

Arielle Ford  
**Im agyar  
nyomdatermék**



*Teremtsd meg életed szerelmét a vonzás törvényével!*



édesvíz kiadó budapest

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült: Arielle Ford / *The Soulmate Secret*

HarperCollins Publishers, 2009

**0801:BO – KK Böngészde**

**613 F 71 FS00369450**

**FORD, ARIELLE**

**A LÉLEKTÁRSAD TITKA : TER**

Fordította Cziczelszky Judit

Szerkesztette Miklós Gábor

Copyright © Arielle Ford, 2009 Hungárián translation © Cziczelszky Judit, 2010

Hungárián 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 közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

EDESvíZ 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 978 963 529 065 9

*Lélektársamnak, Brian Hilliardnak. Te vagy nekem a szikla, a védőháló, a biztos talaj és az ugródeszka mindenhez, ami nagyszerű az emberi létben.*

1210004501789

Tartalom

*Előszó (Marci Shimoff) 9 AlélektársIQ-teszt 13 Bevezetés 15*

első fejezet ■ Hit 25

második fejezet \* Készenlét 51 harmadik fejezet – Fészekrakás 73 negyedik fejezet ■

Élj úgy, mintha! 93 ötödik fejezet ■ A lista 105

hatodik fejezet ■ Amútteloldása 133

hetedik fejezet «Tette készen 149

nyolcadik fejezet ■ Élvezd ki a várakozást! 165

kilencedik fejezet ■ Szeress bele saját magadba! 177

tizedik fejezet « Készen állsz a NAGY SZERELEMRE? 193

*Utószó (fack Canfieldtől) 203 Köszönetnyilvánítás 209 Szerelemmandala 212*

Előszó

Tíz évvel ezelőtt mindent megadtam volna érte, hogy rátaláljak a könyvre, amelyet most a kezeden tartasz!

Akkoriban a negyvenes éveimet taposó, egyedülálló nő voltam – számtalan kiváltsággal. Egészség, alkotói elégedettség, szárnyaló karrier. Tulajdonképpen minden szempontból lehetőségeim csúcán voltam, kivéve egyet: még mindig nem találtam rá a lélektársamra. Azokban az években Arielle (aki akkoriban az *Erőleves a léleknek* sorozatom zseniális marketingeseként dolgozott) és én hosszú órákat töltöttünk a telefonvonal két végén, és a helyzetünk miatt siránkoztunk. Egy cipőben jártunk: két intelligens, szenvedélyes, sikeres nő, akik azon tűnődtek, hogy hová lettek az igazi férfiak. Ha létezik „Szegény én” klub, semmi kétség, hogy Arielle-lel együtt előkelő helyet foglaltunk el a tagok közt.

Mivel szinte minden nap beszélünk, az első sorból nézhettem végig a figyelemre méltó eseménysorozatot, amely azután bontakozott ki Arielle életében, hogy elkezdte a szerelemben is alkalmazni a vonzás törvényét. A tény, hogy sikerült valóra váltania egy szeretetteljes, támogató és tápláló kapcsolatot egy olyan csodálatos emberrel, mint Brian, rám is ösztönzőleg hatott. És mivel képes volt az általa használt örök érvényű elvekkel a legvégső várat – az intim kapcsola-

tokét – is bevenni, tisztán kirajzolta előttem az útirányt. Nekem csak követnem kellett. Egy évvel azután, hogy Arielle találkozott a lélektársával, én is találkoztam az enyémmel.

Ahogy *A Titok* című filmben és könyvben is említettem, a legtöbbünk külső dolgokat hajszol, mint gazdagság, siker, bensőséges kapcsolatok, mert azt hisszük, ezek tesznek boldoggá minket. Én magam rájöttem (és a felfedezésemet részletesen meg is írtam *Happy For No Reason* című könyvemben), hogy valójában pont fordítva van. Az ember minél boldogabb, annál könnyebben vonzza magához mindazt, amire vágyik.

Minden nap minden órájában energetikai jeleket bocsátunk ki, amelyeket a körülöttünk lévők érzékelnek. Ez magyarázza, hogy egy kétségbeesett ember miért vonz magához egyre több kétségbeesést, míg aki elégedett, miért válik még több elégedettséget vonzó mágnessé. Ha olyan társra vágyunk, aki vidám, szenvedélyes és képességeinek teljes birtokában van, először is önmagunkban kell kialakítanunk az ezekhez a tulajdonságokhoz kapcsolódó érzéseket.

Ez az a recept, amelyet Arielle olyan nagy sikerrel alkalmazott a saját életében, és amelyet most neked is felír könyvében – érthető, gyakorlatias és ösztönző módon. *A lélektan titka* élvezetes folyamatokon és gyakorlatias feladatokon vezet végig, amelyek egytől egyig segítenek, hogy megízleld és aztán teljes valójában ünnepeled a szerelmet – a szerelmet, amely már most is jelen van az életedben –, és közben minden szinten felkészítsd magad, hogy megoszthasd azt egy másik emberrel.

Mielőtt elindulsz erre a csodálatos útra, arra kérlek, hogy egy kicsit kevésbé koncentrálj arra a boldogságra, amelyet te fogsz nyerni a lélektársaddal való kapcsolatból,

és szentelj egy kicsit több figyelmet annak a boldogságnak, szerelemnek és elégedettségnek, amelyet te viszel majd a kapcsolatba. Bízz benne, hogy az időzítés tökéletes lesz, és ahogy egyre jobban beleszeretsz önmagádba, úgy vonzód majd magadhoz szerelmesedet, mint lepke a fényt. Lásd, tudd, érezd mindenhol magad körül, és közben tapasztald meg a hála érzését, ahogy szíved vágya valóra válik!

Szeretettel,

*Marci Shimoff*

A lélektárs iq-teszt

*Minden kérdésre válaszolj az IGEN, NEM vagy NEM TUDOM válaszok*

*valamelyikével!*

Hiszel benne, hogy a lélektársad él valahol? –

Készen állsz rá, hogy akár már ma, ebben a pillanatban találkozz a lélektársaddal? –

Ha a lélektársad bepillanthatna a jelenlegi életedbe, büszke lennél mindarra, amit látna?

– Pszichológiai és fizikai értelemben is a legjobb formában vagy, hogy találkozz a lélektársaddal? –

Készítetted már listát a tíz legfontosabb tulajdonságról, amely fontos számodra a lélektársadban? –

Rendszeresen azoknak a tulajdonságoknak és minőségeknek megfelelően viselkedsz, amelyekről úgy hiszed, a lélektársad vonzónak találná őket?\_

Felszámoltál már minden energetikai kapcsolatot a régi szeretőiddel, hogy ne kötődjenek hozzád – illetve te ne kötődj hozzájuk? –

Teljesen biztos vagy benne, hogy találkozol a lélektársaddal? (Meg vagy győződve arról, hogy nem élhetsz teljes életet, ha a sors nem hoz össze vele?)\_

Ha a fenti kérdések közül akár egyre is nemmel válaszoltál, tudat alatt talán akadályozod, hogy a lélektársad beléphessen az életedbe. *A lélektársad titka* segíteni fog, hogy megszüntesd ezeket a blokkokat, és megmutatja, hogyan vonzd magadhoz a NAGY SZERELMET

Bevezetés

*Abban a pillanatban, hogy először hallottam szerelmes történetet, keresni kezdtetek, nem tudva, mennyire vak voltam. Hiszen nem úgy van az, hogy a szerelmesek végül valahol találkoznak; ők mindvégig egymásban vannak.*

1<Wú

Elgondolkodtál-e már rajta, mit kellene tenned, hogy megtaláld életed szerelmét? Olyan társról álmodsz, aki szeret, dédelget és rajong érted? Ha a lélektársad után vágyakozol, ez a könyv megmutatja neked, hogyan használd a vonzás törvényét, hogy felkészítsd a tested, az elméd és a lelked szerelmesed érkezésére.

Én, aki csupán negyvennégy évesen találkoztam és házasodtam össze a lélektársammal, az oda vezető úton rengeteget tanultam arról, hogy mi működik a szerelem és a romantika világában, és mi nem. Volt dolgom irányító típusú férfiakkal, passzív-agresszív férfiakkal, férfiakkal, akik nem törődtek velem, és férfiakkal, akik mellett kicsinek és jelentéktelennek éreztem magam. Más szóval kivettem a részem a veszteségekből! Ezalatt azonban sikerült felfedeznem egy receptet – ezt nevezem én a lélektárs titkának –, amelynek a segítségével mágnesként vonzhatjuk magunkhoz az igazi, mély és szenvedélyes szerelmet.

Ez a mi csodálatos univerzumunk arra van programozva, hogy olyan embereket és tapasztalatokat hozzon az utunkba, akik és amelyek megfelelnek személyes hitrendszerünknek. Mi történik, ha nem hiszed, hogy valaha is megtalálsz Ot? Könnyen meglehet, hogy nem is fogod. De ha megtanulsz

hinni benne, hogy Ő nemcsak hogy létezik, de *maga is aktívan keres téged*, azzal kitárod az ajtót az igaz szerelem előtt.

A nagymamám mindig azt mondta, zsák a foltját megtalálja. Más szóval mindenki számára létezik egy másik fél – egy tökéletes társ –, akivel összeülnek. Be kell vallanom, a harmincas éveimben nem egyszer megkérdőjeleztem ezt az elképzelést, amikor azt kellett látnom, hogy még mindig nem lelem a foltot a zsákomhoz. Abban az időben otthonról dolgoztam, és a férfiak köre, akikkel találkoztam, kimerült a futárfiúkban, a postásban, a FedEx-es srácban, a UPS-es emberben és a vízhordó fiúban – és még ők is szinte mind házasok voltak!

Aztán egy nap történt valami, ami végleg kikristályosította bennem a hitet, hogy a

lélektársam él... valahol ezen a világon. Épp Oprah műsorát néztem; azon az estén Barbra Streisand volt az egyik vendég. Az énekesnő épp akkoriban szeretett bele James Brolinba. Emlékszem, azt gondoltam magamban: *Itt ez a szupergazdag, ultrahíres diva, aki hírhedten „nehéz eset”, ráadásul gyakorlatilag megközelíthetetlen. Vajon hány férfi van, aki illik hozzá?* És akkor rádöbentem, hogy *ha az univerzum neki is talált valakit, akkor az én esetem pofonegyszerű!* Igazi kegyelmi pillanat volt. Ott és akkor tökéletes biztonsággal tudtam, ahogyan az ég Barbra Streisandnak is tartogatott egy tökéletes férfit, úgy az én lélektársamnak is léteznie kell valahol. Jóllehet, mint a mesében is, nekem is meg kellett csókolnom jó pár békát, mire végre találkoztam az én hercegemmel.

Az 1980-as évek elején Floridában, Miami-ban éltem, és épp egy nagyon helyes, de rettentően irányítani akaró, örült tudóssal jártam. Megvoltam győződve róla, hogy nekem sikerül majd kedves, szeretetteljes és gyengéd fickóvá változtatnom, akivel öröm együtt lenni. Mondanom sem

kell, óriásit tévedtem. Mivel kétségbeesetten kerestem a magyarázatot mindarra, ami történt, bejelentkeztem egy hírhedt Miami Beach-i látóhoz. Biztos voltam benne, hogy azt fogja tanácsolni, tartsak ki, és egy szép napon az én békám herceggé változik, a mi se veled, se nélküled kapcsolatunk pedig megszilárdul. Ehelyett olyat mondott, hogy majdnem leestem a székről. Azt jósolta, hogy hat hónapon belül Kaliforniába költözöm, és egész hátralévő életemet a Csendes-óceán partján töltöm majd. Ekkorra már szakítottunk az én örült tudóssal, én mégis reménykedtem benne, hogy újra összejövünk. (Annyira *boldog* vagyok, hogy nem így lett – hamarosan te is megtudod, miért.)

Néhány héttel később váratlanul kirúgtak az állásomból. Úgy ért, mint derült égből a villámcsapás. Semmit sem sejtettem előtte. Az egyik vezető, akinek a keze alá dolgoztam, szintén nagyon meglepődött a hír hallatán, és elárulta, hogy ő is épp felmondani készül, hogy belevághasson egy új, nagyszabású projektbe. Azt mondta, hat hónapon belül megkeres egy állásajánlattal; úgy tűnt, amiről beszél, az a tökéletes munka számomra. Abban a biztos tudatban, hogy vár rám egy állás Miami-ban, elérkezettnek láttam az időt, hogy belevágjak egy nagy kalandba. Úgy döntöttem, hat hónapra Los Angelesbe költözöm. Azelőtt csak egyszer jártam ott, de teljesen beleszerettem a városba. Pár nap alatt összepakoltam, és nekivágtam egy nagyvárosnak, ahol mindössze egyetlen barátom volt, üzleti kapcsolataim pedig egyáltalán nem. A hosszú repülőúton Shakti Gawain/*teremtő képzelet*<sup>1</sup> című könyvét olvastam. Megtanultam belőle a vizualizáció

<sup>1</sup> Shakti Gawain: *4 teremtő képzelet*. Ford. Dobos Mária. Budapest, 2008, Édesvíz.

alaptechnikáját, és hogy hogyan érezzem át a körülményeket és a történéseket, amelyeket szeretnék megteremteni az életemben. Egy másik könyvet is elolvastam: Venice Blood-worth *Kulcs önmagadhoz*<sup>2</sup> című, az 1950-es években írt művét, amelyben nagyon jó meglátások voltak az imával és a tudatos teremtéssel kapcsolatban. Los Angelesben járni kezdtem egy New Thought<sup>3</sup>-templomba, ahol megtanultam egy napi imádságot, amellyel bőséget vonzhatok az életembe. Ezek a technikák egytől egyig működtek!

Néhány hétbe telt, és teremtettem magamnak egy jó állást, egy tökéletes albérletet lakótársal és néhány új barátot. A következő években tovább használtam a technikákat, hogy előmozdítsam a karrieremet, és javítsak az életkörülményeimen, a szerelmi életemben azonban valami oknál fogva nem tudtam működtetni őket.

Miután végeztem némi önismereti munkát, terápiára kezdtem járni, és részt vettem különböző, személyes fejlődést elősegítő workshopokon; végül rádöbentem, hogy több olyan dolog is van az életemben, amely akadályoz a szerelem megteremtésében:

1. Nem hittem el, hogy megérdemlek egy jó kapcsolatot.
2. Nem szerettem önmagamat.
3. Tele voltam feldolgozatlan érzelmi traumával.

<sup>2</sup> Venice Bloodworth: *Kulcs önmagadhoz*. Ford. Lovasi Gábor. Budapest, 2008, Édesvíz.

<sup>3</sup> A New Thought nevű spirituális mozgalom a 19. század végén bontakozott ki az Egyesült Államokban. A metafizikai irányultságú csoportosulás tagjai olyan témákkal foglalkoztak, mint a pozitív gondolkodás, a vonzás törvénye, a teremtő képzelet, vagy a szellemi gyógyítás és öngyógyítás – *A Ford*.

Mindaddig, amíg nem oldottam meg ezeket a problémákat, amelyek hátráltattak az utamon, és nem tanultam meg, hogy célirányosan rászabjam a teremtő technikákat valamire, ami ennyire közel áll a szívemhez, nem értem el kézzelfogható eredményeket. Hozzáálltam hát, hogy ösz-szeszedjem és alkalmazni kezdjem minden tudásomat, amelyet addig elsajátítottam a teremtéssel, a pszichológiával, a spiritualitással és a vonzás törvényével kapcsolatban, és a szerelmi életemben is bevettem mindezt. Céljaim egyre világosabbá váltak előttem, ahogy egyszerre megszabadultam a felesleges kacatoktól az otthonomban és a szívemben. Tanultam, és magam is kitaláltam újabb technikákat, szertartásokat, vizualizációkat és imákat, amelyek segítettek, hogy felkészítsem a testemet, az elmémet, a lelkemet és az otthonomat egy csodálatos kapcsolatra. És a dolog működött. Hat hónappal azután, hogy komolyan foglalkozni kezdtem a lélektársam megteremtésével, találkoztam a férjemmel, Briannel, aki minden álmomat és elvárásomat magasan túlszárnyalta. O volt és még ma is ő minden, amire valaha vágytam.

Bárki, legyen akárhány éves, rátalálhat az igazira, ha minden szinten felkészíti magát, hogy energetikailag tökéletesen együtt rezegjen azzal a szerelemmel, amelyet keres. Te már megtettél egy nagyon fontos lépést az ide vezető úton azzal, hogy kinyitottad ezt a könyvet. Ahogy nekikezdesz az ismerkedésnek és a munkának a következő oldalakon található technikákkal, szertartásokkal, imákkal és gyakorlatokkal, minden tekintetben egyre közelebb és közelebb kerülsz majd ahhoz, hogy magadhoz vonzd álmaid férfiját vagy nőjét. *A lélektársad titka* teljes útmutatást ad, hogy felkészítsd tested, elméd, szíved, lelked és otthonod a tökéletes társ érkezésére.

Megingathatatlanul hiszem, hogy csakis akkor válhatunk sikeressé életünk bármely területén, ha egyensúlyba hozzuk meggyőződéseinket és tetteinket. Ezért az első számú célom, hogy átítassalak azzal a bizonyossággal, hogy a lélektársad nemcsak létezik, de ő is alig várja, hogy rád találjon. Addig is rengeteg dolgod van, miközben felkészülsz a vele való találkozásra; ezért szinte minden fejezetben találsz gyakorlatias, aktivitást igénylő feladatokat.

