéssel, elnyomással és háborúval. Évezredek óta úgy tartjuk, hogy az életért meg kell küzdeni, és ez a gondolat mélyen gyökeret vert bennünk. Napjainkban a Föld nyugati és északi részén, ahol már nem a túlélés a tét, a nehézség folyamatosan újjászületik a régi gondolkodásmódból, és újrateremtődik a mindennapok által. Bátorság és elszántság kell ahhoz, hogy ki tudjunk lépni ebből a kollektív nehézségtudatból.

Hogyan találod meg a könnyűséghez vezető utat? Először is helyet kell csinálnod az új életfelfogásodnak. Látnod kell, hogy az életed radikálisan elmozdulhat a könnyűség irányába, hiszen kizárólag azt tudom megteremteni, amit képes vagyok elképzelni. Ezért kell elsőként döntést hoznod, ha valóban játszani könnyedséggel akarod élni az életedet. A döntést teljes szívedből kell meghoznod, nem csak félig-meddig. Mondd el magadnak és az univerzumnak a következőket: „A könnyű élet mellett döntök. Behívom a könnyűséget (vagy a könnyűség angyalát) a szívembe. Megnyílok annak a gondolatnak, hogy az életem holnaptól teljesen más lehet, azaz könnyű játékos és boldog!”

Mi, emberek is választhatjuk a legkisebb ellenállás útját? Talán van valami a fejedben, ami tiltakozik ez ellen? A legkisebb ellenállás útját úgy választhatjuk, hogy megszabadulunk a „Nem!”-től, amellyel állandóan összeütközésbe kerülünk az utunk során. Milyen érzést kelt benned a következő gondolat: „Elhatározom, hogy a jövőben a legkisebb ellenállás útján fogok haladni.”? Az elkövetkezendő fejezetek során megtanulhatod, hogyan hozhatod be az életedbe a „könnyűséget” a „nehézség” helyett.

- Régi cipő: Áldozatnak lenni

Sokan érzik úgy, hogy valaki vagy valami áldozatai: a legtöbben közülük a szülei áldozatának érzik magukat.

Meggyőződésük szerint a szüleik rengeteg hibát követtek el, ezért hátrányos helyzetbe kerültek. Ha a szüleik mások vagy jobbak lettek volna, vagy más emberek lettek volna a szüleik, akkor ma sokkal jobban éreznék magukat, gondolja ezekben az emberekben „valami”. Mások úgy érzik, hogy tanáraik voltak rosszak, vagy hatalmaskodó és igazságtalan főnökük áldozatai, esetleg partnerük uralkodik felettük. Ha egyik vagy másik ember nem (lett) volna olyan, amilyen, akkor sokkal jobban alakul életük. Ugyanakkor sok szülő érzi magát kezelhetetlen gyermeke áldozatának.

Az emberek többsége általában másokat hibáztat a saját elégedetlenségéért. Ha senkit sem tud felelőssé tenni, akkor magát az életet okolja. Ebben az esetben olyan gondolatok merülnek fel benne, mint például, hogy „Az élet igazságtalan”. Ennek a hozzáállásnak van egy (kétségsbe vonható) előnye: Nem kell a megoldáson törnöm a fejem. Sem belsőleg,

sem külsőleg nem kell változnom. Úgy határozok, hogy tovább szenvedek, mivel másé a felelősség. Mindent úgy csinálhatok tovább, mint eddig, hiszen én magam nem tudok változtatni az állapotomon.

Ennek a hozzáállásnak a hátránya a következő: Ha továbbra is így gondolkodom, valóban nem tudok változtatni az életemen. *Átadom a saját magam fölötti hatalmat*, és ilyen gondolatokkal telve, áldozatként *az öntudatlanságot választom*. Azt választom, hogy továbbra is öntudatlanul kiszolgáltatatom magam más erőnek, más embereknek és a sorsnak. Hiszen ha mások a felelősök az én sorsom miatt, akkor hatalmuk van felettem.

Pontosítsuk még egyszer a fenti gondolatmenetet. Azt mondom: „A te hibád, hogy boldogtalan vagyok, és hogy rosszul érzem magam.” Ezáltal elfogadom, hogy annak a másik dolognak vagyok az áldozata. Ezáltal átadom valaki másnak a hatalmat önmagam és a sorsom felett. Ezáltal én magam választom azt, hogy a jövőben is öntudatlannak és kiszolgáltatottnak érezzem magam. Ezáltal egyáltalán nem tudok változtatni az életemen, és minden marad a régiben.

Tedd fel magadnak a kérdést: Kit hibáztatok az életem miatt, a boldogtalanságom miatt, a csalódások miatt, stb.? Mondd ki hangosan is, amire eddig csak gondoltál vagy vesd papírra: „Az anyám a hibás azért, hogy... Az expartnerem a hibás azért, hogy... A partnerem a hibás azért, hogy... A gyermekem a hibás azért, hogy... A szüleim, az expartnerem, a partnerem, a gyermekem, az élet igazságtalanságának áldozata vagyok...” *Végül tedd fel magadnak a következő kérdést: Meddig akarom még játszani ezt a játékot? Készen állok arra, hogy most azonnal véget vessék ennek a játéknak?*

A legtöbb ember nincs tudatában annak, hogy áthárítja a felelősséget, és valaminek az áldozata. Találkoztam olyanokkal, akik azt mondták: „Az az ember ott egy idióta.” Én pedig feltettem a kérdést: „Nem veszed észre, hogy elítéled azt az embert, és az áldozatává válsz?” Mire a válasz: „Egyáltalán nem ítélem el, de akkor is idióta. És egyáltalán nem vagyok az áldozata.”

Vizsgáljuk meg további példákon keresztül az áldozati játékot, hogy jobban érthető legyen. Egy férjezett asszony a következőket panaszolta el az egyik szemináriumon: „Nagyon nehezen viselem el a férjem hangulatváltásait.” A feje eközben azt gondolja, hogy „Ha a férjem nem lenne hangulatember, sokkal boldogabb lennék”. Más nők szintén így érvelnek: „Ha a lányom rendszere- több lenne, sokkal boldogabb lennék. Ha a fiam nem drogozna, sokkal boldogabb lennék.” A férfiak például a következőket gondolhatják: „Ha a főnököm végre elismerné a teljesítményemet, sokkal boldogabb lennék. Ha a feleségem kevesebbet nyaggatna, sokkal boldogabb lennék.” Ezen nők és férfiak tudata elsősorban másokat hibáztatja saját viselkedésükért, és azt mondják: „Tulajdonképpen nekik kellene máshogy viselkedniük. Nem akarom, hogy ilyenek legyenek.” Tehát nemet mondanak a meglévő állapotra. A gondolataikon keresztül ugyanakkor saját magukat is elítélik, és feleségük, férjük, főnökük vagy gyermekük áldozataivá válnak.

Amennyiben az „Azért szenvedek, mert a másik ilyen és olyan” gondolatát nem vonjuk kétségbe, a gondolat tulajdonosa folyamatosan rosszul fogja érezni magát. Mindig újabb és újabb elkövetőket kell találnia a környezetében, akik befolyásolják az életminőségét, és megakadályozzák abban, hogy boldog és elégedett élete legyen. Azzal, hogy elítélünk másokat, számtalan ember áldozataivá válunk: erőszakos vezetőké az autópályán, sztrájkoló mozdonyvezetőké, a német piacra betolakodó keletieké és a sokat kereső menedzsereké. A dohányosok, a hűtlenkedő partner, a lusta gyermekek, a meg nem értő tanárok és a politikusok áldozatainak érezzük magunkat, de a sort még hosszan folytathatnánk.

Arra kérek, hogy egy csendes órán készíts egy összeállítást (ha lehet toll és papír segítségével) azokról az emberekről és helyzetekről, amelyek ritkán vagy gyakran felbosszantanak. Minden egyes példa esetében jusson eszedbe, hogy az életed során

mindig más embert vagy egy szituációt tartasz felelősnek, és ez által te magad áldozattá válsz. Aki ilyen áldozattudattal él, az nem lehet boldog. Ez a tudatállapot a test szintjén nyomást, feszültséget, korlátoltságot és nehézséget teremt, illetve olyan negatív érzelmeket kelt életre, mint a harag, a düh, az öntudatlanság, a kiszolgáltatottság, a szomorúság és a depresszió.

- Régi cipő: Az aggodás

Az aggodás egyike a te kedvenc szellemi hobbijaidnak is? Figyelj oda, hogy mi minden miatt aggódsz. Most arról a szokásról van szó, hogy az ember állandóan aggódik a legkülönbözőbb dolgok miatt. Sok ember gondolatvilágában hemzsegnek az aggodalmak. Amiatt aggódnak, hogy holnap vajon esni fog-e az eső, és hogy vajon milyen lesz az idei nyár. Aggódnak, hogy vajon ma is rendben lesz-e az emésztésük, hogy kihúzzák-e a nyugdíjig, hogy a gyermekük jó jegyeket kap-e az iskolában, hogy elegendő lesz-e a következő fizetésemelés, hogy nyernek-e a lottón, hogy megcsalja-e őket a partnerük... Szinte nincs is olyan területe az életüknek, amely miatt ne aggódnának, legyen az banális vagy akár komoly dolog.

Ez az egyik legegészségtelenebb szokás. Az állandó aggodás megbetegít, mivel mérgekkel árasztja el a testet. Az ilyen embereket gyakran fel lehet ismerni elkeseredett arckifejezésükről és aggodalmas, félnék vagy panaszos hanghordozásukról. Hiába ragyog a nap az égen, képesek amiatt aggódni, hogy mikor jelenik meg az első felhő, mikor kapnak bőrrákot az UV-sugárzás miatt. Meglehet, hogy te nem tartozol ezek közé az extrém emberek közé, mégis tudatosítsd magadban, hogy milyen helyzetekben veszel részt te magad is az aggodalomjátékban, és hogy mikor fertőz meg téged is az aggodalmaskodók tábora.

Az aggodalmak nemcsak a gondolatvilágodat fertőzik meg, hanem a testedet is. A sok aggodásnak – minden más szellemi szokáshoz hasonlóan – fizikai következményei is vannak. Ennél csak a gyűlölködés károsabb. Sok aggodalmaskodó ember azt hiszi, hogy saját maga miatt nem kell aggódnia, pedig az aggodás nem idéz elő semmi pozitívát vagy egészségeset. Az aggódo ember NEMET mond az életre. Alapvető érzései a bizalmatlanság és a félelem. „Nem bízom az életben. Az életben állandóan résen kell lenni, és oda kell figyelni. A bizalom jó dolog, de a kontroll még jobb” – gondolják ezek az emberek.

Tudatosítsd magadban, hogy mely gondolataidban van jelen az aggodás, hogy az élet mely területén fogatkozik meg benned a bizalom, hogy mikor teszed fel magadnak a következő kérdést: „Vajon jó vége lesz ennek? Vajon mi történik holnap? Vajon képes leszek ezt valaha megvalósítani?” Az állandósult aggodalmaid felderítése az első lépés. A második lépés a következő: „Új döntést hozok. Nem vagyok hajlandó aggódni. A bizalom mellett döntök. Bízni fogok az életben és azokban az erőben, amelyek az életből származnak. Bízni fogok abban, hogy jó úton járok.”

Aki bizalommal telve akarja leélni az életét, és aki biztonságban akarja érezni magát az életben, annak a bizalom mellett kell döntenie, még akkor is, ha ezt egyelőre még nem érzed. A gondolatok érzelmeket teremtenek. Pontosan úgy, ahogyan a megszokottá vált aggodalom beteggé és boldogtalanná tesz, a megszokottá vált bizalomtól egészséges, erős és boldog leszel. Ha legközelebb azon kapod magad, hogy aggasztó gondolatod támad, azonnal mondd magadnak a következőt: „Állj! Én másképp gondolkodom. Bízom az életben!” Az egyik legszebb mondat, amely rengeteg bizalmat áraszt, a következő: „Az élet szeret engem, és én is szeretem az életet!” Talán a magadévá akarod tenni ezt a mondatot.

A fentiek első olvasatra talán a „pozitív gondolkodásra” emlékeztetnek. A bizalom irányába tett lépés azonban jóval több ennél. Ez egy olyan döntés, amelyet te is képes vagy meghozni. Aki aggódik, az felismerheti a viselkedésében a megszokást, a „régipipót”, amelyet valószínűleg már anyja és apja is hordtak. Az aggodalmat gyakran az egyik generáció örökíti tovább a másikra. A családot melyik tagja aggodott híresen sokat? Édesanyád, édesapád, a nagymamád vagy a nagypapád?

Erősen valószínű, hogy az aggodás elsősorban az anyákra jellemző, akik szintén az édesanyjuktól lestek el ezt a viselkedést. Az anyák gyakran azt hiszik, hogy ennek az anyai szeretethez van köze. Nem! Ennek semmi köze a szeretethez. Épp ellenkezőleg: az aggodalmaskodás egyfajta „szellemi környezetszennyezés”, amely minden érintett számára terhes.

Talán ismerősen hangzanak számodra a következő mondatok: „Hívj fel, ha megérkeztél!”, „Eleget eszel?”, „Biztos, hogy jól vagy?”, „Vajon jó vége lesz ennek?”, „Nagyon vigyázz magadra!” Ezeket a mondatokat többnyire a jó szándék szüli, azonban semmi jó sem származik belőlük. Valójában gyakran oda vezetnek, hogy a „gyerekek” egyre ritkábban járnak haza, és a szülők már annak is örülnek, ha karácsonykor benéznek hozzájuk.

Az aggodalom nem más, mint félelem. Az anya elfojtja őket, és aggodalom formájában hozza a felszínre, majd kivetíti a gyerekére vagy esetleg a férjére, megmérgezve ez által a légkört, a család szellemi és lelki környezetét. Ez az aggodalom táplálja a saját félelmeinket, éppen ezért a következőket szeretném mondani az anyáknak: Hagyjátok abba, és helyette törődjétek szeretetteljesen a félelmeitekkel (erről bővebben a 3. fejezetben lesz szó)!

Az angol nyelv is különbséget tesz a negatív tartalmú 'I worry' (aggodom valami miatt) és az 'I take care of' (törődöm valamivel, gondoskodom valamiről) között. Az utóbbi pozitív tartalmú, például törődöm a testemmel, gondoskodom róla, hogy a gyermekeimnek legyen mit enniük, gondoskodom egy megfelelő otthonról. A gondoskodásnak nem az aggodalomhoz, hanem a szeretethez van köze, és senki számára sem terhes.

- Régi cipő: Megszabadulni a zavaró dolgoktól

Sok száz, sőt talán sok ezer éve igyekszünk tudomást sem venni azokról a dolgokról, amelyek zavarnak, dühítenek vagy bántanak bennünket, és amelyek számunkra kellemetlenek. Küzdünk ellenük, el akarjuk tüntetni, és meg akarjuk semmisíteni őket. Ha megbetegszünk, az orvosnak meg kell szabadítania bennünket a betegségtől, a beteg szervet egyszerűen el kell távolítani. (Mindig meglep, hogy egy szike segítségével mennyi mindent el lehet távolítani a testünkől, és mi ennek ellenére képesek vagyunk tovább élni.) Ha a gyermekünk kellemetlenségeket okoz nekünk, megpróbáljuk „megszabadítani” a rossztól. Végszükség esetén elküldjük pszichiáterhez, hogy „javítsa meg”. Amikor kellemetlen érzéseink támadnak, nem vagyunk kíváncsiak arra, hogy honnan erednek, hanem igyekszünk elterelni a figyelmünket különböző tevékenységeken keresztül. Az olyan érzések, mint a félelem, a düh, a szomorúság, a büntudat és a szégyen, zavarnak bennünket, és meg akarunk szabadulni tőlük. Ha túlsúlyosak vagyunk, a kilóknak el kell tűnniük. Ebből bizonyos cégek milliárdos bevételeket produkálnak. Ha nem tudunk elaludni, vagy nyugtalanul alszunk, meg akarunk szabadulni az alvászavartól, ugyanúgy, mint ahogyan a fejfájástól is. Ennek a gyógyszergyártók és azok részvényesei nagyon örülnek.

Ha úgy érezzük, hogy a partnerünk már nem szeret bennünket, akkor meg akarunk szabadulni tőle. Szakítunk vele, és keresünk helyette valaki mást, még akkor is, ha ugyanez az eset korábban már kétszer megtörtént velünk. Ha elégedetlenek vagyunk a

főnökünkkel, másik munkahelyet keresünk magunknak, és nem firtatjuk, hogy a munkatársaink miért jönnek ki vele olyan jól. Vizsgáld meg, hogy melyek azok a dolgok az életedben, amelyeket elutasítasz, vagy mely dolgok ellen küzdesz. Mitől szeretnél megszabadulni? Sok olyan ember van, aki legszívesebben az egész világtól megszabadulna, amelyben él. Ezek az emberek úgy érzik, hogy a világ ocsmány, igazságtalan, rideg és kegyetlen. Fogalmuk sincs, hogy ez a fajta tagadás milyen károkat okoz az életükben. Háborúban állnak a világgal és saját magukkal, ezáltal pedig boldogtalan és nehéz lesz az életük.

Gyermekkorunktól kezdve a megkülönböztető gondolkodásra nevelnek bennünket. Különbséget teszünk jó és rossz, helyes és helytelen, normális és nem normális között, és úgy döntünk, hogy elutasítjuk és leküzdjük a rosszat, a helytelen és a nem normális dolgokat. Különbséget teszünk A és B út között, és az A utat választjuk. Érdekes, hogy ezzel egyidejűleg elutasítjuk és leküzdjük a B utat, és vele együtt mindenkit, aki azt választotta, tehát másként döntött, mint mi. Ok lesznek a „hülyék”, a „komolytalanok” és a „nem normálisak”.

A belénk nevelt gondolkodás lényege a „vagy ez, vagy az”. Vagy nekem van igazam, vagy neked, de ha a kérdés bizonytalan, akkor inkább nekem. A másként gondolkodóból hamar ellenség válik, akit le kell küzdeni, vagy ki kell rekeszteni. Ez ugyanakkor egy saját magunk ellen folytatott harchoz vezet, hiszen bennünk is vannak ellentmondások. Meg sem fordul a fejünkben, hogy az „ez is, az is” sokkal közelebb áll az igazsághoz, és békés úthoz vezet.

Azt is kijelenthetnénk, hogy „Nekem is igazam van, és neked is”. Az értelmünk számára ez elfogadhatatlannak hangzik, mert annyira hozzászólt a „vagy ez, vagy az” gondolkodásmóddhoz. Pedig mindkettőnknek igaza van. Miért? Azért, mert mindenki a saját világából jön, amely a saját tapasztalataiból épül fel. Objektív „helyes” és „helytelen” nem létezik. Szakadjunk el végre attól, hogy minden áron a magunk igazát akarjuk. Szakadjunk el a „vagy ez, vagy az” gondolkodástól.

Rendszerető akarok lenni, ezért megtagadom a bennem lévő rendetlenséget. Az igazság azonban az, hogy egyszerre vagyok rendszerető és rendetlen. Ha azt mondom magamnak, hogy „Lehetek rendetlen is”, ezzel a rend útját egyengetem az életemben. Őszinte vagyok, és nem akarok hazug lenni, az őszintétlenség azonban mindannyiunk része. Mutass nekem egy olyan embert, aki mindig igazat mond, aki mindig a saját, belső igazságát követi, és aki mindig mindent kimond, amit igaznak vél. Ilyen ember nem létezik. Aki mindig őszinte akar lenni, és tartózkodik a hazugságtól, az rengeteg büntudatot és szégyenérzetet halmoz fel magában. Hiszen létezik bennünk valaki, aki pontosan tudja, hogy nem mindig a valódi énünket mutatjuk és éljük.

Bátor lények vagyunk, és félünk. Aki azonban csak bátor akar lenni, és igyekszik elutasítani, eltüntetni és elfojtani a félelmeit, az nem lehet igazán bátor, hanem belső bizonytalanságát táplálja, és saját magát gyengíti. Ha valaki azt mondja, hogy „Félhetek is”, továbbá tisztában van a félelmeivel és elfogadja őket, akkor az az ember valóban bátor, és sikeresen fogja járni az útját.

Békések is vagyunk, meg nem is. Aki megtagadja és elutasítja saját nyugtalanságát, dühét és agresszivitását, annak problémái lesznek az életben, hiszen az élet azt mondja, hogy „harmónia és agresszió egyaránt van benned”. Ha megtagadom az utóbbit, akkor az máshogyan fog megjelenni az életben, talán agresszív gyermek, agresszív partner, szomszéd vagy kolléga formájában, de az is lehet, hogy harapós lesz a kutyám. Valaki másnak kell megélnie és kimutatnia helyettem az agressziót. Ezért egyre gyakoribb az erőszak a fiatalok között. Az agresszió elfogadása nem azt jelenti, hogy „bemosok egyet” valakinek, ha felmegy bennem a pumpa, hanem először is rá kell jönnöm, mennyi

elismerésre vágyó düh, idegesség és bátortalanság tombol bennem. Az „Öt lépés az új élet felé!” című fejezetben fogok arról beszélni, hogy hogyan érhetjük ezt el konkrétan.

Egyszerre vagyunk erősek és gyengék. Aki azonban – bármilyen formában – elutasítja a gyengeségét, konfliktusba kerül az életével. Aki egy egész életen át az erőt játssza, aki sohasem adja át az irányítást, aki sohasem tudja kimutatni másoknak a gyengeségét, a sebezhetőségét és kielégítetlen vágyait, azt az élet rá fogja kényszeríteni arra, hogy megélje a gyengeséget. Az ilyen emberek többsége élete utolsó éveiben ápolásra szorul, ágyhoz kötött és teljes mértékben kiszolgáltatott. Ha valaki sok éven át erős volt, összeszedett, és mindig küzdött, akkor megalázónak érzi, hogy valaki más törli ki helyette a fenekét. Ez a helyzet nem az élet büntetése, hanem az „ez is, az is” törvényszerűségéből adódó egyensúly helyreállása.

- Régi cipő: Saját magam és mások elítélése

Az ítélkezés a világ összes társadalmában nemzeti sporttá vált. Az ítélkezés alapja az elkülönítés, a helyes és a helytelen, a jó és a rossz megkülönböztetése. Ez is a megszokottá vált gondolkodás eredménye, amely évezredek óta jelen van a Földön. Az ítélkezés következtében keletkezik minden elégedetlenség, minden konfliktus saját magam és az embertársaim, valamint a világ népei között. Az ítélkezés a háborúk elsődleges kiváltó oka. Ez a gondolkodás olyan mértékben a meggyőződésünké vált, hogy a legtöbben el sem tudják képzelni egy másik alternatíva létezését.

Ha tudatosan éled meg a napodat (vagy hozzászoksz, hogy egyre tudatosabban éld meg), rájössz, hogy melyek azok a dolgok, amelyeket gondolatban vagy akár fennhangon gyakran elítélsz. Az ítélkezés a következőket mondatja veled: „A személyed, a viselkedésed nem helyénvaló, rossz és téves.” A saját személyemre vetítve pedig: „Az az érzés, amelyet jelen pillanatban érzek, például ez a gyűlölet, ez a harag, rossz, és nem szabad így éreznem.” Az ítélkezésben benne van az ítélet, amely azt mondja: „Nem lehetsz ilyen.” Vagy: „Nem létezhetsz! Kétségbe vonom a létjogosultságodat!” Nemet mondunk egy olyan dologra, amely valójában már létezik.

Nem vesszük észre, és nem gondolunk bele abba, hogy az ítélkezésnek számottevő, kellemetlen, betegséggel és boldogtalansággal járó következményei vannak. Ezek elsősorban rajtunk jelentkeznek, nem pedig azon, akit elítélünk. A fejed talán még ellenáll ennek a gondolatnak, de az ítélkezés legfőbb igazsága a következő: *Nem számít, hogy kit, vagy mit ítélsz el, végső soron mindig magad felett ítélkezel!*¹

Példa: Dühös vagy a férjedre, mert már régóta nem kedves hozzád. Elutasítóan viselkedik, zárkózott, és egyértelműen érezteti veled, hogy ma már biztosan nem venne feleségül. Milyen gondolatok húzódnak meg a dühöd mögött? Például olyan szemrehányásokat fedezhetsz fel, amelyekkel gondolatban illeted, vagy akár a fejéhez is vágysz. Vádolsz és elítélsz. A következőket gondold vagy mondod: „Rossz ember vagy. Nem akarok ilyen férjet. Rosszul vagyok a ridegségedtől, a zárkózottságodtól, az érzéketlenségedtől. Keress magadnak valaki mást, aki kimossa az alsónadrágjaidat.”

Ezekkel a gondolatokkal a másik, veled szemben lévő sarokba állítod a férjedet. O a tettes, és te vagy az áldozat. O a rossz, és te vagy a jó. O a bűnös, és te vagy az ártatlan. Ezzel a hozzáállással éveken keresztül terrorizálhatod a férjedet, aminek az lesz az eredménye, hogy a kapcsolatod egyre ridegebbé válik, és egyre gyakrabban érzed megbántottnak magad. A férjed az elítélő gondolataidat fogja érezni és hallani, és ennek megfelelően fog viselkedni: rideg lesz, elutasító és mogorva. *Azáltal, hogy ítélkezel, megteremted és élteted a saját boldogtalanságodat.* Pontosan így viselkedünk egész nap. Így viselkedünk a barátságtalan pénztárossal a boltban, akivel mi sem vagyunk kedvesek, így viselkedünk a főnökkel, a gáncsoskodókkal, a nehéz természetű munkatárssal, a zajos

szomszédokkal, a szüleinkkel, és még sorolhatnánk. A belső reakcióink mögött húzódo gondolat a következő: „Nem vagy jó olyannak, amilyen most vagy. Nem akarlak ilyennek elfogadni.”

Nem vagyunk tudatában annak, hogy milyen mélyen gyökerezik az ítélkezés mindennapi gondolkodásunkban és a cselekedeteinkben. Talán te is megijedsz, ha felfedezed magadban. Az ítélkezésnek különböző ruhái és álruhái lehetnek: A nyers, egyértelműen kimondott ítélet nem a leggyakoribb. Az ítéletek általában burkoltan és alig észrevehetően bukkannak fel olyan mondatokban, mint például: „*Már megint...* (ez a ruha van rajtad, babot főztél, égve hagytad a villanyt, nincs időd rám?). *Még mindig nem voltál képes...* (rendet rakni a pincében, beadni a válókeresetet, elvégezni a feladataidat?).” Léteznek még olyan kedves mondatok is, mint például: „Hogy nézel ki már megint?”, „Ezt mégis hogy képzelted?”, „Ilyen a világon nincs”, „Ilyet még életemben nem láttam.”

A legtöbb ítéletet ki sem mondjuk. Elítélő módon gondolkodunk. Eletünk során két láthatatlan kosarat viszünk magunkkal. Az egyik kosár nagyon nagy, a másik kicsi. A nagy kosárba azok a dolgok kerülnek, amelyek különböznek tőlem. Ide kerülnek a hülyék, a rosszak, a bolondok, a nem normálisak, azok, akikkel valami nem stimmel, akik rossz természetűek, akiket nem kedvelek, akik megnehezítik az életemet, és akik bosszantanak. A kis kosárba pedig azok kerülnek, akiket kedvelünk, szeretünk, akiket jónak, szépnek, kedvesnek és szeretetreméltónak találunk. Folyamatosan válogatunk és osztályozunk. Nézd meg, hogy ki és mi van a nagyobbik kosaradban!

Talán azt mondd, hogy jogod van az értékeléshez. Gyakran kell valami mellett vagy valami ellenében döntenem. Ez a gondolat helyes. Sokszor kell választanunk és döntenünk. Naponta többször is döntünk valami ellen vagy valami mellett. Ezt a pontot azonban egy nagyon fontos lépéssel túlhaladjuk. Ezzel egy időben elítéljük azt a dolgot, amelyet nem választottunk.

Példa: Úgy döntünk, hogy hinni fogunk Istenben. Sokszor azonban nem hagyjuk ennyiben a dolgot. Sokan úgy határoznak, hogy leküzdik és elítélik azokat, akik nem hisznek Istenben, vagy egy másik istenben hisznek. Sokszor hisszük azt, hogy mások tévednek, és a rossz oldalon állnak.

Példa: Úgy döntünk, hogy hinni fogunk a tudományban, tehát csak azt fogjuk elhinni, amit objektív mérésekkel igazolni lehet, amit meg lehet ismételni egy kísérlet során, és amit ellenőrizni lehet. Ezzel egy időben minden mást elítélünk, például az úgynevezett ezoterikus dolgokat, mint az angyalok, a reinkarnáció és a túlvilágról érkezett üzenetek, amelyek számunkra ostobaságnak tűnnek. Miközben A és B között választunk, azt mondjuk, hogy „A jó, és B rossz”, és a B-t igyekszünk leküzdni. Nem azt mondjuk, hogy „Én az A-t választom, és aki a B-t akarja választani, az válassza nyugodtan a B-t”.

Mivel elítéljük és leküzdjük azokat, akik a B-t választják, háborúskodás alakul ki az emberek között. Aki megszokásból ítélkezik, az nézeteltérést, konfliktust, ellenségeskedést, diszharmóniát, betegséget és háborút hoz a világra.

Amikor mások felett ítélkezünk, valójában saját magunk felett ítélkezünk. Általában azokat a dolgokat ítéljük el másokban, amelyektől mi magunk is szeretnénk megszabadulni, és amelyeket ki akarunk zárni az életünkéből. Ilyen lehet például a rendetlenség, az egoizmus, a kapzsiság, a luxus utáni vágy, az arrogancia és az agresszivitás. A másik ember, akiben valami zavar engem, megmutatja nekem, hogy mi az, amit elutasítok. Feltárja nekem ezeket a dolgokat, és ezáltal képes leszek békét kötni magammal, és azt mondani, hogy „Én is egoista, kapzsi, arrogáns, agresszív és földhözragadt vagyok... – és lehetek is ilyen”. Az az igazság, hogy valójában kétfélek is lehetünk egyszerre.

Az ítélkezésben nincs semmi rossz, és én nem ítélem el az ítélkezést. Aki azonban mindig csak „jó” akar lenni, az nagyon hamar ítélkezik, és belekerül az önmarcangolás

ördögi körébe. Az ítékezés az emberi természetből fakad. Idővel azonban egyre jobban tudatosíthatjuk magunkban az ítékezés folyamatát, és egyre inkább elszakadhatunk tőle, ahogyan a választáson alapuló gondolkodásmódtól is. Az ítékezés szükségszerű következménye a megbocsátás. A megbocsátás által élhetünk békében önmagunkkal és a világgal. A megbocsátás ugyanakkor nem azt jelenti, hogy „Ezúttal megbocsátok neked. De ha ez még egyszer előfordul, akkor már nem...”. A megbocsátás a tévedések korrigálását jelenti, azaz a saját magamról, másokról és az életről alkotott hamis gondolatok visszavonását.

De arra kérek, hogy legyél óvatos, és ne jelentsd ki a következőt: „Soha többé nem akarok ítélni.” Ha így teszel, hamar egy ördögi körben találsz magad. Ne ítéld el azt a tényt, hogy egy ítélező lény vagy. Az egyik tanítóm ezzel kapcsolatban a következőket mondta: „*Tudjátok, kedveseim, hogy mi történik azzal az emberrel, aki a megvilágosodást hajszolja? Tisztában van vele, hogy „az ember nem ítélni”, és hogy az ítékezés „rossz”, ezáltal pedig elítéli az ítékezést. Az ember nem ítélni el az ítékezést, mert így nem fog megvilágosodni... Az ítékezésnek létjogosultsága van, mivel létezik. Az ítékezés a létezés isteni aspektusa. Csakis úgy érhetek el változást, ha elfogadjátok, hogy ítélező lények vagytok. Ha változásra vágytok, és képesek vagytok elfogadni, hogy ítélező lények vagytok, akkor elősegítitek a változást. Amit azonban megtagadtok, annak erőt kölcsönöztek, és kénytelenek lesztek magatokra venni.*” (P'TAAH)

A megoldás tehát az, hogy egyre inkább tudatosítjuk magunkban, hogy mit ítélni el saját magunkban, másokban és az életben. Ebben az esetben egyre kevesebbszer fogunk ítélni.

- Régi cipő: Bosszankodás és düh

Ha te magad nem is tartozol ezek közé az emberek közé, biztosan ismersz olyanokat, akik gyakran vagy akár állandóan bosszankodnak valamin, felizgatják magukat, szitkokat szórnak, panaszkodnak, siránkoznak, sopánkodnak, és gyorsan a plafonon vannak. Ha valaki rákérdez a viselkedésükre, gyakran kiderül, hogy el sem tudják képzelni az életet bosszankodás nélkül. Számukra a világ és a többi ember egyszerűen bosszantó. Szinte kényszerűen éreznek a bosszankodásra.

Azonban a bosszankodás is csak megszokás. Többnyire a szülők is előszeretettel bosszankodtak, és tovább kell vinni a hagyományt. Az ember nem csak a fontosabb dolgokon bosszantja fel magát, hanem elsősorban azokon az apróságokon, amelyek rendszeresen előfordulnak az életben: foltos lesz az ing, késik a vonat, esik az eső, dugó van, kevés az idő, és még hosszasan sorolhatnánk. A „felbosszantom *magam*” kifejezés hüen tükrözi a valóságot. Nem másokat bosszantunk fel, hanem saját magunkat. Saját magunknak okozunk kárt. Néha olyat is mondunk, hogy „ez vagy az nagyon bosszant engem”, de az az igazság, hogy *mindig magamat bosszantom fel*. A bosszankodáshoz általában egy „nem” is társul. Azon bosszankodunk, hogy bosszankodunk.

A bosszankodás olyan döntés, amelyet én magam hoztam meg. „Bosszankodni akarok, fel akarom dühíteni magam ezen vagy azon, még akkor is, ha nyugtalanná tesz, kibillent az egyensúlyomból, felviszi a vérnyomásomat, és hosszú távon megbetegít.” Bosszankodni akarunk. Azon imádkozunk, nehogy valaki elvegye tőlünk a bosszankodásunkat.

Vajon mi az oka annak, hogy ilyen erősen ragaszkodunk a bosszankodáshoz? Mit ad nekünk a bosszankodás? A bosszankodás előnye a szórakoztatásban rejlik, illetve abban, hogy eltereli a figyelmünket. Aki bosszankodik, az elfoglalja magát azzal, ami bosszantja. A bosszankodás eltereli a figyelmemet saját magamról, azokról a dolgokról, amelyek arra várnak, hogy foglalkozzanak velük: a belső űr, az unalom, az értelmetlenség érzése, a

magány, az öntudatlanság és a tehetetlenség. Nagyon kevesen akarnak ezekkel a dolgokkal foglalkozni, pedig ezek a dolgok mindannyiunkban megtalálhatóak. Emberi mivoltunk részei.

Van választásunk: Te is eldöntheted, hogy milyen gyakran akarsz bosszankodni, vagy milyen gyakran hagyod magad felbosszantani. Te döntöd el, hogyan reagálsz egy külső behatásra. Nehogy azt hidd, hogy nincs hatalmad a bosszankodás felett. A hatalom a tiéd. Mielőtt bosszankodni kezdesz, mindig meghozol egy döntést: „Megint bosszankodni akarok. Ezt a lehetőséget nem hagyhatom ki. Már érzem is, hogy forr bennem a düh. Visszatartom a lélegzetemet, a nyomás egyre nő, és mindjárt robbanok...” Ezek a gondolatok néhány másodperc alatt végigfutnak az agyadon. Amikor legközelebb bosszankodni kezdenél, fogd vissza magad, és ha észreveszed, hogy feltámad benned a bosszúság, parancsolj megálljt magadnak, vegyél egy mély lélegzetet, és figyelj meg, hol szorít, hol forrong, és hogy milyen testi és érzelmi folyamatok játszódnak le benned. Néhány percig lélegezz lassan és mélyeket. Érezd, hogy mennyi marad a mérgekből. A legtöbb esetben a bosszúság már egy perc után alábbhagy, vagy teljesen elszáll. Próbáld ki! Hozz új döntést!

Ha egy napon keresztül alaposan megfigyeled magad, egyre több olyan pillanatot fogsz felfedezni, amelyben „apró” bosszúságok érnek. Példák: A partnered vagy a gyermekeid nem csavarták vissza a fogkrémes tubus tetejét, nem hajtották le a vécéülőkét, vagy nem pakolták el maguk után a koszos edényeket, holott ezeket elvárnád tőlük. Az autódra olyan szorosan ráparkolt valaki, hogy csak hosszas manőverezés után tudsz kiállni. A férjed már megint nem töltött ablakmosó folyadékot az autóba, nem pakolt el az autóban, vagy nem jelentette át a biztosítást, pedig megbeszéltétek. Valaki eléd tolakszik a pékségben, a munkatársad váratlanul megbetegszik, és neked kell elvégezned az ő munkáját is, a rádióban esőt mondanak a hétvégére. Néhány apró esemény, amely az év minden napján emberek millióival történik meg. Sokan naponta tíznél többször élnek át ehhez hasonló apró vagy közepes „bosszúságokat”. A kérdés az, hogyan reagálunk ezekre. A bosszankodás pillanatában feltámad bennünk a nyugtalanság és a bizonytalanság. A gyomrunk összerándul, a lélegzésünk kiesik a megszokott ritmusból. Azután el is felejtjük a dolgot, vagy kikerül a látóterünkéből.

Nagyon kevés olyan ember van, aki ilyenkor megáll, és tudatosítja magában, hogy mi zajlik le benne ebben a pillanatban, és hogy mit cselekszik. Bosszankodnak egy keveset, azután gyorsan lenyelik a bosszúságot, és folytatják a napot. A sok apró bosszúság lenyelése és elfojtása azonban következményekkel jár. Az apró bosszúságok energiája idővel felgyülemlik bennünk, és egyre jobban összecsomósodik. Ez krónikus idegességhez és elégedetlenséghez (azaz boldogtalansághoz) vezet. A bosszúság energiája idővel a düh energiájává válik. Mivel azonban nem tanultuk meg, hogyan kezeljük egészségesen a dühöt, például hogyan alakítsuk át valami mássá, ezért vagy fortyogó kuktaként éljük le az életünket, vagy depressziós, leterhelt emberekké válunk. Az elfojtott bosszúság, és az abból keletkező düh szenvedést okoz nekünk. És mivel senki sem mutatta meg nekünk, hogyan kezeljük a dühöt, valamint gyermekkorunktól fogva rendes kislányok és szófogadó kisfiúk akarunk lenni, úgy érezzük, hogy tehetetlenül ki vagyunk szolgáltatva a düh energiáinak. A düh éppen ezért nagyon gyakran a tehetetlenséggel és az öntudatlansággal párosul.

A bosszúságod miatt arra biztatlak, hogy egyre alaposabban figyelj meg, mit és hogyan cselekszel a hétköznapokban. Vedd észre minél gyakrabban, mikor vagy bosszús, miért bosszankodsz, és hogyan kezeled a bosszúság során keletkezett energiákat. Ha vezetsz naplót, esténként emlékezz meg ezekről a helyzetekről, és néhány héten keresztül jegyezd is le őket.

- Régi cipő: Összpontosítás a negatív dolgokra

Te mire koncentrálsz? Mire figyelsz oda saját magaddal és másokkal kapcsolatban? A jó dolgokra, vagy azokra, amelyek véleményed szerint rosszak? Arra figyelsz, amivel elégedett vagy, vagy éppen ellenkezőleg? A pozitívra vagy a negatívra, a szűkösségre vagy a teljességre? Pessimista vagy, vagy inkább optimista? Olyan ember vagy, aki sokat dicsér, vagy olyan, aki sokat kritizál – mindegy, hogy saját magadat vagy másokat?

Ha nem tudod pontosan megmondani, hogy melyik típusba tartozol, akkor itt az ideje, hogy megfigyeld magad. Nagy valószínűséggel ugyanis a negatív emberek közé, tehát a többséghez tartozol. Állandó kritizálásban nőttünk fel. A kislányoknak és a kisfiúknak elsősorban arra hívják fel a figyelmüket, hogy mikor viselkednek rosszul, mit kerüljenek, és miről szokjanak le. A nevelés alatt elsősorban kritikát értünk, a dicséret és a bátorítás ritkán kerül napirendre. A nevelés valójában a negatív gondolkodás felé vezető utat egyengeti. A gondolkodásunk annyira negatívvá válik, hogy száz szép, harmonikus dolog közül elsőként az egyetlen nem harmonikust vesszük észre, amely annyira zavar bennünket, hogy a maradék kilencvenkilenc szép dolog már fel sem tűnik. Mindenből csak azt választjuk ki, amin bosszankodhatunk, ami miatt aggódhatunk, ami számunkra rossznak látszik.

A félig telt pohár számunkra félig üres. Ha ötven évesek vagyunk, akkor az élet legszebb része számunkra már elmúlt. Ha tíz éve együtt vagyunk a partnerünkkel, akkor sokkal inkább észrevesszük a hibáit, a gyengeségeit, és a bosszantó tulajdonságait, mint a szépségeit, a kincseit, és azt az ajándékot, amelyet a pusztta jelenlétével ad. Ha húszéves házasság után elválunk, akkor az egész házasságot rossznak minősítjük, ahelyett, hogy megköszönnénk magunknak és a másoknak azokat az ajándékokat és szépségeket, amelyeket húsz év alatt kaptunk, és értékelnénk azokat.

Olyan mértékben programozva vagyunk a negatívra és a kritikára, hogy naponta rengeteg pénzt adunk ki azért, hogy fedezni tudjuk negativitás igényünket. Az újság, a tévé és a rádió véletlenszerűen kiválogatott és összeállított negativitás csomagot kézbesít. Az olvasó rossz híreket akar olvasni, különben többet nem veszi meg az újságot. Azok az újságok, amelyek kizárólag pozitív híreket közöltek, mind csődbe mentek. Az újságíró többnyire olyan ember, aki képes a világot, az életet és más embereket kritizálni – ezért kapja a fizetését. Az olvasó szinte ki van éhezve az olyan hírekre, amelyek csalásról, bukásról, veszteségről, halálról, rombolásról és szerencsétlenségről szólnak. Az olvasó, a hallgató vagy a néző a szerencsétlenséget és a kritikát tartja a „legszórakoztatóbbnak”, mivel ezek olyan érzéseket váltanak ki benne, amelyeknek a félelemhez, az ijedséghez, az undorhoz, a szégyenhez, a kárörömhöz és a megvetéshez kapcsolódnak, amelyek érzelmileg felkavarnak, de legalábbis megmozdítanak bennünket.

A legtöbb ember betegesen vágyik a kritizálásra és a negatívumra saját magával és másokkal szemben egyaránt. Az iskolában is elsősorban kritizálást tanulunk, ahol ezt „konstruktív kritikának” nevezik, de az ellenkezőjét nem oktatják. Nem azt tanítják meg a gyerekeknek és a fiataloknak, hogy hogyan dicsérik, építsék, bátorítsák, erősítsék és biztassák saját magukat és másokat. Az újságírókhoz hasonlóan sok tanár a kritikára, az ítélkezésre és a negatívumra van kihegyezve. Egy részük azonban szenved attól, hogy gyermekek felett kell ítélkeznie. Azért kapják a fizetésüket, hogy ítélkezzenek és kiszűrjenek. Ha megfosztanánk a tanárokat attól az eszköztől, hogy érdemjegyeket osztanak, vajon mit tudnának helyette „autoritásként” a serpenyőbe dobni? Milyen eszközeik lennének arra, hogy a diákok tiszteletét és figyelmét megnyerjék?

A kritika semmilyen formában sem konstruktív. A kritika még egy embert sem változtatott meg, viszont rengeteget megszegyénített és elbizonytalanított. A kritizálás olyan viselkedés, amely jóval többet mond el arról, aki kritizál, mint arról, akit kritizálnak.

Annak van valami problémája, aki minden áron kritizálni akar. A kritizáló ember bosszúságot, diszsonanciát, diszharmoniót, nyugtalanságot, dühöt, és ehhez hasonlókat érez. Ezekért az érzésekért azonban nem vállalja a felelősséget, hanem másokra vetíti. Úgy tesz, mintha saját magának semmiféle problémája nem lenne.

Ennek semmi köze a szeretethez, mivel ez a „nem” üzenete. A kritizálás a kritizáló igényeit elégíti ki, a kritizáltak viszont nem válik a javára. Talán azt mondd: „De az embernek muszáj megmondania a véleményét. Muszáj megmondanom a férjemnek/feleségemnek, hogy mi zavar benne, a gyermekeimnek pedig főleg. Hogy oldjam meg kritika nélkül?”

Ha valami jót akarsz tenni a partnereddel, a gyermekeiddel vagy akár a munkatársaidal, ha arra vágysz, hogy az életed békés, harmonikus és szeretetteljes legyen, hozz új döntést. Ha mások hibáira koncentrálsz, akkor erősíted a gyengeségeiket. Aki kritizálni akar, az hibát akar találni. Ebben az a sorsszerű, hogy egyre több hibát fogsz találni, ezáltal pedig egyre több okot a kritikára. Hozz új döntést, és változtasd meg száznolcvan fokkal a figyelmed irányát.

Dönts el, hogy ezentúl csak a szépet, a pozitívet, a csodálatosat és az erősét fogod keresni saját magadban, a partneredben, a gyermekeidben és a körülötted lévő emberekben. Azokban is fogsz találni valamit, akik jelen pillanatban a legellenszenvesebbek. Az a legfontosabb, hogy készen állj a keresésre. Kezdd el kihangsúlyozni mások erősségeit. Ha valaki gyenge, bátorítsd. Ha valaki úgynevezett hibát követ el, mutasd meg neki, hogy te hogyan csinálod. Legyél példakép, és viselkedj úgy, ahogyan azt másoktól elvárod, de ne várd tőlük, hogy kövessenek. Ha valaki lekicsinyli önmagát, építsd fel. Ha valaki elbátortalanodik, bátorítsd. Tartsd tiszteletben és lásd meg azt az utat, amelyet mások járnak. Mutasd ki a tiszteletedet és az együttérzésedet. A részvétet azonban kerüld, mert a részvéttel meggyengítesz másokat, és egyúttal föléjük helyezed saját magadat. A részvét valójában az összehasonlítás eszköze.

A „hiba” a tudat találmánya, éppen úgy, mint a „probléma”. *Ameddig azt hisszük, hogy hibát követtünk el, bűnösnek és vesztesnek fogjuk érezni magunkat. Azt állítom: Valójában nem követtünk el hibát, hanem fontos és érdekes tapasztalatokat szereztünk.* Ez nem pusztán játék a szavakkal, vagy „pozitív gondolkodás”, hanem egy radikálisan új nézőpont, amelyből az életünket és az általunk teremtett dolgokat szemlélhetjük. Sok olyan dolgot tettünk a múltban, amelyet ma már nem tennénk meg, vagy máshogyan csinálnánk, hiszen ma már más emberek vagyunk. De nem azért, mert tanultunk a hibáinkból, hanem mert másként szemléljük saját magunkat, az életet és más embereket, és építeni tudunk az akkori tapasztalatainkra.

Példa: Egy alkalmazottat igazságtalanul kritizál a főnöke, aki emiatt bosszankodik, és ez belülről emészti. Ezt addig fogja csinálni, amíg álmatlan éjszakái lesznek, és végül felmond. Ma, tíz évvel később talán már másként viselkedne, mivel időközben megváltozott. Bátorabb és öntudatosabb lett. Ma odamenne a főnökéhez, udvariasan de határozottan szóba hozná a jogtalan kritikát, és a következőképpen fogalmazná meg azt az igényét, hogy tisztelettel bánjanak vele: „Szeretném, ha észrevenné és elismerné, hogy mennyi mindent teszek ezért a cégért.” Vajon hibát követett el tíz évvel ezelőtt, amikor felmondott? Nem, mert akkor nem tudott másként cselekedni, és nyilvánvalóan szüksége volt erre a tapasztalatra.

Ugyanez vonatkozik más példákra is. Vegyünk egy olyan dolgot, amelyet a legtöbben durva és egyértelmű hibának értékelnek. Egy férj veri a feleségét, főleg olyankor, amikor részeg. Az egész világ úgy ítélné meg, hogy a férj a hibás, és azt várnák tőle, hogy hagyjon fel a hibás viselkedéssel. Kérdés: Valóban ez az igazság? Képes ez a férfi egyszerűen felhagyni a viselkedésével? Te képes vagy felhagyni azzal a viselkedéssel, amelyik téged zavar? Az az ember, aki veri a feleségét vagy a gyereket, abban a

pillanatban nem képes máshogyan viselkedni, mert különben megtenné. Egy nap talán felébred, és képes lesz változtatni a viselkedésén, mert rájön, hogy haragban áll saját magával és a világgal.

Aki korábban kegyetlen volt másokkal – és így vagy úgy mindannyian tettünk már ilyet –, annak valamikor meg kell bocsátania saját magának. Ha azzal a tudattal létezőnk, hogy „rengeteg hibát követtem el”, akkor nem leszünk jobb emberek, hanem állandó büntületben és szégyenben kell élnünk. Az ilyen ember nem képes békés világot teremteni, amelyben mindenki kölcsönös tisztelettel és szeretettel viszonyul a másikkal.

Kérlek, dönts úgy, hogy másokat – így a partnered, gyermekeid, szüleid, kollégáid, főnököd, stb. – egyre többet fogod dicsérni, támogatni, meghallgatni, megérinteni, együtt lenni és mosolyogni velük, továbbá megérted őket, hogy miért viselkednek bántóan veled szemben. Ha valamivel megbántanak, törődj azzal a régi sebbel, amelyikbe a másik belemártotta az ujját. Dönts úgy, hogy a jövőben csak azt emeled ki és említed meg a másikkal kapcsolatban, amit szépnek, vonzóknak, csodálatra méltónak találsz benne. Nézd meg alaposabban. Ilyen oldalai is vannak. Ne taszítsd el magadtól ezeket a gondolatokat azzal, hogy lehetetlenek vagy naivak. Dönts a következő hozzáállás mellett: *„Lehetsz olyan, amilyen vagy. És én is lehetek olyan, amilyen vagyok.”* Ha boldogságra vágysz, ezt az utat kell járnod. Ez egy radikálisan új út, amelynek során másként bánsz önmagaddal és másokkal. Legyen bátorságod meghozni ezeket a radikális döntéseket, és fedezd fel, milyen csodákat viszel véghez általuk – önmagádban és másokban.

- Régi cipő: A tökéletességre törekvés

Szeretnél tökéletes lenni? Felmerül benned néhanapján ez a vágy? Az volna álmaid netovábbja, ha teljes lennél, és soha többé nem követnél el úgynevezett hibákat? Hogyan bánasz magaddal, ha valami nem sikerül? A balszerencsés esetekre adott reakcióidból rájöhetsz, mennyire szeretnél tökéletes lenni. Sokan nincsenek tudatában, hogy folyamatosan a tökéletességet és a teljességet hajszolják.

Kicsi korunktól kezdve azt tanultuk, hogy a kikerülő magatartás nem kívánatos, és „hibának” minősül. Majdnem minden szülő érzékelteti a gyermekével, hogy melyek azok a viselkedések, amelyek helyesek, és melyek azok, amelyeket rossz szemmel néznek. A nem tetsző viselkedésnek a szeretetmegvonás vagy a büntetés lehet a következménye már egy kisgyermek esetében is. A gyermek hamar megtanulja kiolvasni anyja és apa hanghordozásából vagy tekintetéből, hogy mi az, amit nem szabad csinálnia, és melyek a nem kívánatos viselkedések. Emiatt nagyon korán a következő gondolat mellett dönt: „Oda kell figyelnem, alkalmazkodnom kell, és mindent jól kell csinálnom!” Ez a gondolat a következő elhatározáshoz vezet: „Nem szabad hibáznom. A hiba rossz. Ha hibázom, rosszul megy a sorom, mert nem szeretnek.” Hamar megtanulja, hogy az evilági gondolkodásban létezik egy dolog, amelyet hibának neveznek, és minden arra van felosztva, hogy „itt jó, ott rossz”. Közülünk nagyon sokan meghozták azt a döntést, hogy „nem szabad hibáznom”. Amíg ezt a döntést tudatosan vissza nem vonjuk, addig felnőttként is úgy érezzük, hogy ehhez kell tartanunk magunkat, bár nem tudatosan. Ez a döntés olyan, mint egy eskütétel.

Állapítsd meg, hogy olyan ember vagy-e, aki alapvetően tökéletes akar lenni. A *tökéletességprogram egy olyan program, amely az élet és a szeretet ellen való.* Nem engedi, hogy boldog legyél, mert a tökéletességet – az eddigi értelmezésben – nem *érheted* el ezen a földön. Hiszen minden dolog, amely nem tökéletes, és amelyet hibának neveznek, a sikeresség építőköve. Valójában ezek nem „hibák”, hanem kísérletek, próbálkozások és tapasztalatok. Minden kisgyermeknek ezer próbát kell tennie ahhoz, hogy megtanuljon járni. Minden mérnöknek nagyszámú kísérletet kell tennie ahhoz, hogy

egy új gépet hozzon létre. Ezek a próbálkozások pontosan azok, amelyekről mi azt tanultuk, hogy „hibák”. A hibák az utunk során szerzett tapasztalatok. A hibák tehát csodálatos dolgok, amelyek által elérhetjük a céljainkat, és sikeresek lehetünk. Azután pedig újabb úgynevezett hibák bukkannak fel egy új cél felé vezető új úton. Nem csak szabad, de kell is hibákat elkövetnünk. Az egész életünk nem más, mint próbálkozások, kísérletek, azaz tapasztalatok láncolata. Ez azt jelenti, hogy az úgynevezett hibák és a sikerek elválaszthatatlanul összetartoznak. A teljesség szemszögéből nézve minden hiba pontosan annyira tökéletes, mint minden siker.

Kérlek, ne győzködd magad tovább arról, hogy tökéletesnek kell lenned. Az az igazság, hogy azokkal a tapasztalatokkal, amelyeket ma szerzel, és amelyeket eddig szereztél, már tökéletes vagy. Az a folyamat, amelynek során a tapasztalatból új tapasztalat, a korlátokból szabadság, a sötétségből világosság, az öntudatlanságból tudatosság lesz, az ember abszolút tökéletes útja – ez az egyes emberre és az emberiség évezredek történelmére egyaránt igaz.

Most már el tudod képzelni, hogy miért vannak olyan emberek, akik állandóan bosszankodnak? Azért, mert állandóan olyan dolgokat tesznek, amelyek a szemükben nem tökéletesek, és amelyek állítólag rosszak.

Amennyiben leveszed ezt a régi cipőt, nagy nyugalmat és harmóniát viszel az életedbe. Hogyan? Hozz új döntést: Végezz el egy kis rituálét. Ül le nyugodtan, gyűjts meg egy gyertyát, és tudatosítsd magadban, hogy egy nagyon fontos döntést hozol meg további életedre vonatkozóan. Azután mondd ki hangosan és határozottan a következő mondatokat: „Ma új döntést hozok életemmel kapcsolatban. Nem törekszem többé a tökéletességre. Felismerem, hogy a tökéletességre való törekvéssel szenvedést okozok magamnak. Elfogadom jelenlegi önmagammat, és jelenlegi viselkedésemet. Holnapra talán megváltozik. De ma ilyen. Megengedem magamnak, hogy olyan legyek, amilyen vagyok. És ez a mindenkori állapot tökéletes, és helyénvaló.”

Élt egyszer egy férfi, aki egész életében a tökéletes nőt kereste. Sok országot bejárt, és a hosszú keresésben elfáradt, ezért arra készült, hogy búcsút vesz az élettől. Valaki, aki ismerte a küldetését, egy este megkérdezte tőle: „Hogy lehet, hogy annyi országot bejártál, és sehol sem találtad meg a tökéletes nőt?” Az öregember elszomorodott, és halkán azt válaszolta: „Egyszer megtaláltam, de nem tudtam mit tenni, mert ő viszont a tökéletes férfit kereste.”

(OSHO története alapján szabadon)

- Régi cipő: Szeretet, dicséret és elismerés ki érdemlése

Minden gyermek arra vágyik, hogy szeressék. Minden gyermek figyelemre, odaadásra és érintésre vágyik. Ha örömmel és szívesen látják, akkor boldog. Dicséretre és megerősítésre vágyik. Arra vágyik, hogy valaki meghallgassa, és őszinte érdeklődést mutasson iránta. A gyermek óriási figyelem- és szeretetéttségét itt, Nyugat-Európában csak nagyon ritkán elégítik ki. Mindannyian sóvárgunk valami után. Belül üresnek érezzük magunkat, mintha egy lyuk lenne bennünk.

Ezért vágyunk felnőttként is arra, hogy meglássanak és észrevegyenek bennünket. Mindannyian elismerés és megerősítés után sóvárgunk, mindannyian szeretetre vágyunk. *Ez minden függőségünk közül, amely szenvedést okoz nekünk, a legerősebb: a szeretet, a dicséret, az elismerés és a megerősítés utáni sóvárgás.* Minden függőség mögött, legyen az alkohol, cigaretta, evés, édesség, munka játék, szex, vallás vagy sport, az a kétségbeesett próbálkozás húzódik meg, amely arra irányul, hogy betömjük a bennünk

lévő lyukat, kitöltsük az űrt – a teljesség utáni vágy. Alapvető függőségünk eltart egy egész iparágat, mégpedig a reklámapart. „Mert hülyék azért nem vagyunk.” Vagy mégis? Nem. Kíéhezettek vagyunk, szűkölködünk, és belülről üresnek érezzük magunkat. A boldog emberek sokkal kevesebbet vásárolnának, mert nincs szükségük a külsőségekre és az anyagi dolgokra ahhoz, hogy boldogok legyenek, hanem képesek a tudatos élvezetre.

Ezzel az éhséggel szaladgálunk a világban, és abban reménykedünk, hogy valaki megszabadít bennünket ettől az éhségtől, és kielégíti a sóvárgásunkat. És ennek érdekében hajlandóak vagyunk (majdnem) mindent megtenni. Olyan emberek társaságát keressük, akik kedvesnek, szeretetreméltónak, vonzónak, szimpatikusnak és nagyszerűnek találnak bennünket, és akik ezt ki is mutatják. A következő lépésben olyan nőket vagy férfiakat keresünk, akik azt mondják, „Szeretlek!”. Ha találunk egy ilyen embert, igyekszünk megtartani, hiszen attól félünk, hogy holnap elmegy. Éppen ezért előszeretettel kötünk szerződéseket, például házassági szerződést. Abban reménykedünk, hogy egy másik ember képes lesz lecsillapítani a szeretet és a kiteljesedés iránti éhségünket.

Sok millió ember megy be minden reggel a munkahelyére – ők a munkájuk után járó jogos fizetésnél jóval többre vágnak. A főnökük és a cégük elismerése, dicsérete és megerősítése után sóvárognak. Hallani és érezni akarják: „Maga fontos! Magára szükségünk van! Értékeljük magát és a munkáját! Nagyszerű, hogy itt dolgozik! Csak így tovább!”

Arra invitálak, hogy érezd magadban az elismerés- és szeretetétéséget, és figyeld meg, hogyan próbálsz csillapítani ezt az éhséget. Mi mindent teszel meg annak érdekében, hogy mások jóindulatát megszerezd vagy megvásárolj. „*Ki kell érdemelnem a szeretetet!*” Ez a legtöbb ember alapvető hitvallása.

Hogyan próbáljuk meg kiérdemelni a szeretetet? Elsősorban munkán és teljesítményen keresztül. Hiszen a munka, az ügyködés, a tevékenykedés nálunk nyugaton sokkal magasabb rangú, mint az ellenkezője, azaz a semmittevés, a pusztá létezés. „Csinálj valamit! Ne álldogálj ott! Ne álmodozz!” Ezeket a tevékenységre ösztönző mondatokat ezerszer hallottuk gyermekkorunkban. Ha négyest vagy ötöst vittünk haza, akkor megdicsérték és szerettek bennünket, az egyest és a kettést viszont kritizálással, esetleg szeretetmegvonással büntették. Legkésőbb abban a pillanatban a következő gondolat fogalmazódott meg bennünk: Ha szeretet akarok kapni másoktól, meg kell erőltetnem magam, szorgalmasnak kell lennem, és jó eredményeket kell elérnem. *Az egyik képlet a teljesítményért járó szeretet.*

Másrészt alkalmazkodáson keresztül igyekszünk szeretetet kapni. Gyermekkorunkban igyekeztünk a legjobb tudásunk szerint alkalmazkodni szüleinkhez, később pedig más fontos emberekhez. Hamar megtanultuk, hogy akkor járunk a legjobban, ha befogjuk a szánkat. Tudtuk, hogy mit akarnak hallani a szüleink. Megpróbáltunk megfelelni elvárásaiknak, és kielégíteni vágyaikat. Gyermekkorunk minden egyes napja telve volt vágyakkal, elvárásokkal, követelésekkel, ajánlatokkal és tilalmakkal, amelyek a szüleink részéről értek bennünket. Ezek voltak azok a kapuk, amelyeket az óriás műlesiklás közben kerülgetnünk kellett. Gyermekkorunk óriás műlesiklását már magunk mögött hagytuk, a kapuk viszont megmaradtak, és a mai napig siklunk.

Ma is igyekszünk megfelelni mások elvárásainak, mivel ez a „sport” a húsunk és a vérünk részévé vált. Mivel azt akarjuk, hogy szeressenek bennünket, erőszakot teszünk magunkon, és saját igazságainknak mondunk ellent. A nők lefekszenek férjeikkel, holott semmi örömet sem lelik a megszokott aktusban. A férfiak igyekeznek jól teljesíteni az ágyban, holott már rég beleuntak abba, hogy lenyűgözzék a nőket.

Itt az ideje, hogy tudatosítsuk magunkban az önámítást, és szembenézzünk vele.

Aki azért alkalmazkodik, mert a benne élő gyermek szeretet, biztonság és megerősítés után sóvárog, az ébredjen ennek tudatára. Ez a gyermek már rég egy felnőtt testében lakik,

aki felelősséget vállalhat a saját életéért, és képes felébredni. Ezért született ez a könyv. Legyél őszinte önmagadhoz, és vizsgáld meg, hogy mikor próbálsz meg alkalmazkodással szeretetet vásárolni, és hogy mikor prostituálódz a munkahelyeden, a párkapcsolatodban vagy bárhol máshol. Emiatt nem szükséges elítélned magad, hiszen ez a viselkedés az utunk része. Most azonban továbbléphetesz, és új döntést hozhatsz. Az egész életednek új irányt adhatsz, ha egyenessé válsz. Kezdj el egyenesnek lenni, és valld be őszintén önmagadnak, hogy mikor küzdesz valaki más szeretetéért és elismeréséért teljesítményen és megfelelésen, vagy akár mindkettőn keresztül.

Lásd be őszintén, hogy azt a szeretetet, amely után annyira sóvárogsz, csak egy helyen találhatod meg: csakis önmagadban. Indulj el az önmagad szeretete felé vezető úton, hiszen természetnedél fogva végtelen szeretetre vagy képes. Egy dolgot ugyanis rosszul ítéltünk meg az óriás műlesiklás során, mivel gyermekkorunkban és fiatakorunkban függőségi helyzetben voltunk: Saját magunktól vontuk meg és tartottuk távol a szeretetet, mert azt hittük, hogy mások, a szüleink, az óvónők, a tanárok, az idősebb testvérek és más felnőttek helyesen ítélnék meg bennünket. A viselkedésük alapján a következő megállapítást tettük: „Valami nincs rendben velem.” Hiszen annak a gyermeknek, akit rendszeresen vernek, meg sem fordul a fejében, hogy rossz apja van. Azt gondolja: „Biztosan nincs rendben velem valami, különben apa nem verne meg.” Egy gyermek gondolatban mindent magára vonatkoztat, mivel nem látja át az élethelyzeteket, és nem tud távolságot teremteni. Mindenért azonnal bűnösnek érzi magát. Ha anya szenved valami miatt, azt gondolja: „Ha nem lennék, vagy ha jobb lennék, anya nem szenvedne.” Ha szülők veszekednek, azt gondolja: „Ha nem lennék, vagy ha máshogyan viselkednék, nem veszekednének a szüleim.” Ez egy kifordított okoskodás, amelynek során a gyermek úgy véli, hogy minden történésnek ő van a középpontjában, elítéli és bűnösnek érzi önmagát.

A gyermekkorra jellemző gondolkodást felnőtt korunkra levetkőzhetjük. Ma képes vagy befogadni az igazságot, tehát hogy mindenestül szeretetreméltó vagy, és hogy minden szeretetet meg tudsz adni magadnak, így elismerést, értékelést, dicséretet, köszönetet és megbecsülést is. Készen állsz erre? Akkor indulj el az önmagad szeretete felé vezető úton, vagy erősítsd meg azt, ha már elindultál rajta.

A környezeted nem tud annál jobban szeretni, mint ahogyan te szereted önmagadat. Kezdd tehát saját magaddal, saját gondolataiddal, mondataiddal és cselekedeteiddel. Kezeld úgy, és támogasd úgy önmagad, mint a legjobb barátnődet, barátodat, edződet, tanácsadódat, cimborádat. Legyél egy személyben a saját anyád és apád, fivéred és nővéred.

- Régi cipő: Feláldozni önmagunkat másokért

Sok ember, nő és férfi egyaránt, érzi állandóan azt a késztetést, hogy segítenie kell másokon. A legkülönbélebb dolgokkal törődnek. Törődnek a partnerükkel, a gyermekükkel, a szüleikkel, a cégükkel, a közösséggel, az egyesülettel, és még sorolhatnánk. A figyelmüket és a gondolataikat szinte mindig valaki más köti le. Nagyon szorgalmasak, és ritkán tudnak megnyugodni. Szinte minden idejüket – még az estéjüket is – azzal töltik, hogy valaki másért tesznek valamit. Minden elképzelhető dologban benne vannak. Ezek az emberek gyakran végeznek segítő munkát, például ápolók vagy szociális munkások. A gondolataik mindig csak egy kérdés körül forognak: Mit tehetnék még?

Az ínséges időkben sok szülő azt hangoztatta: „A gyermekeinknek majd jobb lesz, mint nekünk!” Másként megfogalmazva: „Feláldozom az életemet, az egészségemet, a boldogságomat a gyermekeim boldogságaért!” Habár az ínséges időket ma már csak kevesen érzik, sok szülő még mindig így gondolkodik, és öntudatlan döntéseket hoz. A

nők a férjeikért és a gyermekeikért élnek. A férfiak a családjukért élnek és dolgoznak. A felnőtt gyermekek az anyukért és az apjukért élnek. Mások a cégért áldozzák fel magukat, az egyesületért, másokért élnek.

Hát nem csodálatos, hogy annyi ember van, aki másokat támogat, és önzetlenül, áldozatosan él? Hát nem csodálatos, hogy sokan ma is Teréz Anya és Assisi Szent Ferenc példáját követik?

Arra kérlek, hogy ezen a ponton figyelj oda, és tedd fel magadnak a kérdést: Milyen ember az, aki másokért él? Hogy néz ki? Milyen arckifejezéssel éli az életét? Boldog, egészséges és kiegyensúlyozott? Békét és nyugalmat teremt maga körül?

Ha te magad is azok közé tartozol, akik feláldozzák magukat, akkor kérlek, tedd fel magadnak a kérdést: „Milyen arc néz vissza rám a tükörből? Boldog, egészséges és kiegyensúlyozott ember vagyok?” Ha erre a kérdésre egy őszinte „nem” a válasz, akkor rájössz, hogy itt valami nincs rendben. Akkor arra invitállok, hogy állj meg egy pillanatra, és nézz magadba, hogy feltehesd magadnak az élet legfontosabb kérdéseit: „Mit keresek itt valójában? Mi értelme az életemnek? Mi értelme van mindennek?”

Sajnálatos módon az olyan emberek többsége, akik sokat tesznek másokért, elhanyagolják saját magukat. Kevés idejük van magukra, ritkán tudnak kikapcsolódni és nyugodtan kiélvezni valamit. Ritkán ajándékozzák meg magukat valami széppel, és ritkán utaznak el pihenni. És ezek az önfeláldozó emberek egyszer csak úgy érzik, hogy kiégtek. Addig dolgoznak, amíg a testük bedobja a törülközőt. Elsőként általában gerincproblémák jelentkeznek náluk. Hiszen ezek az emberek láthatatlan terhet cipelnek, elsősorban nem tudatos büntudatot.

Te is ezek közé az önfeláldozó emberek közé tartozol? Amennyiben igen, akkor tedd fel magadnak a kérdést, hogy továbbra is így akarsz-e élni. Ez az élet nem arra lett kitalálva, hogy feláldozd magad. A Jóisten nem fog kitüntetni téged ezért. Az önfeláldozás egy program, és azt jelenti, hogy nem szereted saját magadat. Ráadásul valójában azoknak az embereknek sem teszel szívességet, akikért feláldozod magad. Azt mutatod meg a gyermekeidnek, hogy hogyan kell boldogtalanul élni. Tényleg ezt akarod?

Miért áldozzák fel magukat egyes emberek másoknak cselekedeteik által? Ez kétségbeesett próbálkozás, amely a szeretet megszerzésére irányul. Egy olyan program, amelyet korán megtanultunk valamelyik szülőnkől. Elképzelhető, hogy ellestük tőlük ezt a viselkedést, és azt mondtuk: „Én is így akarok élni.” Esetleg megértettük a szülők üzenetét, amely így hangzott: „Ha sokat teszel másokért, akkor rendben vagy, akkor megdicsérünk és szeretünk.” Már kisgyermek korunkban az önfeláldozás programja mellett döntöttünk. Annak idején nem volt más választásunk, később pedig elmulasztottuk megváltoztatni a programot. Magától értetődővé vált. Nem számít, hogy negyven vagy hetven éves vagy, ebből a régi cipőből bármikor kiléphetsz. Hozhatsz új döntést.

Sohasem leszel boldog azáltal, hogy feláldozod magad másokért. Bizonyos idő elteltével azonban boldogtalanra és beteggé válsz, ha még nem vagy az. Aki feláldozza magát, többnyire nem vallja be magának, hogy valamit meg akar szerezni. A másik ember hálája után sóvárog, dicséretet és elismerést akar kapni az áldozatért cserébe. Ez nem tudatosan történik. „A legnagyobb adakozók általában a legaljasabb megszerezni vágyók” – mondta nekem egyszer az egyik tanárom. Az asztal fölött adnak, az asztal alatt pedig – nem tudatosan – tartják a markukat, és ellenszolgáltatást várnak.

Mit gondol az a „valami” az önfeláldozó emberekben? Hogy hangzik az a döntés, amelyet egykor meghoztak? Belül a következőket hallja: „Nem vagyok rendben úgy, ahogyan vagyok. Senki sem szeret önmagamért. Csak akkor érek valamit, ha valami jót teszek, és csak akkor számíthatok arra, hogy szeretni fognak. Előbb hasznossá kell tennem magam. Előbb be kell bizonyítanom, hogy megérdemlem az elismerést, a dicséretet és a szeretetet. Ki kell érdemelnem, hogy szeressenek!” Ismerősen hangzanak ezek a

mondatok? Emlékezz vissza, hogy mit vártak tőled a szüleid. Mi volt a feltétele a dicséretüknek és az elismerésüknek? Mikor voltál jó kisfiú vagy jó kislány? Számos szülő a következő utasításokat adta: „Tedd magad hasznossá. Legyél szorgalmas. Bizonyítsd be, hogy érsz valamit. Akkor rendben vagy. Akkor meg foglak dicsérni.” Ezek a gyerekek már nagyon korán mindent megtettek azért, hogy megfeleljenek szüleiknek, hogy bebizonyítsák nekik, hogy érdemesek szeretetükre. Emlékezz vissza, hogy nálatok otthon mi történt.

Az önfeláldozó ember a lelke legmélyén rossz véleménnyel van saját magáról. Azt szeretné, ha ezeket a bántó gondolatokat a külvilág megerősítené, mintha tükörbe nézne. Ez egy boldogtalanság-program. Változtasd meg! Sohasem késő. Ha figyelmesen olvasod ezt a könyvet, rengeteg javaslatot fogsz találni benne, amelyek segítségével új útra térhetsz, az önmagad iránti szeretet útjára. Ez a folyamat egy döntéssel kezdődik: „Teljes szívemből azt kívánom, hogy képes legyek elfogadni és szeretni önmagam. Kitárom szívemet a saját magam iránti szeretet felé.”

Minden ember arra vágyik, hogy szeressék és elismerjék; arra vágyik, hogy észrevegyék és értékeljék; arra vágyik, hogy megértsék és elfogadják olyannak, amilyen. Együttérzésre, érintésre, mosolyra, bátorításra, vigasztalásra és arra a visszajelzésre vágyik, hogy „Úgy vagy rendben, ahogyan vagy”.

A legtöbb gyermekkorukban megtanulták, hogy mindez nincs ingyen, hogy a szeretetet és az elismerést ki kell érdemelni. A bennünk lakozó gyermek továbbra is azt hiszi, hogy sokat kell tennie mások szeretetért és elismeréséért. Pontosan úgy, ahogyan annak idején segíteni akart a szüleinek, vagy akár meg akarta menteni őket, felnőttként is más emberekről vagy állatokról gondoskodik.

A szívedben éhező, szeretetre vágyó ember, aki elsősorban másokért létezik, ellentételezésben és elismerésben reménykedik. Megtört szívvel kóborol a világban, és a jósága révén gyógyulásban, együttérzésben és annak megerősítésében reménykedik, hogy jó és kedves ember. A legkevesebb, amiben reménykedik, a köszönetnyilvánítás. Sajnos azonban csalódnia fog, mert csalódnia kell. Azok, akik feláldozzák magukat másokért, sohasem lesznek boldogok, és szinte sohasem válnak valóra a reményeik. Sokévnnyi önfeláldozás után pontosan a reményeikkel ellentétes dolgok fognak bekövetkezni: Azt a nőt, aki húsz éven keresztül feláldozta magát a férjének, és mindent megtett érte, húsz év után el fogja hagyni a férje. Másik nőt fog keresni magának, gyakran egy fiatalabbat. Azt a férfit, aki minden áron meg akart felelni a feleségének, és az ő ízlése szerint alakította a ruhatárát, a frizuráját, a szabadidős tevékenységét, végül unalmasnak fogják titulálni, és elhagyják. Azok a szülők, akik egész életükben a gyermekeikért gürcöltek, és akiket sokszor anyagilag is támogattak, végül gyakran magányossá válnak, és már annak is örülnek, ha a gyerekek legalább karácsonykor rájuk nyitják az ajtót. A gyermekük – életük értelme – időközben a saját életét éli.

Kérlek, tedd fel magadnak a kérdést: Jelen pillanatban saját magamért vagy másokért élek? És amennyiben az energiáim és az időm nagy részét másokra fordítom, ez a munka örömet okoz nekem, teljessé és boldoggá tesz engem?

- Régi cipő: Az érzések elrejtése és elfojtása

A legtöbb ember hadilábon áll az érzéseivel, holott az ember természeténél fogva érző lény, és elsősorban az érzések teszik emberré. Ha képesek lennénk kívülről megfigyelni magunkat, és a különböző érzéseket színekként látni, a csodálkozástól és a döbbenettől távol maradna a szánk, mert meglátnánk mennyire sokféle és szép az érzelemvilágunk.

Sok ember panaszkodik, hogy alig vannak érzelmeik, és intenzív érzelmekkel teli élet után sóvárognak. Különösen az ellenkező neműekkel való kapcsolataikon veszik észre,

hogy sokkal inkább a fejükkel, mint a szívükkel gondolkodnak. A világunk tele van észemberekkel. Amikor összetalálkoznak, elsőként két fej találkozik: véleményeket, gondolatokat, meggyőződéseket cserélnek. Felbecsülnek, megítélnék, megvizsgálják, és elítélnék, ahelyett, hogy éreznének valamit, és azt nyíltan kimutatnák. Képzeld el egy olyan világot, amelyben két ember találkozásakor a következő mondatok hangzanak el: „Magának csodálatos a kisugárzása. Már attól is jobban érzem magam, ha magára nézek.” Vagy: „Magával szemben kissé bizonytalanok érzem magam, és nem is tudom, hogy mit mondjak.”

Amikor csecsemőként a világra jöttünk, mindannyian száz százalékban érző lények voltunk; étellel telik és nyíltak voltunk, a testünkkel és a lelkünkkel egyaránt éreztünk. Mindenre azonnal „igent” mondtunk, mindent meg akartunk ölelni és csókolni. Ez az érzelmi nyitottság azonban az első években minden gyermeknél erősen korlátozódik; egyre zárkózottabb lesz, és a szíve helyett egyre többször a fejét használja; szívemberből észemberré válik. Miért cselekszik így? Egy gyermek nyitott szívvel születik a világra, szeret, mosolyog, sír, érez, és mindent átölel. Egy gyermek telve van szeretettel, és kizárólag érzelmekből áll. Ez a szerető gyermek azonban olyan felnőttekkel találkozik, akik megszűntek szeretni és érezni. Megsebzett gyermekek felnőtt testébe zárva, akik már régen megszűntek szeretni önmagukat, mert az ő szeretetüket is visszautasították. Már rég bezárták szívüket az érzések és a szeretet előtt. A nyílt szívű, szerető gyermek egyenesen belerohan a kivont kardba. Ez meglehetősen kegyetlennek és eltűzöttnek hangzik, azonban teljesen hétköznapi eset. A kivont kard nem más, mint azok a feltételek, amelyeket a szülők támasztanak a gyermekkel szemben, a követeléseik, a kívánságaik és az elvárásaik, amelyeket a szeretetük elé helyeznek. A szeretet már az első hónapokban a gyermek jó magaviseletétől és teljesítményétől függ. Az anyuka kedvesebb a gyermekével, ha az végigaludta az éjszakát, ha nem sír, ha ügyesen lenyeli az ételt, és nem köpi ki, ha sokáig egyedül lehet hagyni, és csendben marad, ha gyakran rámosolyog az édesanyjára...

Véleményem szerint ez a kiűzetés a Paradicsomból. Hatéves kor után szinte minden gyermek szíve zárva van, és a következőket mondja magának: „Ezt itt nem akarom érezni többé. Fájdalmat okoz.” Hiszen a gyermek számára minden visszautasítás, kritika, követelés és magatartásbeli elvárás olyan, mintha tört döfnének a szívébe. Mivel a gyermek igyekszik megvédeni magát, és úgy érzi, ki van téve a felnőtt világ követeléseinek, elkezd a fejét használni, és hozzáfog a stratégiai gondolkodáshoz. A fejével azonban az ember képtelen a boldogságra.

Felnőtt korban sokan újra elkezdnek vágyakozni az érzelmek és a szép érzések után. Elsősorban azonban a kellemetlen érzéseket érezzük, az emócióinkat. A sokféle emóció közül megkülönböztetjük a félelmeket, a dühöt, a dacot, az utálatot, az irigységet, a féltékenységet, a bűntudatot, a szégyent, az öntudatlanságot, a gyengeséget, a magányt, az elhagyatottságot, a kisebbségi komplexust, satöbbi. Ezeket az érzéseket már kora gyermekkorunk óta érezzük, azonban nem volt szabad kimutatnunk őket. A gyermekek napjainkban sem tapasztalják meg azt az érzést, hogy örülnek az érzelemnyilvánításaiknak. Ha félelemmel telve hozzánk rohannak, azt mondjuk: „Nem kell félned!” A gyermek azonban fél, és azt akarja hallani, hogy „Megértem, hogy félsz. Gyere ide, átölelek, és mondd el, hogy mitől félsz.” Ha egy gyermek dühösen rohan oda hozzánk, hamar éreztetik vele, hogy ez a viselkedés nem kívánatos. Vagy te láttál már olyan szülőt, amelyik azt mondta volna: „Nézd csak azt a dühös kislányt! Milyen csodálatos erő sugárzik belőle!”

A felnőttek nem tudnak pozitívan hozzáállni a gyermek sokszínű érzélemvilágához. Nem tudják elfogadni és szeretni a gyermek dühét, sem az irigységét, sem pedig a kiszolgáltatottságát, mivel ők maguk már régen megtanulták elutasítani és elfojtani ezeket

az érzéseket. Az érzelmeink elfojtása – akár a kellemes, akár a kellemetlen érzéseké – szokásunkká vált. A hétköznapi felnőtt napjainkban több tonnányi elfojtott és elutasított érzellemmel éli az életét, amelyek lerakódnak a sejtjeiben, ránehezednek a testére, és megbetegítik. Az elfojtott emóciók a betegségek első számú kiváltó okai. A fizikai betegségek elsősorban azokból az emocionális energiákból keletkeznek, amelyeket ugyan mi magunk váltottunk ki a gondolatainkkal, azonban elutasítjuk és magunkba fojtjuk őket. Amit azonban elutasítunk és elfojtunk, az nem tud távozni a szervezetünkől. Megtelik vele az érzelemlámpánk, amely szoros kapcsolatban áll testünkkel, és végül meg is betegíti. Ízületi betegségek, szívinfarktus, rák, szklerózis multiplex, reuma, mióma, allergia és más betegségek fordulhatnak elő. Némi segítséggel a beteg maga is rájöhet, hogy ő maga okozta a kórt. Annak ellenére, hogy rengeteg könyv jelent meg ebben a témában, csak kevesen képesek elfogadni az igazságot, és vállalni a felelősséget a betegségük kialakulásáért, valamint általában az életükért.

Térjünk vissza az érzésekhez. Olyan kellemes érzések átélése után sóvárgunk, mint a közvetlen közelség, kedvesség, boldogság, bizalom, biztonság, védettség, elfogadás, szeretet stb. Ezeket azonban addig nem tudjuk érezni, amíg az ezzel ellentétes érzelmek – főként a félelem, a szomorúság és a düh – eltelítik a testünket. Hogyan is lehetnék képesek egy olyan alapvető érzelmet érezni, mint a boldogság és a védettség, amikor harminc, negyven éven keresztül elutasítottam és elfojtottam a félelmeimet? Ez lehetetlen dolog. Minden elfojtott érzelmünk arra vágyik, hogy elfogadjuk őket, mert csakis így képesek mozgásba lendülni, és elhagyni a testünket.

Kérlek, vizsgálj meg, hogy hogyan kezeled a kellemetlen érzelmeket a mindennapokban. Mít teszel, hogyan tereled el a figyelmedet, amikor félni kezdesz, amikor bizonytalanná válsz, amikor bosszús vagy dühös leszel, amikor magányosnak vagy elhagyottnak érzed magad? Nyomozd le magad, és figyelj meg saját, speciális elterelő mechanizmusaidat. Állandóan meglátogatod a hűtőt, keresel egy kis édességet, rágyújtasz, iszol egy sört vagy egy rövidet? Beleveted magad a munkába vagy a futásba? Pontosan mivel tereled el a figyelmedet a kellemetlen érzéseidről?

Arra invitállok, hogy legközelebb, amikor rágyújtanál, ennél egy bonbont, vagy bármi más után nyúlnál, vagy felvennéd a tréningruhádát, állj meg három percre, azaz 180 másodpercre, hunyd le a szemed, és koncentrálj az érzéseidre. Erezd a közvetlen testi reakciókat (mint a szűkösség, nyomás, feszültség, keménység, hidegség stb.) és azt az emóciót is, amelyik azt akarja, hogy érezd. A három percig tartó érzés után tedd meg azt, amire vágytál, és élvezd a cigarettádat, a sört, vagy amit kívánsz...

Hát nem furcsa? Mennyi mindent meg kellett tanulnunk az iskolában. Azt azonban senki sem tanította meg nekünk, hogy hogyan kezelhetjük szeretettel és elfogadással az olyan emóciókat, mint például a félelem, a düh, a szomorúság és társaik. Pedig ezt mindenkinek meg kell tanulnia, aki nem akar megtört szívvel meghalni. A mai napig ebbe hálnak bele a legtöbben.

- Régi cipő: A test kizsákmányolása és megbetegítése

Amit több millió ember naponta és egy életen át művel a testével, az nem más, mint égbekiáltó ostobaság. Annak ellenére, hogy az emberiség meglehetősen régóta él a Földön, csak halvány töredéke fogja fel, hogy valójában mi is a test, hogy hogyan működik, és hogy mire van szüksége ahhoz, hogy egy hosszú életen át egészséges, erős és szép maradjon, tehát kellemes élményt nyújtson annak, aki benne lakik.

Az orvosaink képesek ugyan a szívet és más szerveket átültetni, ők azonban a beteg testre koncentrálnak, és nem keresik a választ a következő kérdésekre: Hogyan tudjuk egyszerű módszerekkel egészségesen tartani a testünket? Hogyan vagyunk képesek, mi

mindannyian, megszüntetni a betegség kiváltó okait? Vagy: Mit tehet, és mit kell tegyen egy ember annak érdekében, hogy kielégítő szellemi állapotban és egészségesen távozhasson el ebből a testből?

Ha megfigyeljük, hogyan bánunk a testünkkel, hamar rájövünk, hogy úgy kezeljük, mintha egy gépezet lenne. Használjuk, néhanapján „megalajozzuk” némi mozgással vagy sporttal, enni és inni adunk neki, és nagyjából ez minden. Végignézzük, hogy a testünk harminc- vagy negyvenévesi használat után egyre több apró hibát produkál, azután negyven- vagy ötvenévesen gyakran komolyabban megbetegszik, és „javításra szorul”. Hatvan vagy hetvenévesen – ha valaki eljut odáig – már meglehetősen rossz állapotban van. A hatvanéves testek közül csak nagyon kevés képes arra, hogy könnyedén, jól és egyenesen járjon, gond nélkül felmenjen a lépcsőn, vagy hosszabb túrákat tegyen. Ezekre a dolgokra sok ötvenéves test sem képes.

Amíg nem jelentkeznek komolyabb panaszok, általában kevés figyelmet szentelünk a testünknek. Amennyiben jelentkeznek, kezdetben tudomást sem veszünk róluk: „Hogy vagy?” „Köszönöm, megvagyok.” Végszükség esetén lenyelünk néhány tablettát; napjainkban minden német átlagosan ezer tablettát eszik meg évente! Ha te egyet sem szoktál lenyelni, akkor más teszi meg helyetted. Halálunkkor a testünk olyan mértékben fertőzött, hogy sokkal hosszabb idő alatt bomlik le, mint korábban. Döbbenetes, hogy ezt a kémiailag fertőzött testet egyszerűen átadjuk az anyaföldnek, holott „veszélyes hulladéknak” számít, és így is kellene kezelni.

Ha a gyógyszerek már nem segítenek, befekszünk a kórházba, ahol a gyógyulás esélye meglehetősen csekély. Egy átlagos kórháznak még az illata is „beteg”. A kórház gazdasági intézmény, amelyik abban érdekelt, hogy a beteg minél tovább időzzön a falai között, és ne távozzon el túl hamar saját otthonába, amelyet szeret, de legalábbis jól ismer. A kórházban a sebészek állnak az orvosi hierarchia csúcsán. Ok zsebelik be a legtöbb elismerést, mert ők segítenek rajtunk a legtöbbet, habár nem a gyógyítással, hanem azzal, hogy eltávolítják a beteg és zavaró dolgokat. A zavaró tényezőt egyszerűen kivágják, vagy egy pótszerrel helyettesítik, amennyiben sikerül megfelelő donort találniuk. Ennek semmi köze a gyógyításhoz, még akkor sem, ha az illető a műtét után tovább él.

Az átlagember átadja a beteg teste feletti irányítást a „fehérköpenyes istennek”, a „doktor úrnak”. Amikor az orvos megállapítja a diagnózist, azt az átlagember gondolkodás nélkül elfogadja, és abban a pillanatban valóban beteg lesz. Skandalum, hogy az orvosok egyáltalán megengedik maguknak azt a kiváltságot, hogy egy elbizonytalanodott embernek olyasmiket mondjanak, mint „Még három hónapot adok magának”, vagy „Maximum egykét év”. Egyre többen ismerik fel a következőket: az orvos diagnózisa váltja ki igazán a betegséget. A diagnózis által sok ember összetörik, és feladja.

Nem ítélem el az orvosokat, sem az orvostudományt, sem a gyógyszeripart. Közösen hoztuk létre őket, és ezáltal (egyelőre) nem is érdemlünk mást. Az „egészségügy” társadalmunk tudati állapotát tükrözi. Azok, akik a boldogságuk és a saját hatalmuk feletti felelősséget másnak adják át, ne csodálkozzanak azon, hogy később gyengének és kiszolgáltatottnak fogják érezni magukat. Abban sincs semmi meglepő, hogy mások gyakran visszaélnek ezzel a hatalommal, ezért a páciensek egyre betegebbek és kiszolgáltatottabbak lesznek.

Amikor kibújtunk édesanyánk hasából, legtöbbünk teste tökéletes és teljesen egészséges volt. Az a körülmény, hogy harminc, negyven vagy hetven év elteltével már nem az, nem feltétlenül írható kizárólag az öröklődés, a természeti terhelés, a vírusok, a sors vagy a karma rovására. Arra kérlek, hogy állj meztelenül egy nagy tükör elé, és megfelelő világítás mellett vizsgáld meg alaposan a testedet tíz percen keresztül. Figyelj oda a testeddel kapcsolatos gondolataidra és érzelmeidre. Ha odafigyelsz, talán észreveszed, amint belül felsóhajtasz: „O, istenem!” Kérlek, érezd, hogy megtagadod és

elutasítod. Istennek azonban semmi köze tested jelenlegi külleméhez és állapotához. Valamikor rád bízta. Amit most a tükörben láatsz, az annak az eredménye, hogy te mit tettél az egykor szép, apró és erős testtel. Képes vagy megnyílni annak a gondolatnak, hogy te magad alakítod a testedet minden egyes nap, hogy te hagyod megöregedni és megbetegedni, hogy te teszed gyengévé és visszataszítóvá? Talán szereted ezt a testet?

Évszázadok óta számos tanító tanítja a test és a lélek közötti összefüggéseket (Németországban elsősorban Ruediger Dahlke, Thorwald Dethlefsen követője, ért el kimagasló eredményeket), azonban napjainkban nagyon kevesen ismerik ezeket. Legyen szó ízületi fájdalomról, vagy migrénről, légzési nehézségről vagy rákról, fülzúgásról vagy végtagi fájdalmakról, allergiáról vagy fogfájásról: A hétköznapi ember nem hajlandó tudomásul venni, hogy minden testi tünetet és betegséget tudat alatt ő maga idézett elő, holott valószínűleg nagyon rövid idő alatt – gyakran egy fél órás beszélgetés is elég – felismerné, hogy hogyan betegítette meg önmagát. De ki akarja ezt felismerni? Hiszen ennek a felismerésnek következményei lennének, és az illetőnek változtatnia kellene az életén.