Ha helyet készítesz neki az életedben, a szerelem meg fogja találni a hozzád vezető utat, és még a legvalószínűtle-nebb párosítások is elképzelhetők. Ott van például Peggy, az anyósom esete. Ötvenöt évnyi házasság és öt év özvegység után az akkor a nyolcvanadik évét taposó Peggy feltette magában, hogy társat talál. Alig telt bele pár hónap, és találkozott Johnnal, aki szintén túl volt egy ötvenvalahány éves házasságon, és épp özvegyként édeglét. Ma Peggy és John olyanok, akár egy turbékoló tizenéves szerelmespár, és élvezik, hogy életük alkonyán újra felfedezhetik a NAGY SZERELMET. Legyél akár tizennyolc vagy nyolcvannyolc, sosem késő, hogy rátalálj a lélektársadra.

### **Ki is az a lélektársa**

A „lélektárs” fogalma talán ismerős neked, talán nem. Ezért engeddd meg, hogy tisztázzam, pontosan milyen értelemben is használom én ezt a szót. Lélektársad olyasvalaki, akihez szokatlanul mély és komoly kapcsolat fűz, és úgy érzed, vele igazán önmagad lehetsz. Olyasvalaki, akit feltétel nélkül szeretsz, és aki feltétel nélkül szeret. Anélkül, hogy túl szentimentálisan akarnék fogalmazni, a lélektársad olyasvalaki, aki „teljessé tesz” téged.

A Richárd Gere és Susan Sarandon főszereplésével készült *Hölgyválasz* című filmben van egy nagyszerű jelenet, amelyben a Sarandon által megformált karakter elmeséli, miért

imád a lélektársával házasságban élni. Azt mondja: „Mindannyiunknak szükségünk van valakire, aki tanúja az életünknek. Milliárdnyi ember él ezen a bolygón... Úgy értem, mit jelent egyetlen élet? De ha házas vagy, megfogadod, hogy mindennel törődni fogsz – a jó dolgokkal, a rossz dolgokkal, a szörnyű dolgokkal, a hétköznapi dolgokkal –, mindennel, mindig, mindennap. Azt mondom: »Az életed nem fog észrevétlenül eltelni, mert itt vagyok én, hogy észrevegyem. Az életed nem fog tanúk nélkül eltelni, mert itt vagyok én, hogy a tanúd legyek.«, Akár hiszel a lélektárs fogalmában, akár nem, ez a könyv mindenképp a segítségedre lesz, hogy megteremtsd azt a fajta NAGY SZERELMET, amelyről a Sarandon által megformált nő beszél.

### **Ne csak lásd; érezd!**

A munka részeként, amelynek során felkészültem a lélek-társam bevonására és a vele való találkozásra, egy ponton megalkottam egy folyamatsorozatot, amelyet „érzésítés-nek” neveztem el. Míg néhány ember csak vizualizációnak hívná, szerintem az „érzésítés” jobban kifejezi, miről szól. Nem elég csupán elképzelni a dolgokat – egész lényeddel, minden egyes sejteddel *érezned* kell az eredményt, amelyet meg akarsz teremteni, hogy képes légy magadhoz vonzani. Az érzés – és nem a kép – hordozza a vonzáshoz szükséges hajtóerőt.

Tegyük fel például, hogy teremteni szeretnél egy drága luxusautót, de egyelőre fogalmad sincs, honnan lesz rá pén-

zed. Minden apró részletét elképzelheted az autónak, és napokat, heteket, hónapokat tölthetsz azzal, hogy vizualizáld magad a kormány mögött, de ha mindeközben nem hiszel benne igazán, hogy megérdemled ezt az autót, vagy ha a vizualizáció aktusa több aggodalmat, mint örömet szül benned, nagyon valószínű, hogy nem fog valóra válni. Képesnek kell lenned *érezni*, milyen lesz vezetni ezt az autót, és tested összes sejtjével *tudni*, hogy tökéletesen megérdemled, és hogy egy bizonyos szinten már a tiéd. Ezért hívom én ezt a folyamatot érzésítésnek. Ahogy kifejleszted magadban azokat az érzéseket, amelyeket a lélektársaddal szeretnél megtapasztalni, és elkezdesz úgy élni, mintha már veled lenne, automatikusan olyan impulzusok és késztetések érnek, amelyek ráirányítanak a felé vezető útra. Az igazat megvallva én az életem minden egyes fontos döntésénél ezt az érzésítés-technikát alkalmazom.

A karrierem kezdetén nem mindig voltam biztos benne, mit akarok, de azt mindig tudtam, hogyan fogom érezni magam, ha teljesül a vágyam. Például, amikor 1984-ben Los Angelesbe költöztem, teremtenem kellett magamnak egy állást. Mivel fiatal voltam, és teljesen új a világ szórakoztató fővárosában, egyáltalán nem voltam biztos benne, milyen munkát is keressek. Azt azonban százszázalékos biztonsággal tudtam, hogy olyan állást szeretnék, amelyik az elégedettség, a kreativitás és az anyagi elismertség érzésével tölt majd el. Úgyhogy fogtam magam, és naponta kétszer leheveredtem a kanapéra, behunytam a szemem, és testem minden porcikájával elképzeltem, hogyan fogom magam érezni, ha enyém lesz az a szórakoztató, kreatív állás, ahol kamatoztathatom meglévő képességeimet, és mindezért bőségesen meg is fizetnek. Tíz nappal azután, hogy elkezdtem ezt a gyakorlatot, rátaláltam a tökéletes ál-

lásra. Ugyanezt a technikát

Az éretlen szeretet azt mondja: „Szeretlek, mert szükségem van rád.”

Az érett szeretet így szól: „Szükségem van rád, mert szeretlek.”

~*Erick Fromm* lka\_

használtam a lakhelyem megteremtéséhez, aminek eredményeképpen nem csak egy nagyszerű lakásba költözhettem, de lett egy szobatársam, aki ragaszkodott hozzá, hogy ő takarítson és főzzön!

Mielőtt találkoztam Brian-nel, szertartásszerűen végeztem az érzésítést: minden nap naplementekor meggyújtottam egy sor gyertyát, feltettem a kedvenc gregoriánénekeket

tartalmazó CD-met, és lehuppantam a nagy, kényelmes fotelomba. Behunyt szemmel beleéltem magam abba az örömteli érzésbe, amely összekapcsolódott bennem azzal a képzellettel, hogy együtt élek a lélektársammal. Testem minden részében megtapasztaltam ezeket a csodás érzéseket, és közben tudtam, hogy akit keresek, abban a pillanatban is felém tart (voltak napok, amikor átfutott az agyamon, hogy meglehetősen késésben van, de ilyenkor hagytam, hogy ezek a gondolatok, ahogy jöttek, úgy el is menjenek, és visszatértem a kegyelmi állapot érzéséhez, tudva, hogy a lélektársam érkezése garantált).

Az érzésítésnek megvan az a további előnye, hogy nagyon pihentető, ez pedig jót tesz az egészségednek. Felolvashatod az érzésítéseket magadnak a reggel csendes pillanataiban, vagy mielőtt aludni térsz, illetve ha szeretnél, ellátogathatsz a honlapomra ([www.soulmatesecret.com/audio](http://www.soulmatesecret.com/audio)), és letöltheted a hozzájuk kapcsolódó hangfelvételeket, hogy azokat hallgasd otthon.

Hogy a legjobb eredményt hozhasd ki az érzésítésekből, a következőket tanácsolom:

■ *S Olvasd* – fel őket magadnak, miközben fekszel vagy ülsz egy kényelmes székben, egy olyan szobában, ahol nem zavarnak emberek, háziállatok vagy elektromos berendezések.

■ *f Házd be* a függőnyt, gyújts meg egy gyertyát, és ha sok a külső zaj, használj fül dugót. ■ *f Vönts el*, hogy naponta vagy esetleg hetente akarod-e

végezni őket; teljesen tőled függ.

És végül, ha letöltöd a hangfelvételeket, *NAGYON* kérlek, ne használd azokat autózézés közben. Arra vannak kitalálva, hogy otthon hallgasd őket, behunyt szemmel, és osztatlan figyelmet szentelj nekik.

Akár csak néhány hónapja, akár hosszú évek óta vársz a lélektársadra, ez a könyv minden tudással és eszközzel felvértez, amely ahhoz kell, hogy valóra váltsd a NAGY SZERELEM-ről szőtt álmaidat.

Akkor hát, lássunk is hozzá!

*Arielle Ford*

La Jolla, Kalifornia

ELSŐ FEJEZET

Hit

■ • ■

*A te dolgod nem az, hogy a szerelmet kutasd, csupán annyit kell tenned, hogy megkeresel minden akadályt önmagadban, melyeket az útjába állítottál.*

*'UAmi*

*Gtő^tfniő történő-tő:*

*Csdódds és ÍMt&tl&nséQ*

Örülten beleszerettem valakibe, és teljes szívemből hittem, hogy ő az Igazi. Mielőtt összejöttünk volna, tizenöt éven át barátok voltunk, és úgy ismertem, mint a tenyeremet. Nagyratörő hollywoodi producer volt, akivel minden tekintetben tökéletesen passzoltunk. Már el is kezdtük keresni a megfelelő házat kettőnk számára, és az esküvőnket szerveztük. És akkor kiderült, hogy van valakije. A szívem úgy összetört, hogy azt hittem, tényleg megáll. Soha nem sírtam annyit szakítás miatt, mert biztos voltam benne, hogy ő a lélektársam. Ott és akkor a fejembe vettem, hogy minden rendes pasas foglalt, de legalábbis nem az én városomban lakik – talán el kellene költöznöm, gondoltam. Nem hittem benne, hogy valaha is találok olyan férfit, aki valóban képes meglátni (és megszeretni) igazi önmagam: a komoly karrierista nőt, a játékos kislányt és a gyengéd szeretőt, aki bennem lakozik. Feladtam.

[Ne csukd be a könyvet... Ez a történet óriási happy enddel végződött!]

■ ■ ■

Stefanie története nem egyedi: mindannyian éreztünk már így az életünk során valamikor. Néhány (vagy épp számtalan) rossz kapcsolat után az ember könnyen bezárkózik,

feladja, és nem akarja elhinni, hogy a neki megfelelő ember egyáltalán létezik. A szívünk ilyenkor szerelemre áhítzik, de az elménk kitartóan állítja, hogy lehetetlen elérni, és máris kész a belső kötélhúzás. Olyan, mintha az egyik részünk azt kiabálná: „Igen! Megérdemlek egy jó kapcsolatot!”, míg a másik így erősködik: „Nem, nem, sosem fogom megtalálni Őt.” Amikor a meggyőződésünk ellentmond a vágyainknak, belső konfliktust élünk meg, ez pedig nem csupán megbénít, de lehetlenné is teszi, hogy észrevegyük a szerelmi lehetőségeket, amelyek körülvesznek bennünket.

A vonzás univerzális törvénye kimondja, hogy olyan embereket, eseményeket és körülményeket vonzunk magunkhoz, akik és amelyek illenek belső létállapotunkhoz. Más szóval olyan tapasztalatokat élünk át, amelyek megfelelnek meggyőződésrendszerünknek. Ha hiszünk benne, hogy a világ tele van szerelemmel, mi pedig méltóak vagyunk rá, hogy adjunk és kapjunk belőle, más minőségű kapcsolatokat fogunk magunkhoz vonzani, mint egy olyan ember, aki a szűkösségekben hisz, vagy úgy érzi, nem érdemli meg a boldogságot. Ha úgy tekintünk a világra, mint barátságos és szeretetteljes helyre, akkor az esetek jelentős részében ez is lesz a tapasztaltunk. Ha azonban abban hiszünk, hogy a világ egy kaotikus, veszélyes és félelmetes hely, akkor végül az lesz a mi valóságunk. Tehát a receptnek, amelynek segítségével elérheted, hogy a lélektársad megjelenjen az életedben, nagyon fontos első lépése, hogy higgy benne – és tudd –, hogy ez az ember él valahol.

Ha még nem hiszed százszázalékos biztonsággal, hogy lélektársad él valahol, tudatosan keresned kell a bizonyítékokat, amelyek képesek változtatni ezen a helyzeten. Ha nagyon mélyen, legbensőbb lényedből hiszed, hogy a lé-

lektársad létezik, a határok és a korlátok szertefoszlanak – és ő a legkülönfélébb módokon léphet be az életedbe. Ott van például a barátnőm, Trudy, aki csak a tökéletes sárgadinnyét kereste, amikor a biopiac egyik standjánál belebotlottjövendőbeli férjébe. Vagy Patrícia, egy régi kolléganőm, akit a legjobb barátnője szó szerint kirángatott az ágyból, hogy elcipelje egy partira. A dolognak az lett a vége, hogy a ruhatárban találkozott a leendő férjével. Vagy vegyük Gayle Seminara-Mandel esetét, akinek a történetét részletesen is olvashatod majd az egyik fejezetben. Egy házi kozmetikai kezelés után az arca piros foltokkal volt tele, a fején hajpánt, amikor is a szobabiciklikén későbbi férje mellé keveredett az edzőteremben, és mindezt egy eseménytelen és magányos szilveszter este. Sean Roach, akinek a történetével szintén megismerkedhetsz majd, épp egy háromhetes ausztráliai útról tért haza, és azon tűnődött, vajon találkozik-e valaha a neki való nővel, hogy végre családot alapíthasson. Hirtelen egy csetepaté hangjai csapták meg a fülét; felállt, hogy megvédje a légiutas-kísérőt a gorombaságoktól, amelyeket egy faragatlan utas vágott a fejébe. Amikor odafordult a lányhoz, aki nem győzött hálálkodni, még nem tudta, hogy leendő felesége szemébe néz. Vagy talán azt hiszed, hogy az angol Dávid Brown valaha is gondolta volna, hogy egy reggel arra ébred, hogy egy mobiltelefonszámjár a fejében, és miután küld egy üzenetet, összebarátkozik a telefon tulajdonosával, és kapcsolatuk végül szerelemmé érik?

Mindez jól mutatja, hogy nem kell tudnod, a lélektársad hogyan, hol és mikor bukkan majd fel. Jelenleg az egyetlen dolgod, hogy tápláld magadban a hitet, miszerint létezik, és egymásra találtok, ha eljön az ideje. Szintén neki kell látnod, hogy levetkőzd azokat az önmagáddal kapcsolatos ne-

gatív hiedelmeket, amelyeket az évek során észrevétlenül magadévá tettél. Ha például mélyen magadba nézel, hiszel-e benne, hogy szerethető vagy? Ha ezeket a sorokat olvasod, biztos vagyok benne, hogy igen. Hogy miért? Mert a szerethető emberek mindig több szeretetre vágnak. De ha azt hiszed, hogy nem vagy szerethető, meg kell



kérdőjelezned ezt a meggyőződést. Én nagyon sok vonzó, sikeres, egyedülálló embert ismerek, akik nagyon negatív, korlátozó hiedelmeket táplálnak lélektársuk megtalálásával kapcsolatban.

Valahogy így néz ki ezek listája:

Túl öreg vagyok. Túl kövér vagyok. Túl sérült vagyok. Túl sok terhet cipelek. Nem vagyok elég sikeres. Túl sikeres vagyok. Mindenjó parti foglalt.

Senki sem érdeklődik irántam, aki engem érdekel.

Ezek csak reflexszerű kifogások, amelyek fogva tartják az embert. Rengeteg bizonyíték van rá, hogy a szerelem bárki számára elérhető, korra, testsúlyra, keresetre vagy bármilyen más tényezőre való tekintet nélkül, amelyekről azt gondoljuk, hátráltatnak minket a párunk megtalálásában. Bárhogy alakult is eddigi személyes történetünk a kapcsolatokat illetően, dönthetünk úgy, hogy mostantól magun-

kévá tesszük a meggyőződést, hogy mindez csak előkészület volt az igaz szerelem megtalálásához.

A barátnőm, Linda Sivertsen, miután elsíratta tizenkilenc évig tartó házasságát, negyvenhárom évesen élő példája, hogy a hit, miszerint a vágyott szerelem létezik, az első kulcsfontosságú lépés annak megteremtése felé.

*Linda története:*

*A második esélyek profetikus kincskereső térképe*

Tavaszi volt, és úgy tűnt, a férjemmel boldogabbak vagyunk, mint valaha. Talán a gyönyörű idő vagy az évek múlása lágyította meg az én nehéz temperamentumú alfahímemet? Úgy tűnt, már nem kapja fel olyan könnyen a vizet, és nem keres csomót még a kákán is. Nem ordibált velem, nem nevezett mindenfélének, és nem fenyegetett a legkisebb összezördülésnél is azzal, hogy elhagy – vagyis nem olyan gyakran, mint azelőtt. Azt olvastam, az ösztro-génszint emelkedése és a tesztoszteronszint csökkenése nyugtató hatással van a férfiakra, ahogy öregszenek. Hála az égnek, gondoltam magamban. Ha a középkorúság ilyen harmóniával jár, örömmel elcserélem a hullámvasútszerű érzelmi életet egypár mélyülő ráncra.

És mégis, a szívem mélyén továbbra is szomorú voltam, amiért az egész felnőtt életemet azzal töltöttem, hogy csak sóvárogtam egy olyan társ után, akivel nincsenek köztünk érzelmi falak, se törött üvegcserepek a lábunk alatt. Mindent megadtam volna érte, hogy tiszta, nyílt szívvel forduljunk egymás felé a párommal. De elkönnyveltem magamban, hogy ez a sebezhető fajta szerelem egyszerűen nincs megírva számomra, és azzal érveltem, hogy lám, ezt kapja,

aki mindössze nyolc hét udvarlás után hozzámegy egy idegenhez. Hogyan is reménykedhettem benne, hogy simán mennek majd a dolgaink? Na de mutassatok nekem egy embert, akinek egyszerű az élete!