Hogyan tesszük beteggé és öreggé a testünket? A szellemünk által, konkrétan gondolatokon és érzelmeken keresztül, tehát az élethez, saját magunkhoz és a testünkhöz való általános hozzáállásunkon keresztül. Önmagában az a tény, hogy nem szeretjük a testünket – nem tetszik nekünk úgy, ahogy van, nem nyitjuk meg neki a szívünket, ha fáj, vagy ha egyes testrészekben nyomás, feszültség, szűkösség, nehézség lép fel – elegendő ahhoz, hogy a test folyamatosan az összeomlás, a betegség és a korai halál irányába mozduljon el. Meggyőződésem, hogy napjainkban a testünk több mint száz évig kitartana mellettünk egészségben, jó erőben és teljes szépségében. Nem egy továbbfejlesztett gyógyszer, hanem egy újfajta tudatosság, gondolkodás, érzés és hozzáállás segítségével, azáltal, hogy merőben másként viszonyulunk a testünkhöz. A testünk állapotán keresztül mérhetjük fel a legjobban, hogy az emberiség tudata még mindig gyerekcipőben jár. Egyrészt képesek vagyunk eljutni a Marsra, másrészt viszont elképzelésünk sincs, hogy mi okozza például a migrént és a hátfájást, és hogy miként lehetne – gyógyszerek vagy gyógytorna nélkül – megszüntetni azokat. A hétköznapi embert ez (egyelőre) nem is érdekli. Öntudatlanul továbbra is a szenvedéssel teli élet mellett dönt, holott ez már szinte perverziónak számít.

- Régi cipő: Önmagunk összehasonlítása másokkal és a konkurálás

A konkurencia gondolata egy vírus, amellyel a szülők fertőzik meg a gyermekeiket. A gyermekek kiskoruktól fogva egy olyan gondolkodást gyakorolnak be, amely a teljesítmény és a teljesítményért járó elismerés körül forog. A szülők olyan gyermekekre vágnak, akik igyekvők, és hamar kiütközik rajtuk, hogy különlegesek, és talán már a beiskolázásuk előtt tudnak írni. Olyan gyermekekre vágnak, akikre büszkék lehetnek. Ez a büszkeség a gyermek teljesítményétől és viselkedésétől függ. Majdnem minden nyugat-európai gyermek nagyon gyorsan megtanulja a következő összefüggést: „Ha igyekszem, és ha megfelelek mások elvárásainak, akkor megdicsérnek és elismernek. Ha nem így teszek – például mert nincs hozzá kedvem – akkor dicséret és elismerés helyett kritikát kapok, továbbá azt a visszajelzést, hogy valami nincs rendben velem, és hogy rossz vagyok. Ennek következtében jóval kevesebb odaadásban és odafigyelésben lesz részem. Ennek következtében pedig értéktelennek fogom érezni magam, mivel átvettem a felnőttek gondolkodásmódját, amely kimondja: Aki nem teljesít, az keveset ér.” Aki nem igyekszik, azt a társadalmunk hamar reménytelen esetnek könyveli el. Az effajta nevelés gyümölcseit fogyatékoságnak és félelemnek hívják. Attól félünk, hogy nem vesszük semmire, és hogy nem vagyunk elég jók.

A szülőknek szilárd elképzelésük van arról, hogy a gyermeküknek mikor milyennek kell lennie, mikor kell „tisztának” lennie, mikor kell beszélnie, mikor kell járnia, mikor kell írnia. A minimum elvárásuk a következő:

Legyél normális, és legyenek legalább olyan készségeid, mint a veled egykorúaknak. Azonban ha lehetséges (gondolja sok szülőben „valami”), akkor legyél jobb az átlagnál. Legyél normális, ugyanakkor legyél különleges, elvégre a mi gyermekünk vagy. És mi büszkék akarunk lenni a gyermekünkre.

Már a kisgyermekeket is különleges teljesítményekre ösztönzik. Sok szülő alapvető gondolata a következő: „Ennek a gyermeknek vinnie kell valamire.” Vajon hány szülő gondolja e helyett azt, hogy „A gyermekemnek boldog emberré kell válnia”? Ha a szülők őszinték lennének önmagukkal, azt is hozzá kellene tenniük: „Nem feltételezem önmagamról, hogy tudom, mi kell a boldogsághoz, hiszen én magam sem vagyok boldog ember.” A boldogtalan emberek boldogtalan embereket produkálnak, hiszen csak erre képesek. Mi mást kínálhatunk gyermekünknek saját módszereinken kívül, amelyekkel boldogtalaná tesszük önmagunkat? A konkurencia-szemléletű gondolkodásnak ebben nagy szerepe van. Az összehasonlítás és a konkurálás ugyanis nagymértékben boldogtalaná teszi az embert.

A gyermekeket már néhány éves korukban arra biztatják, hogy hasonlítsák össze magukat társaikkal. Az összehasonlító gondolkodásmódot olyan erősen begyakoroljuk a szülői házban, az óvodában, a játszótéren, a sportpályán, az iskolában és később a munkahelyünkön, hogy a legtöbb ember el sem tudja képzelni az életet összehasonlítás nélkül.

A konkurencia-rendszer támogatói azt hiszik, hogy a teljesítmény és egy új dolog létrehozása ösztönzőleg hat az emberekre. De milyen ember az, akit az összehasonlítás ösztönöz teljesítményre? Ha nem vágnánk arra, hogy jobbak legyünk a szomszédunknál, akkor egész nap csak heverésznénk? Az ember természeténél fogva lusta?

Az a készítés, hogy összehasonlítsuk önmagunkat másokkal, megkülönböztető gondolkodásra készítet. Készítést érzünk, hogy alapvető különbséget tegyünk saját magunk és mások között, saját magunk és mindenki más között. Hamar eljut hozzánk az az üzenet, amely szerint ezen a világon az embernek igyekeznie kell, hogy érvényesülni tudjon, és hogy a többi ember konkurenciát jelent a számunkra. Csak kevesen tudnak érvényesülni, a többségnek ez nem sikerül. Ezért aztán felteszik neked a kérdést: Ahhoz a többséghez akarsz-e tartozni, akiknek nem sikerül, vagy ahhoz a kevéshez, akik viszik valamire, bármi legyen is az a valami? A kérdés sarkítottan így hangzik: Nyertes vagy vesztes akarsz lenni ebben az életben? Nos, igyekezz, dobd be magad, mutasd meg, mit tudsz!

Amint elkezdjük összehasonlítani magunkat másokkal, megtanuljuk a másik embert ellenfélként kezelni. Gyermekként, amikor még nem fertőzött meg bennünket a felnőttek gondolkodása, természetünkönél fogva fivéreinkként és nővéreinkként érzékeljük a többi embert. Kíváncsiak vagyunk, és szeretnénk kapcsolatot teremteni, kommunikálni, közösen örülni. A mások iránti játékos kíváncsiság és az előítéletmentes gondolkodás jellemző bennünket.

Ez az ártatlanság hamar elmúlik, gyakran még az óvodáskor előtt. Az összehasonlító gondolkodás és a konkurálás azt váltja ki az emberben,

- hogy belülről elhatárolódik a többi embertől, mert megtanulja, hogy potenciális konkurenciát lásson bennük;
- hogy olyan emóciókat teremt és táplál magában, mint a rosszindulat, az irigység és a féltékenység, amelyeket azonban nem mutathat ki, mert az társadalmilag nem elfogadott, ezért azokat el kell fojtsa;

- hogy a saját értékrendje, saját magáról alkotott véleménye aszerint alakul, hogy mások (szülők, társadalom, munkahely, partner, gyerekek stb.) elvárásainak megfelel-e, vagy nem. Ennek következtében kisebbségi érzés és önutálat alakul ki benne. Ez azt jelenti, hogy az ember nem csak másoktól távolodik el, hanem végül önmagától is. Megszűnik önmaga barátja lenni. Ezáltal a saját maga iránti szeretet háttérbe szorul.

Mindez a nyugati típusú nevelés egyenes következménye, amely alól szinte senki sem tudja kihúzni magát. Ezért van tele a világ olyan emberekkel, akik a lelkük mélyén gyűlölik önmagukat és boldogtalanok; az után sóvárognak, hogy szeressék, megóvják és elfogadják őket. Kérlek, vizsgálj meg, hogy mennyire illik rád ez a „régipő”, és mennyire erősen vágysz arra, hogy kiléphess belőle.

- Régi cipő: Beleavatkozás mások dolgába

Leggyakrabban az a szokásunk vezet bennünket egy problémákkal, veszekedéssel, frusztrációval és magánnal teli élethez, hogy állandóan beleavatkozunk mások dolgába, főként azokéba, akik közel állnak hozzánk. Ez egyrészt a mások útjával szemben tanúsított tiszteletlenségből ered, másrészt pedig abból, hogy képtelenek vagyunk felismerni, hogy mely dolgok tartoznak ránk, és melyek nem.

Byron Katié Munkája (egy olyan módszer, amelynek segítségével felismerhetjük a valótlant, ugyanakkor öntudatlan gondolatainkat, és ez által megszabadulhatunk a szenvedéstől) háromféle dolgot különböztet meg, amelyben benne lehetünk.

Valami vagy a saját dolgod, vagy egy másik ember dolga, vagy egy olyan dolog, amelyen sem te, sem más nem tud változtatni. Ezek a dolgok Isten hatáskörében vannak, vagy ha hadilábon állsz Istennel, akkor fogalmazzunk úgy, hogy az élet hatáskörében. Példák:

- Kire tartozik, hogy milyen magas vagy?
- Kire tartozik, hogy éppen most egy közlekedési dugóban rostokolsz?
- Kire tartozik, hogy mit vacsorázol?
- Kire tartozik, hogy hogyan étkezik a férjed/feleséged?
- Kire tartozik, hogy a gyermekeid későn jönnek haza?
- Kire tartozik, hogy rend van-e a nappaliban?
- Kire tartozik, hogy rend van-e a lányod szobájában?
- Kire tartozik, hogy kivel szexelsz?
- Kire tartozik, hogy kivel fekszik le a partnered?

Minden esetben, amikor gondolatban beleavatkozol egy másik ember dolgába – ide tartozik a partnered és a gyerekeid is –, idegen közegben találsz magad, és ez szenvedéshez vezet.

A mások dolgaiba történő beavatkozást elsősorban a nők gyakorolják, akik általában az édesanyjuktól tanulták el ezt a szokást. Ezzel végtelen szenvedést visznek a saját és embertársaik életébe. Azt állítom, hogy a nők a nap folyamán több óra hosszán keresztül nem saját magukkal vannak elfoglalva, sem gondolatban, sem szóban. A gondolataik sokszor járnak a férjükön, a gyermekeiken, a szüleiken, az anyósukon, vagy más embereken, mint például a szomszédokon, a rokonokon, a kollégákon, hírességeken. A nagy példányszámban megjelenő női magazinok léte is azt bizonyítja, hogy a nők a legapróbb részletekre is kíváncsiak másokkal kapcsolatban, a horoszkóptól kezdve a

legbanálisabb hétköznapi információkig. A pletykálás elsősorban női elfoglaltság, habár a férfiak igyekeznek behozni a lemaradásukat ezen a téren. A legtöbb férfi gondolatai azonban jellemzően a munkán és a megoldandó feladatokon járnak, továbbá a sporton, a politikán, az autókön és a szexen.

Vizsgáljuk meg alaposabban, hogy mi történik pontosan, és hogy miért vezet ez a szenvedés kialakulásához. Ha a gondolataim gyakran mások dolgai körül forognak, akkor ezzel egy időben nem tudok saját magammal foglalkozni. Magára hagyom önmagam, mivel figyelmem nem a saját közérzetemre irányul. Ha mindig másokra gondolok, és másokkal törődöm, belül üres és magányos maradok. Ha gondolatban másokkal foglalkozom, nem tudok megfelelően gondoskodni önmagamról (még akkor sem, ha a nők azt állítják, hogy egyszerre öt dologgal is képesek foglalkozni). Az egyik előadásom címe „Foglalkozz végre a legfontosabbak Önmagáddal”. Ez az előadás már sok nőnek segített kilépni ebből a „régipőből”.

Sok nő szinte betegesen szeret gondolatban mások dolgával foglalkozni. Ezt a szokást az édesanyjuktól tanulták, és évtizedeken keresztül gyakorolták. Kire tartozik, hogy rendezett-e a lányod vagy a fiad szobája? Nem, ez nem rád tartozik. Nem, a fiad nem fogja a híd alatt végezni, és a lányodból sem lesz „utcanő”, ha felhagysz azzal a szokással, hogy beleártod magad a rendetlenségükbe, a saját káoszukba. Vajon miért hívják a gyerekszobát „gyerekszobának”? Azért, mert az nem a te szobád, és minden gyermeknek szüksége van egy saját élettérre, ahol többek között megtapasztalhatja, hogy mi a különbség a rend és a rendetlenség között. Minél jobban felbosszantod magad a gyermekednél uralkodó koszon és káoszon, annál hosszabb ideig kell úgy maradnia.

Amennyiben azt hiszem, hogy tudom, mit gondolsz, és mi a jó neked, gondolatban a te dolgodban élek. Ennek eltávolodás és magány a következménye. Ha te odaát vagy, és éled az életedet, és (gondolatban) én is odaát vagyok nálad, és ezáltal (veled együtt) a te életedet élem, akkor mindketten odaát vagyunk nálad, én viszont egyedül maradok. Természetes, hogy ebben az esetben eltávolodok önmagamtól és magányos leszek! Magányossá teszem önmagam. Nem egy másik ember okozza a magányomat, hanem én magam.

Figyeld meg, hogy mikor érzed magad magányosnak és frusztráltnak. Minden esetben, amikor rosszul érzed magad, állj meg egy pillanatra, hunyd le a szemed, és tedd fel magadnak a kérdést: „Mire vagy kire gondoltam ebben a pillanatban?” Ezzel a módszerrel egyre gyakrabban és egyre hamarabb észre fogod venni, hogy gondolatban elvesztél, és elhagytad önmagad. Újra és újra tedd fel magadnak a kérdést: „Éppen most kinek a dolgában vagyok gondolatban?” Azt is vedd észre, amikor kérés nélkül tanácsokat osztogatsz, mindegy, hogy halkán vagy hangosan. Kinek a dolgában vagy, amikor tanácsokat adsz másoknak?

- Régi cipő: Ragaszkodás a múlthoz, múltban élés

Sok ember cipeli magával a múltja terheit, habár ennek nincsenek tudatában. Megbánnak és szomorkodnak, panaszkodnak vagy bosszankodnak, sajnálják önmagukat vagy gyűlölik az élményt, amelyet átéltek. Nem számít, mennyire volt nehéz a gyermekkorod, a fiatalságod vagy az eddigi életed, nem számít, mit éltél át – már elmúlt. Belül azonban nem érezzük úgy, hogy elmúlt, mert nem akarjuk elfogadni, hogy elmúlt. Gondolatban és érzelmileg a múltban élünk, és ezzel a jelenünket terheljük.

Azok, akik a múltjuk miatt szenvednek, legyenek szívesek vállalni a felelősséget ezért a szenvedésért. Nem hibáztathatod a szülőidet azért, hogy a mai napig szenvedsz. Ez a szenvedés kizárólag a te felelősséged. Hiszen amióta elköltöztél otthonról, szabadon alakíthatod az életedet, úgy, ahogyan te szeretnéd. Mit tettél magaddal az azóta eltelt

időben? Milyen életet éltél? Nem számít, mi értelme volt a nehéz múltnak, a fájdalmas tapasztalatoknak és az olyan érzéseknek, mint az öntudatlanság, a sebezhetőség, az elhagyatottság, a düh, tény az, hogy mindez már a múlté. Mi, az érintettek azonban meghosszabbítjuk a múltból fakadó szenvedést, mert nem engedjük el a múltat.

„A múltad nélkül azonnal szabad leszel!” Ez az egyik legfontosabb mondat az *Út a csodákhoz* című nagyszerű, igényes könyvben. Ez a mondat engem azonnal lenyűgözött, amikor elolvastam. A múlthoz való ragaszkodás a rabságom okozója. Milyen leszek azonban „múlt nélkül”? Hogyan hagyhatom magam mögött a múltat? Sokan tanácsolják azt, hogy „Hagyd magad mögött a múltat!”, azonban nem mondják el, hogy hogyan lehet ezt megtenni. Azért nem tudjuk magunk mögött hagyni a múltat, mert meg akarunk szabadulni tőle. Azért akarunk megszabadulni tőle, mert elutasítjuk, hiszen nehéz volt, kellemetlen, szinte elviselhetetlen. És pontosan ez a lényeg. Minden esemény, amely a múltban történt bennem, illetve köztem és mások – szülők, testvérek, nagyszülők – között, arra vágyik, hogy elfogadd, értékeld, elismerd és megáldd. „Hogyan lehetnék képes erre, amikor gyermekkoromban vertek, meggyaláztak, odaadtak másnak, szeretetmegvonással büntettek vagy rosszul bántak velem? Hogyan lehetnék képes elfogadni ezeket a borzalmakat? Ezt nem lehet elfelejteni!” – mondja a bennünk lakó, megsebzett gyermek. Senki sem kéri tőled, hogy felejtsd el a történeteket, de azt javaslom, hogy kezd el más szemszögből vizsgálni az eseményeket. Ne az áldozattá vált gyermek szemszögéből nézd, aki egykor voltál. Az a gyermek, aki voltál, arra vágyik, hogy végre elfogadd az érzéseit: a gyűlöletét, a megvetését, a szomorúságát, a magányát, a sóvárgását, a reménytelenségét. Csakis akkor tudsz majd megszabadulni a benned élő gyermek szenvedésétől, ha képes leszel elfogadni érzéseit.

Az 5. fejezetben, amelynek címe „Megszabadulni a múlttól”, további segítséget is találsz ahhoz, hogy hogyan engedheted el a múltadat.

3. 5 lépés az új élet felé!

Ebben a fejezetben egyszerű és egyértelmű útmutatásokat találsz arra vonatkozóan, hogy hogyan léphetsz ki a „régipőzből”, azaz a régi életedből, és hogyan kezdhetsz új életet, amely valóban megérdemli ezt a nevet. Az útmutató öt lépésből áll. Teljesen más képet adnak az életről és az emberekről, mint amelyet az iskolában tanítottak nekünk, és amely a hétköznapi ember fejében létezik.

Ezeket a lépéseket már több száz ember megismerte és a magáévá tette, ezáltal pedig megváltozott az életük. Nem tőlem származnak, hanem egy P'taah nevű szellemi tanítótól, akinek az üzeneteit – Jani King közvetítésével – mindenkinek ajánlom. Az ötödik lépést kiegészítettem. Ezek a lépések képezik annak az általam kifejlesztett Transzformációs Terápiának az alapját, amelyet 2000 óta minden évben intenzív szeminárium formájában valósítok meg. A tanfolyam során az érdeklődőkből terapeuták válnak, akik képesek lesznek arra, hogy súlyos érzelmi problémákkal küzdő embereken segítsenek, pusztán néhány beszélgetéssel.

Ezt az öt lépést minden olyan élethelyzetben alkalmazhatod, amikor rosszul érzed magad, vagy ahogyan a fejed fogalmaz: „problémád van”. Minden egyes lépés egy-egy alapvető hozzáállást ír le, amelyet a mindennapi életünk során alkalmazhatunk és begyakorolhatunk. Aki ezt megteszi, végtelen jutalomban részesül. Olyan életet teremt magának, amely csupa könnyűség, belső és külső béke, valamint egészség.

Az új élethez vezető öt lépés a következő:

1. Vállald a felelősséget az életedért és a valóságodért, mert mindkettőt te teremtetted!
2. A nagy IGEN! – Ismerd el a valóságot!
3. Vond vissza az ítéleteidet – és éld a megbocsátást!
4. Állj hozzá igenléssel (az eddig megtagadott és elfojtott) érzelmeidhez!
5. Hozz alapvetően új döntéseket életeddel kapcsolatban!

Első lépés:

Vállald a felelősséget az életedért és a valóságodért, mert mindkettőt te teremtetted!

Az életedben mindent te magad teremtettél, egyedül és az embertársaid közreműködésével. Eddig többnyire öntudatlanul tetted ezt, de te tetted. Ha ez a gondolat kellemetlen a számodra, akkor még mindig áldozattudatod van. Azonban nem létezik sem tettes, sem áldozat, hanem csakis közösen alkotó mesteremberek vannak. Vállald a felelősséget azért, amit teremtettél: minden gondolatért, minden érzésért, minden cselekedetért és az életed minden eseményéért és állapotáért, a testedért, a kapcsolataidért, a bankszámládért, a vágyaidért és a függőségeidért, a bonyodalmakért és különösen az emócióidért. A felelősség nem azt jelenti, hogy bűnös vagy. A felelősségvállalás ahhoz a hatalomhoz vezet, amellyel a jövőben tudatosan és szeretettel építheted fel a valóságodat.

- Teremtő vagy, nem áldozat!

Ma már nem először olvashatsz ezekről a gondolatokról! Csak emlékeztetni akarlak rájuk. Otthon senki sem beszélt róluk, az óvodában és az iskolában sem; senki sem mondta el nekünk, hogy teremtők vagyunk ebben az életben, hogy rendkívül kreatív, hatalommal és nagy teremtő erővel megáldott lények vagyunk. Ha nem így lenne, akkor miért éreznénk magunkat gyakran olyan kicsinek, kiszolgáltatottnak vagy kisebbségnek?

A mai napon figyelj meg, hogy e gondolat elfogadása közben hol húzza meg a határt az értelmed, hogy hol bukkan fel a „de”. Ha felfedezed a „de-t”, rájössz, hogy hogyan teremtetted meg az életedet.

Az emberben az a legfeltűnőbb, hogy teremtő lény, hogy állandóan, minden nap, minden órában, minden percben mást sem tesz, mint valamit teremt, és hogy ennek csak nagyon ritkán van tudatában. Mi, emberek kénytelenek vagyunk teremteni. Ehhez nem feltétlenül szükséges a kezünk. A gondolataink által teremtünk. Mindenki gondolkodik. Nem tudsz nem gondolkodni. Legfeljebb öntudatlanul gondolkodsz.

A gondolatok mindig teremtő erejűek. A gondolatok mindig valami újat teremtenek. A gondolatok olyan energiák, amelyeket szétküldesz a világban. A szemeddel nem látod őket, de képes vagy hallani, hogy mit gondol benned az a valami. A gondolatok olyan anyagok, amelyekből a világot összevarrták. Nem tudsz nem gondolkodni. Nem tudsz nem teremteni! Ebben a kérdésben nincs választási lehetőség. Azt azonban te döntöd el, hogy mit gondolsz, és hogy ezzel mit teremtész. Amennyiben azonban választani akarsz, a következő döntést kell meghoznod: Öntudatlan teremtés helyett a jövőben tudatosan akarok teremteni.

Minden, amit ezen a földön látsz, és meg tudsz érinteni, minden, amit emberek teremtettek, minden ház és minden szék, minden számítógép és minden mobiltelefon, minden tányér és minden lámpa – mindez először gondolat formájában létezett. Mindezen dolgok elsőként a láthatatlan világban keletkeztek. Elsőként gondolat formájában születtek meg. Azután legalább egy ember úgy döntött, hogy ezt a gondolatot átülteti a materiális, kézzelfogható világba, akár egyedül, akár mások közreműködésével. Minden dolog, amely nem a természet része, ezen a módon keletkezett, a gondolat teremtő ereje által.

Te magad is egy ilyen teremtő szellem vagy; te magad is állandóan teremtész valamit. Azt kérdezed, hogy mit teremtész? *Két dolgot teremtész: Először is megteremtéd az életedet, a valóságodat olyannak, amilyennek megéled.* Minden gondolatoddal, amelyek naponta az eszedbejutnak, ezen dolgozol. Hiszen az élet egy műalkotás. Es te vagy a művész!

Másodszor pedig valami nagyon érdekeset is teremtész, mégpedig saját magadat. Folyamatosan alakítasz önmagadon, gyakran anélkül, hogy ezt észrevennéd. Állandóan változó lény vagy. Holnap már más ember leszel, mint aki ma vagy. Amikor új gondolatod támad, megváltozol. Amikor találkozol egy másik emberrel, megváltozol. Amikor kiolvastad ezt a könyvet, más leszel, mint korábban. Ezt gyakran nem veszed észre, mert nem vagy teljes mértékig tisztában önmagáddal, és a fejedben létezik egy kialakult kép önmagádról. A barátnőd vagy a barátod hamarabb észreveszi rajtad ezeket a változásokat, mint te magad.

Természetednél fogva tehát teremtő lény vagy, amely azonban csak kis mértékben, vagy egyáltalán nincs tudatában teremtő képességeinek. Nyílj meg a gondolatnak, hogy teremtő erővel rendelkezel, amelyet már kora gyermekkorodtól fogva ki is használsz, habár erről senki sem beszélt neked. Nyílj meg a gondolatnak, hogy jóval több vagy annál, mint amit a legmerészebb álmaidban el tudnál képzelni. Szeretnéd látni, hogy mitől vagy teremtő, hogy hogyan teremtész meg dolgokat, eseményeket és állapotokat? Valóban kíváncsi vagy rá, hogy hogyan teremtetted meg az eddigi életedet, hogy hogyan vált az életed olyanná, amilyen ma?

Rövid időre tegyük zárójelbe a szülői házat és a gyermekkorodat, tehát azt az időszakot, amikor a szülőidhez kellett alkalmazkodnod, amíg „az ő kenyerüket etted”. Később még vissza fogunk térni erre a kérdésre, hiszen a szüleinket és a gyermekkorunkat is mi magunk teremtettük.

Most pedig egy időrövidítő segítségével vizsgálj meg, hogyan éltél, és mit éltél át azóta. Minden állomás, a kapcsolatok, a lépések, a sikerek, a kudarcok, a boldog pillanatok, a szenvedés, a nehézség, a szépség, a partnered, a gyermekeid, minden szűkölködés és bőség, minden mosoly és minden könny, minden boldogság és minden fájdalom – *mindez a te műved, a te alkotásod.* Ezen dolgok közül melyiket fogadod el a legnehezebben a saját teremtményedként? Rosszul végződött kapcsolataidat? A szakmai kudarcokat? Betegségeidet? Figyelj oda, amikor azt mondod: „Ez nem én voltam, ezt nem lehet az én számlámra írni.”

- **Öntudatlanság helyett hatalom**

Saját magadon kívül kit hibáztatsz az életedért? Véleményed szerint ki a felelős azért, hogy nem jöttek össze úgy a dolgaid, ahogyan szeretted volna? A szüleid, a partnereid, a cégek, ahol dolgoztál, a társadalom, az élet, a Jóisten?

Senki sem kívánja tőled, hogy bűnösnek érezd magad. Egyáltalán nem a bűnről van szó. A felelősség felvállalása azt jelenti, hogy az ember elismeri, hogy teremtő lény, még akkor is, ha egyelőre nem tudom pontosan, hogyan teremtetem mindezt. *A saját életemért vállalt felelősség azt jelenti, hogy kimondod: „Megnyílok a gondolatnak, hogy én magam*

teremtettem mindazt, amivel találkoztam, és ami velem történt, a testemben és az életemben, minden esemény, minden állapot, minden negatív és pozitív dolog. Megnyílok a gondolatnak, hogy teremtő vagyok, nem pedig áldozat. Nem tudom, hogy pontosan hogyan teremtettem mindezt. Azonban kíváncsi vagyok, és szeretnék rájönni.”

Sohasem voltál áldozat. Pusztán öntudatlan teremtője voltál az életednek. Te állapítottad meg magadról, hogy áldozat vagy, mert elítéltél másokat. Ezért érezted magad gyakran áldozatnak. És ezért szenvedtél olyan gyakran. Szeretnél véget vetni a szenvedésnek? Akkor mostantól legyél tudatos teremtője az életednek. És vállald a felelősséget mindazért, amit teremtettél!

Ezzel a lépéssel, ezzel a hozzáállással, amelynek során úgy tekintesz önmagadra, mint az eddigi életed megteremtőjére, elindulsz egy fontos fordulópont felé, amely után új élet kezdődik, és merőben megváltozik az életed minősége. *Ugyanis kilépsz az áldozat szerepéből. És visszaszerzed a hatalmadat, a teremtés hatalmát.*

Kérlek, érezd egy pillanatra a „hatalom” szót. Jó érzéssel tölts el, vagy inkább kissé elbizonytalanít? Hatalommal bírni – akarod egyáltalán a hatalmat? Vagy egy belső hang azt mondja, hogy a hatalomhoz kevés jó dolog kapcsolódik? Tisztázd magadban ezt a fontos momentumot.

A hatalom az energia, erő, potenciál, amelyet az élet ajándékozott neked. Természeténél fogva minden ember hatalmas, mert teremtő lény, mert az isteni teremtő erő természetes öröksége. Te döntöd el, hogy mit kezdesz ezzel az energiával; te döntöd el, hogy mire használod, mit teremtessz általa. A saját hatalmadat a szeretethez kapcsolod, vagy a harchoz, a konkurenciához, a kirekesztéshez, az ítélkezéshez?

A hatalom pontosan annyira rossz vagy jó, mint egy konyhakés. A késsel paradicsomot is szeletelhetsz, de meg is ölhetsz vele valakit. Hibáztathatom emiatt a konyhakést? Ezáltal rosszá válik? Természetesen nem. Pontosan ennyire kevésbé hibáztatható a hatalom energiája azért, ha valaki arra használja, hogy másokat elnyomjon vagy kihasználjon általa. A hatalom mindig is létezett. Nem tudod elvarázsolni. A hatalom az, amire használod. Azonban azt is kijelentheted, hogy „Nem akarok hatalmat!”. Visszautasíthatod természetes örökségedet. Sokan tettek így, mégpedig azért, mert rossznak tartják a hatalmat. Azonban aki visszautasítja a hatalmat, meghoz egy döntést. Ez a döntés pedig a következő: „Az öntudatlanságot választom. A kiszolgáltatottságot, a kisszerűséget, a kisebbségi érzést választom. Továbbra is áldozat akarok maradni. Továbbra is ítélkezni akarok.” Továbbra is ezek mellett döntesz? Vagy szeretnéd visszakapni a hatalmadat?

Amennyiben újra cselekvőképesé akarsz válni az életeddel kapcsolatban, akkor vállald a felelősséget mindazért, amit teremtettél, és vizsgálj meg őket alaposan. Jussanak eszedbe azokban a pillanatokban, amikor elítélsz valakit vagy valamit, és mondd magadnak a következőket: *„Megnyílok a gondolatnak, hogy mindezt én teremtettem, és én hoztam be az életembe. Egyelőre nem tudom, hogy mikor és hogyan tettem ezt. Azonban valamikor én ültettem el, és a jelen ennek a termése. Elfogadom a jelenlegi helyzetet. Megengedem, hogy itt legyen. Ez az én „gyermekem”, az én teremtményem!”*

- Amit ma átélsz, azt tegnap te magad ültetted!

Mindent, amit ma átélsz, bizonyos idővel ezelőtt te magad ültetted. Néhány dolgot a múlt héten, néhányat tavaly, néhányat évekkal vagy sok évvel ezelőtt. Nézd meg a testedet. Azt hiszed, hogy a veseköveidet, a bőrproblémáidat, a hátfájásodat, a fülzúgásodat vagy a cellulitiszedet a Jóisten teremtette? Ok a te saját teremtményeid. Szeretted a testedet, gyakran megköszönted neki nagyszerű teljesítményét? Eleget adtál neki azokból a dolgokból, amelyek nyilvánvalóan boldoggá teszik: napfény, mozgás,

megfelelő ételek, pihenés, érintés, jó szex, de mindenekelőtt szeretet és köszönet? Odafigyeltél rá, amikor jelezte, hogy rosszul érzi magát, vagy figyelmen kívül hagytad? A tested csodálatos módon tükrözi eddigi szellemi állapotodat. A tested saját akarattal rendelkezik, és száz százalékban tőled függ. Azok a dolgok, amelyeket a tested mutat neked, korábban is léteztek a szellemedben, a gondolataidban. Ha például nyomás-szimptomákat jelez, mint például migrént vagy ízületi fájdalmat, akkor korábban hosszú ideig nagy nyomás alatt voltál, és sok mindent elfojtottál, ami a felszínre akart törni, mint például düh, bosszankodás, szomorúság vagy más emóciók.

Vizsgáld meg a kapcsolataidat: a házasságodat vagy a párkapcsolatodat vagy a szingli létet, a volt párkapcsolataidat, a barátságaidat, a kapcsolataidat, hogy mennyire érzed magad védettnek egy társaságban, a kötődéssel kapcsolatos érzelmeidet vagy a magányodat, a frusztrációdodat, a rászorultságodat. Mindezt te teremtetted, nem a te hibád, de a te felelősséged. Mennyire tápláltad a másokkal való kapcsolataidat? Mennyire ápoltad a barátságaidat? Mennyi szeretetet árasztottál? És hány emberrel szakítottad meg a kapcsolatodat, hányat ítéltél el azért, mert nem feleltek meg az ízlésednek? Hány emberrel vagy rosszban a mai napig?

Figyeld meg az energiaáramlatokat az életedben. Úgy érzed, hogy kitűnő állapotban vagy? A teltség és a túltelítettség állapotában vagy, vagy inkább szűkölködsz? Hogy áll a bankszámlád? Vannak tartozásaid, gyakran fogy el a pénzed? Gyakran aggódsz a pénz miatt? Vajon miért van ez? Azzal vigasztalod magad, hogy másoknak is vannak pénzügyi problémáik? Ezt a szűkösségi állapotot is te teremtetted az életedben. Könnyen rájöhetsz, hogy hogyan csináltad. Figyeld meg a gondolkodási szokásaidat.

Mennyi öröm van ma az életedben? Mennyi csodálat? Mennyi boldogság? Mennyi harmónia és béke? Mennyi szeretet? Mennyi ekstázis? – Ha kevés van belőlük, talán nem figyeltél rájuk eléggé? Arra számítottál, hogy ezeket majd valaki más fogja behozni az életedbe, mint például a férjed vagy a feleséged?

- Gondolkodási szokásaid a vetőmagjaid!

Mit gondol benned valami? Nem azt kérdezem, hogy „Mit gondolsz te?“, hiszen általában más gondolkodik helyettünk. „Valami” gondolkodik bennünk. A gondolkodást általában öntudatlanul végezzük, mert a tudatos gondolkodás hidegen hagy minket. Az a kérdés, hogy mit gondolok valójában erről vagy arról, általában kellemetlen a számunkra; nem szívesen foglalkozunk a saját gondolkodásunkkal. Néhányan úgy vélik, hogy a tudatos gondolkodás megerőltető. Ha azonban ki akarod deríteni, hogy hogyan teremtetted meg az életedben a szűkösséget, hogy hogyan juttattad el az életed odáig, ahol most tart, akkor időt kell szakítanod a gondolkodásodra.

A szűkösségi állapot mindig a szűkösséggel kapcsolatos gondolatokból ered. A következőkben ezeket a gondolatokat fogjuk megvizsgálni. Minden gondolat, amelyet gondolunk, megteremt valamit. Azokat a dolgokat azonban, amelyek az életünkben olyan nyilvánvalóan megmutatkoznak, mint a testünk állapota, a kapcsolataink vagy a bakszámlánk, valószínűleg már nagyon gyakran és nagyon intenzíven gondoltuk korábban.

Vizsgáljuk meg a három talán legfontosabb kérdést. Elsősorban az ezekre adott válaszok által teremtjük meg az életünket. Ezek a kérdések a következők:

1. Mit gondol a valami bennem önmagamról?
2. Mit gondol a valami az életről?
3. Mit gondol a valami az embertársaimról?

Neked is számtalan gondolatod támad ezekkel a kérdésekkel kapcsolatban, még akkor is, ha ennek többnyire nem vagy tudatában. Az öntudatlan gondolataink azonban éppen olyan hatékony teremtő erővel rendelkeznek, mint a tudatosak. A gondolatnak teljesen mindegy, hogy számodra tudatos-e. Már kora gyermekkorunkban elkezdtünk konkrét válaszokat gondolni erre a három fontos kérdésre. Akkoriban kevés saját gondolatunk volt, többnyire a szülők, a nagyszülők, a testvérek gondolkodását vettük át, és később ezek váltak a szokásainkká. Azóta már számtalan alkalommal ismétlődtek meg a fejünkben bizonyos gondolatok, habár ennek többnyire nem voltunk tudatában.

A gyermek számára a szülő kezdetben olyan, mint egy istenség. Amit mondanak, az a törvény és az igazság, ennek így kell lennie. Miután a gyermek hamar rájön, hogy átkozottul függ ezektől az istenségektől, igyekszik követni őket. Anya és apa gondolkodási szokásai a gyermek gondolkodási szokásaivá válnak. És ha a gyermek felfedezi, hogy milyen boldoggá tudja tenni apát és anyát azzal, hogy az ő életbölcösségeiket visszhangozza, akkor hamar megtanulja, hogyan nyerje meg anya és apa szeretetét.

- Mit gondolsz önmagadról?

Mennyire jó vagy rossz a véleményed önmagadról? Azt gondold magadról, hogy egy csodálatos lény vagy? Hogy egyszeri vagy és megismételhetetlen? Hogy szép vagy, szebb minden rózsánál? Hogy tele vagy titkokkal, kincsekkel, tehetséggel? Hogy megérdemelsz egy csodálatos életet, hogy jogod van egy szépséggel teli, teljes életre? Hogy szabad olyannak lenned, amilyen vagy? Hogy minden rendben van veled?

Azt mondd, hogy te nem ezeket gondold önmagadról? Nos, akkor mit gondolsz? Vesd papírra néhány gondolatodat önmagadról, hogy fehéren-feketén láthasd az önmagáddal kapcsolatos gondolataidat. Melyek az alapvető gondolataid? Meggyőződésed szerint milyen ember vagy? Önmagádban ezer gondolatod van saját magadról. (Javasolt gyakorlat: Ha van bátorságod megvizsgálni önmagadat és az énképedet, akkor tarts tizenöt perc szünetet, és tölts meg egy oldalt ezekkel a gondolatokkal. Addig ne hagyj abba, amíg nincs tele a papírod az önmagáddal kapcsolatos gondolataiddal.)

Az énképünk általában nagyon „önkritikus”. Megtanultuk, hogy az önkritika jó dolog. E mögött azonban valójában egy rendkívül negatív és destruktív hozzáállás húzódik meg az étellel és önmagunkkal szemben. Ha az első bekezdésben leírt pozitív gondolatokat nem tudod magadra vonatkoztatni, akkor tedd fel magadnak a kérdést: Milyen pozitív dolgokat tudok elmondani magamról? Mit találok jónak? Mit szeretek magamban? – Mi jut erről az eszedbe? (Javasolt gyakorlat: Öt percen keresztül írd le egy papírra, hogy mit szeretsz önmagádban, és hogy mi szeretnivaló van rajtad.)

Amikor a szemináriumon felteszem a résztvevőknek a kérdést, hogy mit találnak rossznak önmagukkal kapcsolatban, senkinek sem okoz problémát a válaszadás. Néhányan szinte abba sem tudják hagyni a felsorolást. Amikor azonban azt a kérdést teszem fel, hogy mit szeretnek saját magukon, haboznak a válaszadással, és némelyeknek egyszerűen semmi sem jut eszébe.

A sok negatív gondolatnak, a gyatra énképnek, amelyet – és hidd el, ez nem túlzás –, szinte minden ember magával cipel, csak kevesen vannak tudatában. Ha tudatában lennének, sokan megrémülnének. A saját magadról alkotott negatív gondolatoknak, a negatív énképnek semmi köze ahhoz, ami valójában vagy. A „régicipők” fejezetben már megismertünk egy sor ilyen gondolatot. Több millió ember saját magáról alkotott véleményében van valami közös. Valami a következőket gondolja bennük, és valószínűleg benned is:

- Nem vagyok jó. Rossz vagyok. Jobbnak kell lennem.
- Igyekezni kell, hogy ne kövessék el több hibát. Nem hibázhatok.
- Az én hibám. Én vagyok a hibás a saját élethelyzeteim, és mások élethelyzete miatt.
- Nem érdemlem meg a boldogságot. Nem érdemlem meg a szeretetet.
- Nem vagyok elégedett önmagammal. Nem vagyok olyan, amilyen lennem kellene.
- Gyűlölöm magam.
- Eddig sem sikerült. És valószínűleg ezután sem fog sikerülni.
- Ki kell érdemelnem a szeretetet és az elismerést.
- Be kell bizonyítanom, hogy érdemes vagyok a szeretetre.
- Megérdemelten rossz az életem. Hiszen nagyon sok hibát követtem el.
- Vigyáznom kell, nehogy valaki észrevegye, hogy milyen vagyok valójában. Sok mindent el kell rejtennem magamban. Hazudnom kell.
- Magam sem tudom, hogy mit gondoljak önmagamról.

Ez csak néhány gondolat. Némelyiknek tudatában vagy, némelyiknek nem. Alig néhányan vannak tudatában, hogy mennyi önutálat lakozik bennük. Semmit sem akarok beléd beszélni. Találd ki saját magad – és változtass rajta.

Kérlek, tisztázd önmagáddal: ezek itt nem a te saját gondolataid. Ez azt jelenti, hogy eredetileg nem tőled származnak. Átvetted őket olyanoktól, akik ezt mondták vagy gondolták rólad. Minden gyermek – még a legjobb családokban is – sokkal több üzenetet kap az úgynevezett hiányosságairól, arról, hogy mit csinál rosszul, és hogy mi a rossz benne, mint az előnyös tulajdonságairól, az egyediségéről, a szépségéről, az okosságáról, a szeretetreméltóságáról. A szülők nem gonosz szándékból tesznek így. Azt hiszik, hogy a legjobbat nyújtják, nem tudják másképp csinálni. Azonban őket sem önmagukért szerették, és – amennyiben még élnek – a mai napig sem tudják igazán szeretni önmagukat, nincsenek békében önmagukkal. Legyél megértő és együtt érző velük, valamint önmagáddal.

Amit saját magadról gondolsz, azt kívülről más emberek általad kiváltott reakciójában élheted át. Visszatükrözik a saját gondolataidat önmagádról, csupán megerősítik azt, amit te legbelül önmagádról gondolsz és érzel. Ha nem tartod magad szeretetreméltónak, akkor az életben nem sok szeretetben lesz részed. Akkor nem tudod befogadni a szeretetet. Hiába állna előtted álmaid asszonya vagy férfija, a következőket gondolnád: Ez nem lehet igaz. Az nem lehet, hogy ő pont rám gondol. Ez biztosan valami tévedés. A saját magadról alkotott gondolataid, a kritika vagy a dicséret, az önmarcangolás vagy az önimádat, az a mag, amely az életedben kikel. Ahogyan te gondolkodsz ön-magadról, úgy reagálnak rád, és bánnak veled az emberek. Nincs más választásuk.

- Mit gondolsz az életről?

Ez a *második központi kérdés*, ha rá akarsz jönni, hogy hogyan teremtetted meg eddigi életed valóságát. Mit gondolsz az életről, nem csak a magad életéről, hanem az életről általában? Ezt a kérdést már rég megválaszoltad, de tudod a választ? Valóban tudni akarod, hogy mit gondolsz az életről? Létezik erre egy nagyon egyszerű módszer: vizsgálj meg az életedet. Állapítsd meg, hogy mennyi szűkösséget és mennyi teljességet fedezel fel benne, mennyi harmóniát és mennyi diszharmóniát, mennyi örömet és mennyi fájdalmat. Tedd fel magadnak a következő kérdést: Vajon mit gondol az olyan emberben az a valami, aki olyan életet teremt magának, mint amilyet én teremtettem magamnak?

Ha az életeden a szűkösség uralkodik, akkor szűkös gondolataid lesznek. Ha az életedben a teljesség uralkodik, akkor teljes gondolataid lesznek. Ha az életed tele van konfliktusokkal, akkor annak a valaminek benned elítélő gondolatai lesznek. Ha az életed tele van szeretettel, akkor sok szeretetteljes gondolatod lesz. Amit ma gondolsz az életről, azt fogod holnap learatni. Amit mostanáig learattál, azt te gondoltad és érezted bele a saját valóságodba.

Érzékeld, hogy hogyan reagálsz a következő gondolatokra. Milyen érzéseket keltenek benned? Te is így gondolkodsz? Mondd ki hangosan mindegyiket, és hallgasd meg, hogyan hangzanak a számodra:

- Az élet szép.
- Az élet nem akar mást, mint megajándékozni. Az élet egy óriási ajándék.
- Az élet tele van érdekes meglepetésekkel.
- Az élet igazságos.
- Az élet könnyű.
- Az élet tele van csodákkal. Az élet egy csoda.
- Az élet szeret engem.
- Szeretem az életet.

Ha így gondolkodsz az életről – ha megszoktad, hogy így gondolkodj –, akkor az élet is így fog válaszolni neked. Érzékelni és élvezni fogod ajándékait, csodáját, szeretetét, szépségét.

Tisztázd magadban, hogy itt nem a „pozitív gondolkodásról” van szó, mint ahogyan egyesek most talán gondolják. Ezek természetesen nagyon pozitív mondatok. Most azonban nem az a lényeg, hogy ezeket a mondatokat elimádkozd, vagy az eszedbe véd. Elsősorban arról van szó, hogy megállapítsd, mit gondoltál eddig, tisztázd ezeket a gondolatokat és visszavond őket. Sok olyan dologért ítéled el az életet, amit elvileg ellened tett. Valójában azonban ezeket nem az élet tette ellened. Csakis azokat küldte el, vagy tükrözte vissza neked, amit gondolatban megrendeltél tőle. El akarod ítélni ezért? Talán ismerős számodra néhány az alábbi gondolatok közül?

- Az élet igazságtalan. Az élet nem fair.
- Nehéz dolgom van az életben.
- Az életben semmi sem könnyű, csak a baj jön könnyen. * Az életben semmit sem kapunk ajándékba.
- Az életben mindenkinek boldogulnia kell, amennyire csak lehet.
- Az élet kemény iskola.
- Az élet küzdelem.
- Az élet olyan, mint egy büntetés.
- Az élet egy vizsga.
- Az élet szerencse kérdése.
- Gyűlölöm ezt az életet.
- Valakinek vagy bejön az élet, vagy az élet felülkerekedik rajta.
- Óvatosnak kell lenni az életben; az élet bizonytalan.