A sok nehézség ellenére összességében jó életet éltünk. A legjobb barátjának nevezett, és rengeteget neveltünk. Nagyon sok közös vonás volt bennünk, és imádtuk a fiunkat, ami könnyebbé tette, hogy elviseljem a szenvedély hiányát. A gyermeknevelésről alkotott nézeteink nagyban eltértek, és ez mindkettőnknek sok fejtörést okozott. De a fiunk már majdnem egyetemista volt, és nekünk végre jutott időnk és pénzünk rá, hogy elutazzunk nyaralni, és egy kicsit kiszakadjunk a szülői feladatokkal terhes mindennapokból. Jóllehet én kételkedtem az esélyeinkben, úgy gondoltam, talán ez a hirtelen jött békesség lehetővé teszi, hogy a közelség és a bensőségesség új szintjeit élhessük meg. Talán van rá mód, hogy kölcsönösen megnyíljunk arra a szerelemre, amelyről a szívem mélyén reméltem, hogy lehetséges két olyan ember közt, akik elkötelezettek egymás iránt.

És akkor három nappal a tizenkilencedik házassági évfordulónk előtt rádöbentem, mi az oka férjem jókedvének – viszonya volt egy nővel, aki egy másik államban lakott, és két kicsi gyermeket nevelt, akiknek „szükségük” volt rá, és akiktől végre úgy érezte, hogy él.

Ez a kötelék elegendő volt számára, hogy elhagyjon engem, bennünket, és nem sokkal később tizenkétezer mérföldnyire költözzön az otthonunktól. A terveim, az álmaim, a lehetőségeink egy szempillantás alatt füstbe mentek. Miközben a férjem igyekezett az ő fényes és boldogjövője felé, én magzati pózba kucorodtam össze, és sirattam a családnak (és talán az otthonom) elvesztését. Ráadásul még életem legnagyobb határidős munkájával is meg kellett küzdenem, így hónap-

kon át szinte egy szemhunyásnyit sem aludtam. És tudod, mi volt az egészben a legborzasztóbb? Hogy mindeközben meg kellett próbálnom lelket verni kamasz fiúmba, aki úgy élte meg a dolgot, mintha egy atombomba robbant volna fel a nappalink kellős közepén.

A siránkozás mindennapos elfoglaltságommá vált. Miután az előző évtizedben mindkét szülőmet elveszítettem, volt benne gyakorlatom. A szomszédok csak azt látták, hogy sétáltatom a kutyákat, és közben patakokban folyik a könny az arcomon. Tudtam, hogy idővel csak erősödik majd a fájdalom, ha nem hozom felszínre és dobom ki mindazt a sötét, nehéz és terhes anyagot, amely a szívemben és az elmémben felgyülemlt. Ezért ha úgy éreztem, belefúrtam a fejemet a párnámba, és olyan hangosan bögtém, hogy aztán alig maradt energiám feltápászkodni. Tudtam, hogy ha nem tisztítom meg lényem minden apró darabját ettől az embertől, az árulásától és az elveszett közös életünktől, hátralévő életemet érzelmi sérültként élhetem – nulla önbecsüléssel –, és nagy a veszélye, hogy örökre megcsömörlöm a férfiatól, a szerelemtől és a házasság intézményétől, amelyben pedig annyira hittem.

De négy-öt hónap múlva valami másra is rájöttem. A volt férjem meg is szabadított azzal, hogy elhagyott. Voltaképpen szívességet tett nekem, hiszen a NAGY SZERELEM *igenis* rám várt – az a fajta, amelyikről mindig is álmodtam. A zsigereimben éreztem ezt, és elkezdtem hálát adni Istennek a nőért, aki felkeltette a férjem érdeklődését, és ezáltal lehetővé tette, hogy szabad legyek. A nővérem azzal viccelődött, hogy virágot kellene neki küldenünk, hiszen a békességben, amelyet az egyedüllét hozott, máris sokkal több örömet leltem, mint a házasságomban valaha is.

Annak ellenére, hogy elkezdtem nagyon élvezni az egyedüllét nyugalalmát, közben éreztem, hogy „ő”, vagyis a lélektársam közeljár, és csak fokozza majd meglévő boldogságomat, ha találkozom vele. Tudtam, hogy kielégíti majd a vágyaimat, amelyek a házasságomban sosem találtak kielégülést (és biztos vagyok benne, hogy a volt férjem új barátnője szintén kielégítette az övéit).

– Érzem, hogy egy nagyon különleges valaki közeleg – mondtam a terapeutámnak. – De még nem vagyok kész. Tudom, hogy még sok időre van szükségem a gyógyuláshoz.

– Linda, benned annyi szeretet van. Én úgy gondolom, te már egy jó ideje készen állsz. Talán évek óta – felelte.

És bár a barátaim azt tanácsolták, hogy egy évig ne kezdjek komoly kapcsolatba, a terapeutám szavai megerősítették belső hangom sugallatát. Nem foglalkoztam vele, mit mondanak mások. Nem volt kedvem hozzá, hogy hosszú hónapokat, sőt éveket elvesztegessenek, csak hogy biztonságban tudjam magam, mert valaki más szerint így kellene kilábalnom az engem ért traumából. Ha a NAGY SZERELEM úton van felém, nem hagyom, hogy bárki is megakadályozza, hogy belépjen az életembe. Inkább rendet teszek magam körül, és helyet csinállok, hogy kényelmesen lehajthassa a fejét annak az ölébe, aki még mindig képes mindent megadni egy férfinak.

Elkezdtem edzeni. Újra eljártam a barátnőimmel szórakozni. Kimozdultam. Randizgattam. Sokat. Ugyanakkor még a közelében sem voltam, hogy kész legyek bárkivel is testi kapcsolatot létesíteni, egypár csókot leszámítva, és senkit sem vittem fel magamhoz, hogy bemutassam a fiamnak. Inkább könnyed, baráti kapcsolatok voltak ezek olyan férfiakkal, akik segítettek újra emlékezni, milyen is

flörtölni és nyitottnak lenni. De a lazaság és a néha oly egyértelmű nevetséges hiábavalóság mögött („De hiszen én randizgatok- *hello?!*”) eltökélt szándékom volt, hogy megtaláljam a páromat. Elképzelttem, ahogy mögöttem áll, átkarol és megcsókolja a tarkómat. Úgy éreztem őt, mintha már velem lenne, a maga hús-vér valójában. Napról napra közeledett – efelől kétségem sem volt –, ami egy kissé megnehezítette, hogy ne azzal foglalkozzak, hogyan fogom felismerni, ha megérkezik. Ezért aztán úgy döntöttem, inkább elébe megyek a dolgoknak.

A következő napon Arielle Ford és a férje, Brian (akik mindketten oszlopos tagjai voltak a „Linda-csapatnak”, akik a válásom után lélekemelő zenéket küldözgettek nekem, és gyakran felhívtak, hogy egy kis optimizmust öntsenek belém), megleptek a „Lélektárs-készlettel”, amelyben részletesen le volt írva, hogyan készítsünk „kincskereső térképet”, ha a lélektárrsal való kapcsolatunk megteremtésén fáradozunk. Alig vártam, hogy hozzáálljak, és tovább élesítsem a képet, milyen is lesz, ha egyszer belép az életembe O.

Évekkel azelőtt több ilyen térképet is készítettem: egyet az otthonomról, amelyet szerettem volna megteremteni (és sikerült is, feltűnő pontossággal), egyet pedig a karrieremről (ez szintén lélegzetelállító eredményeket hozott). Az az igazság, hogy akkoriban olyannyira belelkesültem, kezemben az ollóval, hogy annyi plusz szót és képet kivágtam, hogy százával tettem el őket egy dobozba, hátha valamikor még szükségem lesz rájuk. „Meg kell találnom azt a dobozt!”, gondoltam most. Hát persze, hogy az egyik szekrény legmélyén volt eltemetve.

Fogtam hát egy vásznat, pirosra festettem, és órákon át kutattam a tökéletes képek után mindenféle magazinokban

és a régi dobozban. Feltett szándékom volt, hogy igazi műalkotást készítek ebből a térképből – egyszerűt és gyönyörűt –, és kizárólag azokat a szavakat és képeket ragasztom fel rá, amelyek az általam megteremteni vágyott érzéseket idézik fel bennem. Olyan szavakat, mint amilyen a „boldogság”, az „igazi”, a „felelős”, a „jó pasi”, a „szemet gyönyörködtető”, a „legjobb hely az univerzumban” (ez arra a képre utalt, amelyen két pár pucér láb lógott ki a takaró alól egy ágy végében), és a „nagy elméknek egy rugóra jár az agyuk”. Es akkor egyszer csak találtam valami furcsát a dobozban: egy nagy, kivágott férfinév – CHRIS – fehérrel írva, kék háttéren. Különös, gondoltam. Hogy kerül ez ide? Biztos voltam benne, hogy a férjemén kívül soha nem vágtam ki más férfinévét. Hmmm. Ez örület, hiszen épp a múlt héten volt egy csodás randim egy Chris nevű férfival, pörgött tovább az agyam. De őt most annyira lefoglalják a munkájával kapcsolatos változások, és még nem is beszélünk meg újabb találkát. Reméltem, hogy felhív, de egyre inkább beletörődtem, hogy talán nem fog. Lehet, hogy ez egy jel? Istenem, de jó lenne, gondoltam. Az biztos, hogy jobban vonzódtam hozzá, mint bármelyik másik férfihoz, akivel randiztam (vagyis, igazság szerint, bárkihez, akivel találkoztam, vagy akit csak láttam tizenkilenc évnyi házasságom alatt).

A tény, hogy évekkkel ezelőtt kivágtam egy újságból Chris nevét, még jó pár órán át nem hagyott nyugodni. Rádásul

A lélektársad olyasvalaki, akihez szokatlanul mély kapcsolat fuz, mintha a köztetek lévő kommunikáció és közösség nem szándékos erőfeszítésből, hanem sokkal inkább isteni kegyből származna. Ez a fajta kapcsolat olyan fontos a lélek számára, hogy sokak szerint nincs is ennél drágább dolog az életben.

*Tktmas Ifl.oor&*

mekkora betűkből! Sokkal nagyobb volt, mint a többi. (Sőt, ha ez nem elég, úgy egy éve egy Szent Kristóf-medált viseltem a nyakamban – amellyel azelőtt leptem meg magam, hogy a férjem elhagyott –, ami még gyanúsabbá tette a kivágott Chris felíratot.) Végül azzal a magyarázattal sikerült előállnom, hogy minden bizonnal megláttam a „karácsony” (Christmas) szót egy magazinban, és kivágtam a legjobb barátnőmnek,

Diane-nek, akinek a férjét Chrisnek hívják, arra az esetre, ha úgy döntenék, készítek neki egy kincskereső térképet. Az egész csak ott hibádzott, hogy sosem készítettem neki ilyet, és soha nem is akartam.

Napokig dolgoztam a lélektársra vonatkozó kincskereső térképemen a konyhában, és addig tökéletesítettem, amíg végül úgy éreztem, tökéletesen összeállt. Egy kedd délután aztán felcipeltem a hálósobámba, és felszögeltem a falra, az ágyammal szemben. Elmondtam egy rövid imát, amelyben arra kértem, hogy hozza el nekem az ideális férfit, és közben minden képet egyenként megérintettem. Aztán elengedtem a dolgot, a térkép varázserejére bízva a többit.

Chris még aznap este felhívott, hogy elmondja, kínzó fejfájás gyötri egy nagyon stresszes munkanap után, és épp készül beülni az autójába egy kis kocskázásra..

– Miért nem jössz errefelé? – kérdeztem, és közben egyáltalán nem foglalkoztam vele, hogy későre jár, hogy negyven percre lakom tőle, és hogy vannak bizonyos „szabályok”, miszerint egy férfinak illik jó előre szólni, ha rendes nőtől szeretne randit kérni. *„Pokolba a szabályokkal! – gondoltam magamban. – Negyvenhárom éves vagyok, és majd megveszek érte, hogy lássam ezt a pasast.”*

Chris tehát átjött, én pedig megvendégeltem a maradékokból. Az este olyan jól sikerült, hogy azóta gyakorlatilag elválaszthatatlanok vagyunk. Az én jóképű lovagommal

örülten szeretjük egymást. Már csak hetek kérdése, és véglegesítik a választást, Chris én pedig egyre többet beszélünk róla, hogy összekötjük az életünket. Amikor először látta a kincskereső térképemet, csak állt előtte megbabonázva, és a képeket pásztázta. Néhány héttel később, amikor megint a térképet nézte, egy kicsit idegesen ugyan, de elmeséltem neki a történetet a dobozzal és az ő kivágott nevével.

– Miért nem teszed fel a táblára? – kérdezte.

– Tényleg? Komolyan beszélsz? De ez nagy lépés – feleltem nevetve.

Másnap megmutattam neki a kivágást a nevével, és így szóltam:

– Mit szeretnél, hová tegyem?

Ránézett a kincskereső térképemre, és azt mondta, tegyem a házasság területére. A szemébe néztem, hogy lássam, viccel-e, de ő csak mosolygott és biztatott, ragasszam csak oda. Úgyhogy így tettem. Boldogan.

Az idő majd megmondja, hogy Chrisszel valóban összeházasodunk-e, hogy aztán boldogan éljünk, amíg meg nem halunk. Én a magam részéről nem is tudom elképzelni másképp. O minden, amit kértem a térképemen, és még több. De félre az érzelgősséggel, valójában úgy gondolom, nem az a fontos, hogy örökre együtt maradunk-e. Hiszen a férjemhez is abban a tudatban mentem hozzá, hogy egy életre társak leszünk, ahogyan a „míg a halál el nem választ” (vagy még tovább) frázis is mondja. Csakhogy az élet hosszú, az emberek pedig változnak és fejlődnek. Mindenesetre a vidámság, szenvedély és gyengédség, amelyet Chris hozott az életembe, olyan mély gyógyító hatással van rám, hogy úgy tűnik, segített elmosni egy egész világnyi szenvedést. A szerelme pedig olyan biztonságot adott, hogy mára képes lettem jó viszonyt kialakítani a volt férjemmel is, egyrészt a fiunk miatt, másrészt mindannak a jónak a tiszteletére, amin (igenis!) osztoztunk az alatt a sok év alatt.

Ahogyan a képek és a szavak sugallják a térképemen, Chris úgy néz rám, hogy mindig érezzem, szeret, imád, tisztel és nagyon kíván. Azáltal pedig, hogy én is megadom neki ugyanezt a szerelmet és rajongást, teljesnek érzem magam. Olyan társra találtam, mint még soha azelőtt. Manapság, ha a konyhában dolgozom, vagy épp fogat mosok, gyakran mögém lép, átkarol, és csókot lehel a tarkómra. Számomra nincs ennél több.

**m a m**

Miután a házassága felbomlott, Linda átadhatta volna magát az elkeseredésnek, és hagyhatta volna, hogy a további életét az a régi, mélyen gyökerező meggyőződés

határozza meg, miszerint „az igazi szerelem egyszerűen nincs benne a kártyáimban”. Ehelyett inkább azt a hitet választotta, miszerint a „rossz” dolgok mindig valamilyen nyomós ok miatt történnek – rendszerint azért, hogy megtisztítsák a terepet a közelgő jó előtt. A következő érzésítés arra szolgál, hogy segítsen megszabadulnod régi, korlátozó hiedelmeidről saját magaddal, másokkal és a világgal kapcsolatban, amelyek talán akadályoznak benne, hogy magadhoz vonzd az oly nagyon áhított szerelmet. Ne feledd, felolvashatod magadnak, vagy hallgathatod csukott szemmel is.

Érzésítés

*A régi meggyőződések elengedése*

Kezdd azzal, hogy felidézted életed legrosszabbul sikerült romantikus találkozásait – azokat az embereket,

akik nem voltak kedvesek és szeretetteljesek veled; azokat, akiket legszívesebben elfelejtenél; azokat, akik a leginkább megbántottak, akik visszaéltek a bizalmaddal, akik miatt bezártad a szíved.

Most pedig képzelj el, hogy ezek a régmúlt szeretők mind ott állnak veled szemben. Engedd meg magadnak, hogy újra érezd a fájdalmat, amelyet a múltban okoztak neked.

Ha megvagy, tedd fel magadnak a kérdést, hogy vajon mit hittél magadról, amikor engedted, hogy így bánjanak veled. Azt hitted, nem érdemelsz jobbat? Hogy nincs jogod többet kérni? Hogy nem vagy szerethető?

Most pedig végy egy mély lélegzetet, és kérdezd meg magadtól: „Hajlandó vagyok elengedni ezeket a régi meggyőződéseket?” Figyelj a belülről érkező válaszra, és ha valóban készen állsz rá, hogy elengedd őket, képzelj el, amint az összes ósdi, fájdalmas érzést, hitet és korlátot mentálisan kivetíted a régi szeretőidre, akik még mindig ott állnak előtted. Lásd, ahogy visszaön-töd azokat a fájdalmas érzéseket a volt szeretőidre. Időzz egy percet ebben a képben, és figyeld meg, milyen érzés.

Most pedig képzelj el, hogy van a kezdedben egy aeroszolos flakon – olyasmi, mint egy szórófejes festék. Lásd magad, amint a volt szeretőidre irányítod. Egy pillanat, és le fogod nyomni a kupakot, hogy rájuk fújd a flakon tartalmát, és amint ezt megteszed, őket mindannyiukat és a hozzájuk kapcsolódó összes fájdalmas emléket magába foglalja egy nagy, rugalmas buborék.

Hagyj időt magadnak, hogy megízleld, milyen érzés kifújni a festéket, és egyetlen nagy buborékká dermedni azt a sok negatív emléket, tapasztalatot és hitet.

Többé már nem tartoznak hozzád, leváltak rólad. Sóhajts egy nagyot, és élvezd ennek a szabadságát.

Jó. Akkor most képzelj el, hogy a bal kezdedben egy hatalmas, hegyes tűt tartasz. Talán már mosolyogsz is, mert kitaláltad, mire foglak kérni. Igen, ha készen állsz, fogd a tűt, szúrd ki vele azt a nagy buboréket, és nézd végig, ahogy szétdurran, majd eltűnik a semmibe.