A fenti gondolatok kivétel nélkül teremtő erejűek. Megteremtenek egy életet, egy bizonyos fajta életet. Bizonyára el tudod képzelni, hogy milyen termést hoznak az ehhez hasonló gondolatok. Ezekkel a mondatokkal elítéljük az életet, és a felette ítélkező ember életének nincs más választása, mint hogy ezt az oldalát mutassa meg nekünk. Például

nehéznek fogja éreztetni magát. Némi nehézségbe fog ütközni. És milyen megjegyzést fűz mindehhez az ilyen ember? „Na látod, én mindig is tudtam, hogy az élet nehéz.”

Ha gyakran eszünkbe jutnak a fenti gondolatok, akkor önbeteljesítő proféciaként működnek. Nincs más választásuk. És az életnek sincs más választása. Meglehet, hogy rosszul érzed magad, de nem vagy az élet áldozata, és sohasem voltál az; így kérted. Az életnek végtelen türelme van hozzád. Az élet szeret téged. Ugyanakkor meghagyja neked a döntés jogát. Teremtőként tisztel téged. Nem rondít bele a munkádba. Olyannak mutatja meg magát, ahogyan te látod őt, ahogyan te gondolkodsz róla.

Nehezedre esik mindezt elfogadni az életről? Kétségbe vonod a fenti állítások helytállóságát? Ez is rendben van. *Addig nem fogsz rájönni az igazságra, amíg el nem határozod, hogy a kétségeid ellenére új irányba tereled a gondolataidat. És amíg el nem határozod, hogy új gondolatokat fogsz gondolni, új gondolatokat fogsz megszokni – az eddigi szokásaid és kétségeid ellenére. Csakis a saját magad életed teremtőjeként fogadhatod el magad, ha elkezdesz valami újat teremteni.* Különben hogyan ismernéd fel?

Nézz körül a környezetemben. Biztosan ismersz legalább egy embert, aki teljesen más irányba terelte az életét, aki ma boldogabb, mint egy vagy két évvel ezelőtt. Nem azért, mert éppen szerelmes. Hanem, mert valamit alapvetően másként csinál, mint eddig. Más az élethez való hozzáállása, ennek következtében mást sugároz ki az életre. A gondolataid és a hozzáállásod energiák, amelyeket kisugárzó. Ezek hasonló energiákat vonzanak. Te például azért szerezted be ezt a könyvet, mert elkezdted ebben az irányban gondolkodni. Rá fogsz jönni – ha eddig még nem tetted –, hogy találkozol majd olyan emberekkel, akik hasonló irányba mozdultak el.

Hozz új döntést a gondolataiddal kapcsolatban. Senki sem kényszerít rá, hogy továbbra is elítéld az életed. Senki sem tud megakadályozni abban, hogy másként gondolkodj saját magadról és az életről. Azonban szeretnék figyelmeztetni: Egyes emberek tiltakozni fognak, ha szembesíted őket új gondolataiddal. Ne próbáld meggyőzni őket. Előbb győzd meg saját magad. Az új gondolataid akár meg is ijeszthetik a környezetemben élő embereket. Néhányan talán elfordulnak tőled. Engedd, hogy békével elmenjenek. Mindenkinek joga van a saját útját járni. A baráti és az ismeretségi köröd nagy valószínűséggel meg fog változni, ha elindulsz egy új úton. Ez rossz dolog? Nem. Ilyen az élet; az élet állandó változás.

- Mit gondolsz az embertársaidról?

Ez a *harmadik központi kérdés*, amelynek segítségével tisztázhatod, hogy miért nem érzed jobban magad (egyelőre), és hozzásegíthet ahhoz, hogy az életed egy csodálatos, izgalmas, szép ünneppé váljon. Az életnek ugyanis ez a célja; azonban ezt sokan még nem vették észre, mert még nem akarják elhinni.

Milyen az emberekhez való hozzáállásod? Nem csak a férjedről vagy a feleségedről van szó, hanem az anyósodról is. Arra vagyok kíváncsi, hogy általában mi az alapvető hozzáállásod az emberekhez. Érdekelnek téged egyáltalán más emberek? Kíváncsi vagy rájuk? Szoktál új emberekkel megismerkedni? Hány új embert ismertél meg például a múlt héten? Valószínű, hogy a másokhoz való hozzáállásoddal nem vagy különösebben tisztában. Azonban megéri közelebbről is megvizsgálni. Azt ne hidd, hogy neked nincsenek gondolataid más emberekről. Ezer meg ezer gondolat lakozik benned másokról, arról a csaknem hétmilliárd emberről, akikkel ezen a bolygón osztozol.

Szeretnék megosztani veled néhány másokkal kapcsolatos gondolatot. Nézz magadba, és vizsgál meg, hogy melyik található meg benned is, és melyik nem.

- Szeretek új emberekkel megismerkedni.

- Izgalmasnak és érdekesnek találom az embereket.
- Mindig azon igyekszem, hogy felfedezzem másokban a szépséget és az egyediséget.
- Mindenkinek, akivel találkozom, üzenete van a számomra.
- Minden egyes találkozásban megtalálom az ajándékot.
- Minden ember önmagamból tükröz vissza valamit.
- Valójában minden ember angyal.
- Számomra minden ember egy csoda.
- Minden emberben Istennel találkozom.
- Szeretem a többi embert.

Nos, volt olyan, amelyet igaznak találtál? És melyik okozott leginkább hasfájást? Nehezedre esik meglátni az apádban, az anyósodban vagy a főnöködben az angyalt? Minden ember életében vannak különlegesen „nehéz” emberek, akikben nehezen fedezzük fel az angyalt, és akiket legszívesebben a pokolba kívánnánk. Ez emberi tulajdonság. Nem kell elfojtanunk a hasfájásunkat, sem a dühünket, a csalódottságunkat vagy a bosszúságunkat Mindennek van valami alapja. Ha azonban ki szeretnénk deríteni, hogy sokszor miért olyan nehéz együtt élnünk az embertársainkkal, akkor tudatosítanunk kell önmagunkban, hogy ezeket a nehézségeket mi teremtettük, és mi tartjuk életben. Mindannyiunkkal előfordult már, hogy egy másik ember megsértette, becsapta, megbántotta, megalázta. Mindannyiunknak csalódásokat és sérüléseket okoztak a szüleink, még akkor is ha nem emlékszünk rá. A legtöbben mélyen eltemették magukban ezeket az emlékeket. Ez azt jelenti, hogy elég okunk van a következőket gondolni: „Óvatosnak kell lennem más emberekkel szemben. A másik ember gyakran csalódást okoz nekem vagy megbánt.”

Ez is egy olyan, alapvető gondolat, amely emberek millióiban létezik, és amely állandóan a felszínre tör. A legtöbb emberi kapcsolatot a bizalmatlanság jellemzi a bizalom helyett. Abból indulunk ki, hogy a másik ember általában gonosz, és valamilyen hátsó szándéka van, hogy be akar csapni bennünket. Azt hisszük, hogy ha túlságosan megnyílunk, fájdalmat fognak okozni nekünk. Nem abból indulunk ki, hogy minden emberben ajándékot lelhetünk. Nem vagyunk ennyire naivak. „Mert hülye azért nem vagyok” – mondanád talán most te. Mások azt mondanák: „Másokkal szemben jobb vigyázni, a bizalmatlanság és az óvatosság a helyes viselkedés.” És az alábbi „bölcsségeket” is jól ismerjük:

- A bizalom jó, de a kontroll jobb.
- Ember embernek farkasa.
- Jobb félni, mint megijedni.
- Óvakodj az idegenektől!
- A férfiak mind...
- A férfiak mind ugyanazt akarják.
- A nők mind...

Találd meg a saját alapvető gondolataidat és érzéseidet másokkal kapcsolatban. A kapcsolataid állapotából meg tudod ítélni, hogy mit gondol erről az a valami benned. Ha gyakran magányosnak érzed magad, akkor erről te tehetsz. Belülről elzártad magadat a többiek elől. Ha nincs sok barátod, és nem kapsz sok szeretetet, akkor sok bizalmatlanságot és félelmet vetettél el magadban az világgal és más emberekkel kapcsolatban.

Készen állsz ma arra, hogy vállald a felelősséget azért, hogy mindent te teremtettél önmagadban az alapvető hozzáállásodon keresztül, amikor sok esetben öntudatlanul úgy döntöttél, hogy így fogsz gondolkodni?

Valamikor egyszer mindannyian elhatárolódtunk másoktól – először gondolatban, azután ténylegesen is –, mi magunk ástuk az árkokat, és építettük a falakat, amikor elkezdünk ítélkezni. Azt mondtuk: „Miattad vagyok szerencsétlen.” Az „ítélkezés” régi cipője olyan erősen a húsunkba és a vérünkbe ivódott, vagy mondjuk inkább úgy, hogy megszokott gondolatunkká vált, hogy gyakran már fel sem tűnik. Olyan, mint egy vírus, amely mélyen befészkelte magát a gondolatainkba. Éppen ezért sokan el sem tudják képzelni, hogy ítélkezés nélkül gondolkodjanak.

Csakis akkor fogod felismerni ezt a vírust, hogy ha határozottan elszánod magad. Ez a vírus felelős azért, egy egyre jobban eltávolodtunk egymástól, hogy egyre többen válnak magányossá, holott még soha nem volt annyi kapcsolatfelvételi és kommunikációs lehetőség a Földön, mint ma. Elítélünk másokat, a másként gondolkodókat, a másként cselekvőket, a másként kinézőket, a más val-ólásúakat és felebarátainkat, továbbá feleségünket, férjünket, szüleinket és saját gyermekeinket, elítéljük a főnökünket, a kollégáinkat, a szomszédainkat és a volt partnereinket – elítélés terén nincs megállás. Még saját magunk előtt sem.

Amint azt a „Mit gondolsz önmagádról?” című fejezetben is láthattuk, mindannyian elítéljük saját magunkat is, és naponta újra meg újra megtesszük.

Milyen a kapcsolatod embertársaiddal? Különbözik a többségétől? Nos, akkor tudatosan úgy döntöttél, hogy nem tartasz a tömeggel. Az emberek közötti kapcsolatokat többnyire félelem, óvatosság, irigység, rosszindulat, bizalmatlanság, féltékenység, kapzsiság, harc és konkurencia jellemzi. Mindannyian részt vettünk az ítélkezés játékában. Te meddig akarod még játszani?

Második lépés:

A nagy IGEN! – Ismerd el a létező dolgokat!

Minden dolog, amely az életedben előfordul, elismerésre és megbecsülésre vágyik. Ami van, az létezik. Mindenfajta értékelés nélkül. Nem jó, nem rossz, egyszerűen létezik. Ne ítélj el, és utasítsd el azt, ami már ott van. Ítélni, és nemet mondani arra, ami már létezik, minden szenvedés forrása. Minden elfogadásra és szeretetre vágyik, pontosan úgy, mint te: az érzéseid, a betegséged, az embertársaid, minden teremtményed. IGEN-t mondani arra, ami létezik, azt jelenti, hogy békét kötsz az étellel. Ezt arról ismered fel, hogy nincs semmi értelmetlen dolog az életedben. Minden létezőnek van értelme és létjogosultsága, még akkor is, ha csak később jössz rá, mi volt az.

- Minden problémád a NEM-ből fakad!

Minden dolog, amellyel az életben találkozol, arra vágyik, hogy felismerd, megnézd, és igenlő magatartással viszonyulj hozzá, amely a következőket sugallja: „Neked is itt szabad lenned! Neked is jogod van létezni.” Mindegy, hogy a fejfájásodról, a haragodról, vagy a morcos férjedről van szó, esetleg a számládon lévő mínuszról vagy csupán az esőről odakint. Hiszen mindez már létezik, ha tudomást vettél róla, ezért nem tudod eltüntetni sem a fejfájásodat, sem a férjedet, sem a feleségedet, sem pedig az esőt odakint...

Mi azonban az életünk kellemetlenségeire számos NEM-mel reagálunk. Az egész reakciónk, a dühünk, a haragunk és a gondolataink mind azt mondják: „Nem. Nem akarom, hogy ez itt legyen. Nem akarok fejfájást, nem akarok morcos férjet, nem akarok idegesítő feleséget, nem akarok esőt!” Egy állat és egy növény sem reagálna így, csak mi, emberek vagyunk képesek arra, hogy nemet mondjunk olyasmire, ami már ott van. Ez a NEM, a dolgok, az érzések, az emberek és az események elutasítása teremti meg elsősorban a problémát. Az, hogy odakint esik az eső, nem probléma. A probléma akkor keletkezik, amikor belül tiltakozom ellene, és azt mondom magamnak, hogy jobban szeretném, ha sütne a nap. Az életünkben tehát a reakcióink által jelennek meg a nehézségek, nem pedig az események által. Önmagában minden esemény semleges. Pontosan az, ami. Mi azonban nem akarjuk elfogadni olyannak, amilyen. Habár abban a pillanatban egyáltalán semmit sem tehetünk azzal kapcsolatban, hogy éppen most milyen, vagy milyen volt. Nem tudunk változtatni a partnerünk morcos vagy ideges pillantásán, a fejfájáson, a bankszámlatartozáson, és azon sem, hogy esik az eső. Nagyon sok mindent megtagadunk az életünkben. Sok mindenről nem akarunk tudomást venni. Sok mindenben felbosszantjuk magunkat. Sok minden elől megfutamodunk, nem akarunk ránézni, és elfogadni olyannak, amilyen a találkozásunk pillanatában. Ha felfedezed az életedben a nagy NEM-et, ha tudatosítod magadban, hogy hogyan teremtetted meg és erősítetted magadban a problémáidat, akkor egy nagyon fontos lépést teszel annak érdekében, hogy megkönnyítsd az életedet, és más játékot játssz.

Amennyiben azt szeretnéd, hogy egyszerűbb dolgod legyen, akkor tedd fel magadnak a következő kérdéseket, és lehetőleg írásban válaszolj rájuk:

Melyek azok a dolgok, amelyeket megtagadok az életemben és önmagamban, holott léteznek? Melyek azok a rendetlen sarkok az életemben, amelyekkel eddig nem akartam foglalkozni? Milyen témákat kerülök szándékosan, még gondolatban is; melyek azok a dolgok, amelyeket a mai napig elfojtok magamban? Min bosszankodom rendszeresen? Mit vetek meg önmagamban és másokban? Mitől félek? Mivel nem foglalkoztam eddig, holott már régóta zavar? Mitől futamodtam meg eddig? Mit gyűlölök? Mi ellen küzdök? Kivel, vagy mivel állok haragban?

Ezek a kérdések a saját, speciális NEM-edhez fognak elvezetni! Már várnak téged. Ezen problémák egyike sem fog magától eltűnni, amíg ragaszkodsz a NEM-hez. (Javasolt gyakorlat: Tedd magad szabaddá egy órára, és válaszold meg írásban a fenti kérdéseket. Írj fel mindent, ami eszedbejut.)

Minden egyes NEM egy konfliktust testesít meg. Ez a konfliktus kizárólag benned létezik. Minden ilyen konfliktus elszívja az életerődöt, nehezzé tesz, és a mélybe ránt téged. Nem az élet nehéz, hanem te teszed nehezzé az életet a tagadásoddal. Ha nemet mondunk arra, ami már létezik, megszegjük a természet egyik megváltoztathatatlan törvényét. *A törvény a következő: Amit megtagadok, az marad. Amit elfogadok, az megváltozhat, és meg is fog változni.* Ennek következtében minden egyes nem egy természetellenes energiablokádot képez, és az energia nem tud szabadon áramolni. P'taah, a szellemi tanító, a következőket mondja erről: „Amit megtagadsz, azt erősítetted!” Ez azt jelenti, hogy annak adjuk az erőnköt, amit le akarunk gyengíteni. A legerősebb nem a gyűlölet: „Amit gyűlölös, azzá leszel.” (P'taah)

Az utóbbi megállapítás igazságát a legtöbb házasság ember megtapasztalja, amikor kedves férjétől vagy kedves feleségétől a következőt hallja: „Pontosan olyan vagy, mint az anyád!” vagy „Pontosan olyan vagy, mint az apád!” Ez a mondat általában ül, azaz megbántja azt, akinek mondjuk. És minél nagyobb a fájdalom, annál találóbb a mondat. Hiszen annak idején, amikor még a szüleink uralkodtak felettünk, zsebre dugott, ökölbe szorított kézzel sokan kijelentették, hogy: „Soha nem akarok olyan lenni, mint az apám vagy az anyám.” Azonban nagy valószínűséggel éppen azzá fogsz válni, amivé soha nem

akarsz. A szülők utálatos tulajdonságai és viselkedése akkor is utolérnek bennünket, ha szégyelljük magunkat miattuk.

Kérlek, figyeld meg mindennapos NEM-reakcióidat is, amelyekkel feleslegesen nehezíted az életed. Reggelenként felkelsz, kinézel az ablakon, meglátod az esőt, és azt gondolod: „Milyen borzalmas idő van.” Képzeld el, hogy egy fa reggelente felébred, látja, hogy havazott, és azt mondja: „Szörnyű ez az időjárás.” Örültségnek hangzik, de éppen ilyen örültség a saját tagadásunk is. A természetben nem létezik borzalmas időjárás, csakis a fejünkben, és azzal teremtjük meg önmagunkban a borzalmas érzést; ez a gondolat lehúzza bennünket, ezáltal pedig nagyobb lesz a vállunkra nehezedő teher. Sikeresen nehezítettük meg saját életünket.

Minden egyes alkalommal, amikor tiltakozunk, elutasítunk, reklamálunk – a mi nyelvünkön azt mondjuk, hogy „panaszkodunk”. Panaszkodunk, és közben nem ismerjük fel, mit teszünk. Ha arra panaszkodunk az univerzumnál, hogy esőt küldött napsütés helyett, megnehezítjük a dolgunkat. Jusson ez eszedbe, amikor legközelebb megint panaszkodni akarsz valakinek. Valóban megéri? Mivel futsz szemben? Mit nem akarsz elfogadni, ami pedig már rég létezik?

Legjobban azon a példán keresztül ismerheted fel ostoba viselkedésünket, amikor váratlanul dugóba kerülsz az autópályán. Beszorult a forgalom, mindenki egy helyben áll, neked pedig fontos tárgyalásod lesz. Mi zajlik le benned? Talán azt fogod mondani, hogy elborul az agyad. Magadban így dühöngsz: „Ez nem igaz. Mindjárt ott kell lennem. Miért nem történik itt semmi? Mindjárt megőrülök. Ez nem lehet igaz...” És közben látnod kellene az arckifejezésed is. Miért kerültél dugóba? „Mert egy idióta ott elöl valószínűleg nem figyelt.” Én viszont azt mondom: Azért, mert neked most a dugóban kell ülnöd. Miért? Mert dugóba kerültél. Aki dugóba kerül, annak ott kell ülnie. Ez a valóság nyelve. Nyílj meg, és értsd meg. Az van, ami van, és kész. Hiába kiabálsz, dühöngsz, mortyogsz, fortyogsz, vagy ölsz meg valakit. Semmit sem használ. Ami most van, az van: a dugó, az eső, a mínuszos bankszámlád, a frusztrált partnered, vagy bármilyen hasonló esemény az életedben.

Meglehet, hogy most tiltakozol: Hiszen ezt a dugót nem én teremtettem! De igen, te teremtetted, azonban nem egyedül, hanem azokkal az autósokkal közösen, akik szintén a dugóban ülnek, ez egy közösségi dugó, és a benne ülők mindegyike felteheti a kérdést: Lehetséges, hogy a dugó belőlem tükröz vissza valamit? Mi került dugóba az életemben? Mi torlódott össze bennem az elmúlt években? Talán néhány kellemetlen érzés, mint például a düh, gyűlölet, viszálykodás, félelem, bűntudat vagy szégyen? Az életben nincsenek véletlenek, egyetlen egy sincs – mindennek van értelme, még a dugónak is, amelybe belekerülsz.

Minden dugó, amelybe belekerülsz, a következőt üzeni neked: „Állj meg! Végy egy mély lélegzetet. Nézz magadba. Érezd a testedet, és érezd, hogy mit érez. Térj magadhoz, és vizsgálj meg az életedet. Elégedett vagy vele? Engedd el végre, amivel nem vagy megelégedve. Oldd fel végre a benned lévő dugót, mielőtt túl késő lesz, és a tested feladja.” Magad is láthatod, hogy a dugó felhívás meditációra, arra, hogy magadba szállj. És ha semmi sem jut eszedbe, amivel értelmesen eltöltheted az idődet a dugóban, akkor játszd le az egyik előadásom CD-anyagát, például azt, amelynek a címe „Vinnem kell valamire!”. Hidd el, hamarosan boldog leszel, ha dugóba kerülsz.

Minden teremtményünk egy közülünk, és csak egy dologra vágnak: arra, hogy elfogadjuk, észrevegyük és megbecsüljük őket. Arra vágnak, hogy ismerjük el magunkat a teremtőjükként, és ezt ismerjük be nekik. Arra vágnak, hogy ne mellőzzük őket, hanem figyeljünk oda rájuk, és igenléssel forduljunk feléjük: „IGEN, itt szabad lenned.” A terápiám és a szemináriumaim egyik legerősebb mondata éppen ezért a következő:

„Minden, ami most létezik (bennem vagy az életemben), azért lehet itt, mert én megengedem!”

A tagadás a szeretet ellentéte, a nem-szeretet egyik megnyilvánulása. A létező dolgok elfogadása a szeretet megnyilvánulása. Amint azt már fentebb is írtam: valami csak akkor tud továbbfejlődni és megváltozni, ha úgy érzi, hogy elfogadják. Ezt legjobban a saját testeden figyelheted meg. Ki az az ember, aki előtt semmit sem kell eltitkolnod, akivel olyan lehetsz, amilyen valójában vagy? Ki fogad el olyannak, amilyen vagy? Legtöbb esetben ez a legjobb barátod vagy a legjobb barátnőd. Idézd fel magadban, milyen nyugodtan tudsz üldögegni a konyhájában, felrakhatod a lábadat, semmit sem kell eltitkolnod előle, és nem kell szerepet játszani. Egyszerűen jólesik ott lenned, anélkül, hogy arra kellene figyelned, tetszik-e a másoknak a viselkedésed. Hiszen a barátod/barátnőd azt mondja: „Lehetsz olyan, amilyen vagy. Elfogadlak olyannak, amilyen vagy.” Ez az elfogadás, és ez a szeretet. Az életedben minden pontosan ugyanígy vágyik az elismerésedre és a szeretetedre.

Kutass fel szisztematikusan mindent, amit mostanáig elutasítottál saját magadban és a kapcsolataidban, és változtasd a NEM-et IGEN-re. Erich Fried következő költeménye[†] megadja majd neked az ehhez szükséges nyugalmat.

Ez az ami

*badarság
mondja az ész
ez az ami
mondja a szerelem*

*szerencsétlenség
mondja a számítás
nem más mint fájdalom
mondja a félelem
kilátástalan mondja a belátás
ez az ami mondja a szerelem*

*nevetséges
mondja a büszkeség
könnyelmű léha
mondja az óvatosság
lehetetlen
mondja a tapasztalat
ez az ami
mondja a szerelem**

Erich Fried

- Minden megoldás egy IGEN-nel kezdődik!

[†] Erich Fried: *A szívtelen világ szíve* (Zivatar utcai könyvek, 2002) című verseskötetéből

Egyedül te vagy képes arra, hogy a NEM-eket átváltoztasd, a mindennapok sok kicsi Nemjeit, és az életed nagy NEM-jeit is. Az első lépés az volt, hogy bátran tudatosítsd magadban, mire mondtál eddig NEM-et. A második lépés az lesz, hogy a NEM-jeidet szisztematikusan IGEN-re változtasd. Az életben minden NEM, amely annak szól, ami már létezik, a szeretet ellentéte, az elfogadás ellentéte. Éppen ezért súrlódást okoz, homokot szór a gépezetbe, amely ettől csikorogni kezd. Minden IGEN az elfogadása annak, ami most van, elfogadást, együttműködést, együttérzést jelent. Minden egyes IGEN harmóniát és békét teremt az életedben. Hogyan is néz ki ez az Igent-mondás? Nem azt jelenti, hogy „Igent és áment” mondasz, és hogy hosszú távon beletörödsz egy állapotba. A leghatásosabb mondat, amelyet beemelhetsz az életedbe, így hangzik: „*Minden, ami létezik, itt lehet!*” Ez a mondat minden benned lévő dologra vonatkozik („*Minden, ami bennem létezik, itt lehet!*”), és azokra a dolgokra is, amelyek kívülről érkeznek hozzád.

Néhány másodpercre hunyd le a szemed, és mondd ki néhányszor hangosan ezt a mondatot: „*Minden, ami bennem létezik, itt lehet!*” Ha éppen fejfájás gyötör, vagy más fájdalmad van, akkor most megengeded a fájdalomnak, hogy itt legyen. Ez nem azt jelenti, hogy a fájdalom holnap is ott lesz. Ebben a pillanatban azonban már ott van. Az ellenállással, a NEM-eddel, és azzal, hogy dühös vagy miatta, ott tartod, és nem engeded elmenni.

A természet egyik legfontosabb alaptörvénye, amelyet mostantól fogva alkalmazhatsz az életedben, a következő: *Minden dolog, amelyre NEM-et mondtunk, minden, amit megtagadunk (bármilyen formában is tesszük), benneragad az életünkben, és nem tud megváltozni. Minden, amit elfogadunk, amire most IGEN-t mondtunk, az képes megváltozni, és mozgásba lendül.*

Érzed, milyen eszközt kaptál a kezvedbe? Minden nehézséget könnyűvé változtathatsz, minden konfliktust békévé, és minden szenvedést örömmé. Akarod? Vagy azt gondolod, hogy „ez túl szép ahhoz, hogy igaz legyen”? Ha akarod, akkor dönts mindig az IGEN mellett, annak elfogadása mellett, ami már létezik, aminek egy része már jó ideje jelen van az életedben, és amit valamikor rég valószínűleg már megtagadtál.

Az élet olyan, mint egy folyó. Állandó mozgásban van, és állandóan változik – benned is és körülötted is. Ne tartsd fel ezt a folyót. Szabadulj meg a NEM-től, attól a gondolattól, hogy valaminek nem szabad vagy kell léteznie, holott már ott van. Ha nemet mondasz az életre, nemet mondasz a szeretetre. Az élet azonban szeret téged, és csak a javadat akarja, meg akar ajándékozni. Igent mondani az életre és minden létezőre (különösen azokra, amelyeket te teremtettél), megnyitja a változáshoz vezető utat, és mindent újra az életfolyam közepére rendez. A dolgok újra mozgásba lendülnek.

Harmadik lépés:

Vond vissza az ítéleteidet – és légy megbocsátó!

Tudatosítsd magadban, hogy ítélkeztél és elítéltél. Elutasítottál dolgokat vagy embereket, felosztottad a dolgokat jóra és rosszra, helyesre és helytelenre – gyermekkorod óta a megkülönböztető gondolkodást alkalmaztad. Ez okozta szenvedésedet. Elítélted saját magadat, elítéltél másokat, és elítélted az életet. Ezzel egyúttal elhatárolódtál az élettől és a szeretettől. Most vond vissza az ítéleteidet! Ismerd fel, hogy tévedtél. Gyakorold a megbocsátást. A megbocsátás felismerést és elismerést jelent: „Tévedtem; azt hittem, te vagy a tettes, én pedig az áldozat; azt hittem, rossz vagyok, mások pedig jók. Ma már

felismerem, hogy az ítéleteimmel pusztán önmagamot ítélttem el, és ezzel törést és szenvedést okoztam az életemben.”

- **Bocsáss meg önmagadnak!**

A legtöbb ember nincs tudatában annak, hogy elítélték önmagukat, és hogy ezt nap mint nap újra megteszik. A mi kultúránkban tilos önmagunkat tisztelni és megbecsülni. Képzeld el, hogy amikor reggel meglátod magad a fürdőszoba tükörben, egy pillanatra megállsz, szembenézel a tükörképeddel, és meghajolsz. Ezt a gondolatot a többség „abszurdnak, ostobának, bolondságnak” tartaná. Azonban éppen ebből tudjuk megállapítani, hogy milyen viszonyban vagyunk önmagunkkal.

Az önmagunk iránt érzett szeretetet a következő gyakorlaton keresztül is lemérhetjük: Olvasd fel magadnak hangosan az alábbi mondatokat, és érezd is át, amit mondasz. Figyeld meg, hogyan reagál a fejed, a szíved vagy a tested. A mondatok a következők: *„Csodálatos és gyönyörű lény vagyok, tele szeretettel. Végtelenül szeretetreméltó vagyok, és végtelen szeretetet kapok. Mindenki számára áldás vagyok, akivel csak találkozom.”* Mit gondolsz az értelméről, mit mond a szíved, amikor kimondod ezeket a mondatokat?

Még korai gyermekkorunkban mindannyian megfosztottuk magunkat az önbecsüléstől, és egy kritikus, negatív, destruktív énképet gyakoroltunk be. Elhittük a felnőttek gondolatait és reakcióit, és a viselkedésük alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy valami nincs rendben velünk. Egyikünket sem szerették és fogadták el olyannak, amilyen volt, és ahogyan viselkedett. A szüleink mindig feltételeket szabtak a szeretetüknek és az elismerésüknek: „Majd ha tisztább, szófogadóbb, nyugodtabb, alkalmazkodóbb, szorgalmasabb, pontosabb leszel, majd ha megtanulod, hogy köszönöm és kérem, majd ha hajlandó leszel osztozkodni, majd ha jobban igyekezel, majd ha nem leszel olyan vad, hangos, dühös vagy szemtelen, majd akkor...” – igen, akkor kaptunk némi szeretetmorzsát, és megjutalmaztak némi figyelemmel. Azonban emiatt mindannyian elkezdtük elítélni önmagunkat.

Minden hat éves korú gyermek alapvető gondolata a következő: „Engem nem lehet olyannak szeretni és elfogadni, amilyen vagyok. Igyekezni kell, hogy jó legyek. Valamit tennem kell, hogy megjutalmazzanak.” Aki úgy gondolja, hogy jó ember akar lenni, vagy azzá kell válnia, az a háttérben valójában a következőt gondolja: „Ma még nem vagyok jó, rengeteg hibám van, sokat kell még javulnom.” Ezzel saját magunkat áruljuk el. Hiszen minden ember alapvetően jó. A természettől fogva rossz ember nem létezik. Van néhány boldogtalan, zavart, félős ember, akiknek zavaros és igaztalan gondolataik vannak saját magukról, olyan emberek, akik nem tudnak zöld ágra vergődni a saját maguk által teremtett emóciókkal.

Ez az elítélő gondolkodás, amely által megvonom magamtól a szeretetet, korrigálható, és korrigálni is kell. Ezt csak mi magunk tudjuk megtenni. Az ilyen gondolkodás korrigálását nevezem én megbocsátásnak. Egyre kevesebbszer ítélek önmagam felett, mert felismerem, hogy tévedtem. Nem vagyok rossz. De azt hittem. És mivel azt hittem, összegyűltek bennem a büntudattal és a szégyennel kapcsolatos érzések, mint például a félelem. Attól félttem, hogy nem vagyok elég jó, attól félttem, hogy elutasítanak mások, attól félttem, hogy mások rájönnek, hogy valójában rossz ember vagyok, attól félttem, hogy megalázó helyzetbe kerülök, attól félttem, hogy magamra maradok, attól félttem, hogy elhagynak. Ezek a saját teremtményeim voltak. Mától nem akarom tovább járni az ítélezés útját, és új fejezetet nyitok a saját magammal való bánásmód terén. Megbocsátom magamnak mindazt, amit elkövettem magam ellen gondolatban, szavakban és tettekben.

A saját magamnak való megbocsátás nem egyszeri alkalomra szól. Ez egy út. Nem lehet egy egyszerű gyakorlattal megoldani. Az önmagunknak való megbocsátás többek között azt jelenti, hogy készen állunk arra, hogy megkérdőjelezzünk mindent, amit eddig saját magunkról gondoltunk. Az önmagunknak való megbocsátás azt jelenti, hogy elképzeljük, hogy egyáltalán nem ismerjük magunkat. Azt jelenti, hogy elképzeljük, hogy rengeteg eddig felfedezetlen, szép tulajdonságunk van, tehát rengeteg kincs lakozik bennünk, amelyek arra várnak, hogy megtaláljuk és felszínre hozzuk őket. Azt jelenti, hogy ezt az életet azért kaptuk, hogy ünnepeljünk, nevéssünk, szeressünk és táncoljunk. Tudom, hogy ehhez manapság bátorság kell. Ennek nem a híres jókedvű társadalomhoz van köze, hanem valódi, mély boldogságot eredményez.

Az önmagamnak való megbocsátás mindenekelőtt azt jelenti, hogy mostantól másként, merőben új módon fogok bánni, és tudatos kapcsolatot építek ki önmagammal. Képzeljük el a következőt: sokaknak nincs tudatosan ápolta kapcsolata az élet egyik legfontosabb szereplőjével, azaz saját magukkal. A legtöbb ember jobb kapcsolatban van az autójával, mint önmagával. Ez azt jelenti, hogy úgy döntök, hogy teljes mértékben megismerem, elfogadom és szeretem önmagam. *És ez azt is jelenti, hogy teljes egészében békét kötök a múltammal.* Azt jelenti, hogy megáldom a múltat, és megnyílok a gondolatnak, hogy a múlt minden eseményének volt értelme, és arra szolgált, hogy eljussak arra a pontra, ahol most vagyok.

Sok ember nincs tisztában azzal, hogy bensőjében hogyan lehet elengedni a múltat, hiszen a múlt csakis a bensőnkben létezik. Azonban csakis rajtunk múlik, hogy *hogyan* létezik. A múlt nem objektív. A múlt elengedése azt jelenti, hogy elismerem, mint a saját utamat, és elfogadom az eseményeit. Az elengedés az elfogadáson keresztül történhet meg, és nem azonos a múlttól való megszabadulással. A múlt elengedése úgy valósul meg, hogy békét kötök mindazzal, ami történt: minden emberrel és minden eseménnyel, minden sérüléssel és minden csalódással, satöbbi.

Egy biztos: eddig az időnk legnagyobb részében nem szerettük önmagunkat. És ezt annak idején nem tudatosan döntöttük el, hanem átvettük. Még valami azonban biztos: képesek vagyunk százyolcvan fokot fordítani ezen! Megtanulhatjuk szeretni önmagunkat. Ezt a döntést azonban tudatosan kell meghoznunk, attól függetlenül, hogy tudjuk-e már, hogy hogyan kell. Mindenképpen önmagad szeretete mellett kell döntened. Meg kell nyitnod a szívedet mindannak, amit eddig elutasítottál magadban. Nyisd meg a szívedet önmagad szeretete felé! Ez nem csak jól hangzik. Ez valóban jó. Ráadásul praktikus is. A szív útja, a szeretet útja az egyetlen út, amely a békéhez, a világossághoz és a harmóniához vezet.

- **Bocsáss meg mindazoknak, akik részesei az életednek!**

Az olyan ember, aki valójában nem bocsátott meg magának, és nem keresi és építi fel a pozitív, szeretetteljes kapcsolatot önmagával, az nincs abban az állapotban, hogy őszintén megbocsásson másoknak. Hiszen a másokkal való kapcsolatainkban is kulcsfontosságú a megbocsátás. Ahhoz, hogy megtaláljuk a saját békénket és az életünk békéjét, meg kell tanulnunk megbocsátani. Ezt nem lehet kikerülni. Az elégedetlenség egyet jelent az ítélezéssel, a béke viszont megbocsátást, az ítéletek visszavonását jelenti, valamint azt, hogy másként tekintek arra, amit eddig elítéltem.

Hogyan tudunk megbocsátani másoknak? A szüleinknek, a partnereinknek, a volt partnereinknek, akik vélhetően megsebeztek bennünket, akikkel szemben haragot, dühöt, csalódást, elhagyatottságot, félelmet, féltékenységet és ehhez hasonlókat éreztünk? Mint már említettem, ezek az emberek közénk és a szívünk békéje közé állnak.

A másoknak való megbocsátás a szíved kívánságával kezdődik, amely arra irányul, hogy képes legyél megbocsátani, továbbá hogy békében élj saját magaddal és mindenki mással. A megbocsátás képessége olyan adomány, amelyhez akkor jutok hozzá, ha megnyílok ennek a kívánságnak, és belülről kérem. Ameddig azonban áldozatnak tartom és érzem magam, addig hiába igyekszem megbocsátó lenni. Nem is lehetek képes rá, hiszen az én szememben mások továbbra is tettesek. A tettesek a felelősek mindenért, ezért nincs helye a megbocsátásnak.

A megbocsátás azt jelenti, hogy készek vagyunk a másikat teljesen új megvilágításba helyezni. Például úgy tekintünk az illetőre, mint valakire, aki a viselkedésén keresztül felhívja a figyelmünket a bennünk lévő régi sebekre, aki beleteszi az ujját a sebbe, ami ettől fájdalmasan érezhetővé válik. Az életedben minden ember, akivel szemben kicsinek, kiszolgáltatottnak és tehetetlennek éreztél vagy érzed magad, valójában egy angyal. Miért? Nélkülük azt hihetnéd, hogy minden rendben van veled. Továbbra is elfojtanád és elrejténéd magadban az olyan érzéseket, mint a kisebbség vagy a tehetetlenség, abban a reményben, hogy senki sem veszi észre őket. De valójában nem tudod elrejtetni. Hiszen sugárzik belőled, és bár láthatatlan, mások mégis érzik. A főnököd, aki gorombán leteremt a legkisebb hibáért, érzi, hogy megteheti ezt veled, mert belül te is lenézed magad. A kollégáiddal nem teszi meg ugyanezt, holott ők esetenként nagyobb hibákat is elkövetnek. Érdekes, ugye? Ezeknek az embereknek azonban kiállnak magukért, nagyobb az öntudatuk. A te homlokodon láthatatlan betűkkel az áll, hogy „Velem ezt meg lehet tenni!”.

A megbocsátás azt jelenti, hogy készen állsz másokat az ő szemszögükből megérteni. Mindannyian tudjuk, hogy „gonosz és tehetségtelen” szüleinket nem hibáztathatjuk. Az ő otthonukban sem volt minden „fenéig tejfel”, és ők sem kaptak feltétel nélküli szeretetet. Ha képes vagy belehelyezkedni mások „régipipójába”, akkor könnyebben járod a megbocsátás útját. Az a kérdés, hogy készek vagyunk-e kijelenteni a következőket: „Nem tudtad, nem lehetél képes máshogyan csinálni, és én megértelek! Tökéletes anya és tökéletes apa nem létezik. Minden szülő hibázik és hibázhat. Ma elismerem a hibáidat, hiszen tudom, hogy nekem is vannak, és lehetnek hibáim. Ettől vagyok ember.” A megbocsátás tehát azt jelenti, hogy kimondjuk: „Lehetsz olyan, amilyen vagy!” Képes vagy ezt mondani az élettársadnak, amennyiben van? Ha erre most még képtelen vagy, akkor ne csodálkozz, hogy problémáitok vannak.

- **Vigyázz, csapda! – A mentális megbocsátás**

Néhány ember, különösen a „spirituálisak”, nagyon hamar készek megbocsátani. A fejük meg akar bocsátani, és azt gondolja: „Hajó akarok lenni, ha spirituális akarok lenni, meg kell bocsátanom.” Ez a fajta megbocsátás kissé elhamarkodott, hiszen megmarad a mentális szinten. Mielőtt valóban képesek lennénk megbocsátani, meg kell vizsgálnunk azokat az emóciókat, amelyeket az általunk elítélt ember bántó magatartása váltott ki belőlünk: a dühünket, a tehetetlenségünket, a csalódottságunkat stb.

A Lesbosz szigetén megtartott szemináriumom egyik női résztvevője így fogalmazta meg ezt a gondolatot: „Most már értem, mit tettem tizennégy évvel ezelőtt, amikor a férjem elhagyott egy fiatalabb nő miatt. Akkoriban azt gondoltam, hogy meg kell bocsátanom, ezért egyszerre két gyertyát is meggyújtottam. Ma – tizennégy évvel később – még mindig érzem, mennyi düh tör elő belőlem, ha visszagondolok erre az esetre. Egyáltalán nem dolgoztam még fel.”

Mielőtt megbocsátunk, azaz visszavonjuk az ítéleteinket, el kell látnunk azt a sebet, amelyet önmagunkon ejtettünk. Tisztában kell lennünk azzal, hogy milyen érzések laknak

bennünk. Ezek az érzések azt akarják, hogy érezzük, és elfogadjuk őket. A 4. fejezetben arról lesz szó, hogy ezt hogyan tehetjük meg.

- **Vigyázz, csapda! – A „megbocsátás” mint újabb ítékezés**

Sokan még mindig félreértik a megbocsátás útját, amikor azt mondják: „Megbocsátom neked (most az egyszer), amit velem tettél. Te voltál a tettes, én pedig az áldozat, de nem haragszom rád, és megbocsátok neked.” Ebben a gondolatban újabb ítékezés rejtőzik. Drasztikusabban kimondva így hangzik: „Aljas voltál, de nagylelkű leszek, és most az egyszer még megbocsátok neked.” Ez az ember még nem értette meg, mi is történt valójában. Számára a megbocsátás még nem a kapcsolatok és saját, belső sebeink meggyógyításának eszközét jelenti.

Szeretném még egyszer hangsúlyozni, hogy egyetlen „tettes” sem tűnik fel ok nélkül az életedben. Ha valaki öntudatlan magatartása által megsebez téged, abban mindig lapul egy „ajándék” is, még akkor is, ha fájdalmat okoz neked. Minden „szemétláda” (te talán „idiótának” vagy „baromnak” hívod őket), akivel ilyen minőségben találkozol az életedben, valójában egy „szemétláda-angyal”. A fejed „szemétládanak” hívja, ő azonban valójában egy angyal, akit azért küldtek hozzád, hogy felébresszen. Megnyomkodja rajtad a megfelelő „gombokat”, te pedig a plafonig ugrasz vagy felkiáltasz, felháborodottan, megsebzetten, tele dühvel és csalódással. Ezek az emberek általában a saját gyermekeid, gyakran a partner, a volt partner, az anya, az anyós, az apa vagy az após. Csakis azért tudnak megsebezni, mert a sebed még mindig nem gyógyult be, mert elítélted saját magadat. Minden ember, akivel életed során találkozol, és aki szándékosan megsebez, valójában a gyógyulás ajándékát hozza neked. Hiszen csakis akkor tud megsebezni, ha még képes vagy érzékelni a támadását. Ha például valaki „seggfejnek” nevez téged, és te ezen felháborodsz vagy megsértődsz, akkor egyértelműen kiderül, hogy nem vagy tisztában önmagáddal. Ellenkező esetben ugyanis felnevetnél, és feltennéd a kérdést: „Rám gondolsz? Itt nincs egy seggfej sem, tehát biztosan nem rám gondolsz.”

Aki tehát nem érti meg a „megsebzés” folyamatát, az egyelőre nem képes megbocsátani, és a megsebzés által újabb ítékezésre jut. A *Course in Miracles* című, csodálatos könyvben olvasható egy kulcsmondat, amely mindig emlékeztetni fog erre az összefüggésre. Így hangzik:

„Senki sem tud megbántani. Csak te magad tudod megbántani önmagadat.”

Javasolt gyakorlat: Ossz fel egy papírlapot három oszlopra, a középső oszlop legyen valamivel szélesebb, mint a mellette lévők. Az első oszlopba írd be azoknak az embereknek a nevét, akikkel a mai napig nem vagy kibékülve, akik a mai napig negatív emléket vagy kellemetlen érzést ébresztenek benned, amikor magadban felidézed őket. Gondolj vissza egészen régre, az első iskolás éveidre vagy még régebbre. Ezen a listán a következő emberek bukkanhatnak fel: azok a tanárok, akik miatt kisebbrendűnek vagy megalázottnak érezted magad; egykori diáktársak, akikkel egyfolytában nézeteltérésed volt, vagy akik erősebbek voltak nálad, és ezt éreztették is veled; volt főnökök, volt barátok, volt partnerek, volt albérlők, volt üzleti partnerek, és így tovább. Az exek táborában ilyen szempontból valóságos kincsebányója azoknak a „szemétláda-angyaloknak”, akikkel a mai napig nem békültél meg. Ezeket az embereket úgy is felfoghatod, mintha a tudatalattid pincéjében rejtegetett holttestek lennének. Minden egyes halott, és minden egyes „szemétláda-angyal” terheli az életedet, még akkor is, ha már rég megfeledekeztl rólok. Elnehezítenek téged, és nem engedik, hogy boldog könnyedséggel táncold végig az életedet.

Ha ezzel végeztél, a következő oszlopba írd fel, hogy önmagadban mivel vádolod azt az embert, mit tett ellened, vagy milyen kisugárzása van, amivel a mai napig megbánt.

Például: „állandóan a központban akar lenni”, „a szavamba vág, nem hagyja, hogy elmondjam, amit szeretnék”, „mindig mindent jobban tud”, „hazudott nekem és becsapott”, „nem tartotta meg a szavát”, „szerintem túlságosan arrogáns”, „mindig is agresszív volt velem, meg is ütött”.

A harmadik oszlopba írd be, hogy ez az ember milyen érzést váltott ki belőled azzal a bizonyos tulajdonságával vagy viselkedésével, amely érzés a mai napig benned él. Az egyik talán csak kissé feldühített, a másik talán haragot vagy akár utálatot, keserűséget és neheztelést váltott ki belőled; megint mások csalódottságot és szomorúságot vagy más emóciót okoztak.