Ezek az emberek mostantól kezdve kitörölődtek a tudatodból... És velük együtt a múlt fájdalmas érzései, meggyőződései és tapasztalatai is. Érezd, milyen most, hogy nem kell tovább cipelned a múlt terheit. Érezd a szabadságot, az új lehetőségeket, a megkönnyebbülést.

Végy egy mély lélegzetet, és figyeld meg, milyen válasz érkezik, amikor felteszem neked a következő kérdést:

Mit kellene hinned magadról, hogy a lélektársadat az életedbe vonzd?

Talán azt, hogy szerethető vagy? Hogy megérdemled? Hogy szuper parti vagy?

Hidd és tudd teljes szíveddel, hogy O odakint van valahol a világban, hogy megérdemled vágyaid beteljesülését, és méltó vagy rá, hogy szeretetet adj és kapj.

És ha ma még nem is vagy képes hinni ebben, nézd meg, hogy most, ajelen pillanatban el tudod-e hinni, hogy Ő úton van feléd, te pedig napról napra bizonyosabb vagy ebben.

## ■ m m

Ne sajnáld az időt, hogy végiggondold, mi mindened van, amit adhatsz. Ha elfelejtetted volna, hadd segítsek: szeretetet, amelyet adsz, és amelyen osztozol; kedvességet és melegséget, amely belőled árad – nem is beszélve a többi pozitív tulajdonságodról.

Arra születél, hogy szeressenek, dédelgessenek és rajongjanak érted.

Arra születél, hogy szeressenek, dédelgessenek és rajongjanak érted.

Arra születél, hogy szeressenek, dédelgessenek és rajongjanak érted.

Ismételd el ezt a mondatot magadnak hétszer, és hagyd, hogy mélyen a szívedbe hatoljon.

Végső soron nem a te dolgod, hogy kitaláld, *HOGYAN* jelenik majd meg a lélektársad a színen. A te dolgod csak az, hogy készen, örömmel és nyitottan várd és fogadd a szerelmét. Azt sem tudod pontosan, honnan származik a levegő és a víz, de azt teljességgel tudod, hogy érted vannak. Emberi lényként tisztában vagy vele, hogy a levegő és a víz isteni örökséged része. Mindegy, milyen hibákat követtél el a múltban, akkor is minden reggel újra és újra úgy kelsz fel, hogy hozzáférsz a levegőhöz és a vízhez. Így van ez a szerelemmel is. Érted van, neked van. Mindig is ott volt neked. Csak emlékezned kell a szeretetre, ami te magad vagy, és ha sikerül, az univerzum még többet hoz majd neked. Más szóval semmit sem kell tenned; egyszerűen csak *létezned* kell, egy bizonyos módon. Légy a szeretetteljes ember, aki vagy; élj annak tudatában, hogy megérdemelsz egy szeretőt, elkötelezett kapcsolatot; és élvezd ki a várakozás idejét, amíg szerelmed megérkezik hozzád.

Ha hiszel benne, hogy lélektársad él valahol, hogy megérdemled őt, és hogy az univerzum ügyesen elrendezi majd, hogy találkozzatok, máris megteremtetted az alapot a recept következő lépésének alkalmazásához – ez pedig nem más, mint hogy felépítesz egy látomást magadról és az éle-

tedről, mintha ezek a meggyőződések már mindennapos valóság volnának.

### **Kincskereső térkép a szerelemhez**

A „kincskereső térkép” a tudatos teremtés hatékony eszköze, mivel segít, hogy intuitív és objektív módon is tisztázd, milyen tapasztalatra vágyik a szíved. A kincskereső térkép úgy működik, mint egy vizuális emlékeztető, amely újra és újra felidézi benned, milyen élet megteremtésén is fáradozol. Jómagam évek óta készítek kincskereső térképeket, és hátborzongató, milyen sok kép és eszme (amelyeket felragasztottam rájuk) köszönt vissza a való életben. Egyszer, amikor Briannel értesültünk róla, hogy kilenc hónapon belül el kell költöznünk akkori lakóhelyünkről, készítettem egy kincskereső térképet, amelyen volt egy kép egy tengerparti kilátással rendelkező fürdőszobáról. Ez különösen tetszett nekünk. Amikor eljött az ideje, hogy új otthont találjunk, a legelső háznak, amelyet megnéztünk, a hálószobájából ugyanez a kilátás tárult elénk. Még a szőnyeg is stimmel, és a fakeret az ablakok körül. Pontosan olyan volt, ahogyan elképzeltük. Ilyen nagy ereje van a kincskereső térképnek.

Készíthetsz kincskereső térképet, amelyen száz százalékig a lélektársadra koncentrálsz, vagy feloszthatod azt a négy fő életterület szerint:

1. Szerelem és kapcsolatok
2. Egészség és erőnlét
3. Karrier és pénz
4. Spirituális és érzelmi elégedettség

Kincskereső térképed elkészítéséhez a következőkre lesz szükséged:

- egy méretes kartonlap vagy hungarocelltábla
- jó nagy rakás a kedvenc magazinjaidból, amelyek tükrözik egyéni érdeklődésed és stílusod
- ragasztó és olló

■ néhány nyugodt óra, amelyet kizárólag erre a feladatra szánsz

Lapozd át a magazinokat, és vágd ki azokat a képeket, szavakat és fotókat, amelyek valamiért elnyerik a tetszésedet. Próbáld meg nem sokat gondolkodni rajta, mely képeket válaszd ki, inkább bízz a megérzéseidben, hogy mi az, ami közel áll hozzád. Arra azonban figyelj oda, hogy legyen köztük legalább egy, amelyik szerelmespárt ábrázol – lehet olyan egyszerű is, amelyen egy nő és egy férfi kézen fogva sétál a tengerparton. Ezekkel a képekkel az a cél, hogy felidézz magadban egy érzést, nem pedig az, hogy megteremtsd azokat, amelyek vagy akik modellül szolgáltak hozzájuk. Tehát olyan képeket keress, amelyek a leginkább kifejezik, közvetítik mindazt, amire vágysz, ahelyett hogy egy vonzó arcra vadásznál. A szerelmet, romantikát, elkötelezettséget és örömet ábrázoló képek mind nagyon jók. Ha arra vágysz, hogy házasságra lépj a lélektársaddal, nyugodtan ragassz fel eljegyzési gyűrűkről jegygyűrűkről, esküvői tortákról vagy bármi másról készült képeket, amelyek a házasságot vagy az elköteleződést jelképezik. És ami nagyon fontos: magadról is fel kell tenned egy fotót – olyat, amelyen nagyon boldog vagy. Fordulj a képhez olyan szavakkal, amelyek kifejezik és nyomatékosítják a szerelem megtalálásával kapcsolatos pozitív meggyőződésedet. A kincskereső

térkép akkor jó, ha megerősít benne, hogy a tökéletes társad szeret, dédelget és rajong érted.

Annyi hihetetlen történetet hallottam már mesébe illő kapcsolatokról, amelyek azután bontakoztak ki, hogy az emberek elkezdtek használni a kincskereső térképet. A felszínen talán humbugnak vagy hókuszpókusznak tűnik, de az egész folyamat voltaképpen nem más, mint azoknak a tulajdonságoknak a felszínre hozása, amelyek számodra fontosak egy partnerben, és amelyekkel talán nem vagy tisztában. Azáltal, hogy minden nap rápillantasz a kincskereső térképedre, újra és újra emlékezteted magad az értékeidre, sőt, ott is észreveszed majd őket, ahol azelőtt elkerülték a figyelmedet. A következőkben láthatod, milyen sikert ért el ezzel a technikával Ken Foster, az én drága barátom.

*Kr3R története-*

*Szerelemtérkép készítése*

Sok évvel ezelőtt egy olyan kapcsolatban éltem, amellyel első ránézésre minden rendben volt. Az összes barátunk úgy gondolta, tökéletes párt alkotunk, de valójában magányosan szenvedtünk egymás mellett. Ahelyett, hogy segítettük volna egymást a fejlődésben, úgy tűnt, inkább a másik gyengéit erősítjük, a nagy drámák pedig szinte mindennaposak voltak nálunk. Tudtam, hogy megérdemlek egy igazán jó kapcsolatot – olyat, amelyik táplálja a lelkem, és megleveníti a szellemem –, de abban a pillanatban úgy éreztem, megrekedtem, és nagyon depressziós voltam. Kiutat kerestem, de nem akartam megint elmenekülni egy rossz kapcsolatból. Egyjő felé szerettem volna tartani. Ebben az időben kezdtem el dolgozni egy tanárral, aki

megerősített abban, hogy bármire képes vagyok, ha megtanulom használni az elmém hatalmát. Azt tanácsolta, hogy hajó kapcsolatra áhítozom, változtassam meg néhány alapvető hiedelmemet az univerzum működésével kapcsolatban. Azt mondta, hogy bármi, amit az elmémben elképzelek, megmutatkozik a külvilágban is, mert van ez a valami, amit a vonzás törvényének neveznek. Nekem az volt a feladatom, hogy tisztázzam magamban, pontosan milyen kapcsolatra is vágyom, és aztán higgyek benne, hogy valóban megtörténik velem. Egy kicsit szkeptikus voltam, de készen álltam a változásra, úgy döntöttem tehát, hogy adok a dolgomnak egy esélyt.

Összeállítottam egy álomtáblát, amely vizuális emlékeztetőként szolgált mindazzal kapcsolatban, amit meg akartam teremteni az életemben – és ezek persze a köré a nő köré csoportosultak, akit egy szép napon majd a feleségemnek szerettem volna tudni. Épp egy magazint lapozgattam, amikor megpillantottam a képet. Azonnal megfogott. Egy barna

hajú nő pihent rajta trópusi környezetben, a nyakát hátrahajtotta, a feje fölött gyönyörű, kék víz csobogott alá. A szeme résnyire nyitva volt, alig látható mosolyában az ekstázis boldogságát véltem felfedezni. Amikor ezt a képet néztem, úgy éreztem, mintha egy pillanatra megleshetném a valódi lélektársamat. Tudtam, hogy gyönyörű lesz, nagyon mélyen spirituális, egészséges, gyengéd, jószívű, szeretetteljes és hűséges.

Miután elkészítettem az álomtáblámat, kristálytisztává váltak előttem leendő partnerem vitathatatlan tulajdonságai és szokásai. Azzal azonban még mindig nem voltam tisztában, mit is kell tennem önmagamban, hogy lélektár-sam megjelenjen az életemben. Egy nap, amikor épp az álomtáblámon meditáltam, hallottam, ahogy egy halk, vé-

konyka hang megszólal bennem: „Élj teljes bizonyossággal.” Először nem tudtam értelmezni, mit is jelent ez a mondat, de aztán rádöbentem. Azelőtt megannyi kétség közt éltem az életem – kételkedtem benne, hogy megtalálom a hozzám illő társat; kételkedtem benne, hogy el tudom majd tartani; kételkedtem spirituális utamban; kételkedtem benne, hogy képes vagyok megmaradni egy házasságban; kételkedtem benne, hogy az álomtábla működik. Tele voltam kétséggel, és akkor egy nap ráébredtem, hogy pont emiatt toporgok egy helyben. A nő, akit magamhoz szerettem volna vonzani, nem illett ezekhez a kétségekhez, amelyeket engedtem szabadon garázdálkodni az elmémben.

Abban a pillanatban eldöntöttem, hogy többé nem élem kétségek közepette az életemet. Tudatosan, szándékosan megújítottam a hitemet minden lehetséges szinten: onnantól kezdve az erősségeimre összpontosítottam, és a legjobb képességeimre; bizonyosságban éltem, bízva a belülről érkező sugallatokban.

Egy héttel azután, hogy meghoztam ezt a döntést, Judy láthatóvá vált számomra. Azért mondom így, mert valójában már évekkal azelőtt találkoztunk – azon a „Közös látomás” csoporttal szervezett ebéden, ahová a tanárom vitt el! Az évek során barátok lettünk, de a látásom olyan ködös volt a sok kétségtől és bizonytalanságtól, hogy nem vettem észre, ki is ő valójában.

Egy hónap után megkértem a kezét. A mézesheteinket Kauain töltöttük, és egy nap, amikor épp egy trópusi öbölben úszkáltunk, figyelmes lettem egy különös sziklaalakzatra, amelyen gyönyörű, akvamarin színű víz csobogott keresztül. Megkértem Judyt, feküdjön a vízesés alá, hadd fényképezem le. Az univerzum varázserejének felvillanását sikerült megörökítenem azon a képen. Amikor előhí-

vattuk, még a lélegzetem is elállt. A fotó, amelyet aznap készítettem, a megszólalásig hasonlított arra, amelyet az álomtáblámra ragasztottam: a barna hajú szépség úszódresszben, hosszú fürtjeivel, amint egy vízesés simogató sugarai alatt fekszik, és az az ekstázis tükröződik az arcán, amely olyannyira megfogott. Csakhogy ezúttal ez a szépség már nem álom volt, hanem a feleségem. Ma olyan életet élünk, amelyet a legtöbb ember képtelenségnek, álomnak titulálna. Kaliforniában, San Diegóban lakunk, kilenc éve vagyunk házasságban. És napról napra minden egyre csak jobb.

■ ■ ■

Ha elkészítetted kincskereső térképedet, azt ajánlom, tartsd olyan helyen, ahol naponta ránézhetsz, de könnyen az ágy alá csúsztathatod vagy a szekrénybe dughatod, ha vendég érkezik hozzád. Nincs szükség rá, hogy bárki rázúdítsa a véleményét vagy az energiáját az álmaidra és az elköteleződéseidre. A te kincskereső térképed egyedül a tiéd, és a te számodra készült. Én magam szeretem felállítani, mint egy oltárt, és gyertyákkal, friss virággal, spirituális ikonokkal körbevenni, hogy megáldjam. Szintén jó ötlet, ha a hálószobád kapcsolatsarkába helyezed (erről bővebben a harmadik fejezetben esik szó), hogy emlékeztessen rá, mennyi mindent tudsz adni, és mennyi minden fogadására állsz készen.

Ne feledd, hogy amit szíved és elméd legmélyén magadról hiszel, azt tükrözik vissza külső körülményeid. Ez pedig elképesztően jó hír! Hiszen lehet, hogy míg te



megindokoltad magadnak, miért hiszed, hogy csak bizonyos mennyiségű pénz megteremtéséhez van tehetséged, vagy csak bizonyos számú napi dolog elvégzéséhez van elég szervezőkészséged, valójában nincs határ, és nincs világi barométer, amely kimutathatná belső értékeid összességét.

Vele születetten szerethető vagy, és abban a pillanatban, hogy teljes szíveddel és elmédvel elkezdesz ebben hinni, mindenhol látod majd a bizonyítékát magad körül. Itt az ideje hát, hogy úgy lásd magad, ahogyan szeretnéd, ha a szerelmed látna téged, és úgy is bánj magaddal, ahogyan szeretnéd, ha ő bánna veled. Nem vágyakoznál az igaz szerelem után, ha nem volna meg benned a képesség, hogy ilyen szerető légy.

## MÁSODIK FEJEZET

### Készenlét

A folyamat során, amikor a lélektársammal való találko-*í*-l záson dolgoztam, megismerkedtem Jeremia Ab-*Á*. JL rams jungiánus pszichoterapeutával, a kaliforniai Mount Vision Intézet megalapítójával. Jeremia finoman, de módszeresen rámutatott azokra a tulajdonságaimra, amelyeket azelőtt nem akartam meglátni – beleértve a tudat alatt használt védekező mechanizmusokat, hogy távol tartsam magamtól a szerelmet. Ezáltal pedig lehetővé tette, hogy kialakítsam magamban a helyet a tökéletes kapcsolat számára – és ez volt az egyik legértékesebb segítség, amit valaha kaptam, hogy képessé váljak a találkozásra lélektársammal. Mind verbálisan, mind nem verbálisan azt sugallta felém: „Olyannyira hiszek az álmodban, hogy megtalálod a lélektársadat, hogy a saját álmoddá is teszem.” Így tehát ketten dédelgettük tovább a velem kapcsolatos látomást, miszerint minden szinten alkalmassá válok a találkozásra lélektársammal, és persze közös munkánkat is ennek a célnak rendeltük alá. Hatalmas erő lakozik benne, ha az ember tisztán kijelenti, hogy hajlandó minden tekintetben felkészíteni magát életre szóló társa fogadására.

A készenlét eszméjét inkább gyakorlatiasan fogd fel. Ha például az lenne a célod, hogy egy új városba költözz, meglehet, hogy hónapokkal, sőt évekkel előtte el kellene kezdened a készülődést, míg végül eljutnál oda, hogy valóban megléphesd a dolgot. Meg kellene álmodnod, hogy hol akarsz dolgozni és élni, és milyen életvitelt szeretnél kialakítani. Lehet, hogy rájössz, ki szeretnéd söpörni a fiókjaidat, a ruhásszekrényedet és a mappáidat, hogy tiszta lappal új életet kezdhes. Ugyanezek az elvek lépnek működésbe, amikor a lélektársaddal való találkozásra készülsz – elengedhetetlen, hogy érzelmileg, testileg és lelkileg helyet teremts az életedben, és aktívan tervezz az eljövételével kapcsolatban. A természet irtózik a vákuumtól. Ez pedig azt jelenti, hogy minél hamarabb és minél teljesebben takarítjuk el a régit, annál gyorsabban és könnyebben áramlik be az új.

Ahogy a kertész is előkészíti a talajt, mielőtt új magokkal vetné be, nekünk is ki kell gyomlálnunk szívünk, testünk és elménk kertjét, mielőtt képessé válunk az új szerelem befogadására. Lehet, hogy ragaszkodsz hozzá, hogy te bizony készen állsz – sőt, már évekkel ezelőtt is készen álltál –, de szeretném felhívni a figyelmedet, hogy még így is lehetnek az életednek olyan területei, ahol valójában akadályozod, blokkolod vagy hátráltatod azt, amire a legjobban vágysz. Ennek a fejezetnek az a célja, hogy segítsen ezen pontok azonosításában, hogy gyengéden, de hathatósan kitakaríthasd azokat a szerelmeddel való találkozás érdekében. Amikor felteszed magadnak a következő kérdéseket, szeretném, ha őszintén válaszolnál rájuk, és aztán megtennéd a szükséges lépéseket, hogy továbbhaladhass.

#### *1. Van-e valaki, akit még mindig szeretek?*

Ha igennel feleltél erre a kérdésre, gondolkozz el a következőn: Abban az esetben, ha tudod, hogy ez a bizonyos valaki nem a lélektársad, és/vagy nincs esély rá, hogy igazi, szeretetteljes, elkötelezett kapcsolatot alakíts ki vele, hajlandó vagy-e rászánni az időt,

hogyan elengedj? Nem azt mondom, hogy többé ne szeresd ezt az embert, abban azonban hiszek, hogy találnod kell egy másik helyet a szívedben közös szerelmek számára. Amikor a saját szívedre gondolsz, egy nagy, szeretettel teli, rugalmas és szent helyet látok, amely pontosan beleillik a mellkasomba, és addig távol, amíg az egész univerzumot képes befogadni. A szívedben helyük van azoknak az embereknek, akiket szeretsz, és akikkel jelenleg kapcsolatban állsz, és azoknak is, akiket valaha szerettem, de már nem tartom velük a kapcsolatot, vagy nem figyelek rájuk többé.

A te szívedben is van egy hely, ahol tovább szeretheted azokat, akik egyszer fontosak voltak a számodra, anélkül hogy arra vesztegetnéd a drága idődet, hogy még mindig utánuk vágyakozol. Az emberek túl gyakran tanácsolják, hogy „egyszerűen felejtse el őket”, miközben ez lehetetlen. Meggyőződésem, hogy nagyon sok fájdalom származik abból, ha ellenállunk valós érzéseinknek azokkal kapcsolatban, akiket valaha szeretünk. Ehelyett inkább engedj meg magadnak, hogy szeresd őket, arra azonban vigyázz, hogy ne kerítsenek hatalmukba az olyan gondolatok, miszerint ti egyszer még együtt lesztek.

Ha észreveszed egy régi szerelmeddel kapcsolatos gondolataidat, konstatald ezeket, és gyengéden taszigáld bele őket a külön nekik szánt rekeszbe a szívedben, majd fordítsd figyelmedet újra a jelen pillanatra. Ha még ezután is kényszeres gondolkodáson, vágyakozáson, reménykedésen, fantáziálásban kapod magad azzal kapcsolatban, ami nem lehet a tiéd (vagy ami nem szolgálja legfőbb javadat), akkor meg kell tanulnod kezelni az érzelmeidet. Nagyon sok nagyszerű terápiás eszköz és érzelmi folyamat közül

választhatasz, amelyek segíthetnek ebben. Ilyen például az EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Szemmozgásos deszenzitizálás és újrafeldolgozás), a hipnózis, és a Sedona-módszer, amely a veszteség és a fájdalom elengedésében segít. Ne sajnáld az időt és a pénzt, hogy hozzáértő támogatást találj, ha szükséged van rá. Én magam nem egy terápiás foglalkozáson és workshopon vettem részt, és mondhatom, mind egy szálig hihetetlenül hasznosak voltak. Nem számít, hogy húsz éve ezen dolgozol. Tudd, hogy minden alkalommal, amikor átdolgozol egy témát, amely addig fogva tartotta a szíved, hatalmas mennyiségű blokkolt energiát és értékes helyet szabadítasz fel az életedben.

*2. Van-e valaki, akire még mindig haragszom,  
akivel kapcsolatban úgy érzem, elárult, vagy akinek a mai napig nem tudtam  
megbocsátani?*

Talán észre sem veszed, de ha neheztelsz valakire, az ugyanolyan szoros kötéllal fűz össze veled, mint a vágyakozás. Mindkettő a ragaszkodás egy fajtája, amely a múlthoz köt, és nem engedi, hogy tisztán a jelen pillanatra fókuszálj. Mielőtt képesek lennénk befogadni az új szerelmet, el kell engednünk mindenfajta sérelmet és csalódást, amely a múlt fogságában tart bennünket. Ha ezen dolgozol, a következő gyakorlat jelentős enyhülést hozhat számodra. A következőkre lesz szükséged:

- papírlapokra és egy tollra,
- kényelmes székre,
- negyed- vagy félóra háborítatlan időre.

Kezdeként készíts egy listát a volt szeretőidről, akikkel kapcsolatban a befejezetlenség érzését hordozod, vagy akikkel szemben még mindig haragot vagy neheztelést táplálsz.

Írj egy levelet mindegyiküknek, amelyben részletesen kifejtjed, mi az, ami miatt mérges vagy rájuk, és amit szeretnél, ha máshogy történt volna. Nagyon valószínű, hogy sosem fogod elküldeni ezeket a leveleket, úgyhogy nyugodtan engedj meg magadnak, hogy minden kijöjjön belőled. Nézd meg, hogy képes vagy-e azonosítani, mire van szükséged – tőlük vagy saját magadtól –, hogy megoldást találj ezekre a helyzetekre. Amikor végeztél ezzel a lépéssel, elég nyugodtnak kell érezned magad ahhoz, hogy felismerd, milyen szerepet játszottál te ezekben a fájdalmas szakításokban, és bocsánatot kérj mindazért,

amit azóta megbántál.

Ha az összes régi szeretődnek sikerült írnod, most írd meg a válaszokat is ezekre a levelekre – a régi szeretőidtől saját magadnak, *az ő nézőpontjukból*. Nem olyan nehéz, mint ahogy hangzik. Keress egy helyet az otthonodban, ahol valaha ültek (ha ez lehetséges); és aztán, miközben magad elé képzeled őket, ülj át arra a helyre, ahol ők ültek régen, és lásd, amit ők láttak, érezd, amit ők éreztek. Képzeld el, ahogyan régi szeretőid kezében mozog a toll a papír fölött, miközben megosztják veled, hogyan élték meg ők a kapcsolatokat. Ha elkészültél ezekkel a levelekkel is, olvasd fel őket hangosan saját magadnak azzal a szándékkal,

Egy ember számára a másikat szeretni – mind közül talán ez legnehezebb feladatunk, a végső, az utolsó megmérettetés és bizonyíték, a munka, amelyhez minden egyéb munkánk előkészület csupán.

\

hogy minden maradék ellenségességet és neheztelést elengedj velük kapcsolatban.

A hatodik fejezetben lehetőséged lesz még mélyebbre menni a múlttól való elszakadás folyamatában, de ez a gyakorlat önmagában is elég rá, hogy egy kis megkönnyebbülést hozzon, és több szabad teret teremtsen a szívedben.

### 3. *Van-e hely az életemben egy másik ember számára?*

Légy őszinte: valóban van-e a jelen pillanatban elég idő és energiád, hogy elköteleződj egy mély, szeretetteljes és komoly kapcsolatban? És ha most nincs, mikor lesz? Ha nem leled a választ, próbáld ki ezt a rövid gyakorlatot: Hunyd le a szemed egy percre, és képzeled el, hogy egy mozi nézőterén ülsz egy hatalmas, sötét vászon előtt. Most pedig kérd meg a bölcsebbik éned, hogy vetítse ki a vászonra hatalmas, piros betűkkel az évet és a hónapot, amikor kész leszel. Ha megkaptad a választ, nagyszerű. Ha nem, azt ajánlom, szánj még egy kis időt rá, hogy megvizsgáld, milyen kapcsolatokat, elköteleződésekkel és projekteket kell még felvállalnod, mielőtt késznek érezheted magad. Lehet, hogy rájössz – ahogyan a barátnőm, Marci Shimoff is –, hogy vár még rád egy-két nagy és fontos feladat, amelyet be kell fejezned, mielőtt igazán belefoghatnál lélektársad megtalálásába.

*71[arci története:*

*0 van megírva, maidnak*

Amióta csak az eszemet tudom, mindig arról álmodtam, hogy megtalálom a lélektársamat. Sosem annyira a mesebeli herceget vártam fehér lovon, sokkal inkább egy mély

kapcsolatra áhítoztam azzal a férfival, akiről tisztán érzem, hogy része a sorsomnak, és akinél a lelkem otthonra talál.

Kilencéves koromtól kezdve imádkoztam éjjelente az ágyamban Istenhez, hogy mondja el, merre él a lélektár-sam. „Olaszországban” – jött mindig a válasz. Na most, ez elég különös válasz volt egy kaliforniai kislány számára, valahogy mégis igaznak tűnt. És ami a legjobb, a válasszal együtt megjelent előttem egy arc. Képtelen voltam kivenni minden apró részletét, de a sötét hajra és a bajuszra tisztán emlékszem, na meg arra, hogy örülten jóképű volt.

Huszonkét éves korom körül elkezdtem egy kicsit kételkedni magamban, hogy még mindig nem találkoztam „vele”. Akkoriban elvégeztem egy szemináriumot, ahol a sikerről volt szó. Megtanultam, hogy tisztán és részletekbe menően kell megfogalmaznom a céljaimat, és le kell írnom őket. Így születtek a lélektársra vonatkozó kívánságlistáim. Az összes tulajdonságot papírra vettem, amit a férfiakban kerestem. Minden egyes alkalommal, amikor listát készítettem, sikerült hatvan-hetven tulajdonságot összeszednem, de a „spirituális” és a „sikeres” mindig az elsők között szerepelt. Sőt, ez a kettő folyamatosan harcolt az elsőbbségért; amikor meditatívabb hangulatban voltam, a

„spirituális” győzött, amikor pedig a karrieremre összpontosítottam, természetesen a „sikeres” vitte a pálmát. Aztán mindegyiket egy „Lélektárs” feliratú mappába csúsztattam. Ez még a mai napig megvan, és őrzí azt a huszonhárom listát, amelyeket az évek alatt összeállítottam.

Azokban az években öt fontos kapcsolatom volt öt csodálatos férfival. Volt azonban egy állandó probléma: mindegyiküknél éreztem, hogy nem ő az Igazi. Így hát szakítottam velük, mert elő szerettem volna készíteni a terepet Mr. Lélektársnak. Ha most visszagondolok ezekre az időkre,

azt kívánom, bárcsak képes lettem volna elengedni magam, és élvezni a velük töltött időt, bízva benne, hogy O úgyis eljön majd, ha itt lesz az ideje.

Az életem többi része csodásan alakult. Elképesztő karriert futottam be: társszerzője lehettem a *Chicken Soup for the Woman's Soul* (Erőleves a női léleknek) és a *Chicken Soup for the Mother's Soul* (Erőleves az anyai léleknek) című könyveknek, amelyek első helyezést értek el a New York Times sikerlistáján, és több milliós példányszámban fogytak. Beutaztam a világot, emberek ezreinek tartottam előadásokat és szemináriumokat. A karrierjáték csúcán voltam. Csakhogy az utazó élet magányos volt, és közben nagyon hiányzott Ő.

Rengeteget gondolkodtam azon, hogy ha mások megtalálták a lélektársukat, nekem vajon miért nem sikerül. Vajon mit csinállok rosszul? Miért büntet Isten? Ilyen kérdéseken rágódtam, és ostromoztam magam, amiért képtelen vagyok rátalálni. Az édesanyám azonban mindig vigasztalt, ha panaszkodtam neki: „Ne aggódj, szívem. Meglátod, érdemes lesz várnod rá.”

Aztán az üzlettársammal, Jennifer Hawthorne-nal előálltunk egy új „Erőleves-könyv” ötletével – egyedülállók számára, akik szívesen olvasnának történeteket olyanokról, akik szintén egyedülállók és boldogok. Ez volt a könyv alapgondolata: nincs szükséged társra, hogy boldog légy. 1998-ban láttunk neki az írásnak, nem sokkal a negyvenedik születésnapom után. Az alatt az egy év alatt, amíg a könyvön dolgoztam, elengedtem minden szükségletemet a lélektársammal kapcsolatban, és a belső boldogság megtalálására összpontosítottam a figyelmemet.

És akkor egy nagyon mélyről jövő bizonyosság lett úrrá rajtam. Tudtam, hogy nem sokkal a könyv megjelenése

után véget érnek számomra az egyedülálló évek. Szinte naponta mondogattam Jennifernek: „Amint végzünk ezzel a könyvvel, én is végzek az egyedülléttel.” Kimondtam, éreztem, hittem benne – és bámulatos módon mindezt úgy, hogy semmilyen elvárást nem fűztem hozzá, hogyan és mikor történjen meg. És közben továbbra is a saját boldogságom megteremtésén munkálkodtam.

Aztán egy rettentő hideg iowai napon, 1999 januárjában volt egy nagyon különös találkozásom. Indulásként átverekedtem magam jó pár latyakos hókupacon egyjellegtelen épület bejáratához, ahol egy aprócska indiai ember ült egy előadóteremben, és rám várt, hogy pálmalevelekből jósoljon nekem. Az ő hagyományuk szerint minden ember sorsa meg van írva szanszkritul ezeken az ősi, szárított pálmalevélből készült tekercseken. Ez a férfi egyáltalán semmit sem tudott rólam a nevemen, illetve a születésem idején és helyén kívül, mégis vállalkozott rá, hogy véleményt alkosson rólam és a jövőmről.

Az első szavai a következők voltak:

– Magának nagyszerű élete van.

Erre én egyetértően bólogattam. Aztán így folytatta:

– De térjünk is rá a férjhiány problematikájára.

Azt mondta, hogy a következő fél évben találkozni fogok három partiképes férfival is, egyikkel a másik után. Mindegyikük külföldi születésű, és jóllehet mindegyikükkel szép kapcsolatom lesz, végül csak a barátságig jutunk majd. Mondtam neki, hogy ez lehetetlen

– soha életemben nem találkoztam egymás után partiképes férfiakkal. Mindig volt pár év a kapcsolataim között, épp ezért a forгатókönyv, amit felvázolt, őszintén szólva viccesnek tűnt. O azonban ragaszkodott hozzá, hogy bizony így lesz, és folytatta, hogy közölje velem a hírt, ami miatt tulajdonképpen mentem:

– Aztán találkozik majd egy negyedik férfival. Na, ő a férje. Hadd meséljem el, milyen, hogy felismerje, ha eljön az ideje. Sötét haja van, bajsza, és a mediterrán típusba tartozik. Olaszországban született és nőtt fel. Terapeutaként dolgozik; segít az embereknek túljutni életük nagy problémáin. Imádja a zenét, a táncot és a művészeteket. Kaliforniában él. És – tette még hozzá – hat évvel fiatalabb magánál.

– Lehetetlen! – bukott ki belőlem ismét, és ezúttal meg sem próbáltam leplezni csalódottságomat. – *Sosem* találkozgatom nálam fiatalabb férfiakkal. Az összes férfi, akivel valaha dolgom volt, kivétel nélkül idősebb volt nálam, átlagosan tíz évvel. Még csak nem is *szeretem* a fiatalabbakat.

Erre ő így válaszolt:

– Nincs mit tenni. O van megírva magának.

Úgy mentem el a találkozóról, hogy közben azt gondoltam magamban, ez az indiai igazán aranyos, de elment az esze. Megfeledkeztem az egészről, és folytattam tovább az életemet. Nem foglalkoztam a lélektársammal, inkább ismét visszatereltem figyelmemet a saját boldogságom megteremtésére.

Mit ad isten, épp két hét múlva randizgatni kezdtem egy európai férfival. Egy hónappal később meg egy másikkal, aki Angliából származott. Mindkettővel jó barátok lettünk. Úgy két hónappal ezután pedig vakrandira indultam egy harmadikkal – aki ezúttal orosz származású volt. Vele is megtaláltuk a közös hangot. Tudom, hogy nehéz elhinni, de mindez idő alatt egyszer sem gondoltam a pálmalevéljóslatra. Annyira eltemettem magamban, hogy egyáltalán nem jutott el a tudatomig, hogy ajóslat első fele máris beigazolódott.

1999. szeptember 15-én a *Chicken Soup for the Single's Soul* (Erőleves az egyedülálló léleknek) a könyvesboltok

polcaira került. A következő nap felkerekedtem, hogy beköltözzem az Omega Intézetbe – egy gyönyörű és nyugalmat biztosító központba a New York-i Catskill-hegyek-ben –, hogy több mint hatszáz emberrel együtt részt vegyek egy személyes fejlődést segítő kurzuson. Miután begördültem az autómmal a hatalmas, kavicsos parkolóba, és találtam egy helyet, kiszálltam, és az első ember, akit megpillantottam, Karén volt. Épp egy évvel azelőtt barátkoztunk össze egy másik kurzuson ugyanott, az Omegában. Azonnal eszembe jutott, hogy ez bámulatos szinkronicitás, hiszen ő volt az egyetlen, akivel azon az eseményen jóban lettem. Épp akkor készülődött beülni az autójába, hogy hazainduljon, mert a kurzus, amire érkezett, addigra véget ért.

Miután megöleltük egymást, és váltottunk pár izgatott szót, hirtelen így szólt:

– Mondd, szeretnél találkozni egy férfival? Mire én:

– Micsoda kérdés, én mindig szeretnék férfiakkal találkozni.

Elkezdett hát beszélni nekem a férfiről, akivel nem sokkal előtte ismerkedett meg a tánckurzuson. Azt mondta, szerinte tetszene nekem, ráadásul ő még marad arra a kurzusra is, amire én mentem. Így hát Karén a legjobbnak látta, ha bemutat bennünket egymásnak.

– Szereted a nagydarab, macsós férfiakat? – kérdezte.

– Igen! – feleltem lelkesen.

– Hát, ő nem olyan – felelte. – Inkább az a finom, érzékeny típus.

Hmmm, nem ezt képzeltem... – gondoltam magamban. Erre Karén így folytatta:

– És mondd, szereted az idősebb férfiakat? ?