Ezeket a „személtábla-angyalokon” vagy az elégedetlenségi listáról pontosan le tudod olvasni, hogy melyek azok a benned is meglévő tulajdonságok és viselkedések, amelyeket a mai napig elutasítasz, és hogy milyen emóció rejtőzik benned a háttérbe szorítva. Belülről talán a mai napig azt mondod: „Őszinte vagyok, és nem vagyok hazug.” – „Békés természet vagyok, és nem vagyok agresszív.” – „Rendes vagyok, és nem vagyok rendetlen.” Ha őszintén magadba nézel és felkutatod azokat a helyzeteket, amikor az ellentét szerint viselkedsz és viselkedtél, akkor egymás után fognak kigyúlni a fények. Az igazság ugyanis a következő: Mindannyiunkban kettősség lakozik, egyszerre vagyunk békések és agresszívak, őszinték és hazugok (nem minden esetben mondunk igazat vagy adjuk ki belső igazságainkat), rendesek és rendetlenek (nézz a gondolataidba, nézz le a pincédbe, vagy nézz bele az adóbevallásaidba). Dönts úgy, hogy békét kötsz azokkal az emberekkel, akikkel eddig haragban voltál. Minden egyes ember, akinek képes vagy megbocsátani, és minden egyes berögződött neheztelés, amelyet képes vagy szeretetté változtatni (igen, jól olvastad: szeretetté), közelebb visz téged a földi mennyországba.

Negyedik lépés:

Érezd át tudatosan és igenléssel az érzést!

Azért vagy itt a Földön, hogy intenzív érzelmi élményeket gyűjts. Ez a lelked kívánsága, és ez minden lélek kívánsága. A lelked szeret új tapasztalatokat szerezni, a lelked szereti az „E-motion-t” (emóciót), azaz a mozgásban lévő energiát. A tudatod azonban elutasítja. Minden egyes általad érzett emóciót te teremtettél: a félelmet, a haragot, az utálatot, az irigységet, a féltékenységet, az öntudatlanságot, a gyengeséget, a magányt, a szégyent és a büntudatot. Ezek a te „gyermeked”, a te teremtményeid. Arra vágnak, hogy elfogadd és szeresd őket. Érezd az érzéseidet – azonban igenléssel. Eddig többnyire csak fájdalmat éreztél. A fájdalom azonban nem emóció, nem érzés. A fájdalom mindezek ellentéte, a fájdalom az érzés megtagadása. Sokkal több energiába kerül ezt a fájdalmat elviselni, mint igenlően érezni az érzést. Egy érzés azt akarja, hogy (igenléssel) érezd, mert akkor tud átváltozni. Az igenlésben rejlő szeretet az, ami változik.

Ha jól vagyunk, azt mondjuk: „Rosszul vagyok.” Nem azt mondjuk: „Rosszul gondolom magamat”, holott ez jóval közelebb állna az igazsághoz. Az érzéseinktől szenvedünk leginkább, leszámítva a fizikai fájdalmat. Azonban ez a két dolog szorosan összefügg egymással. Kiskorunktól fogva megteremtjük magunkban ezeket az érzéseket. Én „emócióknak” hívom őket, hogy ezáltal meg tudjuk különböztetni az olyan testi érzésektől, mint a szűkösség, a nyomás és a feszültség. A szemináriumaim résztvevőiehez hasonlóan téged is arra invitállok, hogy a jövőben mindig pontosan érezd, amit érzel, ha

épp nem érzed jól magad. Minden emóció együtt jár bizonyos érzetekkel, és nem árt, ha igyekszünk minél alaposabban megfigyelni ezeket az összefüggéseket a saját testünkön. Ha például félelmeink támadnak, gyakran szorulást érzünk a torkunkban és a mellkasunkban. Erősebb félelmek esetében nyirkos lesz a bőr, a légzés szaporább; amennyiben a félelem tovább fokozódik, ledermedünk, melegünk lesz vagy fázunk, rosszul látunk, összezavarodik a fejünk, satöbbi. A harag az izmok és az ízületek megfeszüléséhez és megkeményedéséhez vezet, a fejben szűk lesz a hely, előnt minket a forróság. Minden emóció esetén – legyen az bánat vagy irigység, szégyen vagy büntudat, bizonyos testrészeiden vagy az egész testen egymástól jól megkülönböztethető reakciókat fogsz tapasztalni. Ez számunkra nagyon hasznos lehet. Először is a tested jelt ad magáról. Hirtelen rosszul érezzük magunkat, és morcosak leszünk, de nem vagyunk tudatában, hogy mi okozta ezt az állapotot. Ha azonban tisztában vagyunk az emóció és a test kapcsolatával, hamar rájövünk: „Most támad fel bennem a félelem, a düh, és az öntudatlanság jelt adott magáról.”

Honnan erednek az érzéseink? És miért hatalmasodnak el gyakran rajtunk annyira, hogy kiszolgáltatottá válunk? Az érzéseinket a gondolatainkkal teremtjük. Mivel azonban többnyire öntudatlanul gondolkodunk, ritkán vagyunk tisztában ezzel a folyamattal. Az előző fejezetekben már említettem, hogy gyermekkorunktól kezdve – a szüleink kritikus viselkedésre reagálva – olyanokat gondolunk, mint például: „Nem vagyok rendben. Nem vagyok szeretetreméltó. Meg kell javulnom.” Az ilyen gondolatok szomorúságot, kisebbségi érzést, büntudatot és szégyent teremtenek bennünk. Az olyan gondolatok, mint „Egyedül vagyok. Senki sem segít nekem. A világ bizonytalan. Az emberek jönnek, azután elhagynak”, a félelem emócióját teremtik meg. A harag, a szomorúság vagy az öntudatlanság szintén így keletkezik.

Nyilvánvalóan emberi mivoltunkhoz tartozik, hogy mindezeket az emóciókat megtapasztaljuk. Én azonban nem tartom természetesnek, hogy olyan sokáig szenvedünk az emócióinktól, hogy azok végül lerombolják a testünket, és megölnék bennünket. Hiszen – P'taah tanító szavaival élve – szinte minden ember abba hal bele, hogy „megszakad a szíve”, és én ezzel tökéletesen egyetértek. Nézz körül az utcán, nézd meg az emberek arcát, a bánatos, szomorú szemeket, a csapott vállakat, a nehézkes lépteiket, és ez sok fiatalra is vonatkozik. Ennek semmi köze a természethez, habár az ilyen külső teljesen normálisnak számít. És egy tükör segítségével nézz bele a saját szemedbe is. Mennyi öröm, elragadtatás, szeretet és ragyogás árad a szemedből? Ez nem azért van, mert az élet annyira nehéz, hanem azért, mert a mai naig olyan energiákat cipelsz magadban és magaddal, amelyeknek semmi keresnivalójuk a testedben, amelyeket te teremtettél vagy vettél át ugyan, de már rég távozni szerettek volna.

Az iskolában és az egyetemen rengeteg olyan dolgot tanulunk, amelyekre az életben soha többé nem lesz szükségünk. A legalapvetőbb információkat azonban, amelyek egy egészséges testben töltött boldog élet titkát rejtik, a mai napig nem adják tovább a gyermekeknek. Az olyan kérdéseket, mint „Mit csináljak, ha elkezdek félni?” vagy „Hogyan vethetek véget egy vitának?” vagy „Mit tegyek, ha nem érzem jól magam?” – nem válaszolja meg senki. A szemináriumaim ötven-, hatvanéves résztvevői újra meg újra felteszik a kérdést: „Miért nem mondta ezt el nekem korábban senki?”

A mai napig emberek milliói képtelenek vállalni a felelősséget az érzéseikért, és megadni nekik azt, amire vágnak: elfogadást és szeretetet. Az érzések azt akarják, hogy érezzük őket, mégpedig nyitott szívvel és igenléssel. Amennyiben az összes érzésünk a saját „gyermekünk”, akkor érthető, hogy a saját teremtményeink a szeretetünkre és a megbecsülésünkre vágnak, pontosan úgy, ahogyan mi is vágytunk a szüleink szeretetére és elfogadására. Az érzéseink, amelyeket gyermekkorunkban teremtettünk meg, és amelyek akkoriban segítségünkre voltak a szüleink és a környezet által támasztott

elvárások, követelmények és feltételek mentén zajló túlélés-műlesiklásban, évtizedeken keresztül újra meg újra elfojtottuk, elutasítottuk, és visszaszorítottuk a testünkbe. A bosszúságot és a dühöt lenyeltük, a csalódást és a szomorúságot elfojtottuk, több tonnányi büntudat és szégyenérzet gyülemlett fel bennünk, és sok mindent a szívünkre vettünk. Ezért nehéz a mellkasunk, szorít a szívünk, kemény a hasunk, hidegek a lábaink, merev a nyakunk és a hátunk. Igen, felnőttek esetében a hideg lábak (és gyakran más hideg végtagok) a gyermekkorból származnak, amikor az illető ereiben „megfagyott” a vér, azaz nagyon félt: Az élet (a vér) kifutott a lábaiból és a karjaiból a testébe, mert az volt az érzésünk, hogy ezzel a módszerrel könnyebben megbirkózunk a helyzettel. A testi fájdalmak hátterében is olyan emóciók húzódnak meg, amelyeket a mai napig nem fogadtunk el, és nem változtak át. *Az érzések azonban arra vágnak a leginkább, hogy igenléssel érezzük őket.* Ahogyan egy bonbon is azt akarja, hogy szopogassák, az érzés azt akarja, hogy érezzék.

Mikor támad fel bennünk egy érzés azzal, hogy: „Most pedig érezz engem, kérlek! Már olyan sokszor kopogtattam nálad, de mindig elküldtél!” Ez mindig akkor történik meg, amikor egy személy vagy egy esemény valami olyasmit érint meg bennem, és valami olyasmit mutat meg nekem, amivel nem vagyok megbékülve. Ez lehet elutasítás, egy „nem”, kritika, vagy talán kapsz egy olyan üzenetet, hogy „így nem vagy jó nekem”, egy tárgy, pénz vagy munkahely elvesztése. Minden esetben, amikor egy másik ember viselkedése vagy egy kívülről érkező történés megérint egy bennünk lévő sebet, felbukkannak az emócióink, legyen az szomorúság, düh, öntudatlanság, kisebbségi érzés, elhagyatottság, értéktelenség, büntudat, szégyen, irigység vagy féltékenység. Mind közül az elhagyatottság sebe okoz sok fájdalmas élményt, amelyet kívül újra meg újra megteremtünk, hiszen a seb be akar gyógyulni.

A legtöbbször közlünk átéltek olyan élményeket gyermekkorukban, amikor magányosnak és elhagyottnak érezték magukat. Megszoktuk, hogy azt gondoljuk: „A világon senkiben sem lehet megbízni. Vigyáznod kell, nehogy egyedül maradj, mert egyedül lenni rossz. Aki egyedül van, az kiszolgáltatott. Ugyanakkor senkiben sem bízhat meg teljesen. Vigyáznod kell, nehogy elhagyjanak. Tened kell valamit annak érdekében, hogy az emberek szeressenek, és melletted maradjanak.” Ez egy gondolatprogram, amellyel életben tartjuk a félelmet, a bizonytalanságot és a belső magányt. Aki gyermekkorában ilyen gondolatokat tanult meg, abban még negyven év elteltével is él a félelem, hogy elhagyják. Hiszen a gondolatok és az érzelmek számára nem létezik tér és idő. Az idő nem gyógyítja be a sebeket. Ideje elfelejtenünk végre ezt a mesét. Az idő semmit sem gyógyít meg. Minden perc, amelyet a fogantatásunk óta ebben a testben átélünk, létezik, és elraktározódott bennünk.

A gondolatok csakis akkor veszíthetők el az erejüket, és csakis akkor tudnak távozni, ha először is elismerjük őket, másodsor megvizsgáljuk az igazságtartalmukat, harmadszor pedig elhatározzuk magunkat, hogy másképp fogunk gondolkodni. Az érzelmek csakis akkor tudnak távozni, ha készen állunk arra, hogy vállaljuk a felelősséget a megteremtésükért, ha szeretetet és időt áldozunk rájuk, hogy igenléssel tudjuk érezni őket, ahelyett, hogy elviselnénk.

Hogyan tudjuk az érzéseket igenléssel érezni? Ha legközelebb rosszul érzed magad, állj meg egy pillanatra, végy egy mély lélegzetet, és néhány másodpercre hunyd le a szemed, szakíts egy kis időt arra, hogy érzékeld, amit belül érzel. Elsőként gyakran a nyugtalanságot fogod érezni a testedben, amely szűkösséggel, nyomással, feszültséggel vagy nehézséggel kapcsolatos. Erre a nyugtalanságra eddig valószínűleg többnyire tipikus módon reagáltál, például egy cigarettával, egy rágóval, édességgel, vagy a hűtő ajtajának kinyitásával. Mások elterelik a figyelmüket, például felhívják valakit, belevetik magukat a munkába, vagy elmennek futni. Szeretnék azonban felszólítani arra, hogy foglalkozz

vége ezen tevékenységek valódi kiváltó okával: az általad nem érzett és nem szeretett emóciók, amelyek évtizedek óta arra várnak, hogy mozgásba lendülhessenek, és ne terheljék tovább a testedet. Tanulj meg odafigyelni a belső folyamataidra, a tested jeleire, az emócióidra, ha csak egy fél percre is. Derítsd ki, mi az oka rossz közérzetednek, hogy melyik az az energia, amely már évtizedek óta „követ” téged, legalábbis a fejed talán ezt állítja, amely azonban mindössze azt várja tőled, hogy végre igenléssel érezd, és eltávozhasson. Ameddig egy érzésre nemet mondunk, ameddig meg akarunk tőle szabadulni, addig nem képes elmenni. Erre az esetre is érvényes a következő energiamondat: Amit elutasítasz, annak hatalmat adsz, azt táplálsz a „nemeddel”. A legtöbb ember tudja, hogy melyik az a fő emóció, amelyik újra meg újra felbukkan benne. Egyiküknél inkább a félelmek, másoknál inkább a düh, a harmadiknál pedig az elfojtott szomorúság jelent tonnányi súlyokat.

Arra invitállok, és szépen kérlek: Ül le egy csendes helyre, és szánj időt azon érzéseid igenléssel való érzésére, amelyeket eddig elutasítottál. Tűzz ki egy számodra megfelelő időpontot a hét valamelyik napján, amikor negyvenöt percet ezzel töltesz. Gondoskodj róla, hogy senki ne zavarjon. Hallgass olyan zenét, amely megérinti a szívedet, és gyűjts meg egy gyertyát. Amikor a zene véget ér, hagyd, hogy csend uralkodjon körülötted. Lélegezz mélyeket, és a figyelmedet irányítsd befelé. Mondd ki hangosan a következő szavakat: *„Minden bennem lévő düh (vagyfélelem, szomorúság, szegényen...) létezik. Készen állok, hogy érezzem őket.”* Azután folytasd a légzést, és minden figyelmedet fordítsd az érzésre. Engedd el a gondolkodást, érezd a testedet, érezd az érzést vagy az érzéseket. Figyeld meg, hogy hol jelentkezik a testedben szűkösség, nehézség, nyomás, feszültség vagy nyugtalanság. Ezeket a jeleket is egyértelműen tudomásul kell vened, és mondd a következőket: *„Ez a nyomás a fejemben, a súly a mellkasomon létezik. Készen állok, hogy érezzem őket.”* Azután semmi mást nem kell tenned, mint folytatni a légzést, és a kutató kíváncsiságával megfigyelni (nem gondolni) és tudomásul venni, hogy ezek a testi élmények és a velük kapcsolatos emóciók, milyen érzést okoznak. A tudatos, mély légzés sokat segít az érzelmek átérésében. A tudatos légzés az érzélem számára olyan, mint egy igenlés; Még biztosan emlékszel rá: Régebben, amikor féltél, vagy nagyon rosszul érezted magad, kapkodva vetted a levegőt, és legszívesebben egyáltalán nem is lélegeztél volna. Aki aprókat lélegzik, az kevesebbet érez, aki mélyeket lélegzik, az többet. Ezért van az, hogy a légzés segítségével visszatérhetünk egy életszerű érzéshez és élethez. (Amennyiben erős támaszra van szükséged a mély érzéshez, és az azt követő folyamathoz, amelynek során átváltoztatsz az emócióidat, figyelmedbe ajánlom a meditációs CD-met. Több is megfelelő lehet, de különösen a *Negative Gefühle in Freudé verwandeln* (A negatív érzések örömmé változtatása), és a *Befreie und heile das Kind in dir* (Szabadítsd ki és gyógyítsd meg a benned lévő gyermeket) címűek.)

- A nők és a düh

Ennek a fejezetnek a végén két emóción keresztül újra rá szeretnék mutatni, hogy milyen romboló és fájdalmas hatása volt annak, ahogyan mostanáig bántunk az emócióinkkal. A kislányoknak a mai napig nem szabad hangosnak, dühösnek, szemtelennek vagy vadnak lenniük. Az ideális kislány aranyos, szófogadó, kedves, szép és tiszta. Ami nem felel meg ennek az ideálnak, azt szisztematikusan kiirtják kicsiből és nagyobból egyaránt – főként az édesanyjuk. Hiszen rajtuk is lefuttatták a házasítási programot, és sohasem jöttek rá, hogy ez mit jelent az életük szempontjából. Egy dühös, hangos kislányt minden eszközzel el akarnak csendesíteni, szó szerint betömik a száját. Elég, ha elhangzik a fenyegetés *„Egy dühös kislányra nem vagyunk kíváncsiak. Így nem szeretünk. Szégyelld magad!”*, és a gyermek máris tudja, mi a helyes teendő.

Miért van olyan sok nőnek elzáródva a torok-csakrája? Miért van olyan sok nőnek vékony, kislányos hangja? Miért van olyan sok nőnek problémája a mandulájával, amelyet sok esetben műtéti úton el is távolíttatnak? Mert elszorították a torkukat, mert el kellett fojtaniuk magukban a dühöt, mert befelé kellett kiabálniuk, ahelyett, hogy szabad utat engedhettek volna a haragjuknak, vadságuknak és csalódottságuknak. Miért van az, hogy a nőknél sokkal gyakrabban fordul elő migrén, mint a férfiaknál? Mert a rendes kislányoknak szisztematikusan el kellett fojtaniuk a dühüket. Aki krónikusan elnyom olyan energiákat, mint az emóció, az szűkösséget, nyomást és feszültséget teremt a testében. A migrén nem más, mint krónikusan elfojtott emóció, főként düh.

- A férfiak és a félelem

Ami a nőknél a düh, az a férfiaknál a félelem. Egy kislányt sem szeretnek vagy értékelnek a félelme miatt. A fiúknak bátornak, erősnek és merészségük kell lenniük, mert akkor fogják szeretni a szülei. Egy indián a mai napig nem ismer fájdalmat. Figyeld meg a játékfilmekben bemutatott férfiképeket, és azonnal rájössz, milyennek kell lenniük a fiúknak: erősnek, határozottnak, öntudatosnak, lazának (azaz érzelmileg ridegnek), kökeménynek, fegyelmezettnak, megfontoltnak, saját magával szemben keménynek, akit körülrajonganak a nők. Ha ma egy félős fiú odamegy a szüleihez, akkor ugyanazt a mondatot fogja hallani, amelyet az apja és a nagyapja is hallott: „Nem kell félned!” Ez a mondat jó szándékú, de a gyermeknek egy cseppet sem segít. Éppen ellenkezőleg. Azt mondja neki: Amikor félsz, egyáltalán nem vagy rendben. „Miért félsz? Nem kell félned!” Ha a gyermek felkészült és öntudatos lenne, azt válaszolná: „De már félek. Nem tudsz valami jobbat ajánlani a félelmemre?” Ilyen módon a kislányok hamar leszoknak arról, hogy kimutassák a félelmüket, vagy beszéljenek róluk. Megértik a szülők üzenetét, amely valójában így hangzik: „Mi magunk sem tudjuk, hogy mit kell kezdeni a félelemmel. Mi is lenyeltük. Neked is ezt kell tenned. Hiszen ezek a félelmek félelmet keltenek bennünk. A saját félelmeinkre emlékeztetnek bennünket. Ezzel problémát okozol nekünk, és ezt nem akarjuk.”

Így aztán a férfiak megtanulták elrejtenei és elfojtani a félelmeiket. Megtanulták, hogyan utánozzák le a nagy show-t, hogy utánozzák az erőseket, és hogy kitartsanak. Ez természetesen csak bizonyos ideig működik. Hiszen a férfi minden elfojtott félelme a mai napig a csontjaiban rejtőzik, körbefonja a szívét, köztük a szomorúság is, amely akkor keletkezett, amikor gyermekkorában nem szerették a félelmével együtt. Ezért van az, hogy a férfiaknak a mai napig a „Vinnem kell valamire!” mottó határozza meg az életét, amely többnyire a munkából áll (hiszen a férfi itt bizonyíthatja be, mennyire értékes, ez határozza meg a legtöbb férfi). Elrejtik az érzéseiket (néhány kifakadástól eltekintve) és egészen addig kitartanak, amíg vagy megszakad a szívük és bypass műtetre van szükségük, vagy mély depresszióba zuhannak. Ha véleményed szerint eltúlzom a dolgot, figyeld meg újra alaposabban a környezettedben lévő férfiakat.

- Amikor a szülők kételkednek a gyermekeikben

Hogyan lehetünk képesek másként kezelni gyermekeink érzelmeit, dühüket, félelmüket, szomorúságukat? Azt javaslom minden szülőnek és nagyszülőnek, hogy radikálisan változtassák meg az ezzel kapcsolatos gondolkodásmódjukat. Ha a gyermek ezen emóciók egyikét mutatja, akkor öleld át, és add neki a következő jelet: „Gyere ide a félelmeddel (dühöddel, szomorúságoddal) együtt. Neked is szabad félned. A félelem normális dolog, és nem kell elfutnod előle. Mesélg a félelmedről. Nézzük, hogy a tested

melyik részében van. Érezzük együtt a félelmedet. Aztán majd meglátjuk, hogy mi történik. Néha egyébként anya és apa is fél, de ez egyáltalán nem baj.”

És ha egy kisfiú vagy kislány dühös, akkor erősen és szeretettel öleld át, és mondd azt neki: „Mutasd meg, mennyire vagy dühös. Mutasd meg, milyen erős vagy.” Birkózz egy kicsit a gyerekekkel, ajánlj fel neki egy ellenpontot a dühével szemben, amelynek segítségével „ledolgozhatja”, és megszabadulhat az energiáitól. Változtasd vidám eseményé a helyzetet. Dicsérd meg a gyermekedet azért az erőért, amely benne és a dühében rejtőzik.

A gyermekek azt akarják hallani, hogy minden rendben van velük, ha félelmet, dühöt vagy szomorúságot éreznek, és hogy ezekkel az érzésekkel együtt szeretik őket. Így azonban csak azok a szülők képesek reagálni, akik már maguk is elkezdtek igenlással érezni az érzéseiket, és már nem futamodnak meg előlük. Azok a szülők, akik erre még nem képesek, hajlamosak arra, hogy „problémásnak” nyilvánítsák a gyermeküket. Ha a probléma túlságosan nagyvá válik, a gyermek kikerül a szülők irányítása alól, és végül elviszik egy pszichiáterhez, akitől elvárják, hogy „megjavítsa”, hogy rendbe tegye.

Szinte minden édesanya, aki pszichiáterként fordult hozzám, a következő kérdést tette fel: „Elvihetem magához a lányomat vagy a fiamat, mert ilyen és ilyen problémája van...” Én pedig mindegyiknek azt válaszoltam: „Nem, jöjjön el maga, mégpedig egyedül.” Ez az édesanya vagy édesapa minden egyes alkalommal rádöbbsent a terápián, hogy: „Ezt a jelenséget, ezt a szimptomát én is produkálom, és pontosan ismerem.” A legtöbb szülő nincs ennek tudatában, habár sokan sejtik. A félős, szomorú, dühös, lázadozó, rendetlen, lusta vagy dacos gyermekek azért mutatják ezeket az érzéseket és az ezekhez kapcsolódó magatartást, mert nincs más választásuk. És a szüleik helyett teszik. Mindazon dolgokat, amelyeket a szülők elfojtanak, háttérbe szorítanak, megtagadnak, és alapvetően elutasítanak, a gyermeknek egyértelműen meg kell mutatnia a közös lakás és a közös élet színpadán. Bert Hellinger óta tudjuk, hogy minden család zárt rendszer. Amit az egyik oldalon elfojtunk, az a másik oldalon a felszínre fog törni.

A rendetlen, igénytelen és gyakran kaotikus lányokon és fiúkon keresztül a legtöbb kétségbeesett szülő meggyőződhet erről. Alkalmadtán fel kell tenniük magunknak a kérdést: „Én magam lehetek rendetlen, igénytelen vagy kaotikus?” És sokan még csak nem is azt válaszolnák, hogy: „Nem!”, hanem azt mondanák: „Nem vagyok sem rendetlen, sem igénytelen. Rendes vagyok, és rendes is akarok lenni.” Ez azonban nem más, mint tévedés és önámítás. Ezek a nők és férfiak gyermekkoruk óta igyekeznek a szüleik rendes, alkalmazkodó, szófogadó és sikeres gyermekei lenni, és kifelé gyakran sikerül is ezt a képet mutatniuk. A ház tehermentes, a nyugdíj biztosított, két autó parkol a bejárat előtt, és rend van a nappaliban. De hogy néz ki anya és apa belső nappalija? Mennyi békét, nyugalmat, könnyedséget és teljességet éreznek magukban? Mennyire rendezett az érzelme- és gondolatviláguk? Gyakran káosz uralkodik benne. És pontosan ezt a káoszt kell a lányoknak és a fiaknak kifelé élniük. Ha a szülők valami kellemetlen és nemkívánatos dolgot a szőnyeg alá söpörnek, akkor az ötéves azonnal odamegy, felemeli a szőnyeget, és a szülők legnagyobb bosszúságára egyenesen rámutat a ház „piszkára”. A gyermekeink olyan angyalok, akiket azért küldtek hozzánk, hogy felhívják a figyelmünket többek között azokra a tulajdonságainkra, amelyeket elutasítunk és nem szeretünk, és ezt egészen addig fogják csinálni, amíg ezen tulajdonságainkat el nem fogadjuk és be nem építjük.

Ötödik lépés:

Hozz új döntést! – A választás hatalma

Mindig szabadon választhatsz! Mindegy, az utad melyik részén tartasz, tisztázd magadban: „Hozhatok új döntést!” Mindent, amit eddig az életedben megtapasztaltál, te választottál, természetesen többnyire nem tudatosan. Hozz új döntést, ha valami másra vágysz. Válaszd az új gondolatokat; azokat a gondolatokat, amelyek a könnyedséghez, a békéhez és a boldogsághoz kapcsolódnak. Válaszd a tudatosságot, egy szeretetteljes, tudatos teremtést. Válaszd a hatalmat; nevezd ki magad ismét az életed isteni teremtőjének. Dönts úgy, hogy ismét visszaemlékszel arra, hogy ki is vagy valójában; emlékezz vissza az isteni, a végtelen, a teremtő, szeretetteljes lényre – az emberben lakozó Istenre, az Isten-emberre. SZERETET vagy. Dönts úgy, hogy ismét az a szeretet leszel, aki mindig is voltál, és mindig is leszel.

Nagyon kevesen vannak tisztában a döntés hatalmával. Tömegével hozzuk a döntéseket, és észre sem vesszük. Reggelenként felkelsz az ágyból, és kilépsz a világba. Még mielőtt bárkivel is találkoznál, talán a fürdőszobában, eldöntöd, hogy hogyan éled meg a napodat: tudatosan vagy öntudatlanul, önmagad iránti szeretetben vagy szeretet nélkül, morcosan vagy barátságosan, kíváncsian vagy tompán. Az a mód, ahogyan leéled a napodat, az ilyen, belső döntéseket tükrözi vissza. Kérlek, tisztázd magadban: az egész napod és az egész életed a döntések végtelen láncolatát mutatja meg. Az alapvető döntés pedig az, amikor eldöntöd, hogy milyen szellemiség gyermekévé akarsz válni, hogy milyen lesz az alapvető hozzáállásod saját magadhoz, az élethez és az embertársaidhoz.

Az Égnek vagy az életnek teljesen mindegy, hogy tudatosan vagy öntudatlanul hozod meg a döntéseidet. Minden órában, minden percben elveszel valamennyit a végtelen mennyiségben rendelkezésre álló életenergiából, hogy megformáld, hogy teremts belőle valamit. Mit teremtesz belőle? Nap mint nap megteremted belőle az életedet, a tested állapotát, minden találkozást, minden állapotot és eseményt, az emócióidat, a gondolataidat, az érzeteidet, a kapcsolataidat, az anyagi helyzetet és a szellemi állapotodat. Világosságot vagy zavart teremtesz, békét vagy harcot, szabadságot vagy bezártságot, boldogságot vagy depressziót, félelmet vagy szeretetet. Mindez a te választásod. Tudatosítsd magadban, hogy milyen hatalmat adott a kezébe az élet. Mihez kezdesz vele?

4.

A választás szabadsága Mit akarsz választani?

Miután rengeteg olyan eszközzel és úttal megismerkedtél, amelynek segítségével tisztázhatod és magad mögött hagyhatod a régit (programokat, érzéseket, konfliktusokat, nézeteltéréseket), szeretnék előrettekinteni veled, az új berendezkedés felé, amelynek során olyan életet teremtesz, amelyet a szíved kíván. Ezt a részt előszeretettel hívom „közeledésnek”, ellentétben a „tisztázással”. Megpróbálhatod elképzelni azt a magot is, amelyet most, ma, minden nap elültetsz az életedben. Az a fontos, hogy mostantól fogva tudatosan választod ki a magot, és tudatosan ülteted el, hogy boldoggá tegyen az eredmény. Hiszen boldogságra vágysz, nem igaz?

Te döntöd el, hogy melyik magot akarod elültetni, hogy milyen irányban teremted meg az életedet. Nézzük meg alaposabban, hogy mi közül választhatsz, sőt választasz minden nap. Hiszen nem tudsz nem választani. Vagy tudatosan, vagy öntudatlanul választasz. Ez tehát az első választási lehetőség. Arra invitállak: dönts el egyre tudatosabban, hogy

milyen életet akarsz élni. A következő pontok segítségével kiderítheted, hogy mit választottál eddig.

Az élet legnagyobb ajándéka számunkra a választás szabadsága. Erről a szabadságról sokat lehetne vitatkozni, ennek ellenére így nem lehet kideríteni, hogy létezik-e egyáltalán. Egyetlen módszerrel derítheted ki, hogy választhatasz-e: azzal, hogy választasz. A valódi felismerés mindig a tapasztaláson keresztül keletkezik.

- Te döntesz: Tudatosság vagy öntudatlanság

Dönts a tudatosság mellett. Mit jelent pontosan a tudatosság az életben? Ezen azt értem, hogy valóban ébren és jelen vagyok abban, amit éppen csinálok, bármi legyen is az. A legtöbb ember nincs ott, nincs jelen, nincs ébren, és nincs benne abban, amit éppen csinál. A testük jelen van, de a szellemük máshol jár vagy alszik. Sokan nagyon szorgalmasan, nagyon üzletszerűen rohannak végig az életükön, belül azonban nincsenek tudatuknál, és nem érzik saját magukat. Olyan ez, mintha robotok vagy üres bábok haladnának sietős léptekkel végig az életen.

Az ébrenlét, a figyelem, az odafigyelés, a jelenlét mind az öntudat más elnevezése. Mennyire vagy ébren, mennyire vagy jelen abban, amit éppen teszel? Mennyire vagy jelen ebben a pillanatban, miközben ezeket a sorokat olvasod? Te magad is ott vagy, vagy csak az agyad? Érzed a testedet, a légzésedet? Most, olvasás közben, meglehetősen jelen vagy; nem szunyókálsz, nem gondolsz másra. De mennyire figyelsz oda a Most történéseire, amikor innen oda mégy, amikor krumplit pucolsz vagy mosogatsz, amikor leviszed a szemetet, vagy amikor a tükör előtt állsz a fürdőszobában?

*Arra invitállok, hogy a mindennapjaidban dönts a tudatosság mellett. Hiszen megélt életed minden perce – teljesen függetlenül attól, hogy éppen mit csinálsz – egyedülállóan értékes életidő. Az életben nem az az igazán lényeges, hogy mit cselekszel, hanem hogy hogyan: ébren vagy alva, odafigyelve vagy figyelmetlenül, tudatosan vagy mellesleg. A tudatosság melletti döntés a következőképpen hangzik: „Be akarom gyakorolni, hogy *mindent*, amit teszek, tudatosabban tegyek. Egyforma tudatossággal akarok fogat mosni, üdvözölni a szomszédomat, elvégezni a reggeli tornámat, újságot olvasni, sorban állni vagy a partneremmel beszélni.”*

Tudatosan gondolkodni: Minél inkább szokj hozzá, hogy tudatosítod magadban a gondolataidat, hogy tudatosítsd magadban, mit gondol benned az a valami. Azután tedd fel magadnak a kérdést: „Ez az, amit gondolni akarok?” És ha a szíved azt jelzi, hogy ez a gondolat nem a béke, a megértés, a támogatás és a szeretet gondolata, akkor gondoldj mást, teremts egy új gondolatot, amely a szíved irányába mutat.

Ha nem döntesz tudatosan a gondolataidról, akkor engeded, hogy mások döntsenek helyetted, akkor automatikusan azt fogod gondolni, amit mások gondolnak, át fogod venni a tömegek gondolkodását, és téged is a tömeges öntudat fog irányítani. Vagy pedig továbbra is a régi gondolkodásmintáid és a múltad fogja meghatározni, hogy milyen irányba teremtesz. Tisztázd magadban még egyszer: *A gondolataid az életed legértékesebb építőkövei. Mindent általuk teremtesz. Csakis a számodra legmegfelelőbb anyagokat válaszd ki. És mindent, ami nem felel meg a minőségi követelményeknek, áldj meg, és engedj el. Gondold a legjobb gondolatokat önmagadról, amit csak gondolni vagy képes. Azután éld is őket.*

- Te döntesz: Én-központúság vagy Te-függőség

A legtöbb ember gondolatai többnyire másokon járnak. Arra a hitre nevelték őket, hogy állandóan másokról kell gondoskodniuk. Ezáltal gondolatban mások dolgával

foglalkoznak. Aki így cselekszik, nem lehet ugyanakkor gondolatban önmaga mellett, és nem tud törődni a saját dolgával. Ráadásul bonyodalmakat és szenvedést idéz elő a kapcsolataiban. Csodálatos dolog, ha képesek vagyunk támogatni másokat. A támogatásnak azonban létezik egy olyan formája, és ezt főleg a nők gyakorolják, amely sokkal inkább állandó beavatkozást jelent férjük, gyermekeik, szüleik vagy szomszédaik életébe. Aki nem tanulja meg, hogy mi a különbség a saját és a mások ügye között – vagy melyek Isten ügyei –, az rengeteg szenvedést okoz magának.

Az eső, a havazás, a napsütés Istenre tartozik. Erre nem tudsz hatással lenni. Sokan azonban már kora reggel elítélik a „rossz időt”. Pszichésen lehúzzák magukat, ahelyett, hogy kihoznák belőle a legjobbat, és felfedeznék a szépséget az esőben, a ködben vagy a hóban.

Az, hogy a partnered mennyire törődik saját magával és az egészségével, csakis rá tartozik, ahogyan csakis rád tartozik, hogy mennyire és hogyan törödsz a saját testeddel. Ezt a határt azonban mindig azzal az érveléssel lépik át, hogy a másik nem képes rá, túlságosan lusta, vagy valami ehhez hasonló. Ha elveszed más emberektől azokat a dolgokat, amelyek az ő felelősségük alá tartoznak, akkor ezzel azt éred el, hogy legyengíted és kiszolgáltatottá teszed a másikat, aki ráadásul hajlamos lesz kizárólag önmagával foglalkozni.

A legtöbb ember gondolatban nincs önmaga mellett a nap folyamán; nem koncentrálnak arra, ami abban a pillanatban a legfontosabb számára. Elveszik a Te-függőség-ben: Arra használ másokat, hogy jótékonyan elterelje a figyelmét önmagáról. Sokan még mindig képtelenek arra, hogy saját magukra koncentrálnak, és saját magukkal foglalkozzanak. Sohasem tanulták meg, vagy fogalmuk sincs, hogy mit kezdjenek magukkal. Sokan azért törődnek annyit a férjükkel és a gyermekeikkel, hogy ne kelljen kettesben maradniuk saját magukkal.

Amennyiben te is ezek közé a „törődő-emberek” közé tartozol, akkor azonnal fejezd be. Ha gyakran vagy állandóan másokkal törödsz, ha nem vagy önmagad mellett, akkor belül üres vagy, akkor odabent senki sincs melletted. A legfontosabb szent kötelességed az, hogy legyél ott önmagad mellett, és gondoskodj megfelelően önmagádról. Ezzel mutatod a legjobb példát az embertársaidnak, különösen a gyermekeidnek és a partnerednek. Törődj a legfontosabbal, törődj önmagáddal, a gondolataiddal, az érzéseiddel, a testeddel, a szíved kívánságaival, a boldogságoddal, a szereteteddel. Ennek semmi köze az ego-izmushoz, ez értelem és szeretet. Aki nem gondoskodik megfelelően önmagáról, az hosszú távon terhet fog jelenteni a környezete számára, mivel boldogtalan és sokat betegeskedik. Valamilyen módon szenvedést kell teremnie önmaga és embertársai számára.

Dönts az Én-központúság mellett, és mondd magadnak a következőt: „Mostantól minden figyelmemet önmagámra fordítom, és a saját dolgommal törődöm. Sorra veszem az „építési területeimet” kívül és belül, és egymás után felszámolom őket. Többé nem futok el a kellemetlen érzések elől, hanem időt szánok rájuk, és magamba nézek. Odafigyelek magamra, és magam fogok gondoskodni a boldogságomról és a jó közérzetemről. Szeretettel tartok az embertársaimmal, de a saját ügyeik elintézését rájuk bízom. Tiszteletben tartom mindenki útját. Felajánlom a támogatásomat, de nem erőltetem rá magam senkire, és többé nem avatkozom bele.”

- **Te döntesz: Boldogság vagy depresszió**

Mennyi boldogság volt eddig az életedben? Mennyit nevensz egy nap? Reggelenként örülsz az új napnak? Boldoggá tesz a családod? Boldoggá tesz a munkád? Boldoggá tesz az a teljesség és szépség, amelyet az élet kínál neked? Örülsz minden apróságnak az

életben? – Ha úgy érzed, hogy az életedben nincs elég boldogság, akkor kérlek, vállald ezért a felelősséget. Nem a fiad vagy a lányod foszt meg a boldogságtól. Sem az anyósod, sem a férjed, sem a feleséged. Te magad voltál az, aki (egyelőre) nem egy boldog élet mellett döntöttél, hanem az ellenkezője mellett. Természetesen öntudatlanul hoztad meg ezt a döntést. Akinek kevés boldogság van az életében, az nem döntött tudatosan a boldogság mellett, és többnyire valótlan elképzelései vannak az életről és önmagáról. Arra invitállak, hogy fogadd el a következő alapvető döntést: „A boldogság mellett döntök, egy nevetéssel és elragadtatással teli élet mellett.” Ezt a döntést attól függetlenül is meg tudod hozni, hogy mennyire boldog jelen pillanatban az életed.

A fej természetesen a lehető leghamarabb ki akarja deríteni, hogy ez hogyan lehetséges. Minek örüljön egy munkanélküli? Minek örüljön a négygyermekes anya? Hogyan legyen boldog az, aki beteg? Hogyan legyen boldog az, akinek alig van pénze az életre? – Nos, az ilyen helyzetekben különösen fontos és hasznos, ha az ember átadja magát az életben rejlő boldogságnak, ha úgy dönt, hogy boldog életet akar élni. Egyezz meg önmagáddal, és kötelezd magad a következőre önmagáddal szemben:

„*Úgy döntök, hogy mától megnyitom magam a boldogság energiájának. Meghívom az életembe a boldogságot, mint energia-állapotot.*” Ez nem „pozitív gondolkodás”, hanem egy alapvető fontosságú döntés, amely saját magad számára jelent kötelezettséget. Azt is mondhatod: „Mekhívom az életembe a boldogság angyalát.” Az angyal ugyanis az energia szinonimája. Minden pozitív energia-állapot egy angyal.

Azt is mondhatod: „Többé nem akarok boldogtalan életet teremteni a magam számára. Arra kötelezem magam, hogy mától olyan életet éljek, amelyben helye van a boldogságnak és a nevetésnek. Ki akarom deríteni, hogy milyen körülmények szükségesek a boldogsághoz az életemben, és meg akarom teremteni ezeket a körülményeket. Többé nem akarok másokat hibáztatni azért, hogy nem elég boldog az életem, hanem a kezembe veszem az irányítást. Nem a feleségem, a férjem, a gyermekeim vagy a főnököm feladata, hogy boldoggá tegyen. Ez a saját feladatom.

Nem akarom, hogy továbbra is néhány jövőbeni, nagy eseménynek örüljek, mint például a szabadságnak, amely hat hónap múlva lesz, vagy a születésnapomnak, amely kilenc hónap múlva lesz, vagy a nyugdíjnak, ahová tizenöt év múlva kerülök. Ma és minden nap az élet apró dolgainak akarok örülni, a megterített reggelinek, a kávé és a tea ízének, az embertársaimnak, a növényeknek, az állatoknak, a zenének vagy a csendnek, az autómnak és a lakásomnak, az esőnek vagy a napsütésnek, az eddigi emberi tapasztalataimnak.

Felteszem a szívemnek a kérdést: „Mondd, mi tesz boldoggá téged? Mitől kezdesz el dalolni? Meghajlok a szívem kívánsága előtt, és úgy döntök, hogy azokat a dolgokat fogom behívni az életembe, amelyek boldoggá teszik.”

Ha el akarunk érni az életünkben egy olyan állapotot, mint a boldogság, jelenleg azonban inkább ennek az ellenkezője uralkodik az életünkön, mint a szorongás, a szomorúság vagy akár a depresszió, akkor hasznos lehet, ha megismerkedünk egy *energia-törvénnyel*, amelynek a használatát is meg kell tanulnunk. Es ez így hangzik: *Ha el akarom érni a célként kitűzött állapotot, akkor azt csakis úgy tehetem meg, hogy tudomásul veszem, elismerem és elfogadom az ellentettjét.* Konkrétan a boldogságra vonatkoztatva: Ha azt akarom, hogy a boldogság belépjen az életembe, és tartósan ott is maradjon, akkor bátran és kíváncsian foglalkozhatom azzal, ami ma még nem a boldogság része bennem és az életemben. Rászánhatom az időt arra, hogy befelé forduljak, hogy tudomásul vegyem a boldogtalanúság, a harag, a düh, a szomorúság, a depresszió érzését, amelyeket mélyen és igénlyel érezhetek, miközben egyenletesen lélegzem. Hiszen önmagunk és a boldogság között éppen azok az energiák állnak, amelyeket valamikor korábban mi magunk teremtettünk. A legtöbb férfiben és nőben például a mai napig egy

szomorú, csüggedt, elhagyott gyermek csücsül, aki eddig nem engedte be a boldogságot. Ez a gyermek benned is arra vár, hogy befelé fordulsz, megtanulsz együtt érezni vele, hogy feloldozd benne a szomorúság, a magány és az elhagyatottság emócióját. Ehhez a folyamathoz ajánlom neked a *Szabadítsd ki és gyógyítsd meg a benned lévő gyermeket* és a *Negatív érzések boldogsággá változtatása* című meditációs CD-imet, valamint *A félelem, a düh, a fájdalom és társai boldogsággá változtatása* című előadásomat. Meditálj egyszer egy héten, és hallgasd végig tízszer az előadásomat, és hamarosan érezni fogod, hogy mennyi minden változik meg benned a boldogság irányába.

Napjainkban több százezer ember szenved Németországban a depressziótól, a gyógyszeripar legnagyobb öröme, hiszen az antidepresszánsok forgalmazásából milliárdos haszonra tesznek szert, a betegséget azonban nem gyógyítják meg. Mindössze újra elfojtják. Hogyan alakul ki azonban a depresszió? Úgy, hogy nem vagyunk hajlandóak érezni a kellemetlen érzéseket, főként a szomorúságot. A szomorúságot, más emóciókhoz, főleg a félelemhez hasonlóan, szisztematikusan elfojtjuk, elnyomjuk, háttérbe szorítjuk, megtagadjuk, elrejtjük. A szomorúságnak nincs helye egy boldog társadalomban. A szomorúság azonban az egyik legmélyebb emberi érzés, és nincs benne semmi rossz. Az életben mindenkinek voltak szomorú élményei, elsősorban gyermekkorában. Azonban az akkoriban keletkezett, és azóta folyamatosan táplált szomorúságot a mindennapok során elfojtjuk, és igyekszünk különböző módokon elterelni róla a figyelmünket, főként a világ által kínált „szórakoztató program” segítségével. Valójában ez egy szomorúság/félelem-elterelő program és egy fájdalom-csillapító program. Minden este több millió ember bámulja a tévét, akik bármilyen ostobaságot megnéznek csak azért, hogy ne kelljen azt érezniük, ami együttérzésért kiált bennük. Megismétlem: a krónikusan elfojtott szomorúság depresszióhoz, a krónikusan elfojtott félelem pedig pánikrohamokhoz vezet. Az utóbbi is a legjobb úton halad afelé, hogy „népbetegséggé” váljon.