– O, igen! – vágtam rá nagy boldogan.

– Hát, órá ez sem igaz – hűtött le. – Azt hiszem, úgy hat évvel lehet fiatalabb nálad.  
– Na ne, akkor inkább nem szeretném megismerni, tényleg – mondtam leplezetlen csalódottsággal.

Abban a pillanatban Karén megfordult, a szeme sarkából megpillantotta a férfit a parkoló másik végében, és rámutatott. Olyan messze volt, hogy nem láttam az arcát, az energiáját viszont megéreztem. És akkor elkaptam Karén karját:

– Vigyél oda hozzá! Meg kell ismernem!

Úgyhogy nagy léptekkel elindultunk a parkolón át. Amikor odaértünk, Karén így szólt:

– Sergio, hadd mutassam be a barátnőmet, Marcit. Meg kell tanítanod őt táncolni.

Mielőtt még kinyithattam volna a számat, Sergio a karjába kapott, és körbekerülőzött velem a kavicsos parkolón, így mutattak be tehát az én olasz hercegemnek.

Azonnal úgy éreztük, mintha ezer éve ismernénk egymást. De egyértelmű volt, hogy egyikünk sem illik bele a másik lélektársképébe. Annyira különbözött a vérmérsékletünk. Ő könnyed, lágy és laza volt. Én energikus, lelkes és egy „kicsit túl sok”. Az első néhány hónapunk amúgy sem volt egyszerű, mert egy távkapcsolatot kellett életben tartanunk (minden két hétben Kaliforniába repültem Iowából, hogy láthassam). És hát egyáltalán nem voltam biztos benne, hogy két ennyire különböző személyiség valaha is képes lehet összecsiszolódni.

És aztán egy reggel otthon, Iowában, nem sokkal felkelés után hirtelen beugrott a pálmaleveles ember jóslata, amelyről közben teljesen megfeledkeztem. Kiugrottam az ágyból, és gyorsan előkerestem a mappát, ahová a találkozó alatt írt jegyzeteimet tettem. Átfutottam őket; teljesen letaglózott. Fogtam a telefont, és felhívtam Sergiót. Nem ér-

dekelt, hogy reggel ötkor ébresztem fel, fel kellett olvassam neki a következő bekezdést: „Sötét haja van, bajsza, és a mediterrán típusba tartozik. Olaszországban született és nőtt fel. Terapeutaként dolgozik; segít az embereknek túljutni életük nagy problémáin. Imádja a zenét, a táncot és a művészeteket. Kaliforniában él. És hat évvel fiatalabb magánál.”

Minden tökéletesen egyezett. Jó pár percig hallgattunk a telefonban.

És akkor beugrott egy emlék. A férfiarc, amit gyermekként álomban láttam – Sergio arca volt, a lélektársamé.

Már majdnem egy évtizede együtt vagyunk. Az indiai pálmaleveljósna igaza volt, Sergio van megírva nekem – miként anyámnak is igazat kell adnom: megérte várni rá!

■ ■ ■

Marci találkozója Sergióval minden bizonnyal nem úgy sikerült volna, ahogy sikerült, ha előtte nem teszi rendbe a dolgait, és nem fejezi be a könyvét. A készenlét erről szól – az ember minden szinten biztos alapot épít, hogy amikor a lélektársa váratlanul betoppan az életébe, és körbetáncol vele egy kavicsos parkolón, kész legyen a táncra.

#### *4. Készen állok-efizikailag?*

Amikor még a könyvkiadásban dolgoztam, az első számú feladataim közé tartozott, hogy tanácsokat adjak a klienseimnek, miként jelenjenek meg a tévéinterjúk alkalmával. Az első benyomás igenis sokat számít, a frizurád és a ruhád tehát akkor jó, ha a legtöbbet hozza ki belőled. Egyszer volt dolgom egy potenciális klienssel – egy negyvenöt éves, doktori fokozattal rendelkező nővel –, aki úgy festett,

mintha tizenhét éves pompomlányokat akarna utánozni. Platinaszőke, hosszú haj, miniszoknya, rózsaszín rúzs – mindez teljes ellentétben állt mindazzal, amit az önéletrajzában állított magáról. Megpróbáltam elmagyarázni neki, hogy így szinte lehetetlen őt komolyan venni, mivel a kinézete egyáltalán nem passzol a szakmai kompetenciához, amelyet sugallni próbál. Amilyen finoman csak tudtam, felhívtam a figyelmét a külsőségek fontosságára, de végül inkább a miniszoknyát választotta, mint a szakmai előmenetelt.

Ha álmaid férfiya vagy nője felelős vállalati vezető, te pedig rózsaszín csíkokkal a hajadban, avantgárd ruhákban jelensz meg, felesleges akadályokat gördítesz a szerelmi életetek útjába. Az öltözködési stíluson túl az általunk viselt színeknek nagy szerepük van az érzelmek, az energiák befolyásolásában, és abban, ahogyan mások látnak bennünket. Egy piros nadrágkosztüm például tökéletes lehet vállalati környezetben, egy társasági összejövetelre viszont talán kicsit túlzás. Gondold át, mit kommunikálsz magadról a ruháid színével, anyagával és stílusával. Akár tetszik, akár nem, mi, emberek nagyon hamar felmérjük egymást a külsőségek alapján. Fordítsd ezt a javadra, és légy tudatos a nem verbális jelekkel kapcsolatban, amelyeket a külvilág felé küldesz. Ajelen pillanat nagyszerű alkalom, hogy átgondolod, miként tuningolhatnád fel egy kicsit a ruhatáradat és személyes imázsodat. Ha az elmúlt öt-tíz évben nem változtattál a hajad fazonján (vagy színén), elmehetnél egy tanácsadásra a város legtrendibb haj szalonjába, hogy feltérképezd a lehetőségeidet.

A lényeg azonban a következő: Ha az ember jól néz ki, jól is érzi magát. És hajói érezzük magunkat a bőrünkben, az sugárzik rólunk, és ez még magabiztosabbá tesz. Ha épp

a lélektársaddal való nagy találkozásra készülsz, akkor itt a tökéletes pillanat, hogy előhozod legszebbik éned.

A következő érzésítés segít, hogy helyet teremts a szívedben és az életedben az új szerelem számára.

Érzésítés

*Csináld helyet a szerelemnek!*

Keress egy kényelmes helyet, fordulj befelé, és képzelj magad elé a kocsibeállót a házad előtt. Ha társasházban laksz, ahol nincs ilyen, akkor gondold a házra, ahol fölnőttél, vagy bármilyen házra, ahol valaha jártál, és aminek volt kocsibeállója. A gyakorlat erejéig ez lesz most a te házad.

Szeretném, ha elképzelnéd, hogy az exed – valaki, akihez még mindig fűz valamilyen pozitív vagy negatív kapcsolat – a beállód közepén parkol az autójával. Ha nem volt neki autója, gondold végig, milyen kocsi illett volna hozzá. Tehát épp a volt szeretőd autóját nézed, amely a kocsibeállódon parkol. Talán épp mellette állsz, vagy egy ablakból, esetleg a bejárati ajtó kukucskálóján át bámulod. Figyeld meg, milyen érzések jelentkeznek benned a kép hatására.

Ahogy nézed az autót, hirtelen megpillantod a legnagyobb, legrondább autómentőt, amelyet valaha láttál. Az a fajta, amelyiknek akkora a kereke, mint egy másik, átlagos autó. Először azt hiszed, csak elhajt a ház előtt... de aztán rájössz, hogy egyenesen az exed autója felé közeledik! Mögé áll, kiszáll belőle a sofőr, és leengedi a kampót a vontatóhoroghoz. Nézd, ahogy felemeli az autómentő a kocsit elejét, és halld,

ahogyan beindul a motorja. Most pedig elindul, és kivontatja az exed autóját a beállóról. Figyeld meg, ez milyen érzés.

Miután az autómentő elment, lenézel a ház elé, és az első dolog, amit észreveszel, hogy a kocsibeállód, ahol az exed autója parkolt, koszos. Zsír, olaj és piszok borítja, amerre csak nézel, egy nagy kupleráj az egész. Visszafordulsz, hogy megnézd, hová viszi a teherautó a kocsit, és látod, ahogy egyre távolodik. Már a legközelebbi autópályán halad, és egyenesen észak felé tart, és hamarosan eléri az Északi-sarkot. Fokozatosan begyorsul. Egyre gyorsabban és gyorsabban megy, míg végül... azt látod, hogy teljesen felemelkedett a földről! Úgy repül a levegőben, mint egy repülőgép, amely épp most szállt föl. Nézed, ahogyan átfúrja magát a felhőkön, és aztán észreveszed a vezetőt, aki közben ügyesen kiugrott egy ejtőernyővel. A teherautó, rajta az exed kocsijával, most kint lebeg az űrben, és egyre csak távolodik, a világegyetem valamely távoli sarka felé igyekezve. Mára tejutat is elhagyta, és jó néhány fekete lyuk mellett is elhaladt. Te nem ülsz benne abban az

autómentőben; te a házadban vagy, de látod, amint az univerzum távoli pontjait érinti. Hirtelen megérzed, hogy valami van a tenyeredben. Lenézel, és látod, hogy egy aprócska doboz az, egy nagy, piros gombbal a tetején. Amikor azt mondom: „Mehet!”, nyomd meg ezt a gombot, és robbantsd fel az autót, hogy millió apró darabra hulljon. Készen állsz?

1,2,3... Mehet!

A teherautó és vele az exed kocsija épp most hullt tíztrilliónyi apró darabra. Még csak nem is látod őket, olyan kicsik, és olyan messze vannak tőled. Hatalmas

elégedettséget és megkönnyebbülést érzel, ahogy vissz-szairányítod figyelmedet a kocsibeállódra, hogy ismét szemügyre vedd a helyet, ahol az exed autója parkolt egyszer. Megint látod, hogy hosszú évek durvasága, elhanyagoltsága, mocska és szennye gyűlt ott fel. És akkor rádöbben, hogy ez teljességgel elfogadhatatlan, úgyszólván erőt veszel magadon, feltúrrod a ruhád ujját, és nekilátsz, hogy megtisztítsd a helyet. Szeretném, ha elképzelnéd, hogy a kocsibeálló négy sarkán elhelyezel <sup>e</sup>g<sup>v</sup>na<sup>e</sup>g<sup>v</sup> gyertyát. Lehetnek olyan magasak, hogy felérjenek egészen a csipődig vagy akár a válladig, mint valami fáklyák. Olyan magasnak képzeld őket, amennyire akarod. Most pedig fogj egy gyufát vagy egy öngyújtót, és gyújtsd meg a gyertyákat a kocsibeálló mind a négy sarkán.

Abban a pillanatban, ahogy fellobban a lángjuk, látod, hogy vegyvédelmi védőruhás alakok lepik el a kocsibeállót. Profi takarító felszerelés van náluk, és elkezdik módszeresen megtisztítani a terepet a kosztól. A négy gyertya folyamatos, egyenletes lánggal ég, a takarítóbrigád pedig szépen összehordja, és nagy zsákokba teszi a szemetet. Aztán felugranak a kocsijukra, és távoznak éjszakára. A gyertyákat hagyd, hadd égjenek tovább. Arra szolgálnak, hogy megtisztítsák a teret, és elfüstöljék a múlt maradványait. A következő harminc napban végig égni fognak. Nézz jól körül, mert holnap ugyanebben az időben visszatérsz, hogy folytasd a kocsibejáród megtisztítását. Abban a pillanatban, hogy figyelmedet a négy sarokban lobogó gyertyára irányítod, a vegyvédelmi csapat visszatér, szivacsokkal, szappannal, festékkel, frissen kevert betonnal felszerelve... Minden lesz náluk, amire csak a kocsibe-

beállódnak szüksége van, hogy ismét régi fényében tündököljön. Az a cél, hogy a leggyönyörűbb, legcsinosabb kocsibeállót varázsoljátok, amelyet valaha láttál. Tedd olyanná, hogy hívogató legyen lélektársad számára – hogy alig várja, hogy leparkolhasson az autójával. Térj vissza minden nap, és nézd meg, hol tartanak a gyertyák, és hogyan tűnnek el fokozatosan a zsírfoltok, hogy átadják helyüket a vadonatúj, friss, fehérjárdának.

Napról napra egyre jobban és jobban megtisztítod ezt a helyet, és bokrokkal, virágokkal veszed körbe a kocsibeállót. Mindeközben pedig tudd, hogy épp egy kozmikus fogadószyonyet gurítasz szerelmed lába elé.

■ ■ ■

Miután befejezted ezt az érzésítést, erősítsd meg magadban, hogy immár készen állsz az új szerelem fogadására. Tested és elméd most már tiszta és nyílt. Helyet csináltál a szívedben a másik iránti szerelemnek.

*5. Teremts lélekteret!*

Ahogy az imént felfedeztük, ha készen akarsz állni lélektársad fogadására, meg kell tisztítanod és újítanod fizikai, érzelmi és mentális tereped, hogy képes légy felismerni a jelenlétét és kialakítani vele a kapcsolatot. Van azonban még egy fajta tér, amelyet ápolnod kell, ez pedig csakis a csendes elmélkedés és a meditáció nyomán nyílik meg.

Egy pillanatnyi tétovázás nélkül állíthatom, hogy a legtöbb ember, akit ismerek, és aki a vonzás törvényét alkalmazta a szerelmi életében, nem zsúfolt partikon vagy egyedülállóknak szervezett összejöveteleken találta meg élete

|

párját. Akkor találkoztak vele, amikor épp csendben, nyugodtan, békében voltak saját



magukkal, és összekapcsolódtak legbensőbb bölcsességükkel. A készenlét nem csak azt jelenti, hogy elvégzel néhány feladatot, megújítod a külsődöt, és búcsút mondasz régi szeretődnek. Arról is szól, hogy eléred a belső csend egy bizonyos fokát, amely lehetővé teszi, hogy képes légy érezni és meghallani intuíciód halk hangját, amely megsúgja, mit kell tenned.

Miután eldöntötted, hogy helyet teremtess az életedben, és felkészülsz szerelmed fogadására, az egyetlen dolgod, hogy alárendeld magad az isteni időzítésnek, és engedd, hogy a történések maguktól kibontakozzanak. Megtanultam, hogy valójában az időzítésen múlik minden. Ha ezt elfogadjuk, az annyit jelent, hogy hajlandóak vagyunk az univerzum időbeosztásával dolgozni ahelyett, hogy makacsul ragaszkodnánk a sajátunkhoz. Az időzítés és a végzet szétválaszthatatlanul összefonódnak, nekünk pedig meg kell tanulnunk bízni benne, hogy az isteni mindkettőt elrendezi számunkra.

Elizabeth Gilbert *Ízek, imák, szerelmek* című könyvében van egy rész a végzettel kapcsolatban, amit nagyon szeretek, így szól:

A végzet nem más, mint az isteni kegyelem és a szándékos egyéni erőfeszítés közös játéka. Egy részébe tehát nincs beleszólásod, a másik fele viszont teljes mértékben a te kezében van, és amit teszel, annak kézzelfogható következményei lesznek. Az ember se nem teljesen báb, akit az istenek dróton rángatnak, se nem kapitánya a saját sorsának. Egy kicsit mindkettő. Úgy galoppozunk át az életünkön, akár a cirkuszi mutatványosok, akik két egymás mellett vágató ló közt egyensúlyoznak. Egyik lábunk a „Hit”

hátán, a másik a „Szabad akaratén”, és minden áldott nap fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy voltaképpen melyik ló melyik, vagyis melyik az, amellyel kapcsolatban fel kell hagynunk az aggodalmaskodással, hiszen nem a mi irányításunk alatt áll, és melyiket kell tudatos erőfeszítéssel ajó irányba kormányoznunk.

Amikor a lélektársad megteremtésén fáradozol, egyszerre van jelen a szándékos erőfeszítés, valamint a hit és a végzet. Ennek a háromnak a helyes arányú keveréke az, amely meghozhatja számodra a sikert.

### HARMADIK FEJEZET

#### Fészekrakás

*A boldogság azonnal üldözőbe vett, mikor először meghallotta a neved.*

*Honz*

Gondolj arra a pillanatra, amikor a lélektársad először, lép majd be az otthonodba! Képzeld el, milyen látvánnyal, milyen illatokkal szeretnéd fogadni az első alkalommal. Milyen környezet teremtené meg a tökéletes hátteret ahhoz, hogy örülten egymásba szeressetek? Most pedig gondold végig, milyen is az otthonod jelenleg. Lefogadom, hogy van néhány terület, amelyre ráfér egy kis csinosítás, mielőtt készen állna életed párjának fogadására.

Ne feledd, lélektárskapcsolatod megteremtésének folyamata nem más, mint hogy lényed, létezésed minden szintjén helyet készítesz számára. Ehhez pedig természetesen hozzátartozik az a hely is, ahol élsz – vagyis az otthonod. Ebben a fejezetben felfedezzük a „tértisztítás” művészetét, hogy megszabadítsuk az otthonodat a negatív és korlátozó energiáktól, amelyeket korábbi kapcsolatok, idejétmúlt gondolatok vagy esetleg régi lakók hagytak maguk után. És miután elhárítottuk az útból ezeket az akadályokat, megosztom veled azokat a fengshui-titkokat is, amelyeket én használtam, hogy szerelmi mágnessé alakítsam az otthonomat.