- Te döntesz: Egészség vagy betegség

Úgy érzed, hogy hatalmad van a tested fölött? Úgy hiszed, hogy te döntesz betegség és egészség között? El tudod képzelni, hogy te magad döntöd el, hogy mikor fogod végleg elhagyni ezt a testet? Ha a kérdésekre adott válaszod minden esetben „nem”, akkor arra invitálalak, hogy lépj ki ebből a „régipőzből”, és nyílj meg egy új szemléletmód számára.

A második fejezetben egyértelműen elmagyaráztam, hogy a legtöbb ember átadta a saját teste fölötti hatalmat valami vagy valaki másnak: a tömeges öntudatnak, a sorsnak, az orvosoknak vagy specialistáknak. „Addig megyünk el nyaralni, amíg még tudunk” – mondta egyszer a fülem hallatára egy nő. Ebből a mondatból egyértelműen kiolvasható a test fölötti hatalom átadása. Hiszen a fenti mondat mögött meghúzódó gondolat a következőképpen hangzik: „Valamikor majd nem leszünk képesek rá!” Mindannyian látjuk a sok idős embert, a zsúfolásig telt nyugdíjas otthonokat, az elsorvadó testeket, amelyeket minden nap gyógyszerekkel (többek között rengeteg nyugtatóval és altatóval) „kezelnek”. Valóban ilyen a normális öregség? Egy nap majd mi is így végezzük? Nem túl rózsás kilátások!

Ha nem akarod így végezni, hanem egy napon majd egészségesen és tiszta elmével akarsz távozni ebből a világból, könnyedén megteheted. Hogyan? Először is fordulj befelé és vizsgálj meg, hogy bízol-e a benned lévő hatalomban, amelynek segítségével te magad dönthetsz ezekben a kérdésekben, ahelyett, hogy a döntést a Jóistenre vagy a sorsra bíznád. Amíg abban a hitben élsz, hogy csak csekély mértékben tudsz hatással lenni az élet vége felé járó tested állapotára, addig meg van kötve a kezed.

Kérlek, tedd fel magadnak a kérdést: „Hány évet akarok leélni ebben a testben?” Válaszolj a feltett kérdésre, és írd fel, hogy milyen gondolataid támadtak, miközben döntöttél. Erezd az érzéseket, amelyek a felszínre törnek, és nézd meg a benned rejlő, öregséggel, szenvedéssel és halállal kapcsolatos képeket. Azt állítom: Ha valóban ahhoz van kedved, hogy száz évet tölts el ebben a testben, ha ezt a kort egészséggel, életörömmel és tiszta tudattal párosítod, akkor képes vagy így dönteni. Ez a döntés nem rajtad kívül születik meg, hanem benned, mégpedig a szellemedben. Éppen ezért nagyon fontos, hogy egyre inkább odafigyeljünk arra, hogy milyen alapvető gondolatai voltak eddig annak a valaminek bennünk a testünkről és a testünk állapotáról. Elsősorban téled, a te alapvető szellemi állapotodtól és a témához kapcsolódó tudatalatti döntéseidről függ, hogy néz ki a tested, mennyire egészséges és meddig marad egészséges, s hogy milyen hamar lesz újra egészséges, ha most éppen beteg is.

Amikor a testünk megbetegszik, azt gondoljuk és mondjuk: „Beteg vagyok!” Ez a gondolat már önmagában is gondoskodik arról, hogy testünk valóban megbetegedjen. Amíg így gondolkodunk, a következőt gondoljuk: „A testem én vagyok.” Ha ez igaz lenne, akkor halandó lény lennél, aki néhány év vagy évtized múlva eltűnik a képből, és megszűnik létezni. A szívem azt súgja, hogy ez tévedés. Való igaz, hogy ez a test valamikor elhasználódik, és humusszá válik, amelyből új élet születik, ez azonban nem megsemmisülés, hanem csak átváltozás. Te nem vagy azonos a testeddel. A te természeted és mindannyiunk természete a SZELLEM. Szellemi lények vagyunk, akik jelenleg ebben a testben laknak, és hatalommal bírunk testünk egészségi állapota, fiatalsága és öregedése fölött, valamint azt is mi döntjük el, hogy milyen módon és mikor akarjuk elhagyni. Ezeket a dolgokat azonban már elfelejtettük.

Ha a testünkről van szó – egészségről és gyógyulásról –, akkor újra visszaváltozhatunk kizárólag szellemi lényekké. A klasszikus orvoslás és az „egészségügy”, amelyet inkább „betegségügynek” kellene hívni, olyan bonyolulttá tették a dolgokat, hogy a hétköznapi embernek nincs bátorsága felelősségteljesen és magabiztosan viselkedni ezen a területen. A betegségipar napjainkban tízmillió embert foglalkoztat [Németországban – a Szerk.]: a beteg és a betegség tehát szükséges az iparág fenntartásához. Ráadásul egyre több betegre van szükségünk ahhoz, hogy az ágazat „növekedést” tudjon produkálni. Ez meglehetősen perverznek hangzik, és az is.

Ezt a rettenetes állapotot közösen teremtettük és közösen tartjuk fenn, mert a szellemünk belesüppedt a mindennapos teendőkbe. Ha a hétköznapi embert fejfájás gyötri, bevesz egy aszpirint vagy egy ahhoz hasonló gyógyszert, hogy elmúljon. A fájdalom okozójának kezelése, amelyhez egy teljesen eltérő szellemi állapot és viselkedés szükséges, a hétköznapi embert egyelőre kevésbé foglalkoztatja.

Teljes szívemből arra invitálalak, hogy változtasd meg a testedhez való viszonyodat és a vele kapcsolatos viselkedésedet. A tested egy remekmű, és engem mindig meglep, hogy mennyire kevés csodálattal, bámulattal, tisztelettel és megbecsüléssel bánunk vele nap mint nap, és mennyire nem értjük. A tested több mint egymilliárd élő sejtből áll, amelyek precízen és harmonikusan együttműködnek egymással. Próbáld meg elképzelni egy olyan zenekart, amelyben egymilliárd zenész játszik egy nagyszerű, csodálatos, tökéletes szimfóniát. Ilyesmit el sem tudunk képzelni. A testedben azonban ez valósul meg. A test csodálatos remekművét egyetlen forrás irányítja, dobogtatja és lélegezteti, amelyet hívhat az életnek, Istennek, vagy mindenségszellemnek. Ezzel a forrással nem csak tested létesít megbonthatatlan köteléket, hanem a szellemed is. Te is egy szellem vagy a szelleméből, és nem külön létezel tőle, hanem megbonthatatlan kötelékben, valójában egy vagy vele. Ez a mindenségszellem felruházott téged a teremtés hatalmával, amely által fenntarthatod, megszépítheted vagy lerombolhatod az életet. Ezzel a hatalommal – nap mint nap – mindannyian élünk, habár szinte kivétel nélkül öntudatlanul. Folyamatosan és

állandóan teremtünk, csak hogy szinte mindig öntudatlanul. „Fogalma sincs, mit cselekszik” – írhatnánk fel az emberiség homlokára.

Ha akarsz, újra a nyomára bukkanhatsz a cselekedeteidnek, az öntudatlan teremtésednek, és kiderítheted az egészség és a betegség valódi okait is. A tested sejtjei pontosan tudják, melyik szellem gyermeke vagy. Hallják, hogy mit gondolsz benned az a valami; azt érzik, amit az a valami érez benned, hiszen megbonthatatlanul összekapcsolódnak veled, és a te szellemedtől függenek. Ha az a valami a szellemedben állandóan az élettal ellentétes gondolatokat gondolsz, mint például „Semmi öröm sincs az életben!” vagy „Az élet nehéz!” –, akkor ennek megfelelő érzelmek fognak kialakulni, azaz szorongás, szomorúság vagy depresszió. A tested pedig ezen gondolataidat és érzéseidet fizikailag tükrözi majd vissza.

A testednek nincs saját hatalma, és nincs saját akarata. A betegség és az egészség között nem a tested választ, hanem a szellemed. Derítsd ki, hogy az a valami IGENLÉSSSEL viszonyul-e az élethez ebben a bizonyos testben. Állandóan „IGEN!”-t mondasz önmagadra és az életre? Kisugárod-e ezt az „IGEN!”-t, le lehet olvasni az arcodról és a mozgásodból, erre lehet következtetni a szavaidból, és a mindennapi cselekedeteid is ezt igazolják? Mindössze öt perc alatt kiderítheted, hogy az a valami benned inkább „NEM!”-et mond-e, vagy a legjobb esetben egy „Talán”-t. A tested állandóan az általad gondolt „IGEN”-re, „NEM”-re vagy „TALÁN”-ra reagál; az általad meglehetősen ritkán kimondott és gondolt Igenre reagál. És egyedül ez az okozója fizikai testünk korlátolt, behatárolt, sérült egészségi állapotának.

A gondolataid és az érzéseid valójában rezgések, éppen ezért a fizikai tested is elsősorban rezgés. Minden anyag – minden véredényed és minden vértestecskéd – állandóan rezeg. A fizikai tested milliárdos zenekara egyetlen, hatalmas rezgés- vagy hangtest, amely végtelen mennyiségű, kisméretű rezgések egységéből (szervek, sejtcsoportok stb.) áll, amik harmonizálnak egymással. A gondolataid és az érzéseid rezgése, különösen azok, amelyek saját magaddal vagy az élettal kapcsolatosak, folyamatosan átadódnak a tested rezgéseinek. Az általad gyakran gondolt, azonos gondolataid formálják nap mint nap a tested belső és külső állapotát. Amikor megnézed magad meztelenül a tükörben, a saját teremtményed előtt állsz, amelyet minden egyes nap te formáltál a gondolataid és az érzéseid erejével. Vállald ezért a felelősséget, mert csakis így lesz hatalmad ahhoz, hogy a jövőben egészségessé tedd a testedet, és megőrizd az egészségedet.

Ezt a testet ugyanakkor leginkább azok az érzések vagy emóciók terhelik le, amelyeket te teremtettél, te táplálsz és te szaporítasz, azonban a mai napig nem akarsz őket saját teremtményedként elismerni és igenléssel érezni. Rengeteg düh, gyűlölet, tehetetlenség, szomorúság, félelem, kisebbségi érzés, bűn, szégyen és elhagyatottság lakozik benned, amelyeket gyermekkorodtól mostanáig teremtettél meg, és amelyeket valószínűleg a mai napig nem éreztél igenléssel. Amíg ez nem történik meg, addig nem tudnak mozgásba lendülni a harmadik fejezetben leírtak szerint. Szegény tested kénytelen évtizedeken keresztül magával cipelni azokat a számára terhes energiákat, melyeket lenyeltél, magadba fojtottál vagy magadra szedtél. Amennyiben elkezdted igenléssel érezni ezeket az érzéseket, a tested napokon belül jobban fogja érezni magát. Ezt a szemináriumaim résztvevőinek arcáról kiválóan le lehet olvasni.

Ha egészséges akarsz lenni, vagy egészséges akarsz maradni, akkor kezdj el szeretetet és köszönetet adni a testednek és a tested minden sejtjének. A sejtjeid erre a két energiára reagálnak a legerősebben. Dr. Masaru Emoto, aki a vízkristálykutató terén elért eredményei kapcsán rengeteg elismerésben részesült az elmúlt években, arra jött rá, hogy a víz a „szeretet” és a „köszönet” energiáinak kombinációjára reagál a legpozitívabban, és fagyott állapotban ezek hatására mutatja a legszebb kristályszerkezetet. Ha azonban a pohárban lévő víz olyan erősen reagál a papírlapra felírt „köszönöm” vagy „seggfej”

szavakra, hogy az első esetében egy gyönyörű kristályt látunk a mikroszkóp alatt, a második esetében viszont csak egy alakatlan valamit, akkor vajon mennyivel erősebben reagál a testedben lévő víz és a sejtek az általad átadott szeretetre és köszönetre? (A tested több mint hetven százaléka víz.)

Emoto főtt rizzsel végzett kísérlete olyan eredményeket produkált, amelyekről otthon te magad is meggyőződhetsz. Három pohárba főtt rizst töltött, azután lezárta őket, és mindegyik poharat más kezelésnek „vetette alá”. Az egyik pohár minden nap a „köszönöm” szót halottá, a második pohár a „seggfej” szót, a harmadik poharat pedig ignorálta. A kísérletet több százszor elvégezték gyermekek és felnőttek részvételével. A döbbenetes eredmény mindig a következő volt: az ignorált rizs hamar megpenészedett, és rövid idő elteltével rettenetes szagot árasztott. A „seggfej” szóval kezelt rizs sokkal hosszabb ideig maradt meg jó állapotban, míg a „köszönöm”-rizs egyáltalán nem romlott meg, hanem fermentálódott, és hetekkel később is élvezhető volt az íze. Ebből a kísérletből mi is megállapíthatjuk, hogy egy gyermek számára az a legrosszabb bánásmód, ha ignorálják vagy hallgatással büntetik. Amíg azonban léteznek olyan anyák, akik belül sebzettek, ez a „kínzási mód” nem fog kihalni.

Kezdd el tehát szeretettel és köszönettel kezelni a testedet, a sejtjeidet és a szerveidet. Alakíts ki személyes viszonyt a testeddel, és légy tudatában a következőnek: tested mindent megért, amit mondasz és gondolsz, de legfőképpen azt érti meg, amit érzel. Kérj tőle bocsánatot az éveken keresztül tartó öntudatlan és destruktív viselkedésedért, amikor csak használtad, és úgy kezelted, mint egy gépezetet. Mondd el neki, hogy mostantól kedves partnerként fogsz tekinteni rá. Köszönd meg végtelen számú szolgálatait. A testünk teljesítményének le kellene nyugóznia bennünket. Azonban túlságosan közel állunk hozzá ahhoz, hogy megfelelő módon tiszteljük, értékeljük és tudomásul vegyük. Mostanáig természetesnek vettük. Minél közelebb vagy, minél mélyebben zajlik le bennünk egy csoda, annál kevésbé vesszük észre. Jelenleg éppen egy olyan szöveget olvasok, amely emésztőrendszerünk csodálatos működéséről szól: hetvenöt év alatt több mint harminc tonnányi élelem és ötvenezer tonnányi folyadék vándorol keresztül rajta. Szinte elképzelhetetlen.

A testünk természetesen örül a mozgásnak, a sportnak, a friss levegőnek, a megfelelő ételeknek, az élvezetes, lassú evésnek és ivásnak, az energiával teli víznek is, utasítsd el azonban az evéssel és a környezettel kapcsolatos félelemprogramokat. Ha ahhoz van kedved, hogy vegetáriánus legyél, és ízlenek neked a vegetáriánus ételek, akkor legyél vegetáriánus és élvezd, de ne szöld meg azokat a húsevőket, akik steaket és kolbászt esznek. Az az étel, amelyet szeretettel és élvezettel fogyasztanak, nem árthat a testnek. A félelem azonban nem csak a lelket emészt fel, hanem a tested sejtjeit is.

Aki egy teljesen új, szívvel és szeretettel teli kapcsolatot akar kialakítani a testével, annak ezúton ajánlom *A testem szeretettel történő gyógyítása* című meditációs CD-t, amelyen két meditáció található: az egyik az egész testre vonatkozik, a másik pedig speciálisan a legyengült vagy beteg szervre. Szeretettel várom azok visszajelzését, akik megajándékozták önmagukat és a testüket ezekkel a meditációkkal.

- **Te döntesz: Béke vagy háború**

Sokan bosszankodnak a háborúk miatt, szidják a háborúskodókat, és dühös hangon békét követelnek. A saját szemükben azonban nem látják a szálkát. Mérgelednek a gyermekek és a fiatalok között uralkodó erőszakon, a nyilvánvaló összefüggéseket azonban nem látják. Nem elég, hogy szálka van a szemükben, de nem látják a saját gondolataikban és érzéseikben uralkodó erőszakot. Gyakran azt sem érzik, mennyi elégedetlenség uralkodik bennük és a családjukban. Hány olyan család van, ahol béke

uralkodik? Szinte minden családnak van egy olyan tagja, akit kiközösítenek a mássága vagy a „rossz karaktere” miatt. Hány olyan testvér van, akik évek óta nem beszélnek egymással? Legkésőbb az öröklés idején azonban mindig kiderül, hogy mi a helyzet a saját békénkkel.

A békétlenségben zajló életet gyermekkorunktól fogva tanuljuk. Már a kisgyermek is alaposan megfigyeli a szüleit. Hallják és érzik, ahogyan az anya elítéli és megtámadja az apát, az apa pedig az anyát. Első kézből hallják és tapasztalják, ahogyan az egyik a másikat teszi felelőssé saját boldogtalansága miatt, ahogyan az egyikük elkövetőt, a másikuk pedig áldozatot játszik. Valószínűleg nagyon kevés iskolában létezik „béke” nevű tantárgy. És ha a gyermekek az elítélő magatartást látják maguk előtt, azt kell feltételezniük, hogy ez a normális és a helyes, és hogy így működik az élet. Hány iskolában tanítják a nézeteltérések elsimítását, az agresszió eredetét, a nézeteltérések békévé változtatását? A diákok e helyett sok olyan dolgot tanulnak, amelynek az életben sohasem fogják hasznát venni, és amelyek rég elavultak lesznek, mire munkába állnak. A konkurencia és a megkülönböztető gondolkodás szellemében nevelik őket, ahol léteznek győztesek és vesztesek. Milyen távol vagyunk még a megértő, megbocsátó és szeretetteljes közösségi tudattól!

A béke és a békekötés személyes boldogságban játszott szerepét egyelőre csak kevesen ismerik fel. A legtöbb emberben és a legtöbb családban háború uralkodik béke helyett. Sokan önmagukkal állnak harcban. Ha az ember szellemében, gondolkodásában és érzésében békétlenség uralkodik, annak kifelé is tükröződnie kell.

Hamar megtanuljuk, hogy elítéljük, leértékeljük, kritizáljuk és szidalmazzuk önmagunkat. A következmény: az olyan energiák, mint a bűntudat, a szégyen, a kisebbségi érzés, öntudatlanság, düh, irigység, harag, féltékenység, mohóság és hasonlók fognak gyötörni bennünket. Ezeket senki sem oltotta belénk. Mi magunk növesztettük őket, és már nem tudjuk, hogyan kell védekezni ellenük. Nagyon kevesen vannak tudatában, hogy elítélik és leértékelik önmagukat. Éppen ezért a tudat ezeket az ítéleteket más emberekre vetíti ki: a harc odakint folyik tovább családtagok, nemzetek, vallási csoportok vagy vállalatok között. Mivel ez a belső háború, a belső ítélezés okozza az odakint zajló konfliktusokat, itt is be kell avatkoznunk a béke érdekében. A külső békét nem lehet helyreállítani akkor, ha nem vagyunk képesek önmagunkban békét teremteni.

Te magad is minden reggel meghozod a döntést, hogy „béke lesz vagy háború”. A legtöbben a háborút választják, bár ennek nincsenek tudatában. Nem veszik észre, hogy gondolatban szüntelenül elítélik önmagukat és a másikat. Csak új, egyértelmű döntéssel véget tudsz vetni a háborúsdínak. A döntés valahogy így hangzik: „A béke mellett döntök. A békés élet mellett döntök. Békét akarok kötni önmagammal, az embertársaimmal, az élettel, és mindezzel együtt végül Istennel.” Döntened kell, mert nem lehetsz „kissé” békés vagy „kissé” békétlen. Vagy boldogság, vagy boldogtalanság uralkodik az életedben.

Amint azt már máshol is említettem: Készíts egy listát azokról az emberekről, akikkel mostanáig nem vagy teljesen megbékélve, akikben még nem ismerted el és értékelted azt a szerepet, amellyel a növekedésedet segítik, és amelynek segítségével ráébresztenek tudatos, teremtő mivoltodra. Igyekezz mindegyikkel békét kötni. Írj egy levelet, küldj egy képeslapot, kérd a bocsánatukat önmagadban, vagy – ha lehetséges – egy személyes találkozás alkalmával, és bocsáss meg nekik. Annak idején nem állt módjukban másként cselekedni, akkor sem, ha ezzel fájdalmat okoztak neked. Valószínűleg te sem viselkedtél velük angyalian. Amikor kölcsönösen fájdalmat okozunk egymásnak, ezt nem tudatosan tesszük, és tettünk a bennünk lévő sebektől fakad. Ha felismerjük önmagunkban az öntudatlan viselkedést, és vállaljuk érte a felelősséget, akkor másokkal is megértőbbek leszünk.

A békekötés nem egyszeri alkalommal történik. Nem gombnyomásra történik, ez egy út, egy folyamat. Nem mindenkinél következik be azonnal pálfordulás, habár ilyesmire manapság is van példa. A békéhez vezető hatásos út azzal kezdődik, hogy hangosan kimondod a következő mondatot: „Teljes szívemből kívánom a békét [valakivel vagy valamivel], és vezetést és támogatást kérek ehhez az úthoz.”

A bennünk lévő legnagyobb „építési területek” a szüleink. Éppen ezért egyúttal a szabadsághoz vezető legnagyobb ajtóknak is nevezem őket. Amennyiben ezzel a két emberrel – akik az életem szempontjából a legfontosabbak, és akiknek a szexuális aktusa következtében váltam emberi lényé – tiszta, békés, szabad, és minden bonyodalomtól mentes kapcsolatom van, új emberré válok. Ebben az életben ez a második megszületés, a valódi születés, amikor szabad, teremtő és szerető lényekké válunk. Csakis akkor fognak újra egybekelni a szívedben, ha mindkettejükkel békét kötöttél, és a szíveteket szoros kötelék fűzi össze. A szüleid belső házasságából fogsz újra megszületni. A „Megszabadulni a múlttól” című fejezetben további információkat találsz arról, hogy hogyan köthetsz békét a szüléiddel.

- **Te döntesz: Rend vagy káosz**

Teremts rendet az életedben, hiszen a rend az ég első törvénye. Az élet, az univerzum, a Mindenség egy olyan rendszert alkot, amelyben tökéletes rend uralkodik. Minden tökéletes harmóniában van, különben nem száguldnánk a Földanyával több mint százezer km/h-s sebességgel a világűrön keresztül anélkül, hogy észrevennénk. És e nélkül a fizikai testünk csodája nem lenne képes évtizedek óta ilyen ragyogóan működni, még akkor is, ha esetleg neked már sikerült az összeomlás szélére sodornod.

Sok embernek bonyolult viszonya van a rendhez és a rendetlenséghez. Kétségbeesetten vágnak a rendre, mégis egyre több rendetlenséget termelnek. Ennek különböző okai vannak. Egyrészt sokan nem veszik észre, hogy a rendetlenség kívül – a nappalidban, a kapcsolataidban vagy a pénzügyeidben –, azaz a fejedben keletkezik. Következésképpen ott kell beavatkoznunk, amennyiben rendet akarunk teremteni. Már eddig is sokat beszéltem a gondolatainkban uralkodó rendetlenségről, amelyet papír és ceruza, könyvek (például Katié Byron *Négy kérdés című* könyve) vagy talán egy szeminárium segítségével hatékonyan renddé tudunk változtatni.

Az érzéseinkkel kapcsolatban is rendetlenség uralkodik bennünk, hiszen nincs velük egyértelmű kapcsolatunk, és szenvedünk tőlük. Ezzel kapcsolatban a leglényegesebb dolgokat már elmondtam a „Negyedik lépés: Erezd át tudatosan és igenléssel az érzést!” című fejezetben. Most is érvényes, hogy csakis akkor vagyok képes új döntést hozni azzal kapcsolatban, amit gondolni és hinni akarok, ha megvizsgálom a gondolataim igazságtartalmát. Megtanulhatom igenléssel érezni és átváltoztatni azokat az érzéseket, amelyektől eddig szenvedtem. Így teremtődik meg a belső rend, a belső testem rendje. A fizikai testem is rendet kíván. Ezt is úgy érhetjük el, hogy tudatosan vállaljuk a felelősséget az állapotáért. Valamint egy új, elismerő, szeretetteljes viszonyulással, amely szeretetteljes és támogató gondolatok, érzésekés cselekedetek formájában nyilvánul meg a test irányában, valamint azáltal, hogy a szellemi testünkben átváltoztatjuk a rendetlenséget.

Amikor rendet akarunk teremteni az életünkben, a legnagyobb nehézséget a rendetlenséghez való torz hozzáállásunk okozza. A legtöbb ember úgy akar rendet teremteni, hogy küzd a rendetlenség ellen. Ez a stratégia azonban kényszerűen újra és újra kudarchoz vezet. Miért? A rendet és a rendetlenséget nem lehet elválasztani egymástól, hiszen összetartoznak, ahogyan a jó és a rossz, a női és a férfi összetartozik.

Kérlek, képzelj el: A konyhád tökéletesen tiszta, minden a helyén van, sehol egy ételmaradék vagy morzsa. Milyen csodálatos látvány ez a szorgalmas háziasszony vagy a becsvágyó férj számára! Hirtelen azonban megkívánsz egy csésze kávé; előveszed a csészét, az alátétet, a mokkáskanalat, a kávéport, a tejet, a cukrot, a filtert és az összes többi kelléket a szekrényből, és elkezded kávé készíteni. Milyen folyamat indult el ebben a pillanatban, a konyhádban? A rendetlenség átvette az uralmat. A rend állapota megszűnt. Mindegy, hogy egyetlenegy vagy öt vagy tíz koszos csésze van benne, ezek csak a rendetlenség különböző fokozatai. Mit gondolsz vagy mit érzel a rendetlen konyháddal kapcsolatban? Mit gondolsz és mit érzel, amikor megpillantod a gyermeked szobájában uralkodó káoszt? Milyen érzés egy nőnek, amikor a férje ott dobja el a zokniját, ahol éppen levetette? (Még mindig.) Felbosszant? Akkor ezek szerint ez még mindig nagyon fontos számodra, akkor erre van szükséged ahhoz, hogy megtaláld a világosságához, a békéhez és a rendhez vezető utat. És ezt nem cinikus megjegyzésnek szántam. A konyha példáján keresztül hamar meg fogod érteni: Ritkán fordul elő, hogy minden a helyén van, ritkán áll elő a tökéletes rend állapota. Van ezzel valami problémád?

Felteszem a kérdést: Szereted a rendetlenséget? Szabad rendetlennek lenned? Rendetlen vagy? Ha valamelyik kérdésre nemmel válaszoltál, akkor egyáltalán nem lep meg, hogy nehezedre esik rendet tartani az életedben, és megbékélni embertársaid rendetlenségével.

A legtöbb ember egyaránt elítéli a külső és a belső rendetlenséget, és azt mondják: „Nekem nem szabad rendetlennek lenni, és nem is akarok az lenni. Rendes akarok lenni!” Ez még a gyermekkorunkból ered, amikor rendet, szorgalmat és tisztaságot vártak el tőlünk, és ettől függött, hogy mennyire szeretnek és dicsérnek bennünket. Ez a nevelés egyoldalúságot és megkülönböztető gondolkodást eredményez. Megtanultunk különbséget tenni rend és rendetlenség, szorgalom és lustaság, szomorúság és boldogság között. A rendetlenséget, a lustaságot és a szomorúságot nem akarjuk elfogadni, ugyanakkor gyakran csodálkozunk, hogy miért nincs annyi rend, szorgalom és boldogság az életünkben, amennyit szeretnénk, hogy legyen. Valójában mindkettő szeretetre vágyik: a rend és a rendetlenség is. Akinek szabad rendetlennek lennie, annak sokkal kevesebb problémája van mások rendetlenségével, ha van egyáltalán. Amit azonban masszívan elfojtok magamban, az szükségszerűen zavarni fog másokban. Az a háziasszony és anya, aki mindenáron a rendre törekszik, és aki nem látja vagy megtagadja a rendetlenséget önmagában (például a gondolataiban és az érzéseiben), állandóan porondra teszi a férjét vagy a gyermekeit vagy mindkettőt. Kénytelenek lesznek élni és előadni a rendetlenséget, amely ellen a feleség és az anya küzdeni fog. Köss békét a rendetlenségeddel, és mondd a következőket: „Nekem is szabad rendetlennek lennem, mert megengedem magamnak.” Belül pedig mondd a következőket az édesanyádnak: „Anyá, úgy döntök, hogy mostantól a saját utamat fogom járni a rend és a rendetlenség terén! Nem fogok többé a te elvárásaidnak megfelelni, mert mostantól a saját életemet élem. És ha így már nem szeretsz többé, akkor az a te problémád. Én szeretem magam a rendetlenségemmel együtt.” Ha érzed, hogy a rendprogramod az édesanyádtól származik, azt ajánlom, hogy néhányszor végezd el a *Gyermekkorom édesanyja – találkozzunk újra a világosság, a béke és a szabadság érdekében* című meditációt. A meditáció során képes leszel a tőle származó energiákat – többek között az elvárásokat, kívánságokat, felszólításokat, hitvallásokat és aranyköpéseket – visszaadni. Korábban azért „vetted magadra” őket, mert nem dönthetél szabadon.

Megismétlem: a rend és a rendetlenség összetartozik, ahogyan a boldogság és a szomorúság is. Aki megtagadja az egyiket, az nem érheti el a másikat. Ezek az érme két oldala: Ha az egyik oldalát megtagadod, és eldobod az érmét, akkor a számodra kedves oldalát is elveszted. Talán segít a következő felismerés: Rendetlenség valójában nem

létezik, csak a rend különböző fokozatai léteznek. És újra felteszem a kérdést: Ugyan ki az, akinél minden rendben van?

- Te döntesz: Szabadság vagy rabság

Milyen hangzást idéz elő benned a „szabadság” szó? Érzel magadban készletet vagy vágyakozást a szabad élet után? Vagy már szabadnak érzed magad? A szabadság sok emberben félelmet kelt, mert (egyelőre) el sem tudják képzelni, hogy szabadon élhetnek. Az évek során megtanultuk a mindennapi élet ezer szabályát és kényszerét, amelyek többek között a következő gondolatokban tükröződnek vissza: „Itt nem mindenki csinálhatja azt, amit akar!” vagy: „Hova jutnánk, ha mindenki azt csinálhatná, amit akar?” Az ilyen mondatok nyers, szeretet nélküli lényeknek festik le az embereket, akiket nevelni és háziasítani kell, utána pedig egy szabályokkal és törvényekkel teli kalitkába kell zárni, azzal a mottóval, hogy: „Az ember alapvetően gonosz. Kényszeríteni és nevelni kell arra, hogy jó legyen.”

Érdekes, hogy ezt nem csak azok gondolják így, akik szívesen gyakorolnak hatalmat mások fölött, hanem szinte mindenki. Amint arra korábban egyértelműen rámutattam, a hétköznapi embernek egészen ijesztő képe alakult ki önmagáról. Megtanulta, hogy mélyen gyűlölje önmagát, a gyűlöletét azonban nap mint nap el kell fojtania és másokra átirányítania, különben kibírhatatlan lenne. Kérlek, figyeld meg, hogy gondolataid, saját magaddal folytatott beszélgetéseid és cselekedeteid során mennyi szeretetelenséget hozol az életedbe minden nap. Rá fogsz jönni, hogy te is a szabadságtalanok csoportjába tartozol. Mennyire vagy boldog és egészséges? Mennyire szereted önmagadat?

Ha azt mondjuk egy madárnak, amelyik egész életében kalitkában élt, hogy mostantól szabadon elrepülhet, vagy egy delfinnek, amelyik egy delfináriumban nőtt fel, hogy ezentúl az egész tenger az ő birodalma, az félelmet fog kiváltani. Éppen ezért áll a világosság a szabadság előtt. Mielőtt dönthetek a szabadság mellett, mielőtt elkezdek úgy élni, ahogyan én szeretnék, ki kell alakulnia egy minimális mennyiségű világosságnak azzal kapcsolatban, hogy ki vagyok én, és mit akarok. Habár az az élet, amelyet a legtöbben élnek, szűkös, tele van szabályokkal, „muszájokkal”, „kellenéssel” és „nekem nem szabadokkal”, mégis ez az, amit ismernek.

Felteszem neked a kérdést: Mennyire rendezkedtél be a saját életedben? Mennyire nyomnak össze a falak, mennyire vagy nyitott új dolgokra az életedben? Már reggel tudod, hogy hogyan fog véget érni a napod? Mennyire vagy szabad az életedben, a kapcsolataidban, a párkapcsolatodban, a munkádban, a testedben, és általában az életedben?

Azt a mennyiségű rabságot, amelyet mostanáig nap mint nap megéltél, öntudatlanul te választottad, amint azt talán már te is sejtetted. Ez nem hiba volt, hanem az utáncs következménye, és az a vágy táplálta, hogy megnyerd mások elismerését és szeretetét. Elsősorban az elismerés, dicséret és megerősítés utáni sóvárgás okozza az életünkben uralkodó rabságot. Hogyan változtathatjuk ezt a rabságot szabadsággá? Úgy, hogy új döntést hozunk: Először is eldöntjük, hogy megadjuk magunknak mindazt a szeretetet és elismerést, amire vágyunk; és hogy odafigyelünk a boldogságra az életünkben, és ezután a boldogságnak szenteljük magunkat. Másodszor pedig eldöntjük, hogy mások szabadon gondolhatnak és mondhatnak rólunk bármit, amit akarnak. Ez a nagy szabadságn nyilatkozat, amelyet valamikor mindannyian kijelenthetünk. A szövege valahogy így szólna: *„Kedves embertársaim! Azt gondoltok és mondtok rólam, amit csak akartok. Elítélhettek és lenézhattok, kizárhattok a köreitekből és kinevethettek – és ezért nem fogom benyújtani a számlát – sem gondolatban, sem tetteimben. Egyszerűen felruházlak benneteket ezzel a szabadsággal úgy, ahogyan magamat is megajándékozom azzal, hogy a*

saját utamat járjam, és hű legyek a szívemhez. Megkeresem önmagamban saját magam igazságát, és aszerint fogok élni, és ha valaki kíváncsi rá, szívesen megosztom vele. Nem azért élek, hogy megfeleljek másoknak, hanem csakis azért, hogy kövessem a belső hangomat, szívem hangját.”

Az életünk csodálatos utat kínál nekünk, amely a sötétségből világosságba, a boldogtalanságból boldogságba, a rabságból szabadságba vezet. Az ehhez szükséges eszközöket megtalálod a könyveimben, előadásaimban és meditációimban, illetve más szerzők könyveiben. Amint azonban már említettem, ez az élet ajánlata, amelyhez az a tudatos döntés szükséges, hogy ezt az utat akarod járni, és meg akarod tapasztalni ezeket a változásokat. Még mindig túlságosan sokan halnak meg közülünk összezavart állapotban, öregkori elbutulásban vagy Alzheimer-szindrómával; és sokan úgy távoznak ebből a testből, hogy nincsenek kibékülve önmagukkal és a világgal; a többségről nem mondható el, hogy szabadon érte őket a halál. A rengeteg „régipő”, a begyakorolt programok, valamint a gondolkodás-, beszéd- és cselekvésminták fogva tartanak bennünket az egykor megteremtett határaink között, hacsak nem jelentjük ki nekik határozottan, hogy „Most már elég!”, és nem hozunk új döntést. *A szabadság ajándék, amelyet át kell vennem, amelyet meg tudok élni, és amelyet meg szabad élnem. A szabadság esetében nincs ingyenes házhoz szállítás. Ha van elég bátorságod, és kíváncsi vagy a szabad életre egy olyan közösségen belül, amelynek legtöbb tagja szabad, akkor dönts ennek megfelelően.* Ne várd azonban, hogy mások ezért szeretni és dicsérni fognak. Azok, akik eddig közel álltak hozzád, most talán el fognak hagyni, mert kilógsz a soraikból. Ne aggódj, új embereket fogsz megismerni, akikkel közös lesz bennetek a szabadság utáni vágy. Ha olyan emberek találkoznak, akik meg akarnak szabadulni minden kötelektől, akkor az élet egy hatalmas ünnep lesz. Ha olyan emberek találkoznak, akik szeretik önmagukat, akkor az együttlét ünnepé válik, szerető emberek találkozója lesz.

- **Te döntesz: Szeretet vagy félelem**

Szedd össze a bátorságodat és dönts emellett az új, emellett a radikálisan új út mellett. Bízd a szívedre a vezetést, koronázd királlyá a szívedet önmagádban. Ha életed során bármikor felmerül benned a kérdés, hogy „Mit tegyek?”, kérdezd a szívedet. Ő már tudja a választ. Az első spontán impulzus, amelyet felfogsz, a szívedből ered. Ezután lép be az értelem, és előadja neked a kétségeit, a félelmeit, az óvintézkedéseket, a kritikáját a szív javaslatával szemben. Te tanítottad erre. Ne legyél dühös rá, de tanuld meg megkülönböztetni a hangját a szív hangjától. És ha meghallod a félelem hangját, mondd – a következőt: „Nem, köszönöm. A bizalom mellett döntök. Az élet szeret engem. És a szeretet hangjára bízom magam.”

Minden helyzetben felteheted magadnak a kérdést: „Mit csinálna vagy gondolna most a szeretet?” És a belső érzeted, a szíved azonnal küldeni fog egy impulzust arról, hogy mit táplál a szeretet, és mit táplál a félelem. A fejed, a gondolkodásod, az értelmed általában inkább a félelmet támogatja, és rengeteg érvet fog felhozni mellette. Dönts tudatosan. A szeretetet mindazon dolgokon is felismered, amelyek a boldogsághoz kötődnek. Ami valóban örömet okoz, az sohasem lehet helytelen. A boldogság és a szeretet testvérek. Az igazság és a szeretet is. Minden, amit igaznak érzel, mindig a szívedhez kötődik. A boldogság, az igazság és a szeretet három isteni kritérium, amelyek segítségével irányíthatod a gondolataidat, és meghozhatod a döntéseidet.

Az értelmed mesterien tud analizálni, szervezni és felosztani. Pontosan erre kell használnod. Hagyd, hogy megadja a választ a következő kérdésre: „Hogyan fogom ezt kivitelezni?” A MI alapvető kérdését hagyd a szívedre, a HOGYAN-t pedig az értelmedre. Már sokat beszéltem arról, hogy mennyire fontos szerepe van a gondolkodásnak,

különösen az alapvető gondolkodásmódnak. A gondolataid tartalmát mindig bízd a szívedre.

Szeretet vagy félelem? Ez a nagy tesztkérdés, amelyet minden döntéskor feltehetsz. *Szeretet és félelem, ez az a két alapvető energia, amelyek között nap mint nap dönthetsz, és dönteni tudsz. Miért alapvető energiák? Azért, mert minden a szereteten alapul, ami a Valódi természetedhez tartozik, minden, ami erőssé tesz téged, minden, ami valójában létezik: ide tartozik az igazság, a világosság, a boldogság, a tágasság, az őszinteség, a bátorság, a szépség, a tolerancia, az elfogadás, az erő, a hatalom, a türelem, az állhatatosság, a kedvesség, a barátság és az egészség. Ezeket az energiákat a szeretet teremti és táplálja. Minden, ami félelmen alapul, legyengít téged, és nem tartozik a valódi természetedhez; gyakran nagyon valóságosnak érződik, valójában azonban belül üres, és nincs igazi ereje. A félelem teremti és táplálja többek között az öntudatlanságot, a kiszolgáltatottságot, a szűkösséget, a dühöt, a haragot, a gyűlöletet, a depressz-sziót, a bűntudatot, a szégyent, az irigységet, a féltékenységet, a sóvárgást és a betegséget.*

A szeretet és a félelem a bennünk lakozó két legnagyobb ellenfél. A legtöbb ember már régen letette a voksát a félelem mellett. Nem bíznak semmit a szeretetre, azt hiszik, hogy a szeretet gyenge. De tévednek. A szeretet és a félelem közötti kapcsolat olyan, mint a világosság és a sötétség kapcsolata. Elsőre egyforma erős ellentéteknek tűnnek. Azonban tényleg egyforma erők? Nem. *Mindig a világosság győzedelmeskedik. Vigyél világosságot bármilyen sötétségbe, és minden sötétség elgyengül.* Hiszen a sötétségnek nincs saját ereje. A sötétség nem más, mint a világosság hiánya. Csak azokon a helyeken fordul elő, ahol még nincs világos. Vigyél oda világosságot, és te is meg fogod látni, hogy a sötétség elgyengül. A sötétség csak egy illúzió, a világosság valóságos.

Pontosan ez a helyzet a szeretettel és a félelemmel is. Mindkét állapot, mindkét energia tökéletesen kioltja egymást. Ahol szeretet van, ahol valakit szeretnek, ott a félelemnek nincs esélye; ahol félelem uralkodik, ott valamit még nem szeretnek, és nem fogadnak el. Meglehet, hogy a félelem félelmetes érzéseket kelt a testünkben – bezárva érezzük magunkat, elszorul a torkunk, nem kapunk levegőt –, azonban mégsem valódi. Mi teremtettük a gondolataink által, ezért tűnik annyira valódinak, pontosan úgy, ahogyan az ivadékai is, azaz a düh, a gyűlölet, a féltékenység, az öntudatlanság, satöbbi. A szeretet segítségével azonban átváltoztathatod őket. A félelem az az állapot, amelyben valamit még nem fogadtak el, és nem szerettek. A félelem a szeretet hiányát jelenti, egy olyan hely, ahol még nincs szeretet. Ha szeretetet viszel oda, ahol most félelem van, a félelem kénytelen lesz elgyengülni és átváltozni – mégpedig szeretetté. Ezt tapasztalják meg az emberek a szemináriumaimon, és később az életükben is.

A te döntésedre van szükség. Nem egyszeri alkalommal, hanem minden nap. Mit akarsz választani? Továbbra is a félelmet vagy inkább a szeretetet? Ez lehet életed legfontosabb döntése. Az életedben minden kellemetlen állapot, különösen a számodra kellemetlen érzések a félelmeiden nyugszanak. Ezek az érzések arra várnak, hogy elismerd és szeresd őket. Mikor állsz készen?

- Te döntesz: Megtartani vagy elengedni

Bizonyára ismered az élet folyóját ábrázoló képet. Már sok spirituális tanító invitált bennünket arra, hogy hagyjuk vitetni magunkat az élet folyójával. Az élet folyóként való ábrázolása azt akarja érzékelteni, hogy *az élet nem más, mint folyamatos mozgás és állandó változás.* A mozgásban lévő élet sohasem tart szünetet. Állandóan vándorol, néhol lassabban, néhol pedig gyorsabban, azonban nincs megállás. Hagyd, hogy az élet folyója a hátára vegyen téged. Aki ezt szeretné, felteheti magának a kérdést, hogy készen áll-e az állandó mozgásra, a folyamatos előrelépésre.

Az emberi szenvedés és nehézség nagy része abból fakad, hogy nem akarjuk elfogadni vagy tudomásul venni az élet állandó mozgását. Úgy teszünk, mintha célokat kellene elérnünk, és onnantól fogva nyugodtan ülhetünk a fenekünkön, és onnantól fogva minden változatlan marad. Bizony nagyon sok ember retteg az élet állandó változásától.

Ha megtaláltuk álmaink partnerét, akkor azt akarjuk, hogy velünk maradjon, és minden szép legyen vele. Ha találtunk magunknak egy munkahelyet, akkor azt is meg akarjuk tartani, egészen a nyugdíjig. A halál esetében pedig sokan meg akarják tartani a testüket, és az egész földi életet: a partnert, a gyermeket, az unokát és minden mást, amit megszerettek. Ezzel pedig az életünk utolsó méterein is nehézséget és fájdalmat teremtünk magunknak, a halál pedig tragédia lesz, és sokszor rettenetesen sokáig tart. Biztosan önök is hallottak már ilyen emberekről, vagy ismertek ilyen embereket.

Az értelmünk el akarja hitetni velünk, hogy milyen borzalmas, szörnyű, rettenetes és szomorú dolog az, hogy az élet nem áll meg. Azonban elsősorban ez a vélekedés, ez a fajta elítélése az életnek, ez a NEM az állandó mozgásra, teremt meg az életünkben a szenvedést. Óriási áldás, hogy az élet folyamatosan folyik vagy halad előre, és mindannyiunknak azt kívánom, hogy befogadjuk ezt az áldást, és örüljünk neki. Az ember gyakran szeretne megtartani vagy megállítani valamit. A szívem azt súgja nekem, hogy nincs semmi könnyebb, jobb és örömtelibb az életnél.

Ha úgy tekintünk az életre, mint egy folyóra, amely állandóan folyik, akkor ennek segítségével megkönnyíthetjük az életünket. Miből áll a megtartani akarásunk, hogy keletkezik az élettel szembeni ellenállás? A megtartani akarás kulcsszava a NEM. Minden elképzelhető dologra Nemet mondunk az életünkben. Nemet mondunk arra, ami már létezik. Ez a Nem okoz nehézséget, fájdalmat és szenvedést az életünkben.

Hiszen maga az élet nem ismer Nemet, hanem azt mondja: „IGEN, ez létezik!” Valami nem jó, és nem rossz. Minden olyan, amilyen. Pont. A „minden olyan, amilyen” kijelentést beépíthetjük az élettel kapcsolatos gondolatainkba és hozzáállásunkba. Ez az élet értékelése, és a következő gondolatot tartalmazza: „Minden létezőnek van valami értelme.” Ráadásul jó értelme, mert rossz értelem nem létezik. Mindennek van értelme, ami van, és ami létezik, még akkor is, ha meglehetősen korlátolt értelmünk (még) nem képes felismerni benne az értelmet. Számomra semmi értelmetlen dolog nem létezik ezen a világon, csakis olyan események, amelyeket mi, emberek, egyelőre nem vagyunk képesek felfogni. Szabadon dönthetünk, szidhatunk valamit azért, mert teljesen értelmetlen vagy mondhatjuk a következőket: „Ki tudja, mi értelme van ennek?” vagy „Ki tudja, mire jó ez?” Ezt a döntést gondolatban naponta többször is meghozzuk.