#### **Finomenergiák**

Az otthonunk nem csupán négy falból, ablakokból és ajtókból álló szálláshely. Ideális esetben menedék, belső szentély is, amely legbensőbb érzéseinket és a számunkra legfontosabb értékeket tükrözi. Az a mögöttes vibráció vagy érzés, amely egy helyre belépve fog el, az adott otthon energiáját jelzi. A látvány, az illatok, az ízek, amelyekkel

érezkszerveid találkoznak, szintén alakítják ezt az érzést, de vannak ezeknél finomabb benyomások is, amelyeket csak belül érzel, a zsigereidben, és amelyek meghatározzák, hogy jól vagy rosszul érzed magad azon a bizonyos helyen. Ha például belépsz egy szobába, amely valamikor nagy veszekedések vagy más agresszív cselekedetek helyéül szolgált, és érzed, hogy szinte vágni lehet a feszültséget, akkor ráhangolódtál a hely energiájára. Ugyanígy, ha belépsz valakinek a házába, és rögtön biztonságban érzed magad, az a legtöbbször az ott lévő energiáknak köszönhető, nem pedig valamilyen jól sikerült építészeti vagy lakberendezési megoldásnak.

Apró gyermekkorom óta tudok a finomenergiák létezéséről és működéséről. Emlékszem, egyszer a hátsó udvaron feküdtem – úgy két-három éves lehettem –, és a gazokat néztem, amikről azt gondoltam, virágok. Csillogó energiaburok vette őket körül. És arra is jól emlékszem, amikor bementem különböző emberek otthonába, és képes voltam érezni, milyenek is. Hogy boldog, feszült, esetleg mérges otthonok... otthonok, amelyek mintha tárt karokkal tessékelték volna beljebb, és otthonok, amelyek sok-sok kimondatlan titokkal voltak terheseek. Talán te is megfigyelted már, hogy különböző otthonoknak különböző rezgésük van, akár tudatosult ez benned, akár nem. Most, hogy

úgy gondolsz, készen állsz a találkozásra lélektársaddal, még fontosabb, hogy különösen éber légy az energiákkal kapcsolatban, amelyeket az otthonod közvetít, és lépéseket is tégy annak érdekében, hogy ez az üzenet minél hívogatóbb és vonzóbb legyen.

Még akkor is, ha épp most költöztél új házba vagy lakásba, a múltadból hátramaradt vagy az előző lakók által hátrahagyott, illetve a környezetből származó energiák alááshatják a hangulatot, amelynek a megteremtésén fáradozol. Veszekedések régi szeretőkkel, szomorú és gyásszal teli idők, magányos és kétségbeesett periódusok – energetikai szinten mind lenyomatot hagynak a helyen, ahol élsz. Más szóval otthonod falai igenis tudnak beszélni, neked pedig arra kell törekedned, hogy azt mondják, készen állsz a szerelemre, a szenvedélyre, az elköteleződésre és a boldogságra. Ha energetikailag is megtisztítod életteredet, makulátlanul tiszta lappal vághatsz neki egy új, lehetőségekkel teli életszakasznak.

Ahogy az előző fejezetben is szó volt róla, a szabad tér megteremtése alapvetően fontos az új dolgok bevonzá-sához. Amikor a lélektársad fogadására készíted fel az otthonodat, különös jelentősége van a hálósoba megtisztításának, és ha teremtess némi helyet a szekrényeidben. Ugyanezért javaslom, hogy tartsd tisztán és üresen az éjjeliszekrényt az ágy lélektársad számára fenntartott oldalán, hogy amikor megérkezik, berendezhesse saját személyes tárgyival. Figyelj oda rá, hogy a fekhelyed elég nagy legyen kettőtök számára, ha pedig elváltál, de még mindig abban az ágyban alszol, amelyet az exeddel közösen használtatok, mindenképp jó ötlet beszerezni egy új darabot – és persze új ágyneműt.

Ha útnak indulsz, engedd, hogy a szíved vezessen, és minden nap összefutsz a szerelemmel.

*3urt 3ackar(ick*

<sup>ii)</sup>Ü Ha érzel magadban némi ellenállást azzal szemben, hogy megvált a volt szeretőidre emlékeztető tárgyaktól, vagy helyet csinálj lélektársad számára a hálósobádban és a szekrényeidig **ixiá** k<sup>Cni</sup> ta<sup>^</sup>n nem állsz készen

rát, hogy megoszd valakivel az életed. Ha tehát észleled az ellenállást, vedd úgy, hogy ez egy lehetőség, hogy még elmélyültebb érzelmi munkát végezz (rengeteg nagyszerű gyakorlatot találsz a „Készenlét” és „A múlt eloldása” című fejezetekben), hogy megszabadulj az esetleg mégjelenlévő blokkoktól.

Az egyik legjobb módja, hogy növeld az új, pozitív energia beáramlását az életedbe, ha

felszámolod a fizikai rendetlenséget magad körül. Ahogyan a „kozmosz fogadószőnyeg” lefektetése, ez is tiszta és jól érthető üzenetet küld az univerzum felé, hogy készen állsz rá, hogy egy másik ember csatlakozzon hozzád, otthon érezze magát a környezetben, és végül osztozzon veled a hálószobádon.

Tértisztító szertartásokat szinte minden tradícióban és ősi kultúrában találunk világszerte. Ezek a technikák azt szolgálják, hogy megtisztítsd otthonod életenergiáját vagy esztétikáját, hogy beindítsák környezetet megrekedt, stagnáló energiáit, és az egész lakóteremben emelik a tudatosság szintjét. Jóllehet nagyon sok tértisztító technika létezik, az én kedvencem a „füstölés”.

A füstölést az amerikai őslakosok használták, hogy a különböző gyógynövényekből és gyantákból – mint amilyen a zsálya, a cédrus, az illatos szentperje és a levendula – nyert füsttel megtisztítsák környezetüket a negatív energiáktól. A technika egyre elterjedtebb, hiszen egy nagyon egyszerű

és kellemes tisztítási módszerről van szó. Biztos vagyok benne, hogy a helyi bioboltban, – piacon vagy ezoterikus könyvesboltban te is találsz többféle terméket, köztük füstölőpálcikákat és növényi füstölőkötegeket. Ha szeretnéd, kereshetsz egy profi energiagyógyászt vagy fengshui-tanácsadót, hogy végezze el a rituálét helyetted. Azt a módszert válaszd, amelyik számodra a legkényelmesebb.

■ ■ ■

Először is:

■ Én leginkább a kaliforniai zsályát szeretem *füsiölff*-használni a füstöléshez, amelyet nap közben *ceremónia* végzek. Kezdeként kinyitom az összes ajtót

és ablakot, hogy annyi friss levegő és napfény áradjon be a szobákba, amennyi csak tud. A bejárati ajtónál szoktam kezdeni, és aztán szisztematikusan végigmegyem az egész házon. Fontos, hogy egyetlen sarkot, szekrényt vagy helyiséget se hagyj ki. Miközben a szertartást végzed, mindvégig légy tudatában szándékodnak és gondolataidnak. Az amerikai őslakosok hagyományosan általában imádkoztak tisztítás közben. Mormolhatod a kedvenc imádat, vagy egyszerűen felajánlhatsz egy áldást, mint amilyen a következő is: „Áldd és tisztítsd meg ezt az otthont, és tedd kényelmes fészekké számomra és a szerelmem számára.” Ne feledd, az a célod, hogy minden negatív energiától megtisztítsd személyes teredet, és felkészítsd az új, friss, pozitív energiák fogadására, amelyek támogatók és szeretetteljesek.

■ Gyűjtsd meg a füstölőköteg végét, és helyezd el egy kagylóhéjon vagy egy hóálló tálkán (ha szeretnél, visel-

hetsz konyhai kesztyűt a kezeden, amelyben a gyógynövényt tartod). ■ A kezeddal vagy egy toll segítségével tereld a füstöt arra a helyre vagy tárgyra, amelyet meg szeretnél tisztítani.

Ha egy szobát szeretnél megtisztítani, fogd a tartót a kezedbe, és írd le vele nagy köröket, miközben körbejársz a szobában, és arra gondolsz, hogy épp száműzöl minden negativitást, és helyet teremtesz a szerelemnek, hogy végre kivirágozhasson. Ne felejtse el körbefüstölni az összes ajtókeretet és szekrénybelsőket.

Mondanom sem kell, hogy használd a józan ítélőképességedet és eszedet, miközben égő tárggyal a kezdedben járkálsz a lakásban.

Ha nem szereted a zsálya illatát, vagy nagyon kicsi, rossz-szűl szellőző helyen élsz, íme néhány egyéb tértisztító technika, amelyek közül választhatsz:

*S Használd* a kedvenc füstölődöt, hogy megtisztítsd az otthonodat. Menj végig a lakás vagy ház minden szobáján három füstölőpálcával a kezdedben a fent leírt módszer szerint.

*STölts* meg egy poharat tiszta vízzel, és adj hozzá egy cseppet a kedvenc parfümödből vagy illóolajodból. Miközben körbejársz a házban, egy zsebkendő csücskét mártogasd

bele a pohárba, és bőkezűen spricceld szét az illatos vizet mindenfelé határozott csuklómozdulatokkal.

•*f*köttözz kristályokat egy piros vagy rózsaszín szalagra, és akaszd fel őket a sarkokba, hogy magukba szívják és legátolják a negatív energiákat (erről bővebben is olvashatsz a következő részben).

Valójában nem létezik helyes és helytelen módja otthonod megtisztításának. Az egyetlen alapvető összetevő a szándék, hogy megszabadítsd az életteredet minden régi, idejétmúlt, korlátozó vagy negatív energiától, amely akadályozza, hogy a szerelem bejusson az ajtón. Miután az otthonod fellélegzett és megtisztult minden nem odaillő és zavaró dologtól, itt az ideje, hogy beved néhány fengshui-alapvet, hogy a vibráló, vonzó, pozitív energia szentélyévé alakítsd.

### **Hogyan használd a feng shui lélektárskapcsolatod megteremtésére?**

A feng shui a harmonikus környezet megteremtésének kínai művészete. Mivel egy négyezer éves tradícióról van szó, amely generációk hosszú során átjutott el hozzánk, manapság több különböző változatát művelik, ilyenek például a Forma Iskola, az Iránytű Iskola, a Black Hat Szekta, az Intuitív Feng Shui és még sok másik. Ennek ellenére a lényeg és a mögöttes szándék mindezen gondolati iskoláknál egy és ugyanaz: az energia pozitívabb áramlását kialakítani a lakásban. Ebben a részben megosztok veled néhány alapvető fengshui-elvet, amelyek a segítségemre voltak lé-lektársam megtalálásában. A lépéseket különböző forrásokból merítettem, és ezek közé tartozik saját intuícióm is. Téged is arra biztatlak, hogy kísérletezz a tanácsaimmal, és úgy építsd be őket az életedbe, ahogyan számodra a leg-hasznosabbnak tűnik. Végző soron akkor jó, ha a magad ura vagy, és azt teszed, ami neked jólesik. Tapasztalatom szerint a szándék – és nem az elvek konkrét kivitelezése – az, ami elhozza a szerelmet az életedbe.

Több mint húsz évvel ezelőtt lettem a feng shui híve, amikor új otthonba költöztem egy idegen városban. Az otthonteremtésnél mindenben kikértem Louis Audet fengshui-mester tanácsát – onnantól kezdve, hogy melyik helyiséget használjam dolgozószobaként, egészen odáig, hogy hová tegyem a tükröket, a növényeket, a műalkotásokat, a csengőket, a harangokat és a többit. Alig telt el néhány hónap, hogy elfoglaltam új birodalmamat, miközben persze követtem a tanácsokat, a karrierem és az anyagi helyzetem szárnyalni kezdett.

Később talákoztam Shawne Mitchellel, aki vezető fengshui-szakértő, és számos könyvet írt a témában. O is megerősítette Louis tanácsait, és megosztott velem néhány pluszinformációt azzal kapcsolatban, miként használhatom ezt a tudást a szerelmi életem fellendítésére.

Két évvel azután, hogy alkalmaztam az általa ajánlott elveket az otthonomban, talákoztam a lélektársammal. Nem állítom, hogy tudom, hogyan működik, a tény azonban tény marad: nálam működött (ahogyan a legtöbb barátomnál is). Ezért is hiszek rendíthetetlenül a feng shui erejében, ha a lélektárskapcsolatra való felkészülésről van szó.

A feng shuiban otthonod minden egyes része – ahogyan az egyes szobák részei is – életed egy bizonyos aspektusának felel meg. A területeket fel lehet térképezni, mégpedig egy „báguának” nevezett sablon segítségével, amelyet a 84. oldalon találsz. Összesen nyolc terület van, ezek pedig a következők: *bölcsesség és tudás, karrier, segítőkész barátok és utazás, gyermekek és kreativitás, hírnév és ismertség, siker és gazdagság, egészség és család*, valamint természetesen a *házasság és kapcsolatok* területe, amelyre ebben a részben fókuszálni fogunk.

Az első dolgod, hogy keresd meg az otthonodban a „házasság és kapcsolatok” területét, a hálószobádban pedig a

„házasság és kapcsolatok” sarkot. Az általam használt fengshui-rendszerben ezt a következőképpen teheted meg:



Állj a bejárati ajtóval szemben, arccal a lakás belseje felé, és használd a bágua-térképet, hogy azonos-áramlásának síthasd a különböző életterületeknek megfelelő beindítása helyeket. A tőled legtovább eső, jobb oldali sarok a lakásod „házasság és kapcsolatok” sarka.

Ha ezzel megvagy, állj meg a hálósobád ajtajában, arccal a szoba belseje felé. A távolabb eső, jobb oldali sarok lesz a „házasság és kapcsolatok” sarok.

Ajánlom, hogy mindkét helyre figyelj oda – az egész lakás „házasság és kapcsolatok” sarkára és a hálósobád „házasság és kapcsolatok” sarkára egyaránt. És most jöjjenek a legjobb tippek, amelyeket ismerek a csí áramlásának beindítására ezeken a területeken:

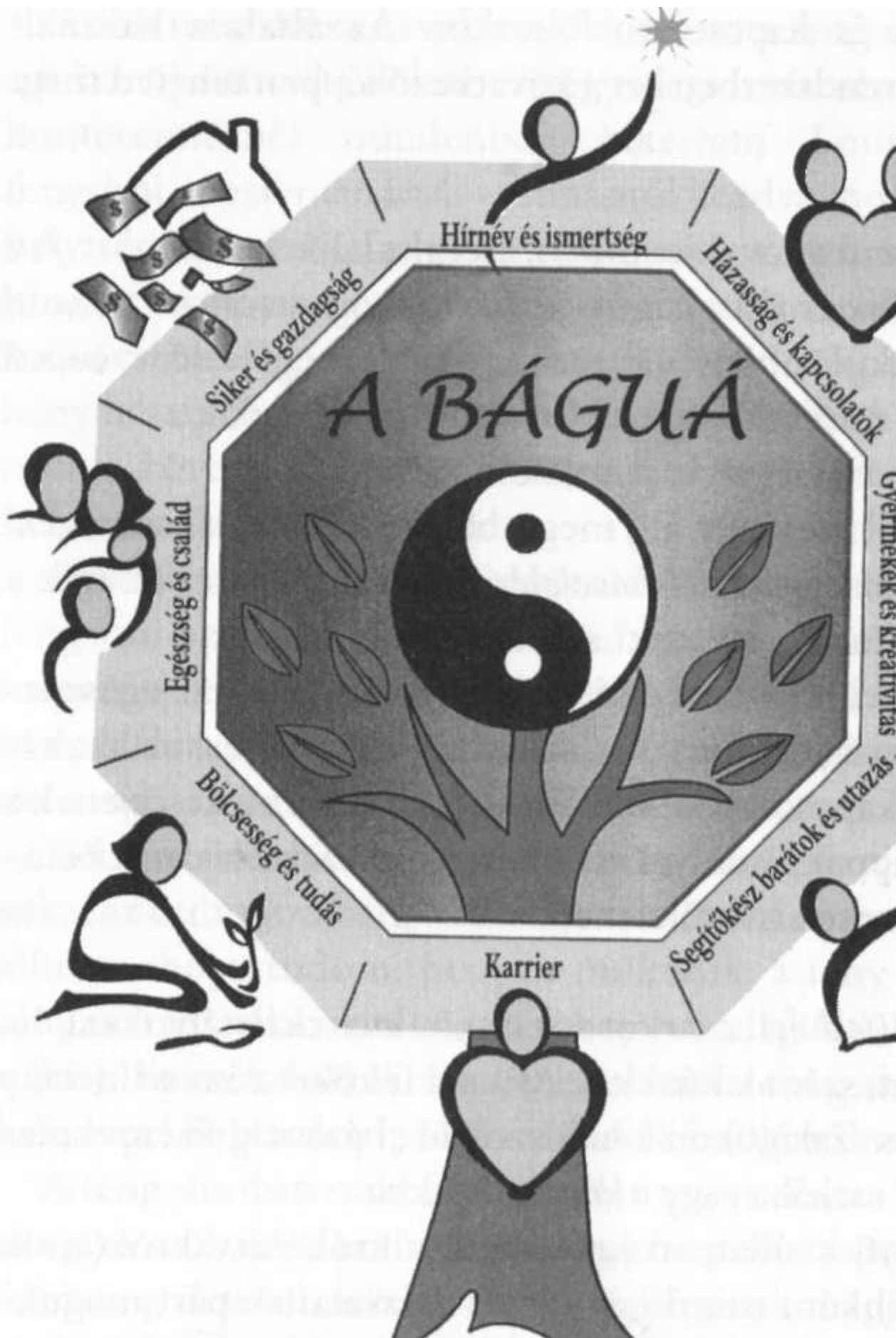
*S* „Díszítsd fel a sarkot rózsaszín kvarckristályokkal, ha lehet, szív alakúakkal. Akaszd fel őket rózsaszín vagy piros szalagokon a hálósobád „házasság és kapcsolatok” sarkába vagy a közeli ablakba.

*S* *Teaméi* ki állatpárokról – hattyúkról, darvakról (amik egyébként mind egy életre választanak párt maguknak) vagy delfinekről, galambokról készült képeket. De ha az jobban tetszik, egy szerelmespárt vagy családot formázó szobor is megteszi.

*S* Használj sok piros, rózsaszín vagy barackszínű gyertyát ezeken a területeken.