Miközben az élet egyre folyik, választhatunk, hogy együtt folyunk, együtt haladunk vele vagy megállunk.

Sokszor megállunk, és ilyenkor az élet így szól hozzánk: „*Szedd össze magad! Indulj tovább!*” Vagy pedig egy vágy, a szívünk vágya emlékeztet bennünket arra, hogy elinduljunk más partok felé. Vagy egy bizonyos állapottal kapcsolatos bizonytalanság érzése súgja oda nekem, hogy: „Hé, te! Ez a hely nem neked való. Korábban talán megfelelő volt neked, de már nem az.” Arra invitállok, és arra ösztönözlek, hogy nagyon alaposan figyelj oda ezekre a jelekre, és állj készen a változásra.

Ez a változás jelentkezhet kívül is, és belül is. Hány ember él szeretet nélküli kapcsolatban? Kölcsönös értékelés, és az egymásra való kölcsönös kíváncsiság nélkül? Sokszor csak a megszokás, a közösen aláírt biztosítások és a magánytól való elfojtott félelem kényszeríti az embereket arra, hogy egy fedél alatt éljenek.

A változásra ugyanakkor a legtöbb embernek belül van szüksége, nem pedig kívül. A legtöbb ember jóformán beledermed megszokott gondolkodásába, beszédmodorába és cselekedeteibe. Nem csoda, hogy a testük is egyre jobban megdermed és megmerevedik, elsősorban az ízületeik, amelyek a flexibilitásról és a mozgás képességéről gondoskodnak.

Ezek az emberek rutinszerűen élik a mindennapjaikat. Kevés Frissesség és Újdonság van az életükben, mert az a meggyőződésük, hogy a dolgok állandóan megisméltődnek, ezért nincsenek nagy elvárásaik. Ha azonban így gondolkodom, akkor nem vagyok képes semmi újat elvárni vagy tudomásul venni, és az lesz az érzésem, hogy minden ismétlődések láncolata.

Hermann Hesse *Lépcsők* című költeménye egyedülálló érzékletességgel biztat bennünket a továbblépésre[‡]:

Lépcsők

*Ahogy a virág hull, s ifjú öreggé lesz:
a maga idején borul virágba
minden erény és bölcsesség, az élet
minden lépcsője, s nem tarthat örökre.
A szív a lét minden hívó szavára
legyen kész, hogy búcsúzzék s újrakezdjen,
mert így tud majd csak más, újabb körökbe
belépni bánat nélkül, bátorsággal.
És olyan varázs él mind a kezdetekben,
Amely megvéd s élni segít szavával.*

*derűsen lépünk ki terekből terekbe,
ne válasszuk egyiket sem hazánknak,
a világszellem nem köt, nem határt szab,
de kitágít, lépcsőkön fel, emelve.
Alig miénk az otthon biztonsága
egy életkörben, már a petyhüds jön:
csak ki mindig kész útra, indulásra,
szabadulhat a bénító közönytől.*

*És úgy lehet, hogy a halál órája
is új terek felé küld megijulva.
Hív bennünket a lét szava mindig újra.
Fel hát szívem: búcsúzz új gyógyulásra**

Hermann Hesse

Gyakran nehezünkre esik búcsút venni egy kellemes eseménytől, vagy valakitől, akit szeretünk. A búcsúzáshoz szinte mindenki a fájdalmat és a szomorúságot köti. Ha sokévnnyi házasság vagy partnerkapcsolat után valamelyik fél másik partnert talál magának, vagy valamelyikük meghal, akkor az a hátramaradó számára komoly pszichés kihívást jelent. A legfontosabb kérdés a következő: Hogyan reagál valaki arra, ha a partnere egyszer csak nincs mellette? Ellenszegül, és belül azt kiáltja: „Nem, nem akarom, hogy ez vagy az meghaljon!”? – Akkor fájdalmat generál, hiszen egy ilyen ellenállás fájdalmas, boldogtalanná és beteggé tesz. A fej azonban nem akarja látni ezt a folyamatot, és azt gondolja, hogy mivel a másik ember elment, neki szenvednie kell, és fájdalmat kell éreznie. Nem, ez így nem teljesen igaz. Azért fáj neki, mert tiltakozik ellene, mert nem akarja tudomásul venni, mert Nemet kiált.

[‡] Keresztury Dezső fordítása

Vagy azt mondja az illető, akit elhagytak: „Köszönöm a sokéves együttélést, és a közös boldogságot. Ha a szíved vagy a lelked menni akar, akkor elengedlek téged. A legjobbakat kívánom neked. Legyen áldott az utad. És mindent köszönök.” – Az ilyen reakció esetén nem fájdalom keletkezik, hanem szomorúság. A szomorúságnak semmi köze a fájdalomhoz. A szomorúság egy emberi érzés, amelyik azt akarja, hogy érezzék. A szomorúság senkit sem öl meg, és senkit sem betegít meg. A szomorúság egy nagyon szép, mélyreható érzés lehet. Kérlek, tégy különbséget fájdalom (azaz Nem) és szomorúság (azaz Igen) között.

*A szív a lét minden hívó szavára
legyen kész, hogy búcsúzzék s újrakezdjen*

Miért esik oly nehezünkre a búcsúzás? Miért szenvedünk, amikor elhagynak bennünket? Valóban igaza van a fejünknek, és ez természetes dolog? Én azt állítom, hogy nem. A legtöbben átérték gyermekkorukban azt, hogy a szeretett ember magára hagyja őket, hogy elhagyja őket, hogy cserbenhagyja őket. Ez mindannyiunkat mélyen elbizonytalanított, és olyan meggyőződésekhez vezetett, mint: „Vigyázz, nehogy megint elhagyjanak!”, vagy „A világon senkiben sem lehet megbízni!”, vagy egy bizonyos nemre vonatkoztatva „A férfiakban nem lehet megbízni!” Rengeteg gyermek átélte, hogy az apja (újra meg újra) elmegy, talán munkába, talán hobbit űz vagy talán a szeretőjéhez. Vagy egészen elmegy, azaz a szülők elválnak, vagy az apa meghal.

Az az ember, akiben az a valami azt gondolja: „Senkiben sem szabad igazán megbízni. Az embert gyakran elhagyják”, állandóan behívja az életébe ezt az élményt. Az elhagyottság sebe be akar gyógyulni.

*És úgy lehet, hogy a halál órája
is új terek felé küld megifjulva.
Hív bennünket a lét szava mindig újra.
Fel hát szívem: búcsúzz új gyógyulásra.*

Felteszem a kérdést: készen állsz arra, hogy elindulj egy utazásra az életedben? Mennyire rendezkedtél be a kis sarkodban? (A motivációs trénernek e helyett azt mondanák: „a komfort sarkocskádban”. Sokak számára azonban nem komfortos, hanem szenvedéssel teli.)

Ha belül készen vagy arra, hogy továbbmenj és elengedd a tegnapot, nem feltétlenül kell stresszt és félelmet átélned. Nem is arra biztatlak, hogy évente cseréld le a partneredet, hogy rá ne unj – és Hermann Hesse sem ezt mondja. O ezzel szemben azt mondja: Vizsgálj meg, mi a helyzet benned. Ébren vagy még a sarkodban, vagy a párkapcsolatodban, vagy a munkádban vagy ott, ahol laksz? Még mindig megfelelő számodra, és a szíved számára? Ha reggelente felébredsz a partnered mellett, még mindig megtelik a szíved boldogsággal és szeretettel, és a következőket mondja: „Örülök, hogy része vagy az életemnek”? Amikor belépsz a lakásodba, a szíved azt mondja: „Milyen szép itt! Köszönöm ezt a szép lakást”? Még mindig otthon érzed magadat az otthonodban? Ha nem, akkor miért laksz még mindig ott?

Ebben a gyönyörű versben számomra ez a legszebb mondat:

*És olyan varázs él mind a kezdetekben,
Amely megvéd s élni segít szavával.*

A kezdetek varázsa minden napban benne rejlik, minden hajnalban, minden napfelkelésben. Ahogyan nincs két egyforma napfelkelte, úgy nincs két egyforma nap sem. Minden nap teljesen egyedülálló.

Kérlek, legyen számodra minden nap egy újakezdés. És egyre inkább fogd fel, hogy ma semmi sincsen úgy, ahogyan tegnap volt. Hogy az élet ma újra meg akar ajándékozni, és hogy képes vagy Újat teremteni. Hogy új döntést tudsz hozni azzal kapcsolatban, hogy hogyan akarsz ma élni, és mit akarsz megélni. Nyílj meg minden reggel azoknak az ajándékoknak, amelyeket az élet aznap át akar adni neked, minden új találkozásnak, minden új tapasztalatnak. Dönts minden reggel egy új élet mellett az élet folyójában. Nyílj meg a változásnak, a meglepetéseknek. Mondd magadnak a következőket: „Kíváncsi vagyok, hogy *kivel* fogok ma találkozni, és *hogyan* találkozom vele. Kíváncsi vagyok, mennyire állok ma önmagam mellett. Kíváncsi vagyok, hogyan fogok reagálni azokra a dolgokra, amelyekkel ma találkozom. Kíváncsi vagyok, ki leszek ma este... És ma is egy új ember lettem. Aki tegnap voltam, az már a múlté.”

Aki minden reggel újakezdi, annak megfelelő lesz az élet folyója, az harmóniában van az élettel, az feladja az ellenállást és képes elengedni a múltat, az képes behozni a boldogságot és a könnyedséget az életébe. Aki azonban állandóan a múltban, a tegnapi élethez, annak meg van kötve a keze, ezért nem tudja átvenni az élet ajándékait.

Az élet nem tegnap, nem holnap, nem egy óra alatt és nem egy perc alatt zajlik, hanem mindig éppen MOST. Most, ebben a számunkra érezhető pillanatban zajlik az élet. A tegnap már nem létezik; a tegnap emlék, gondolat; a holnap pedig még nem létezik. A MOST jelen pillanata annyira apró, hogy nem is tudjuk mérni, nincs időbeni kiterjedése, rövidebb egy milliszekundumnál, ugyanakkor a létezésünk kizárólag ezekben a végtelen számú MOST-pillanatokban zajlik, amelyek az élet folyó részei.

Egyetlen nap annyi élet-pillanatból áll, és annyira tele van MOST-pillanatokkal, hogy senki sem győzné megszámlálni. A tudatunk számára ez gyakran kellemetlen, mert szeretne mérni, megragadni, behatárolni. Az életet azonban nem lehet sem megmérni, sem megragadni, sem behatárolni. Határtalan és végtelen. Minden nap egy univerzum, amely végtelen mennyiségű életet hoz magával, amelynek csak töredék részét vagyunk képesek tudatosan felfogni.

Aki át akarja adni magát az életnek, és vitetni akarja magát az élet folyójával, annak a következő döntést kell meghoznia: „A bizalom mellett döntök. Rábízom magam az életre.” Minden reggel megerősítem a bizalmamat az életben, és megnyílok az olyan gondolatok számára, mint: „*Az élet meg akar ajándékozni engem. Az élet jót akar nekem. Az élet szeret engem, én pedig szeretem az életet. Azt sem akarom elítélni, ami elszomorít vagy kellemetlenül érint, hanem először is hagyom úgy, ahogyan van, és tudomásul veszem abban a reményben, hogy később talán rájövök az értelmére...*” így szólhatunk minden reggel az élethez. Ezt imádságnak hívjuk. Imádkozz minden reggel az élethez, és adj neki minden reggel bizalmat. Az imádság kapcsolatban áll valaminek az átadásával.

És mivel a bizalom magában rejti a bátorságot, arra biztatlak, hogy legyél bátor, és bátran vedd bele magad az életbe. Ezt a bátorságot nem kívülről fogjuk megkapni. Ez a bátorság már bennünk van. Hiszen bátor lények vagyunk, különben nem lennénk itt. Ez a bátorság a szívünkben lakik. A bátor szívű ember IGEN-t mond az életre, és nem írja elő az életnek, hogy milyen legyen, és nem mond NEM-et azokra a dolgokra, amelyek felbukkannak az életében. Megengedi az életnek, hogy kitérüljön előtte, elmondja neki a kívánságait és a döntéseit. Ez az ember elmagyarázza az életnek, hogy ki akar lenni. Elmondja neki, hogy szereti önmagát, és szeretettel áll önmaga mellett. Elmondja neki, hogy milyen életet akar élni.

- Te döntesz: Tudatosan Istennel vagy nélküle

Ki vagy mi engedi, hogy élj? Ki lélegeztet, ki gondoskodik róla, hogy lüktessen benned az élet? Ki vagy mi tartja össze a mindenséget, ki gondoskodik a testedben lévő nagyszerű szimfonikus zenekarról, és működtet több milliárd sejtet tökéletes harmóniában? Ki ébreszt fel reggel, ki vezet át az éjszakán? Ki inspirál téged? Honnan származnak a hangok, a színek? Ki inspirálja a költőket, a festőket, az összes művészt és építésszt, mérnököt és zenészt? Ki mondja meg neked odabent, hogy mi helyes, és mi nem?

Nevezd őt/azt úgy, ahogy akarod. Számomra Atya-Anya-Isten-Istennő, a forrásunk, a Minden-Ami-Léte – zik; az, ami mindent magában foglal, ami mindent áthat a legkisebbtől a legnagyobbig, a mikrobától a galaxisig. Nyugodtan ignorálhatod. Semmit sem számít. Lehetsz ellene, vagy lehetsz mellette. Cseppet sem törődik vele. Ettől függetlenül működik, és összetart téged és az univerzumot. Számomra Isten az, amiből minden ered, ami mindent egyben tart és lélegeztet, és mindent – az egész életet – vezényel.

A nyugati egyház istenképe, amely miatt több millió embernek kellett meghalnia, amely a mai napig rengeteg szenvedést okoz, és amelyet az amerikai elnökök arra használnak fel, hogy lerombolják az olyan országokat, mint Irak, mert úgymond „meg akarják szabadítani a világot a gonosztól”, szinte mindenkiben mélyen gyökeret vert. Ez egy nagyon „régis cipő”, amelyről sokan azt hitték, hogy már megszabadultak tőle. A legtöbben azonban tévednek. Amit több száz éven keresztül prédikáltak, és vertek bele a gyerekekbe, azoknak a sejtjeibe is beette magát, akik sohasem láttak templomot belülről.

Mit gondol és érez az a valami benned Istenről? Kerülsz ezt a témát? Kellemetlen a számodra? Kérlek, tisztázd magadban, hogy meghoztad a következő döntést: „Istennel vagy nélküle.” Azok az emberek is döntöttek, akik szerint Isten filozófiai kérdés, amelyről rengeteget lehet vitatkozni. Úgy élnek az életüket, hogy nincs tudatos kapcsolatuk a saját forrásukkal. És ez következményeket von maga után. Ebben a testben csakis akkor tudod eldönteni, hogy létezik-e Isten, ha elkezded együtt élni vele, ha elkezded minden benned és körülötted lévő dologban tudomásul venni a létezését: egy rózsabimbóban, egy újszülöttnél, egy forrásban vagy egy együtt érző ember szívében, egy vulkánkitörésben vagy egy dühkitörésben – mindenhol energiát láthatsz és érezhetsz – sokféle formában és frekvencián. Isten ebben a pillanatban lélegeztet téged, hunyd le a szemed és győződj meg róla. Vagy még mindig azt hiszed, hogy te magad lélegzel? Lélegeztetve vagy, és valaki gondoskodik róla, hogy lüktessen benned az élet.

Isten az a MINDENSÉG-energia, amely mindenben ott lüktet, amely mindenkinek a rendelkezésére áll, határtalanul és szüntelenül. Isten ránk bízta, hogy ebben az emberéletben és ezen a Föld nevű bolygón mit kezdünk ezzel az energiával. Isten MINDENSÉG-szeretet, és Isten teljesen személytelen. Isten nem bíraskodik, mert nem tud bíraskodni. Isten csakis szeretet, és csakis azt tudja mondani: „IGEN, legyen így!”. Számomra úgy tűnik, mintha a Föld az emberiség játszótere lenne, amely még mindig pelenkás korú, aki képes ugyan műholdakat küldeni a Marsra, azt azonban nem tudja, hogyan kell megteremteni a békét; aki képes ugyan állatokat és talán embereket is kiónozni, azonban nem tudja, hogyan kell a félelmet boldogsággá változtatni. Mindannyian, keresztények vagy muszlimok, hinduk vagy ateisták, élő sejtek vagyunk az emberiség sejtjökötélékében, amely szintén egy sejt a végtelen MINDENSÉG-ben, a Minden-Ami-Létezik-ben. És minden egyes sejt magában rejtje az univerzumot, ezért az univerzum mindannyiunkban megtalálható. Istennel minden egyes fuvallatban, minden egyes napsugárban, minden emberben és minden állatban találkozhatunk.

Én magam egyaránt nem tudok se kis, se nagy méretben betelni a teremtés csodájával, és minden nap köszönetet kell mondanom ezért. Aki elkezd a szívével nézni a világot és

az embereket, az a szokásostól jóval eltérőbb és újabb világot fog felfedezni. Attól függően lesz pokol vagy mennyország a földi életed, hogy hogyan nézel erre a világra.

Mivel ebből a forrásból származunk, Isten elválaszthatatlan részei vagyunk és maradunk, és nem csak hogy sok közös van bennünk, de EGYEK vagyunk vele, ha akarjuk, ha nem. Az óceán egyetlen cseppjétől sem kérdezi meg senki, hogy a tenger része akar-e lenni. Mivel a forrás részei vagyunk, isteni örökség lakozik bennünk, amely a következőkből áll: végtelenség, határtalanság, teremtő erő és szeretet. Már elfelejtettük, hogy minden porcikánkban isteni, szent lények vagyunk, most azonban, emberi életünkben, lehetőséget kaptunk arra, hogy visszaemlékezzünk, kik is vagyunk valójában.

Erre mindannyiunknak nap mint nap rengeteg lehetőségünk van. Az élet minden nap felteszi neked a kérdést: „Nos, ki szeretnél lenni ma? Milyen döntést fogsz ma meghozni? Az értelmedre hallgatsz vagy a szívedre? A félelmet választod vagy a szeretetet? A szeretetteljes közösséget választod, vagy a félelemmel teli konkurenciát? Meg akarsz tartani, vagy el akarsz engedni? Továbbra is aludni akarsz, vagy fel akarsz ébredni? Továbbra is kicsiben akarsz gondolkodni, vagy a nagy dolgokkal akarsz foglalkozni?”

Arra biztatlak, hogy olvass bele Neale Donald Walsch *Beszélgetések Istennel* című könyvsorozatába, és élvezd a frissítő kérdéseket és válaszokat. Én rendkívüli módon inspirálóan találtam őket. Saját hozzáállásomat Istenhez, és az életemben játszott szerepét az általam írt Mi-atyánkból ismerheted meg, amelyet ezúton neked ajándékozok:

Miatyánk...

*Atya-Anya-Teremtő-Isten, Te, aki a mi forrásunk vagy,
Te, aki mindenség-szeretet, mindenség-hatalom,
mindenség-bölcsesség és mindenség-jelen vagy,
Te, aki bennünk vagy, és mindenütt körülveszel minket,
Te, aki lélegeztetsz, szeretsz, hordozol és táplálsz bennünket,
Te, aki vezetsz, megóvsz, inspirálsz bennünket, és aki
rajtunk keresztül nyilvánulsz meg,
Legyen áldott a neved a gondolataink, a szavaink
és a cselekedeteink által.
Jöjjön el a Te országod mibennünk mennybéli királyság
formájában, isteni mivoltunk bizonyítékaként.
Legyen meg a Te akaratod miként a mennyben, azonképpen
itt a Földön is, és azonképpen az életünkben is.
Segíts nekiünk, hogy felismerjük, dicsérjük, szeressük és
éljük az akaratodat, hiszen a Te akaratod számunkra
a legjobb akarat.
Engedd, hogy felismerjük az akaratodat a szív hangján
keresztül, mert az a Te hangod, amely minden nap vezet
bennünket, és engedd látnunk azt, ami szükséges.
Segíts felismernünk azokat az igaztalan gondolatokat,
amelyeket az a valami gondol bennünk, és segíts
felismerni az igazat, hogy követhessük.
Segíts, hogy felismerjük mindazokat az ítéleteket, amelyeket
saját magunk és mások felett hoztunk, és segíts visszavonnunk őket.
Ajándékozz meg erővel és könyörülettel, hogy megbocsáthassunk.
A szellemed, a Szentlélek irányítsa minden gondolatunkat az igaz szemlélet,
a szellemünk kitárulkozása felé, a szükségétől, megkülönböztetéstől és
ítélkezéstől mentes gondolkodás felé, abba a tudatba, hogy egyek vagyunk
minden létezővel; a szeretet tudatába.
Mert Tiéd az ország, a hatalom és a dicsőség mindörökké. Így legyen, és így van.
Ámen.*

Robert Betz

- **Te döntesz: Mennyország vagy pokol**

Mit akarsz választani az életedben, a mennyországot vagy a poklot? A legtöbben a poklot választották, még azok is, akik családi házban élnek, és két autó parkol a bejárat előtt. A pokol nem más, mint értelmetlen élet, amely kizárólag elfoglaltságokkal, sok munkával van tele, hogy az ember valahogyan a víz felett tartsa magát, vagy fenntartson egy bizonyos életszínvonalat, miközben igyekszik kiélvezni minimális szabadidejét. A pokol egy olyan élet, amelyben testek találkoznak egymással, amelyben a szívek zárva vannak, az embereknek pedig szükségük van egymásra, ezért kihasználják egymást. A pokol egy olyan élet, amelyben mindenféle szeretetre éhező emberek szaladgálnak, a fejük tele van valótlan gondolatokkal, és találkoznak más, éhes emberekkel, akikkel összeállnak. Ezt házasságnak hívjuk, bár az esetek többségében ezek inkább kényszerközösségek, amelyben az egyik fél azt szeretné megkapni a másiktól, ami a másiknak nincs is a birtokában. Az ember csak évekkal később jön rá, hogy a másik éppen

olyan keveset tud adni, mint ő maga. A pokol egy olyan élet, amelyben minden reggel több millió ember ébred a következő gondolattal: „Dolgoznom kell!”, gyorsan „túlesnek” a munkájukon, azután pedig a televízió előtt keresnek kikapcsolódást.

Ha elolvastad idáig ezt a könyvet, akkor tudod, hogy nincs többé szükséged erre a pokolra. Kérlek, vizsgálj meg alaposan, hogy melyek azok a területek az életben, amelyek nem teszik boldoggá a szívedet, és hozz új döntést. A mennyországot a te látásmódod és alapvető gondolataid választják el a pokoltól, azok a gondolatok, amelyeket gondolsz, és amelyekben hiszel, valamint a döntésed ereje és határozottsága. Az első döntés általában így hangzik: „Most már elég!” A kulcsszó azonban, amely a mennyországot a pokoltól elválasztja, a szeretet, az önmagad, a mások és az élet iránti szeretet. Ahol szeretet van, ott minden félelemnek meg kell gyengülnie. Ahol (még) félelem van, valamit még mindig nem szeretnek.

Akinek ma még „pokol” az élete, aki nem szereti önmagát, aki hagyja, hogy kihasználják, aki átadja a hatalmat saját maga fölött, és aki csak a testével azonosítja önmagát, az tegye fel magának a kérdést, hogy meddig akarja még ezt csinálni.

A „mennyekek országa” bennünk van. Ez egy másik tudati szint, amikor már nem csak húsnak, vérnek és csontnak látjuk magunkat. Tudatára ébredünk, hogy folyamatosan visznek, vezetnek és szeretnek bennünket. Minket, embereket, azonban nem feltétlenül ajándékoznak meg. Választhatunk: továbbra is a pokol vagy végre mennyország. Az életünk célja, hogy felébredjünk és megértsük, hogy milyen gyönyörű, csodálatos, kincsekkel és szeretettel teli lények vagyunk, és hogy a szeretet által a kezünkben van a legnagyobb hatalom, amely mindent képes átváltoztatni. Az embernek mindössze el kell kezdenie szeretni. A szeretet a földi mennyország kulcsa.

Sem ember, sem Isten nem fog kirángatni téged a saját magad által teremtett pokolból, ez nem lehetséges, ez a te feladatod. Azonban, ahogy mondani szoktam, a szeretet körülvesz téged. Aki önmagától megteszi a döntő lépéseket (lásd az „Öt lépés egy új élet felé!” című fejezetet), az minden oldalról segítséget kap: egy könyvet, egy filmet, egy beszélgetést, egy új arcot, amely felbukkan az életében. A legtöbb támogatást azonban belülről kapjuk. Aki rendszeresen befelé fordul és hallgatózik, az kapcsolatba fog kerülni a belső hangjával, amelyik folyamatosan beszél hozzád. Már most is megmondja neked minden nap, hogy mi a helyes, és mi nem, hogy mi a hamis, és mi nem. Ezt olyan apró dolgokon veheted észre, mint például amikor belépsz egy étterembe. Öt másodpercen belül tudod, hogy ott akarsz-e maradni, hogy jól érzed-e ott magad, vagy nem. Ezt a megérzést máshol is fel tudod használni: helyzetekre, emberekre, munkahelyekre, könyvekre, filmekre, sőt, a saját gondolataidra is. Ha egy gondolat helytelennek és hamisnak hangzik, akkor mondhatom, hogy: „Nem, ezt nem hiszem. Újat fogok gondolni.”

Mindannyiunk számára ez az út vezet a pokolból a mennyországba, a sötétségből a világosságba, annak elfelejtéséből, hogy kik vagyunk, abba az emlékezésbe, amikor megtudjuk, kik vagyunk valójában. A szívem azt súgja, hogy mi választottuk ezt az utat. Vajon miért választottunk ilyen furcsa dolgot? Nos, ezt valószínűleg csak akkor fogjuk megtudni, amikor elhagyjuk ezt a testet. Én azonban úgy sejttem, hogy csakis az élvezheti a mennyországot, aki megjárta a poklot.

Éld a mennyországot itt a Földön, és alaposan felkészült leszel arra a mennyországra, ami azután következik. Aki abban reménykedik, hogy a halál megszabadítja a földi pokoltól, annak azt javaslom, hogy kérdőjelezze meg újra ezt a gondolatot. A szívem azt súgja: Abban a szellemi, mentális, emocionális és spirituális állapotban érkezel meg „odaátra”, amelyben ezt a testet elhagyod. Aki nem készítette el a „házi feladatát”, nem vállalta a felelősséget a saját teremtményeiért, annak egy másik szinten kell majd ezt elvégeznie, és a szívem azt súgja, hogy ezt a feladatot könnyebb itt elvégezni.

A szeretet első leckéje

„Az első lecke abból áll, hogy nem szeretetet kérünk, hanem csak adunk. Legyetek adakozóvá. Az emberek azonban éppen az ellenkezőjét teszik. Ha adnak, akkor is bennük van az a hátsó gondolat, hogy szeretetet fognak visszakapni. Ez a cserekereskedelem. Nem sugározzák ki önmagukat, nem ajándékozzák oda magukat önként. Osztanak, de csak óvatosan. A szemük sarkából azt figyelik, hogy viszonzásra találnak-e vagy nem. Szegény emberek..., fogalmuk sincs a szeretet természeti törvényéről. Csakis ahhoz tér vissza a szeretet, aki szeretetet áraszt.

És ha a szeretet nem jön, ne aggódjatok. Egy szerető ember tudja, hogy a szeretet boldoggá tesz. Ha viszonzásra talál – nos, akkor a boldogság csak fokozódik. Azonban akkor is, ha nem viszonozzák, a szeretet aktusa annyira boldoggá és eksztatikussá tesz – hogy nem is érdekel, viszonozzák-e.

A szeretetnek saját, belső boldogsága van. Ez akkor alakul ki, amikor az ember szeret. Nem kell az eredményre várni. Egyszerűen csak kezdjétek el szeretni, és meg fogjátok látni, mennyi szeretet tér vissza hozzátok! Az ember csakis úgy tudja megélni és megtapasztalni a szeretetet, ha maga is szeret. Úszni is úgy tanulunk meg, hogy úszunk, szeretni is úgy tanulunk meg, hogy szeretünk.

Az emberek azonban nagyon fukarok. A nagy szeretetre várnak – majd akkor ők is szeretni fognak! Zárva maradnak, és befelé fordulnak. És várnak. Valamikor, valahol felbukkan majd az ő Kleopátrájuk, és akkor majd megnyitják a szívüket. Mire azonban eljutnának odáig, addigra elfelejtik, hogyan kell megnyitni a szívüket.

Egyetlen alkalmat se szalassz el a szeretetre! Az utcán, egy futó találkozás alkalmával is lehetünk szeretetteljesek. A koldussal is lehetünk szeretetteljesek. Nem muszáj adni neki valamit, de mosolyogni szabad. Az semmibe sem kerül. A mosolyotok azonban megnyitja a szíveteket; megtölti étellel. Fogjátok meg valaki kezét – egy barátét vagy egy idegenét. Ne várjatok addig, amíg megjelenik az igazi, akit képesek vagytok szeretni. Így sohasem jön el az igazi. Egyszerűen csak szeressetek. És minél jobban szerettek, annál nagyobb az esély arra, hogy az igazi megtalál benneteket, mert a szívetek virágba borul. Egy virágokkal teli szív sok méhet vonz magához, sok szeretetteljes embert...”

Osho[§]

5. Megszabadulni a múlttól

*„A múltad nélkül azonnal szabaddá válsz!”
(Course in Miracles)*

- A múlt elismerése

Ha el akarjuk engedni a múltat, meg kell tanulnunk teljesen más szemszögből nézni. Ehhez az új szemléletmódhoz a következő gondolat kapcsolódik: „Minden, amit átéltem, jó okkal történt, még akkor is, ha egyelőre még nem látom benne az értelmet. Az

[§] Osho: *Nők könyve* (Amrita Kiadó, 2002) című könyvéből. (A dőlt betűs részek Róbert Betztől származnak.)

életemben semmi sem volt hiábavaló. Minden szükséges volt és fontos, minden apró részlet.”

A szívem azt sítja nekem, hogy a legapróbb hópehely sem hullik le ok nélkül az égből, és a legjelentéktelenebb fűszál sem nő hiába a Földön. Egyetlen hangya sem szaladgál itt ok nélkül, és a tenger egyetlen hulláma sem értelmetlen. A mindenségben egyetlen részlet sem felesleges vagy értelmetlen. Minden mindennel összefügg, és mindennek mély jogosultsága van. Hogyan is merészeljük azt gondolni, hogy az életünk bizonyos eseményeinek nincs értelme? Mindennek volt, és mindennek van értelme az életünkben; a szüleinkkel való nézeteltérésnek, az évtizedek óta tartó kiütéseinknek, az elhagyatottságtól, a munkahely elvesztésétől, a pénz elvesztésétől való félelemnek, vagy a szeretett embertől való elválásnak.

Már azzal a mondattal, hogy: „Megnyílok a gondolatnak, hogy az életemben valahol mélyen mindennek értelme volt”, elkezdődik a gyógyulás és a megbékélés folyamata. Csakis az lesz képes idővel felfedezni az értelmet élete történéseiben, aki képes megnyílni ennek a gondolatnak, aki e mellett a gondolat mellett dönt. Amikor majd elhagyjuk ezt a testet, mindannyian – kivétel nélkül – más, értő szemmel tekinthetünk végig az életünkön. Ehhez a megértéshez már ebben a testben is eljuthatunk. Szeretettel bátorítalak most téged erre a megértésre!

Mindegy, mennyire fájdalmas vagy boldogtalan egy élet, vagy egy bizonyos életszakasz, a szív számára, azaz a lélek szemszögéből „rossz” élet nem létezik. Az univerzumban nem létezik jó és rossz, ez csak a mi tudatunkban létezik, az agyunkban, a természetben azonban nem. Csakis nagyszerű tapasztalatok léteznek nagyszerű, isteni lények számára, akik még nem értették meg, milyen nagyszerűek és isteniek. Ezek az ébredés *előtti* tapasztalatok, *mielőtt* még visszaemlékeznénk valódi, isteni természetünkre.

Arra invitállak: Vedd a birtokodba az összes teremtményedet és az egész életedet, amennyiben elkezdesz IGEN-t mondani rájuk és minden tapasztalatodra, a jókra és a rosszakra egyaránt. Semmi sem történt hiába, minden értékes volt. Életed összessége értékes művészeti alkotás, érték, amely elismerést akar. Képzeld el, ha egy olyan festő, mint Renoir, festett volna egy olyan képet, amely még ma is felfedezetlenül hever egy sarokban; vagy ha Goethe írt volna egy regényt, amelyet a mai napig nem ismerne senki, mert a költő elrejtette. – Nem azt gondolnád, hogy milyen kár azért a festményért vagy azért a regényért? Mi haszna a regénynek, amelyet senki sem olvas, és mi haszna a festménynek, amelyet senki sem csodál meg? Pontosan ez a helyzet a te nagyszerű teremtményeiddel is. Az életed arra vágyik, hogy elfogadják, csodálják, és új szemszögéből vizsgálják; arra vágyik, hogy elismerjék és értékeljék, mint egy teremtményt, a te teremtményedet.

Kérlek, ne tagadd meg az életedtől ezt a megbecsülést. Jól csináltad, annyira jól, amennyire csak tőled tellett. Ez pedig óriási értékelést, megbecsülést és elismerést érdemel. Mikor akarod végre elismerni, elfogadni és megáldani az életed regényét, az életed festményét? Isten már rég megáldotta – most rajtad a sor.

Csakis azt fogja elengedni a múlt, aki ezt az utat járja, és elfogadja a saját életét. Az elfogadásodon és az áldásodon keresztül képes leszel megszabadulni attól a fájdalmas szorítástól, amellyel az élet valószínűleg még mindig fogva tart. A múltunk akkor fog elengedni, ha békét kötünk vele, és új gondolataink támadnak vele és önmagunkkal kapcsolatban. A csodálatos lótusznövény sem lenne képes ilyen gyönyörű virágot hozni, ha a gyökerei nem a koszból és a sárból táplálnák. Mi sem ismernénk fel önmagunkban az isteni, sugárzó lényt, ha a múltunk nem tartalmazná az öntudatlanság sötétségét, isteni nagyságunk nem-tudását, az állítólagos áldozat szenvedését, valamint a gyengék és nem-szerettek félelmét, így halad az utunk a behatároltságból a tágasság felé, a sötétségből a világosságba.

- Gyermekkorod szülei benned élnek

A szüléiddel való kapcsolatodnak kulcsfontosságú témává kell válnia benned, amennyiben egy új életre vágysz, és ki akarsz lépni a „régipőkből”. Ez akkor is igaz, ha már nyolcvanéves vagy. *A szüleinkkel való tökéletes, belső béke az a kapu, amelyen át kell mennünk ahhoz, hogy békét, boldogságot, teljességet és kiteljesedést hozhassunk az életünkbe.*

A szülő-gyermek kapcsolat az utóbbi években egyre több figyelmet kap. A legtöbb ember azonban a mai napig nincs tisztában azzal, hogy a belső szülei, pontosabban a gyermekkor szülei ma is megnehezítik az életét. Sokan megbékéltek már vér szerinti szüleikkel, régi apjukkal és régi anyjukkal. Ez egy nagyon szép lépés. Néhányan még a halál felé vezető úton is elkísérték a szüleiket, és fogták a kezüket utolsó útjukon. Ez áldásos dolog. Ugyanakkor csak nagyon kevesen békéltek meg gyermekkoruk szüleivel. Mit értek ez alatt? A szülők mindannyiunkban bennünk élnek úgy, ahogyan megtapasztaltuk őket születésünk, sőt fogantatásunk óta. Minden pillanat, minden érzés – szép vagy nem szép – elraktározódott bennünk, és a mai napig kifejtik hatásukat. Akkor is, ha nem vagyunk tudatában, minden annyira frissen megmaradt bennünk, mintha csak az imént történt volna meg. Az érzések számára nem létezik az idő. Vagy ott vannak, vagy nincsenek. *Minden simogatás, minden egyes kedves szó, minden támogatás, ugyanakkor minden visszautasítás, minden csalódás, minden düh és minden harag, minden ítélkezés és minden kép, amelyet gyermekként a szüléimről alkottam, elraktározódott bennem az érzélem minőségével együtt.*

Minden gyermek és szülő között az együtt töltött évek során rengeteg mennyiségű energia cserélődik ki. Minden szó, amelyet a szülők kimondanak, energia, amit a gyermek nem csak tudomásul vesz. Ezt az energiát felveszi a nem anyagi teste. Minden gondolat és minden érzés, amelyet a gyermek a szüleire adott reakcióként gondol, vagy érez olyan energia, amelyet önmagában keletkeztet és megtart. Minden szülői elvárás a gyermek felé, minden feltétel, amelyhez az odafigyelésüket kötik, olyan energiák, amelyeket a gyermek felvesz a testébe. Minden kép és elképzelés, amelyeket a szülők a gyermekről alkotnak, olyan energia, ami elraktározódik a gyermekben. Röviden: szülők és gyermekek között minden esetben – még a legjobb családokban is – számtalan olyan, hibás energiakötődés alakul ki, amelyek mindkét felet, a szülőket és a gyermekeket is rábbá teszik. A gyermek egyre inkább a szülei szemüvegén keresztül látja magát. Azokat a dolgokat, amelyeket gyakran hall önmagáról, ő maga is elkezd elhinni. A szülők elvárásait, a szeretetük feltételeit a gyermek felveszi, és igyekszik megfelelni a feltételeknek. Önmagáról alkotott képét és a viselkedését a szülei energiái fogják meghatározni.

Az eredmény: a gyermek elfelejti, ki is ő valójában, és az önmagáról alkotott képe egyre inkább ahhoz fog hasonlítani, amit a szülei mondanak neki, és ahogyan vele viselkednek.

Ehhez társulnak azok az érzések, amelyek a szülőkkel való együttlét, és a velük való nézeteltérések során alakulnak ki, és raktározódnak el: így minden szeretet. Azonban a düh, a gyűlölet, az elutasítás, a Nemek, az ellentétek, az öntudatlanság, a kiszolgáltatottság, a magány, az elhagyatottság, a csalódás és a bosszú is – minden gondolat és érzés, amelyet a gyermeknek nem szabad kimutatnia a szüleinek, mert el kell tárolnia és el kell rejtenie önmagában. Ezáltal számtalan gyermekben szeretet-gyűlölet-kapcsolat alakul ki, főként az anyjukkal szemben, akivel a kisgyermek a legtöbb idejét tölti, és akitől függ.

Alig él olyan szülő ezen a Földön, amelyik feltétel nélkül elfogadja és szereti a gyermekét. Nincsenek olyan szülők, akik teljesen tudatosan a gyermekük mellett állnak,

akik ezáltal tudják, hogy kik valójában, szeretet és béke uralkodik bennük önmagukkal és a múltjukkal szemben, békében vannak mindazzal, ami létezik, és tudatában vannak isteni mivoltuknak. Hogyan is volna lehetséges ez? Hiszen a szülei sem kaptak feltétel nélküli szeretetet.

Gyermekkorunk minden energiája bennünk van; az energia számára nem létezik az idő, az energia számára csak különböző állapotok léteznek. A szüleidhez való minden hibás kötődés, minden belső elégedetlenség masszívan kihat az életedre: a kapcsolataidra, a munkádra és az egész életérzésedre. Rabságban és korlátok között tartanak téged. És a szüleidet ugyanúgy hozzád köti ez a hibás kapcsolat a mai napig, annak ellenére, hogy talán már elhagyták ezt a földi testet. A lelkeink szabadságra, tágasságra, kibékülésre és megbékélésre vágnak.

Sok nőben és férfiben – habár talán már gyermekeik és unokáik vannak – még mindig az a kettős érzés uralkodik a szüleivel kapcsolatban, amelyet gyermekkorában érzett. Például egy ágyhoz kötött anya esetében, akit a lányának áldozatosan el kell látnia, vagy egy apa esetében, aki öregek otthonában él, és a gyermekeiknek folyamatosan látogatniuk kell – ezek az emberek a szülei jelenlétében rövid idő alatt újra belehelyezkednek a kisgyermek szerepébe, és úgy érzik, hogy továbbra is ki vannak szolgáltatva a szülei elvárásainak és ítéleteinek. Sok felnőtt „gyermek” éppen ezért a lehető legszükségesebbre korlátozza a kapcsolatot a szüleivel, de gyakran az is előfordul, hogy teljesen megszakítják. Ez azonban senkinek sem használ. A külső távolság által nem szabadulunk meg a belső függőségeinktől, hanem csakis a belső közeledés által.

- **Példák a szülők és gyermekek közötti hibás kötődésre**

Sok ember azt hiszi, hogy a „Szülők” című fejezet valamikor végül lezárul. Legalábbis ezt kívánják azok az emberek, akik megpróbálják „maguk mögött hagyni” a szüleiket. De: *A „Szülők” fejezet sohasem zárul le ebben az életben*, hiszen ebben az életben a szüleid terméke vagy, a sejtjeid az ő sejtjeikből állnak; benned van az apád és benned van az anyád, ha tetszik, ha nem. Néhány embert még a rosszullét is elfog arra a gondolatra, hogy a szülei egyesülésének eredményei, az anyjuk és az apjuk igazi szexuális termékei. Ez egyértelmű jele annak, hogy mennyire nincs bennük béke.

Sokan szeretnének megszabadulni a szüleiktől, a szabadságot azonban csakis a békén keresztül lehet elérni. A béke alatt pedig nem idilli békét értek, hanem egy valóban szívbeli, szeretetteljes, hálás kapcsolatot a szülőkkel. Az ilyesmihez idő kell. Sokan azt hitték, hogy egy család-újraegyesítéssel, amely az utóbbi években nagyon népszerűvé vált, helyreállítható a béke. Ez azonban csakis egy lépés lehet, és sokszor nagyon fontos. A család-újraegyesítések során elsősorban az derül ki, hogy mennyi békétlenség, távolság, ridegség, harag vagy más érzés él még mindig a szülők és a gyermekek között. A valódi, belső békéhez vezető folyamatnak azonban meg kell érnie.

Az első lépés a szívünk kívánsága: „Azt kívánom, hogy szeretetteljes, szívbeli viszonyom legyen a szüleimmel. Valódi békére vágyom az apámmal és az anyámmal, és meg akarok szabadulni minden régi, hibás kötődéstől.” Ha hagyod, hogy ez a kívánság életre keljen benned, és hosszasan ápolod, akkor elindul a békefolyamat. Akkor egyre több lehetőség lesz arra, hogy ez a béke beléd ivódjon. Így érhet be végül egy új kapcsolat a szüleiddel.

A szüleiddel való belső kapcsolatot ma is jelentkezik az életed minden területén, amely vagy támogat és erősít, vagy felemészt és legyengít. A legtöbb emberre az utóbbi érvényes. Álljon itt négy példa arra, hogyan festenek az egyes esetek:

1. Gyermekként arra a következtetésre jutottál, hogy meg akarsz felelni szüleid elvárásainak. Úgy döntöttél például, hogy igyekszel ügyesnek, illedelmesnek, szófogadónak és szorgalmasnak lenni, mert ezeket az elvárásaikat meglehetősen egyértelműen közölték. Ezt a döntésedet később sohasem kérdőjelezted meg. Miután elköltöztél otthonról, és saját családot alapítottál, belülről továbbra is ezeknek az elvárásoknak próbálsz megfelelni. Hiszen benned vannak. Továbbra is engedelmessz belső szüleidnek. Talán beállítottál valakit a helyükre, akin keresztül továbbéled ezt a programot, és igyekszel ügyesnek, illedelmesnek, szófogadónak és szorgalmasnak lenni.

Ezek az elvárások olyan energiák, amelyeket képes vagy visszaadni a szüleidnek. Hozzájuk tartoznak, nem pedig hozzád. Annak idején szükségből átvetted őket. Gyermekként nem volt választásod, mert függél tőlük. Ma azonban megbéklyóznak. Döntsd el te magad, hogy mit akarsz élni.

2. Ha melegségre, kedvességre vagy szeretetre vágytál, például az édesapádtól, ez a vágy azonban sohasem teljesült teljes mélységében, ha ritkán vagy sohasem vett a karjaiba, ha sohasem hallottad: „Büszke vagyok rád. Jó, hogy vagy”, akkor ez a beteljesületlen vágy még ma is benned van. És valószínűleg tettél már néhány öntudatlan próbálkozást arra, hogy ezt a szeretetet, melegséget vagy elismerést másoktól megkapd, talán az életedben előforduló partnerektől vagy főnököktől. Azokat a dolgokat azonban, amelyekre az apádtól vágytál, csakis az apád tudja megadni neked. És ehhez még akkor sincs késő, ha esetleg már elhagyta a földi testét. Ha akarod, mindezt még ma elérheted.

3. Sok gyermek sokkal több időt töltött az édesanyjával, mint az édesapjával. A lányok és a fiúk is nagyon közel álltak az anyjukhoz, sok gondolatát és érzését megélték vele, a félelmeit és gyakran a szenvedését is. Már a Földön eltöltött első kilenc hónapban is, az édesanyánk hasában, intim ismerőivé válunk ennek az embernek. A gyermek már embrióként is regisztrál mindent, amit az anya érez és gondol önmagáról, az életről, és arról a gyermekről is a hasában. Az első gyermekévekben az anya gyakran megosztja az aggodalmait és a félelmeit. És elég gyakran kell a kisfiúnak vagy a kislánynak végighallgatnia anyja panaszait apáról. A legtöbb gyermek apjáról alkotott képe az anya szemüvegén keresztül alakul ki. Gyakran úgy éli meg az anyját, mint a szenvedőt, a gyengét. Ezt hívhatnánk a gyermek elleni erőszaknak is, de semmit sem érünk el vele, mindössze fokoznánk az anyákban lévő büntudatot. Hagyjunk fel tehát végre azzal, hogy minden sarkon erőszakot kiáltunk.

A gyermekek ösztönösen igyekeznek kiegyenlíteni. A család gyengébbik tagjával azonosulnak, és megpróbálják vele együtt viselni a terhét, a lehetőségeikre való tekintet nélkül. A gyermekek gondolatban hajlamosak a „nagyzolásra”. Ezért gyermekek. És a gyermek belül például a következő döntést hozza meg: „Segítenem kell anyának, vagy meg kell mentenem.” A fiúk ilyen esetekben gyakran öntudatlanul beemelik a szenvedő nő képét felnőtt életükbe, és egy életen keresztül próbálják megmenteni az anyjukat, vagy annak helyetteseként a partnereiket. A lányok pedig talán a következő belső következtetésre jutnak: „Nem akarok magamnak ilyen (rideg, távolságtartó, gonosz) férfit, mint apa!”, és néhány évtizeddel később meglepetten veszik tudomásul férjük és az apjuk közti hasonlóságokat. Vagy azt gondolják: „Vigyáznom kell a férfiakkal. A férfiak mind...”

Ezek a gyermekkorban meghozott döntések – mindegy, milyen korban keletkeztek – pontosan annyira meghatározóak, mint a felnőtt korban meghozott döntések. Addig tartanak fogva bennünket, ameddig vissza nem vonjuk őket, és elhatározzuk, hogy megváltoztatjuk gondolkodásunkat. Éppen ezért könnyen megérthetjük, milyen erősen

meg van kötve a kezünk a partnerválasztásban és az együttélésben. A kapcsolatainkban igyekszünk pótolni a szüleink által feladott leckét.

4. Ha megvizsgáljuk, milyen körülmények között hagytuk el annak idején a szülői házat, néhányan talán rájövünk szüleinkkel való kapcsolatunk természetére. Annak idején sokan hátat fordítottak a szüleiknek, és rettenetesen boldogok voltak, hogy végre elköltözhetek. Békétlenséggel mentek el, a szüleik áldása nélkül, minden rituálé, minden ünneplés, minden köszönet nélkül. Ma már sokan el sem tudják képzelni, hogy mit jelent a szülői áldás. Amikor a szüleid megáldanak, akkor azt mondják neked: „Menj most utadra. Minden megadtam neked, amit csak meg tudtam adni. Kezdj vele valamit. Sikerülni fog, végig fogsz menni az úton. Gondolatban és a szeretetemmél mindig veled vagyok. Szívesen vagyok melletted, és erőt adok neked. Ha tudsz, gondoldj ránk szeretettel.”

A legtöbb gyermek azonban „megszökik” otthonról, hátra sem néznek, és abban reménykednek, hogy valahol majd megcsinálják a szerencséjüket. Azt hiszik, hogy szabadok, és csak sokkal később jönnek rá, hogy nem azok. Sokan messzire költöznek, kivándorolnak, és folyamatosan az a kívánság vezérli őket, hogy megszabaduljanak a gyűlölt otthontól és a szülőktől. Ez azonban lehetetlen, hiszen a szüleid benned vannak, vagy békében, vagy békétlenségben, teljesen nem tudsz elszakadni tőlük.

Amennyiben a mai napig nem kaptad meg a szüleid áldását, illetve nem akartad megkapni, akkor ne csodálkozz rajta, hogy egy-két dolog nem sikerült az életedben, hogy néha nem voltál elég erős, fegyelmezett, határozott, elszánt. Szükségünk van szüleink áldására ahhoz, hogy valóban sikeresek lehessünk, és hogy szabad legyen a szívünk. Szerezd meg még ma szüleid áldását, most azonnal, mindegy, hogy mennyi idős vagy, és hogy testben élnek-e még a szüleid. Dönts úgy, hogy békét kötsz velük.

Nem számít, hogy mit éltél át otthon, nem számít a sok fájdalom, ridegség, seb, sem az öntudatlanság, kiszolgáltatottság, manipuláció és szájbarágás: csakis egyvalaki képes békét teremteni – mégpedig te. Indulj el szüleiddel a béke útján, és békét fogsz teremteni önmagadban. Ha nem így teszel, sokat ártasz majd kapcsolataidnak, sok szülői leckét fogsz teremteni. Akkor a férjednek vagy a feleségednek kell felelnie azért, hogy belül képes legyél megbocsátani a szüleidnek. Rájuk vetíted ki a fájdalmadat, az elvárásaidat, és az anyai vagy apai szeretetre való betöltetlen vágyadat. Azonban a címzett nem megfelelő.

Gondolatban és az érzéseidben próbáld beleképzelni magad szüleid egykori helyzetébe. Őket sem szerették önmagukért. Mindent megadtak neked, amit csak tudtak. Meddig akarod még rágalmozni őket, szemrehányásokat tenni nekik, és továbbra is azt gondolni: „Sohasem akarok olyan lenni, mint az anyám/apám!” Garantálom neked, hogy már rég olyan vagy. Még egyik partneredtől sem hallottad azt a mondatot: „Pontosan olyan vagy, mint az anyád/apád!”? Mi van, ha a megállapítás igaz? Mielőtt képes lennél megbocsátani a szüleidnek, igyekezz megérteni önmagadat, amennyire csak tudod. A megértés a megbocsátás előtt következik.

- Valóban ezeket a szülőket választottam magamnak?

Mostanáig már sok szó esett arról, hogy teremtő vagy, és hogy mennyi mindent teremtettél meg te magad az életedben. Természetesen felmerül a kérdés, hogy hogyan jutottál ehhez a szülői házhoz, ehhez a gyermekkorhoz, és mindahhoz, ami hozzá tartozott. Véletlen volt, a sors keze vagy eleve elrendeltetés? Volt erre valamilyen befolyásod? Minél nehezebb gyermekkorunk volt, minél rosszabb tapasztalatokat szereztünk a szüleinkkel, annál nehezebben tudjuk elképzelni, hogy ezeket a szülőket mi választottuk magunknak.

Szabadon eldöntheted, hogy mit akarsz gondolni erről. Én magam úgy döntöttem, hogy véletlen nem létezik. A szívem azt súgja, hogy mindennek van értelme, hogy az értelem minden eseményt áthat. Találd ki saját magad, hogy mi az, amit ma helyesnek és igaznak érzel. Én mindössze felajánlom neked az én verziómat.

Én megnyíltam a gondolatnak, hogy a lélek szintjén (az inkarnációnk előtt) bizonyos alapvető feltételek megléte miatt döntöttünk a mostani életünk mellett. Ide tartozik a család, amelybe születtek, a nemem és azok az alapvető tapasztalataim is, amelyeket ezen élet első szakaszában szerzek. Ez azt jelenti, hogy azok a tapasztalatok, amelyeket a szüleimmel, a testvéreimmel, tanáraimmal és más referenciaszemélyekkel szerzek, akiknek gyermekként kiszolgáltattott vagyok, a kezdetektől fogva a lelkem egyetértésével, vagy „valódi önmagam” egyetértésével történik. Mindezek együtt adják azt a kiindulási pozíciót, ahonnan elkezdem az életemet. Ez a pozíció pedig csak nagyon kevesek számára a pole-pozíció, kevesen indulnak az első starthelyről a Formula-1-ben.

A Józan” értelem nehezen tudja elfogadni az egyetértést azzal, hogy elutasítson az anyám, vagy akár megpróbálja elvetetni, hogy az apám erőszakos legyen velem szemben, hogy kivételezzenek a testvéreimmel, hogy ne szeressenek, hogy mindenféle dologra rákényszerítsenek, hogy szülők nélkül, árvaházban kelljen felnőnem, hogy a háború idején, vagy egy nagyon szegény országban legyek gyermek. A lelkünknek valószínűleg éppen ezekre a nehéz kezdeti tapasztalatokra van szüksége ahhoz, hogy elkezdhesük a földi életet. Vajon mi értelme van ennek? Már említettem, hogy az életünk első részében teljesen kiszolgáltattottak vagyunk másoknak. Csakis felnőtt korban lesz lehetőség arra, hogy meghozhassuk saját döntéseinket. Felnőttként mindenki szabadon dönthet új gondolatok és új utak mellett, amelyek egyértelműen eltérnek a szülőktől. Ebben az életben minden embernek megadatik az a lehetőség, hogy elinduljon megkeresni, mit akar valójában, mi okoz neki örömet, számára mi a helyes, és mi elégíti ki. Mindenki egyre inkább felfedezheti, hogy mi akar lenni. Mindegy, milyen tapasztalatokat szereztél gyermekként a szülői házban, dönts el, hogy mit akarsz kezdeni velük.

Másrészt viszont nem állítom, hogy teljesen szabadon eldöntheted, mi akarsz lenni ebben az életben, és melyik szerepben lehetsz sikeres. Abból indulok ki, hogy minden embernek vannak adottságai, egy bizonyos potenciálja. Ez a potenciál azon kiteljesedések összessége, amelyeket ebben az életben a Földön elérhetsz. Ahogyan a tölgyből sem lesz bükk, és a hárs magjából sem nő gesztenyefa, úgy te is meghoztad azt a döntést még az inkarnációd előtt, hogy melyik szerepben akarsz kiteljesedni. A továbbiakban a döntéseidről és az életmódodról függ, hogy sikerül-e kiteljesedned.

Az értelmünk sikerről alkotott képének egyébként semmi köze sincs a lélek által alkotott képhez. A lélek szemszögéből, azaz szellemi (spirituális) szemszögéből nézve, néhány dolog teljesen máshogyan néz ki, mint korlátolt értelmünk szemszögéből. Ezért olyan fontos, hogy az utunk során újra meg újra befelé forduljunk, megkérdezzük szívünket, és mérlegeljük döntéseink helyességét.

Így alakul ki életutunk, egy olyan út, amelynek bizonyos lefolyása van. Az élet mindig a tudatlanság állapotából a tudatosság irányába, a függőségből a függetlenségbe, a korlátoltságból a kitágulásba és a kiteljesedésbe vezet. Ehhez hasonlóan mindenkinek lehetősége van élete során új döntést hozni, ítékezés helyett a megbocsátást, a félelem helyett a szeretetet, az elválás és a konfliktus helyett a kötődést, támogatást és békességet választani.

A legtöbb embert negyvenéves kora alatt kevéssé érdeklik ezek a kérdések. A figyelmük nagy része továbbra is a külső történések felé irányul. Amikor elköltözünk a szülői házból, először is bevetjük magunkat az életbe, a hivatásba, a munkába; családot alapítunk, gyermekeket nemzünk és a munkára koncentrálunk, nem nézünk se jobbra, se

balra. Az élet értelmének kérdése a fiatalabb embereket nem érdekli különösebben. Először negyvenéves kor után azonban egyre többen szembesülnek vele, nemritkán megrázó események (súlyos betegség, baleset, a munkahely, vagy egy szeretett ember elvesztése) által. Ezek értékes krízisek, hiszen alkalmat adnak nekünk, hogy felébredjünk, és megnyíljunk a lényegnek. Mivel ezt a könyvet olvasod, valószínűleg már elég jól ismered ezeket az „ébresztő jeleket”. Legyél hálás nekik, hiszen áldottak. Valójában azonban a lelked ébresztett fel téged. Először gyengéden próbálta, sok apró utalással, amelyekről gyakran nem veszünk tudomást. Csak ez után kezdett olyan erősen dörömbölni az ajtódon, hogy muszáj voltál meghallani. Sokan azonban még a legnagyobb krízist is hagyják haszon nélkül elmenni.

- **Köss békét belső szüléiddel!**

Az előzőekből világossá válhatott, milyen fontos számunkra a szüleinkkel kötött béke, a „*belső szülő*kkal”, a *benned lévő szülő*kkal. Ha békét kötsz velük, a „valódi” (talán még élő) szüléiddel való kapcsolatod is meg fog változni, ezáltal pedig megváltoztatod az életedet!

Hogyan tudunk békét kötni a belső szülőekkel? Erre több lehetőség is van. Tisztázd újra magadban, hogy itt egy útról van szó, nem pedig egy egyszeri alkalomról. A békének tudnia kell növekedni benned. Minden békefolyamat elején a békére való határozott vágy áll.

Két speciális meditációt is rögzítettem egy-egy CD-re, amelyek nagy segítségre lehetnek a szüléiddel való békekötés során, és amelyek már számos terápián és szemináriumon nagyon hatásosnak bizonyultak.** Az első részben ismét visszakísérem a hallgatót a gyermekkorába és a fiatalokorába az anyának és az apának szóló kérdések segítségével, hogy újra életre keljen bennünk az, amiben nem uralkodik béke, hanem elfojtottuk és megtagadtuk. A régi sebek nem gyógyulnak meg, ha egy ajtó mögé vannak zárva.

A második részben újra találkozol az anyáddal vagy az apáddal „élőben”. Ez azt jelenti, hogy a találkozásod annyira életszerű lesz, mintha valóban előtted állnának; testben fogod érzékelni őket, habár ez a találkozás a lélek szintjén jön létre. Ennek a hosszabb meditációnak az a feladata, hogy világosságot, békét és szabadságot teremtsen közted és a szüleid között, és elmélyítse ezeket. Csakis ott tud béke lenni, ahol világosság és igazság uralkodik, és csakis ott lehet szabadság, ahol béke van. Ezeket a meditációkat ajánlatos több alkalommal, például fél éven keresztül havonta elvégezni.

- **Köss békét volt partnereiddel!**

A volt partnereink a szüleink és a testvéreink mellett valószínűleg a „legérdekesebb” emberscsoport a múltunkból. Én minden embert ide számítok, akivel legalább egy éjszakát eltöltöttél. Kérlek, vedd fel mindet a hajódra, és emlékezz vissza, hogy kik voltak ezek, és érezd, hogy hogyan viszonyulsz hozzájuk ma.

Hogy állsz azokhoz a nőkhöz és férfiakhoz, akikkel egyetlen éjszakát, vagy akár tizenöt évet töltöttél – házasságban vagy anélkül? Ki kelt benned a mai napig negatív töltést, kit tudnál még ma is legszívesebben...? Ki kelt benned dühöt, bosszúvágyat? Hány hullá hever a mai napig a pincédben?

** A meditációk: *Gyermekkorom édesapja – Találkozás a világosság, a béke és a szabadság érdekében*, valamint *Gyermekkorom édesanyja – Találkozás a világosság, a béke és a szabadság érdekében*.

A volt partnereikkel kapcsolatban sokan ma is elkövetnek egy alapvető gondolkodásbeli hibát. Azt hiszik: „Már nem vagyok együtt azzal az emberrel! Rég szakítottunk. Ehhez már semmi közöm.” Hát persze, hogy tévednek! A volt partnerrel kapcsolatban az elválás gondolata sok ember számára különösen fontos. Azt hiszik, hogy mivel külsőleg már nincsenek együtt, és talán már nem is laknak együtt, ezért el is szakadtak egymástól. Ez azonban nem így van. Az elválás ugyanis valójában nem létezik. Csak a földi szemünk látja úgy, hogy képesek vagyunk elválni. Valójában ez lehetetlen. Az egész univerzumban nem létezik elválás. Hiszen minden összefügg mindennel. A Földön különböző utak között választhatunk, a Láthatatlanban azonban minden mindennel összeköttetésben áll, különösen azokkal, akikkel sok energia-kötődésünk volt, és többek között szexuálisan is kötődünk. Ezt mindannyian érezhetjük. Minél fontosabb a fejem számára, hogy én meg a másik már elváltunk, annál jobban összeköt vele egy láthatatlan kötelék. A kapcsolataimon kifelé ez pontosan látszik is. A csalódások és a sebesülések megisméltódnak. Csak az lehet csalódott, aki korábban már tévedett. A volt partnertől való elválás egy ilyen tévedés.

Az az egyetlen lehetőségünk, hogy a belső, testetlen kapcsolatot úgy építjük fel a volt partnerünkkel, hogy békében legyünk egymással. Képes vagyok értékelni, elismerni és megáldani azt, amit a másikkal átéltem és megteremtettem? Hálás vagyok a közösen szerzett tapasztalatokért? Használtam már ezeket a tapasztalatokat arra, hogy felébredjek? Ha még ma is csalódottnak, sebzettnek, becsapottnak érzed magad a volt partnered által, akkor van még néhány házi feladatod. Gondoskodj róla, hogy világosság és béke legyen benned, mert csak akkor leszel szabad. Aki belül másokkal békétlenségben kötődik, az nem tudja szabadon és zavartalanul járni az életútját. A jelenlegi partnerkapcsolatodba (amennyiben van) vagy a következőbe magaddal viszed mindazt a boldogtalanságot és haragot, amelyet a mai napig érzel a volt partnered iránt. Amennyiben a fejed továbbra is azt mondja: „De az az ember megsebzett engem! Hogyan köthetnék békét vele?“, akkor valami nagyon fontosat még fel kell ismerned, és el kell ismerned.

Először is: Csakis te tudod magadat megsebezni. Minden ember, aki megsebzett téged, mindössze megmutatta neked, hogy milyen a kapcsolatod önmagaddal, a világgal, a férfiakkal és a nőkkel. A fájdalmat, amit éreztél, te magad teremtetted meg a másik tettére vagy nem-tettére adott reakcióddal.

Másodszor: Minden férfire és minden nőre, akivel életedben találkoztál, szükséged volt az utadhoz. Kivétel nélkül. Ok mindannyian hozzásegítettek ahhoz, hogy eljuss a jelenlegi tudatállapotodba.

Harmadszor: Még sohasem volt nem megfelelő partnered. Ilyen tévedések nincsenek az univerzumban, még akkor sem, ha a fejed azt mondja: „Ezt az idiótát megspórolhattam volna magamnak...” Nem, nem spórolhattad volna meg, különben megspóroltad volna.

- **Köss békét a múltaddal!**

Teremts szisztematikusan békét az életedben, minden múltbéli és jelenlegi békétlenségeddel együtt. Minden konfliktus, minden békétlen elválás, minden veszekedés, minden harag és minden helytelen kötődés olyan, mint egy sötét kabát, amelyet magadra öltesz. Minél több kabát van rajtad, annál több benned a NEM, annál nehezebbnek, konfliktusban gazdagabbnak érzed majd az életed; annál kevésbé tud a fény behatolni a szívedbe, annál kevesebb öröm van az életedben.

Szisztematikusan vedd sorra az életedben szereplő embereket (lehetőleg írásban), és éld át újra, hogy mit érez benned velük kapcsolatban az a valami. Nézd végig a tanáraidat. Hány tanárt utáltunk azért, mert szenvedtünk tőlük? Nézd végig a főnökeidet. Hányukat ítéltük el azért, mert igazságtalanul bántak velünk? Nézd meg a volt partnereidet, azokat

is, akikkel csak rövid ideig voltál együtt. Mit gondolsz és érzel velük kapcsolatban mélyen legbelül? Nézd meg, melyiktől fordultál el teljesen, és gondoltad vagy mondtad azt vele kapcsolatban: „Tehet egy szívességet...” Gyakran a testvérek is ide tartoznak. Köss békét mindannyiukkal önmagadban.

A szülőkkel való kapcsolatunkhoz hasonlóan a békefolyamat itt is bennünk kezdődik. Kezdd egy telefonhívással vagy egy levéllel. Az a lényeg, hogy önmagunkban mi történik ezzel az emberrel kapcsolatban, hogy békében vagy békétlenségben vagyunk-e önmagunkkal. Készen állsz arra, hogy belül bocsánatot kérj tőlük az ítéleteid miatt? Készen állsz arra, hogy megbocsáss nekik, és visszavond a velük kapcsolatos ítéleteidet? Készen állsz arra, hogy vállad a felelősséget a közös teremtményetekért, és megnyílj annak a gondolatnak, hogy a közösen szerzett tapasztalatoknak mélyebb értelme van?

„*Csakis angyalokat küldtem hozzád*” – mondja Isten Neale Donald Walsch *Beszélgetések Istennel* című könyvének egyik kötetében. Meg tudsz nyílni ennek a gondolatnak? Miért lennének azonban éppen azok az emberek a legfőbb angyalok, akik annyira megnehezítették az életünket, vagy akik a mai napig nagyon könnyen kihoznak a sodrunkból, akik feldühítenek bennünket? Mert megérintették a sebeidet; olyan helyeken értek hozzád, amelyekért még nem vállaltad a felelősséget, amelyeket még nem vizsgáltál meg. Hogyan ismerik fel az élettársaink ilyen pontosan a „gombjainkat”? Időről időre célzottan megnyomják őket, mi pedig a plafonig ugrunk a fájdalomtól, kirobbanunk, kijövünk a sodrunkból, kifakadunk, vagy más módon veszítjük el az egyensúlyunkat. Van ebben valami jó? Igen, ebben áldás van. Hiszen akik gombjaid nyomkodják – az angyalaid –, újra meg újra felhívják a figyelmedet azokra a dolgokra, amiket még nem tisztáztál önmagadban. Köszönd meg mindannyiuknak, és fordulj befelé. Tisztázd az önmagáddal szemben meglévő békétlenséget, vedd szemügyre a fehér foltjaidat, és változtasd át őket.

A szabadság a békéből keletkezik. A boldogtalan múlt terhei teszik nehezzé és nyomasztóvá az életünket. Köss békét a múltaddal, és szabad leszel.

6. Rajta! – Éld az életed!

- A legfontosabb dolog az életedben

Miért kelsz fel reggel az ágyadból? Miért kezded el a napodat? Tisztában vagy vele, miért vagy ma ezen a világon? Tudod, hogy mi értelme van ennek az életednek ebben a testben? Ha még nem vagy tisztában ezzel az értelemmel, akkor (most még) értelmetlen az életed és öntudatlan. Ezt az értelmet senki sem fogja kívülről megvilágítani a számodra. Az életed értelme elsősorban az, amit te adsz neki.

Láthattuk, hogy a legtöbb ember számára az élet értelme olyan működés, amelynek segítségével a víz felett tudja tartani magát, nem vagy csak alig veszezkedik másokkal, igyekszik elkerülni a feltűnést, élvezni akarja csekély vagyonát, és biztosítottnak látni a nyugdíját. A legtöbb felnőtt viselkedését még mindig a bennük lakozó gyermek határozza meg, amennyiben szófogadó, szorgalmas, alkalmazkodó akar lenni, mert akkor érzi úgy, hogy elfogadják, esetleg még szeretik is. A legtöbben azért kelnek fel, hogy mindennapi cselekedeteik által szeretetet kapjanak másoktól.

Kérlek, tedd fel magadnak a kérdést: *Mi a legfontosabb számodra az életedben, vagy mit szeretnél, hogy az legyen? Kívánságod szerint mi határozza meg mindennapi*

gondolataidat, szavaidat és cselekedeteidet? Ezt a kérdést a mai napig csak nagyon kevesen válaszolták meg tudatosan.

Kérlek, tisztázd magadban: Az élet viszonylag hamar eltelik, még akkor is, ha kilencven, vagy akár száz évet élsz meg. Még néhány nyolcvan évest is meglep, hogy eljött a búcsú ideje.

Ha minőséget akarsz vinni az életedbe, hogy boldog és teljes életet élhess, akkor azt ajánlom, hogy tartsd szem előtt az idő végességét. A legtöbb ember elfojtja magában azt a tényt, hogy mindössze néhány évtizedet tölt el ebben a testben. Ahhoz, hogy eljuthassunk az élettel teli, tudatos élethez, mindenképpen szembe kell néznünk a halál gondolatával. Csakis akkor válik világossá a számomra, hogy mennyire értékes és becses minden perc, amelyet ebben a testben és ezzel a testtel töltök, ha teljességgel tudatára ébredek annak, hogy talán holnap, vagy egy év múlva, vagy tíz év múlva szellemi lényként el fogom hagyni ezt a testet.

Vannak olyan emberek, akiket váratlanul ér a halál, mert a félelem miatt egy életen át elfojtották magukban. Ezek az emberek a végső órájukon megbánást fognak érezni, és olyan gondolataik lesznek, mint: „Bárcsak megtettem volna...”, „Bárcsak ne lettem volna annak idején...”, „Bárcsak előlről kezdhethném...” Én egyikünknek sem kívánom ezeket a gondolatokat, és a keserűség és megbánás érzését az utolsó órán.

Létezik egy gondolatmenet, amellyel kideríthetjük a személyre szóló életcélunkat, és hogy mi a legfontosabb az életünkben. Ez pedig a következő: Képzeld el, hogy a temetőben lévő sírkövekre azt is felírnánk, hogy a sírban fekvő ember hogyan élte az életét. Egyetlen rövid mondat visszatükrözné, milyen ember volt. Milyen mondatot szeretnél látni a saját sírodon?

Ha megfigyeljük, hogyan élnek az emberek napjainkban, a legtöbb mondat valahogy így hangzana:

- Nagyon igyekezett.
- Sohasem tűnt ki.
- Mindig segített másokon, de magán alig.
- Folyton sietett – egészen a haláláig.
- Sohasem hitt önmagában.
- Másoknál kereste a szeretetet.
- Mindig kedves volt, de ritkán volt boldog.

Valószínűleg ezzel a mondattal találkozónánk a leggyakrabban:

- Nem tudta, mit cselekszik.

Egyszer talán majd ilyen mondatok is állnak a sírköveken:

- Semmit sem kapkodott el.
- Teljes gőzzel élt!
- Egyre jobban hallgatott a szívére!
- Az élete hatalmas ünnep volt.
- Sokak szívét megérintette.
- Még ma is halljuk nevetését!

Ilyen sírfeliratokkal teli temetőket kívánok magunknak a jövőben.

- Mitől kezd el dalolni a szíved?

Sokan az értelmük segítségével akarnak rájönni, hogy mi az értelme az életüknek, hogy mi a legfontosabb, és hogy mi tehetné őket boldoggá. Az értelem azonban nagyon keveset tud a boldogságról. Legfeljebb arra képes, hogy felidézze a múlt boldog emlékeit, és olyan következtetéseket vonjon le, mint: „Amikor festettem, akkor boldogabb voltam”, vagy „Amikor még rászántam az időt, és hosszú sétákat tettem a természetben, akkor kiegyensúlyozottabb voltam.” Azt azonban csakis a szíved tudja megmondani neked, hogy mi az, ami holnap örömmel tölt el, és boldoggá tesz. Kérdezd meg tehát a szívedet: „*Mitől dalolsz, minek örülsz, mitől perdülsz táncra? Mit kívánsz, szívedem?*”

Szánj időt a szívedre, szakíts időt a nyugalomra a kanapén, a fürdőkádban, a meditációs helyeden, az erkélyeden, a természetben – mindegy, hogy hol. Teremts magad körül rendszeresen nyugalmat, beszélj a szíveddel, és fülelj. Ehhez nem szükséges minden nap két órát meditálnod, azonban a szíved és az egész tested hálás lesz, ha rendszeresen beiktatsz az életedbe húsz-harmincpercnyi nyugalmat.

„Ha nem fordulsz befelé, belül üres leszel.” Ez az egyik legfontosabb mondat Neale D. Walsch *Beszélgetések Istennel* című művében. Csakis akkor jutok el a tudás és a bölcsesség legfőbb forrásához, ha újra meg újra megnyugszom és hallgatózom. A szívednek közvetlen hozzáférése van a világ legnagyobb adatbankjához, a benned lévő Mindent-Tudáshoz, és alig várja, hogy vezethessen téged. Nekünk azonban meg kell teremtenünk a körülményeket ahhoz, hogy képesek legyünk fülelni és megérteni.

Miközben értelmünk megpróbálja elmagyarázni nekünk, hogy erre nem jut idő bokros teendőink között, a szívünk más nyelvet beszél. Aki reggel és este fél órát nyugalomban tölt, megnyit egy olyan csatornát, amely mások számára zárva marad. Kinyitja az inspiráció és az ösztönös tudás ajtaját. Egyre több jelet, ötletet és képet fog kapni belülről. Jómagam újra meg újra meglepődöm, mennyi ösztönzést ad a munkámhoz és az életemhez a nyugalom ideje.

Aki a szíve hangját követi, azt nem fogja elkerülni a boldogság, hiszen a szív szeretni akar, és örülni az életnek. Mindent és mindenkit szeretni akar. Arra szólít fel téged, hogy szeretettel dolgozz, és mindent szeretettel végezz, amit a mindennapok elvárnak tőled. Pontosan a sok apró dolog – amelyek szeretettel készültek – vezet a boldogsághoz. Amit teszel, tedd szeretettel, tedd a legjobb tudásod szerint és odafigyeléssel. Szeretettel és figyelmesen vezess autót. Szeretettel és figyelmesen tegyél rendet a konyhádban. Fizesd ki szeretettel és odafigyeléssel a számláidat, hiszen kaptál értük valamit cserébe. Közeledj minden emberhez annyi szeretettel és odafigyeléssel, amennyi csak tőled telik.

Mindenki képes szeretetteljes és figyelmes lenni, ha önmaga mellett van. Rohanó világunkban azonban csakis úgy tudok a legtöbbet önmagam mellett lenni, ha időt szánok a visszavonulásra, a befelé fordulásra. Belül szól a zene: belül történik a lényeg, mert a lényeg mindig a láthatatlanban, a szellemiben lakozik. A legtöbb ember azonban még mindig abban a tévedésben él, hogy a külsőség a fontos. Ez nem így van. Életed minden külsőségének alapja, legyen az teljesség vagy szűkösség, egészség vagy betegség, boldog párkapcsolat vagy magány, mindig benned van. És ehhez a belső önmagadhoz a nyugalom perceiben jutsz el a legkönnyebben.

- Egyszer majd boldogan meghalni

Véleményem szerint a boldog halál képessége a legfőbb, a valódi célja itteni életünknek. Ha úgy döntünk, hogy ezt a célt választjuk, akkor ez a döntés hatással lesz az egész életünkre. Az előzetes visszatekintés egy leélt életre igazolás az életutam belső navigátora számára, amellyel megadom neki az irányt és a célt. Csakis akkor motiválom

magam az életem értékeinek tudatos meghatározására, és arra, hogy azok szerint éljek, ha tudatosítom magamban, hogy a földi élet rövid és értékes.

Milyen gondolatokkal és milyen érzésekkel szeretnél majd eltávozni ebből a testből? Képzeld el, hogy békében vagy önmagáddal és mindenki mással, boldogan gondolsz vissza az intenzíven és tudatosan leélt életre, és mosolyogva tudsz visszatekinteni a testedben eltöltött évtizedekre, amikor távoznod kell ebből az életből. Milyen érzés lenne, ha azt tudnád mondani: „Sikerrel vettem az akadályokat. Voltak nehéz időszakaim, és sokáig aludtam. Sokáig úgy éltem, mint a többség. Később azonban hagytam, hogy felébresszenek. Hallgattam a szívem vágyára, és újrakezdttem. Felébredtem, és újra végigtekintettem az életemen. És olyan döntéseket hoztam, amelyek új pályára tereltek. Fej-emberből szív-emberré váltam, mert a szívem hangját helyeztem az első helyre. Megtanultam, hogy egyre inkább odafigyeljek erre a hangra, és engedelmeskedjek neki, és a szívem kiváló vezetőnek bizonyult. Most jó érzéssel, köszönettel és boldogsággal, az élet iránti szeretettel tudok elbúcsúzni tőle, és bízni benne. Ha szívemre hallgatok, érzem, hogy ez csak egy utazás volt a sok utazás közül. És örülök mindennek, ami ez után következik. El tudom engedni, és meg tudom áldani ezt az életet minden emberrel együtt, akik mellettem voltak, és mindazzal együtt, ami történt. Ideje új partok felé indulni. Azt kívánom, hogy az élet folyója jótékonyan vigyen a hátán az életem utolsó méterein is.”

Ajánlás és köszönetnyilvánítás

Ezt a könyvet testvéremnek, Philippónak ajánlom. Ő az én láthatatlan társam az életben, a szellemi társam, aki mellettem van. Ezúton szeretném kifejezni neki a hálámat azért, hogy mindig készen állt arra, hogy mellettem legyen feltétlen szeretettel, impulzusokkal, az emlékeivel, az útmutatásával, és mindig készen állt arra is, hogy támogasson engem az utamon. O a szerzőtársa a könyveimnek, az előadásaimnak, és közösen szervezzük a szemináriumokat is. Egy csapat vagyunk, de jóval többek is ennél. „Kiválóak” vagyunk! Köszönöm, kedvesem, nagyon örültem.

Egyúttal arra szeretnék bátorítani most téged – amennyiben érzel erre késztetést a szívedben – , hogy vedd fel a szellemi társaddal a kapcsolatot, és kérd, hogy ez a kapcsolat élő és gyümölcsöző legyen. Hiszen mindannyiunknak van egy – vagy akár több – ilyen társ az oldalán. Senki sincs egyedül, még akkor sem, ha néha ezt gondoltad. Én 1995-ben találkoztam először szellemi testvéremmel, Philippóval, egy beszélgetés során. Ez a beszélgetés egy médiumon keresztül zajlott.^{††} Ma már tudom, hogy médium nélkül is állandó kapcsolatban vagyok vele.

A médiumon keresztül zajló beszélgetés egy apró „luxus”, olyan, mint a mobiltelefon.

Emellett szeretnék köszönetet mondani az előadásaim, a szemináriumaim, és a görögországi nyaralások minden hallgatójának és résztvevőjének. A boldogságotok és a visszajelzéseitek erőt adtak ahhoz, hogy tovább járjam az utamat. Hatalmas boldogsággal tölt el, amit csinálok. A legnagyobb örömöm mégis az, ha másoknak örömet tudok okozni. Ezért csinálok azt, amit csinálok. Teljes szívemből köszönöm nektek, hogy elfogadjátok azt, amit adni tudok. Elfogadás nélkül nincs átadás, átadás nélkül nincs elfogadás.

Köszönöm neked azt a figyelmet, amelyet ennek a könyvnek szenteltél. Legyen áldásos hatással az életedre.

Namaszté, a bennem lakó isteni, köszönti a benned lakó istenit.

^{††} A szellemi világ előszeretettel hívja „eszköznek” a médiumokat, amelyen keresztül megkaphatjuk az üzeneteket. Azt az „eszközt”, amellyel már több mint tíz éve sikeresen együttműködöm, Andrea Schirnacknak hívják. E-mail: mail@das-zauberwort.de, további információk a urwww.das-zauberwort.de honlapon.

A szerzőről

Robert Theodor Betz, egyetemet végzett pszichológus, 1953. szeptember 23-án született Kölnben, egy katolikus család gyermekeként, és napjainkban a legsikeresebb német szemináriumi vezetőnek és előadónak számít. Életközeli, életszerűen és humorosan összeállított előadásai (amelyek közül 40 már megjelent CD-n, a szerző 25 meditációs CD-i mellett) egyre több embert nyűgöznek le évről évre, továbbá nemzeti hovatartozástól és korosztálytól függetlenül egyre több embert bátorítanak arra, hogy új életet kezdjenek, amelyhez minden segítséget megadnak. A szerző 42 évesen kezdett új életet, amikor kilépett attól az amerikai ipari cégtől, ahol az „európai marketing részleg elnökhelyetteseként” dolgozott, és egy évvel később önálló praxist nyitott Münchenben pszichológusként és életvezetési tanácsadóként.

A következő években kidolgozott egy, a keresztény szellemiségben gyökerező szemléletet, amely azonban nem kötődik sem az egyházhoz, sem valláshoz, sem más hitgyülekezethez vagy vallási szervezethez, amely a „transzformációs terápia” elnevezést kapta. Ez nem más, mint egy út a szabadághoz, amelynek alapjait a szerző ma számtalan szeminárium és előadás keretében ismerteti meg az érdeklődőkkel. 2002 óta minden évben hét hónapos tanfolyamot is szervez, ahol terapeutákat képez.

Robert Betz a téli hónapokban Münchenben él, de májustól októberig a görög Leszbosz szigetén tartózkodik, amely időközben második otthonává vált. Ezen a helyen évről évre egyre többen (2008-ban több mint 500-an) vesznek részt a szabadidős szemináriumain, amelyre manapság más, de kapcsolódó témával foglalkozó szemináriumi vezetőket is meghív. Leszbosz szigetén a szerző irányítása alatt időközben felépült egy hatalmas előadó-és nyaralóközpont az olyan emberek számára, akik a nyaralás keretein belül új irányt akarnak adni az életüknek, és boldogan, öntudatosan, szabadon, egészségesen, békében és erős kisugárzással akarnak élni.

Robert Betz ajánlatairól e-mailben az info@robert-betz.de címen kaphatnak, vagy az interneten is tájékozódhatnak a www.robert-betz.de honlapon, illetve müncheni irodájában, a Sonnenstrasse 1. szám alatt. A könyvvel kapcsolatos visszajelzéseiket a robert-betz@robert-betz.de e-mail címre küldjék.

Irodalomjegyzék

- Betz, Robert: *Willkommen in der Reich der Füllé*, KOHA, 2007
- Biddulph, Steve: *Männer auf der Suche*, Heyne, 2003
- Bly, Robert: *Vasjankó: könyv a férfiakról*, Európa, 2000
- Buscaglia, Leo ʘ.: *A szeretet: tűnődések az emberi élet legnagyobb élményéről*, Park, 2004
- Byrne, Rhonda: *A Titok*, Édesvíz, 2008
- Byron, Katié: *Eintausend Namenfür Freudé*, Goldmann, 2007
- Byron, Katié: *Négy kérdés*, Édesvíz, 2008
- Byron, Katié: *Szükségem van a szeretetedre vagy mégsem?*, Édesvíz, 2009
- Byron, Katié: *The Work. Der einfache Weg zum befreiten Leben*, Goldmann, 1999
- Caddy Eileen: *Nyisd meg lelked ajtaját: meditációs gondolatok az év minden napjára*, Bioenergetic, 2009
- Clark, Glenn: *Walter Russel. Vielfalt im Einklang*, Genius, 1999
- Course in Miracles*, Foundation for Inner Peace, Grenthof, 1994
- Dahlke, Ruediger: *A lélek nyelve: a betegség*, Mérték, 2009
- Dahlke, Ruediger: *A betegség mint szimbólum*, Édesvíz, 2007
- Dahlke, Ruediger: *Mitől beteg a világ?*, Magyar Könyvklub, 2002
- Dahlke, Ruediger: *Sorsfordulók*, Bioenergetic, 2004
- Deida, Dávid: *Der Weg des wahren Mannes*, Kamphausen, 2006
- Dethlefsen, Thorwald: *A sors mint esély*, Mérték, 2009
- Dethlefsen, Thorwald/Dahlke, Ruediger: *Út a teljességhez*, Mérték, 2006
- Egli, Françoise és René: *Illusion oder Realität?* Editions D'Olt, 1999
- Egli, René: *Das LOL²A-Prinzip. Die Vollkommenheit der Welt*, Editions D'Olt, 1999
- Emoto, Masaru: *A víz titokzatos élete*, Édesvíz, 2008
- Estés, Clarissa Pinkola: *Farkasokkal futó asszonyok*, Édesvíz, 2009
- Ferrini, Paul:y4 *tökéletesség pillanata*, Édesvíz, 2000
- Ferrini, Paul: *Denn Christus lebt in jedem von euch*, Kamphausen, 2002
- Ferrini, Paul: *Die Gesetze der Liebe*, Kamphausen, 2006
- Ferrini, Paul: *Die Wunder der Liebe*, Kamphausen, 2003
- Ferrini, Paul: *Die zwölf Schritte der Vergebung*, Schirner, 2007
- Fried, Erich: *A szívtelen világ szíve*, Zivatar utcai könyvek, 2002
- Gibran, Khalih A *próféta*, Bagolyvár, 2007
- Gibran, Khalil: *Die Rückkehr des Propheten*, Patmos, 2006
- Gibran, Khalil: *Jézus, az emberfia*, Új Ember, 2009
- Green, Glenda: *Jézus szól: végtelen szeretet: az Univerzum titkai és működése: a Mennysország lehetősége a Földön*, Mandala-Veda,2007
- Hesse, Hermann: *Mit der Reife wird manjünger. Betrachtungen und Gedichte über das Altér*, Insel, 1990
- Holey, Johannes: *Alles ist Gott*, Ama Deus Verlag, 2002
- Jampolsky, Gerald: *Szeretet: a félelem elengedése*, Édesvíz, 2000
- King, Jani: *P'taah. Botschaften des Lichts; Hoffnung und Liebe für Erde und Menschheit*, Heyne, 2006
- Kybalion: *Eine Studie über die hermetische Philosophie des altén Agyptens und Griechenlands*, Edition Akasha, 1997
- Liedloff, Jean: *Az elveszett boldogság nyomában*, Kétezeregy, 2008

- MacDonald-Bayne, Murdo: *Göttliche Heilung von Seele und Leib*, Kamphausen, 2002
- Mantese, Mario: *Aufbruch in die Ewigkeit*, Drei Eichen Verlag, 1993
- Mantese, Mario: *Im Herzen der Welt*, Drei Eichen Verlag, 2006
- Mantese, Mario: *Im Land der Stille*, Drei Eichen Verlag, 1998
- Mantese, Mario: *Licht einergrófién Seele*, Drei Eichen Verlag, 2005
- Mantese, Mario: *Vision des Todes*, Drei Eichen Verlag, 1993
- Mehring-Sell, Isolde (Erika Isolde Schäfer): *Reinkarnations-therapie mit Kindern*, Schirner, 2001
- Mohr, Barbel: *Neue Dimensionen der Heilung*, Ullstein, 2007
- Mohr, Barbel és Manfréd: *Fühle mit dem Herzen...*, Koha, 2007
- Mountain Dreamer, Oriah: *Die Einladung*, Goldmann, 2000
- Nadolny, Sten: *Die Entdeckung der Langsamkeit*, Piper, 2008
- Naimy, Mikhail: *Mirdad könyve: világitótorony és kikötő*, M. Rózsakereszt Nk. Iskolája, 2001
- Nidiaye, Safi: *Das Bewusstseins-Orakel*, Ullstein, 2005
- Nidiaye, Safi: *Die Stimme des Herzens*, Bastei-Lübbel, 2000
- Nidiaye, Safi: *Die Weisheit der inneren Stimme*, Ullstein, 2004
- Nidiaye, Safi: *Wiederfühlen lernen*, Integrál, 2006
- O'Donohue, John: *Anam Cara. Das Buch der keltischen Weisheit*, Dtv, 1997
- O'Donohue, John: *Echo der Seele*, Dtv, 1999
- O'Donohue, John: *Vom Reichtum des Lebens*, Dtv, 2007
- Osho: *Az ego könyve: szabadulás az illúzióktól*, Amrita, 2005
- Osho: *Bátorság: a veszélyes élet élvezete*, Édesvíz, 2008
- Osho: *Férfiak könyve: a „férfi válsága”, mint az önkifejezés lehetősége*, Amrita, 2004
- Osho: *Gyermekek könyve: a szabadság, hogy önmagad lehess*, Amrita, 2004
- Osho: *Jesus. Mensch und Meister*, Innenwelt Verlag, 2004
- Osho: *Nők könyve: kerülj kapcsolatba a nőiség spirituális erejével*, Amrita, 2002
- Osho: *Szerelem, szabadság, egyedüllét*, Édesvíz, 2010
- Osho: *Träume... und werdewach*, Innenwelt Verlag, 2006
- Precht, Richárd Dávid: *Wer bin ich und wenn ja, wie viele*, Goldmann, 2007
- Pressler, Mirjam: *Wenn das Glück kommt, muss man ihm einen Stuhl hinstellen*, Beltz, 2004
- Ramtha égi üzenetei, Édesvíz, 2001
- Redfield, James: *A menyői prófécia: gyakorlati útmutató*, Alexandra, 2005
- Reiter, Péter: *Geh den Weg der Mystiker. Meister Eckharts Lehren für die spirituelle Praxis im Alltag*, Via Nova, 2003
- Ruiz, Don Miguel: *A négy egyezés*, Édesvíz, 2003
- Ruiz, Don Miguel: *A szeretet iskolája*, Édesvíz, 2003
- Russel, Walter: *Das Genie steckt in jedem*, Genius, 2005
- Russel, Walter: *Die Botschaft der Göttlichen Iliade*, Genius, 2005
- Samarpan: *Glücklich Sein in jedem Moment*, Kamphausen, 2003
- Starkmuth, Jörg: *Die Entstehung der Realität*, Jörg Starkmuth, 2006
- Thich Nhat Hanh: *Friedlich miteinander leben*, Lotos, 2005
- Thich Nhat Hanh: *Harag: útmutató a bennünk tomboló erők megszelídítésére*, Trivium, 2004
- Thich Nhat Hanh: *Ich pflanze ein Lächeln*, Goldmann, 2007
- Thich Nhat Hanh: *Im Hier und Jetzt Zuhause sein*, Theseus, 2006
- Thich Nhat Hanh: *Jesus und Buddha*, Herder, 2005
- Thich Nhat Hanh: *Tief aus dem Herzen*, Kösel, 2007
- Tolle, Eckhart: *A most hatalma gyakorlatban: nélkülözhetetlen tanítások, meditációk és gyakorlatok a pillanat erejének felismeréséhez*, Édesvíz, 2008

Tolle, Eckhart: *Milton titka: fedezd fel a most erejét!*, Agykontroll Kft., 2009
Vödisch, Barbara: *Lady Nada. Botschaften der Liebe*, Smaragd, 1999
Walsch, Neale Donald: *A teljes beszélgetések Istennel: 1-3. kötet*, Édesvíz, 2008
Walsch, Neale Donald: *Egységben Istennel*, Édesvíz, 2002
Walsch, Neale Donald: *Was Gott will*, Goldmann, 2006
Williamson, Marianne: *Rückkehr zur Liebe*, Goldmann, 1995