■ *S* Helyezz el egészséges, zöld növényeket itt – főleg olyanokat, amelyeknek szív alakú leveleik vannak.

*S* Akaszsz szélcsengőket a sarokba.



## I I S I k I t A K A S

*Szintén jó ötlet, ha elhelyezel valamilyen művészi alkotást a hálószobád déli falán – valamit, ami felszítja a romantikát a szívedben, és felemel. A friss virágok a növekedést és a terjeszkedést szimbolizálják, és mindig emlékeztetnek rá, hogy nyitva tartsd a szíved. A száraz virágoktól azonban tartózkodj az otthonodban és a hálószobádban, ezek ugyanis a halott energiák állandó mementói.*

Ha úgy döntesz, hogy beveted a feng shui eszköztárát lé-lektársi kapcsolatok megteremtésének érdekében, még egy hely van a lakásodban, amelyet fontos megemlíteni: ez pedig a „segítőkész barátok és utazás” területe, amely a báguá-térkép jobb alsó sarkában helyezkedik el, a „házasság és kapcsolatok” sarokhoz közel. Az ősi térrendezési elvek szerint, ha itt elősegítjük a csí áramlását, azzal megnyitjuk magunkat a váratlan helyekről érkező segítség és útmutatás számára. Az egyik barátnóm, Gigi saját tapasztalatából tudja, hogy ez így van.

Mivel nagyon vágyott rá, hogy találkozzon a lélektár-sával, Gigi minden tőle telhetőt megtett a dolog érdekében – imádkozott, egyedülállóknak szervezett programokra járt, és rászokott, hogy munka után beüljön valahová egy italra a barátaival –, de mindhiába. Ekkoriban történt, hogy az egyik barátnője, Patrícia elkezdett feng shuit tanulni, és megkérdezte, gyakorolhatná-e újdonsült tanácsadói szerepét az otthonában. Gigi először szkeptikus volt, de aztán úgy gondolta, miért is ne.

Ahogy Patrícia szobáról szobára végigjárta Gigi otthonát, rengeteg területet fedezett fel, ahol az energiaáramlás némi korrekcióra szorult, és amelyek kihatással voltak a szerelmi életére. A „házasság és kapcsolatok” sarok például tele volt

növényekkel, Patrícia ezért azt tanácsolta Giginek, hogy cserélje le a kaspókat pirosra (a piros vonzó szín, és persze a szerelmet szimbolizálja), és mondjon el háromszor egy imát, amikor visszateszi a növényeket a helyükre, közben pedig képzelje el, mit szeretne a szerelmi életében. Gigi nem tagadta, hogy egy kicsit bolondságnak tartja a dolgot, ennek ellenére megtette, és közben esküvői ruhában látta magát, ahogy épp megcsókolja újdonsült vőlegényét.

Patrícia arra is felfigyelt, hogy Gigi otthonában a „segítőkész barátok és utazás” sarok igencsak kopár és sötét. Elmagyarázta, hogy segítőkész barátokon nem csak azokat kell érteni, akiktől pénzt vagy valamilyen anyagi segítséget kap az ember, hanem bárkit, aki valamivel támogat – legyen az egy bölcs mondás, vagy hogy az illető bemutat egy különleges embernek. Mivel nagyon sok lélektársi kapcsolat indul úgy, hogy barátok, családtagok, kollégák vagy más ilyen értelemben vett segítőkész emberek bemutatják a feleket egymásnak, Patrícia nem győzte hangsúlyozni, milyen fontos, hogy Gigi rendbe tegye otthonának ezt a részét. Azt ajánlotta neki, hogy rakjon valami feketét oda, és világítsa meg jobban a területet. Másnap Gigi felkerekedett, és vett egy fekete, halogén izzós állólámpát, majd még aznap este beüzemelte a „segítőkész barátok és utazás” sarokban. Elmondott hozzá egy imát is háromszor, és közben elképzelte, ahogy mindenhol áramlik felé a segítség.

Ez volt tehát pénteken.

Szombat este megcsörrent nála a telefon. Egy kolléganője hívta, akit nagyon kedvelt, de még sosem szerveztek közös programot azon kívül, hogy együtt jártak ebédelni, és beszélgettek a vállalati összejöveteleken. A nő elmondta neki, hogy a férjének van egy barátja – egy bizonyos Rick –, aki nemrég vált el, és szeretne valakivel megismerkedni.

Miközben a férjével épp a lehetséges partneren gondolkodtak, hirtelen világosság gyúlt a fejükben – mintha csak egy halogén izzót kapcsoltak volna fel –, és eszükbe jutott Gigi. A következő hétvégén már négyesben mentek szórakozni, és Gigi és Rick azóta is együtt vannak.

A feng shuiban a hálószoba az a hely, ahol a tápláló és érzéki energiák harmonikus

áramlására van szükség. Ideális esetben hívogató és enyhülést hozó, izgató és megnyugtató is egyben. Íme néhány tipp, amely a szakértők szerint segíthet, hogy hálósobádat a gyönyör és a pihenés szigetévé varázsold:

■ *S A hálósoba* ideális esetben a ház, illetve a la- *Alakítsd* más hátsó részén helyezkedik el, hogy a lakó- *át a hAó*-kat a biztonság, a magánélet szentsége és a ké- *szobádl* nyelem érzésével töltsse el.

/ *A gyermekekről* vagy a családról készült fotók nem valók a szülők hálósobájába, hiszen senki sem szeretné, hogy a családja tagjai – legyenek még oly közeliek is – jelképesen kifigyeljék, mi folyik ezen az intim helyen.

*SHa csak lehet*, ne használd a hálósobádat dolgozószobaként. Távolíts el mindent, ami a munkára emlékeztet, beleértve az író- és számítógépes asztalokat, könyvespolcokat, számítógépeket, edző alkalmatosságokat és így tovább. Ne feledd, hogy a hálósobád szent hely, amely alvásra, pihenésre, romantikára és szerelmeskedésre szolgál. Tehát minél kevesebb benne a zavaró tényező, annál jobb.

• / *fiemjó ötlet* televíziót tartani a hálósobában. Ha mindenképpen ragaszkodsz hozzá, legalább tedd zárható szekrénybe, vagy takard le egy terítővel, hogy jelképesen eltüntethesd, amikor nem használod.

^ *3ölcsen* válaszd meg a képeket és egyéb művészi alkotásokat a hálósobában. Részesítsd előnyben azokat, amelyek olyan dolgokat ábrázolnak, amelyekből többet szeretnél az életedbe. Más szóval, hacsak nem szeretsz szomorú és magányos lenni, ne tegyél szomorúságot és magányosságot árasztó képeket a hálósobádba.

*S A tükröket* inkább kerüld el, ha a hálósobáról van szó (a feng shui szerint nagyszerűen illenek a nappaliba, de ha a pihenőhelyedre teszed őket, álmatlanság és idegesség lehet az eredménye).

^ ■ *d3<sup>é</sup> /* <sup>noS?y</sup> az ágyad alatt ne legyen semmi. Keress egyéb tároló helyet a téli ruhák és a fölös takarók számára, nagyon fontos ugyanis, hogy ez a hely kész legyen az új és életteli energiák fogadására.

*S Szellőztess* gyakran, hogy a hálósoba levegője mindig friss és oxigéndús legyen!

^ *Ha me^oldkató*, ne tedd az ágyadat az ablak alá, és figyelj oda, hogy a fejed ne legyen a fürdőszoba fala mellett, ezek ugyanis nagyon szerencsétlen helyek.

A szerelmi életed fellendítésének másik nagyon hatékony eszköze, ha felállítasz az otthonodban egy kapcsolatoltárt. A barátnőm, Shawnee Mitchell így ír erről *Creating Home Sanctuaries with Feng Shui* (Házi oltárok készítése feng shuival) című könyvében: „Az oltárokat ősidők óta használják, hogy odavonzzák a legtisztább és legfensége-sebb erőket, akár a villámhárító a villámot.” A kapcsolatoltár az én értelmezésemben nem más, mint olyan képek és szimbólumok gyűjteménye, amelyek felébresztik benned a szerelem érzését, és ösztönzőleg hatnak rád a lélektársad megtalálásában. Ha szeretnél gyermekeket, tehetsz rá boldog családkról készült képeket vagy termékenységszim-

bólumokat is. Ha fontos számodra az utazás, díszítsd egzotikus helyeket ábrázoló képekkel, ahová szívesen elmennél a szerelmeddel. Számomra a pillangók mindig is a kreativitást szimbolizálták – egy olyan minőséget, amelyet szerettem volna megélni a lélektársammal –, úgyhogy én a szerelmi oltáromat pillangós képekkel vettem körül. Tettem rá egy Krisnát és Radhát ábrázoló ikont is, akik a szent szerelmetjelképezik, valamint egy indiai szentről, Ammáról készült fotót (aki végül kulcsszerepet játszott abban, hogy megtaláltam a lélektársamat).

A kapcsolatoltár állításának két funkciója van: először is, csodálatos vizuális adalékként szolgál otthonod vagy hálósobád számára. Másodszor pedig – és ez fontosabb – fókuszpontként működik, amely segít tisztábban látni, hogy mit is szeretnél egy kapcsolatban, és azt vonzani magadhoz. Természetesen tőled függ, hogy egyszerű vagy



díszes oltárt készítesz, és hogy az otthonod forgalmasabb pontján vagy hálósobád magányában helyezed el. A következő tanácsok hasznos útmutatásul szolgálhatnak, de arra biztatlak, hogy támaszkodj saját kreativitásodra a folyamatban:

•/fogd a 84. oldalon található báguá-térképet, ÁUfts és keresd meg otthonod, illetve hálósobád *kapcsolat*-”házasság és kapcsolatok” sarkát! *oltart!*

■f *Keress* egy terítőt, amely megfelel a kiválasztott hely méretének. Egy alacsony asztalka, rajta egy szép sállal például nagyon megfelel a célnak.

V *VCszCtsd fel* az oltárod fotókkal jelképekkel, szobrokkal vagy egyéb tárgyakkal, amelyek az igaz szerelem érzését keltik benned, és azt a fajta elköteleződést szimbolizálják, amelyet keresel. Ne felejtsd el a piros vagy rózsaszín gyertyákat és a friss virágot!

*S Ha iek&t* kereteztesd be kincskereső térképedet (amelyről az első fejezetben esett szó), és akaszd közvetlenül az oltárod fölé – ez dupla energiabomba!

És ami nagyon fontos: élvezd mindezt, és formáld saját ízlésed szerint a szívednek kedves színek, anyagok, képek és tárgyak segítségével!

■ ■ ■

Ha követed a fejezet útmutatásait – felszámolod a rendetlenséget, megtisztítod az energiákat, és beveted az évszázados fengshui-elveket, hogy megújítsd az életenergia áramlását a lakóteredben –, otthonodat sikeresen átalakíthatod tiszta és befogadó helyé, ahol szárba szökkenhet a szerelem. Minden nap tölts el egy kis időt hálában és csendben, és élvezd az általad létrehozott teret, miközben elképzeled, hogy a szíved energetikailag összeér lélektársad szívével.

Remélhetőleg most már kedvet kapsz hozzá, hogy – ahogy én mondani szoktam – „biztonságos leszállópályává” alakítsd az otthonodat. Ez ugyanúgy vonatkozik a fizikai környezetedre, mint a szívedben található érzelmi helyekre. Végül is mindannyian biztonságos leszállóhelyet keresünk intim kapcsolatainkban. És ha most, a jelen helyzetben teremtessz egy zugot az otthonodban, ahová elvonulhatsz, nagyon kézzelfogható és egyértelmű módon megadod magadnak azt, amit egy kapcsolatban is keresel. Ez a te biztonságos leszállópályád lehet csupán egy nagy, kényelmes fotel a szoba sarkában vagy egy puha, kétszemélyes függőágy a hátsó kert egyik fája alatt. Térj vissza ide minden nap, hogy újra és újra ráirányítsd figyelmedet a szándékodra, miszerint a NAGY SZERELMET szeretnéd magadhoz vonzani. Olvasd át lélektárslistádat (erről az ötödik fejezetben lesz szó), vagy mondd el magadban a következő imát, amelyet magam is nap mint nap használtam, és jó pár száz emberrel osztottam meg az évek során. Amikor ezt mormolod, ügyelj rá, hogy csendes és békés állapotban légy, hogy egyszerűen hálát adhass azért, amiről jól tudod, hogy már úgy van. Gyűjts egy gyertyát, nyújtózz el a nagy, kényelmes ágyon, és érezd, hogy az otthonod, az életed, a szíved biztonságos leszállópálya lélektársad számára. Hagyd, hogy minden egyes szó átjárjon belülről, miközben hangosan felolvasod a következőt:

#### **NAPI IMÁDSÁG LÉLEKTÁRSAD MEGTEREMTÉSÉHEZ**

Istenem/Istennőm és Minden, ami Van, Ebben a pillanatban hálás vagyok, hogy szívem kigyógyult mindabból, ami hátráltatna lélektársam megtalálásában.

Ebben a pillanatban emlékezem rá, hogy a tökéletes, hozzám illő partner mágnesként vonz magához, és az én dolgom csupán, hogy megpihenjek a biztos tudatban, hogy a lélektársam

szíve már összekapcsolódott az enyémmel, miközben „kiélvezem a várakozást”. És ez így van.

NEGYEDIK FEJEZET

Élj úgy, mintha!

*Azért szeretsz, mert szép vagyok, vagy azért vagyok szép, mert szeretsz?*

*HamiA.plpöke*

*A Beszélgetések Istennel című* filmben Neale így szól Is-f-*l* tenhez: „En csak vissza akarom kapni az életemet.” X A. Mire Isten így felel: „Nem lehet minden a *tiéd*, amit *akarsz*.”

Aztán következik egy teljes párbeszéd, amiben Isten elmagyarázza Neale-nek, hogy ha az ember „akar” valamit (vagy valakit), azzal csupán egyetlen dolgot ér el: megtapasztalja az „akaráss” érzését.

Na most félre ne érts, tudom, hogy találkozni *akarsz* a lélektársaddal – ez adott. Voltaképpen ez az akaráss alapvetően fontos hajtóerő, amely beindítja a teremtés folyamatát. De ha igaz, amit Isten Neale-nek mondott – hogy az akaráss csak még több akarást szül –, akkor amint beazonosítottuk, hogy mit is akarunk, meg kell tanulnunk átváltani az akaráss állapotából abba, amikor az adott dolog már a *miénk*. *A* legegyszerűbben kifejezve, úgy kell élnünk, *mintha*.

Az „úgy élni, *mintha*” azt jelenti, hogy kilépsz jelenlegi valóságodból, és átlépsz abba a valóságba, amelyik a vágyaidban szerepel. Ilyenkor minden, amit a nap folyamán teszel, azt a hitet tükrözi, hogy lélektársad él valahol, és már most a *tiéd*. Az elv működésére a legjobb példát egy híres színésznőtől hallottam (akinek a kilétét sajnos nem fedhetem fel, mert titoktartásra kért). Amikor ez a nő rájött,

hogy készen áll megosztani az életét egy másik emberrel, elkezdett úgy élni, *mintha* az az ember már a része lenne mindennapjainak. Olyan zenéket hallgatott, amelyekről azt gondolta, szeretné; éjjelente szexi hálóinget viselt a megszokott póló helyett. Minden reggel azzal az érzéssel kelt fel, hogy együtt ébrednek és kezdik a napjukat, és minden este gyertyát gyújtott, és megterített neki a vacsoraasztalnál. A színésznő elmondása szerint a férfi végül megérkezett. Ez a nő nem tett mást, mint tiszta és egyértelmű üzenetet küldött az univerzumnak, az pedig válaszolt.

Na most lehet, hogy nincs kedved minden este ünnepi terítéket varázsolni az asztalra, azon viszont elkezdhetsz gondolkodni, mit tehetnél, hogy kialakítsd magadban az érzést, miszerint máris osztozol az életeden a szerelmeddel. Vegyél például jegyeket egy hónapokkal később megrendezésre kerülő koncertre vagy színházi előadásra, azzal a feltett szándékkal, hogy oda már vele mész el. Vagy legközelebb, amikor üdvözlőkártyákat veszel, válassz egy párat, amiket odaadhatsz majd neki a születésnapján vagy a közös évfordulóton, és közben tudd, hogy az a nap hamarosan elérkezik.

Vannak lakberendezési tárgyak, amelyeket már egy ideje szeretnél megvenni (vagy amelyeket az esküvődre szeretnél megkapni)? Vedd meg őket most! Ha teljes bizonyossággal tudnád, hogy a herceged vagy a hercegnőd heteken vagy hónapokon belül besétál az ajtódon, mit kellene tenned, hogy felkészítsd az otthonod a fogadására? Új lepedőket, törölközőket, tányérokat beszerezni? Kitakarítani a fürdőszobát? Növényeket ültetni? Ha igazán hiszel benne, hogy a lélektársad már úton van feléd, életed minden területén előtérbe kerül, hogy kialakítsd számára a megfelelő helyet.

Emlékszem, amikor megvettem az első öröklakásomat. A harmincas éveimet tapostam, és igencsak ambivalens érzések kerítették hatalmukba, ugyanis mindig azt képzeltem, hogy az első otthonomat a férjemmel közösen vásárolok majd. Ennek ellenére az időpont épp megfelelőnek bizonyult egy befektetéshez, úgyhogy tudtam, hogy helyesen cselekszem. Az első, egyedül töltött éjszakám a lakásban elég rázós volt, hullámokban törték rám ugyanis a vágyakozás és a szomorúság érzései. Egyértelmű, hogy sokkal inkább *akarássból* indultam ki, és nem abból, *mintha* az álmom már az *enyém* volna. Mivel azonban tudtam, hogy ez az állapot nem szolgálja ajavamat, úgy döntöttem, hogy a „szerelem palotájává” varázsolom új otthonomat. Olyan helyé, amely a szeretet, a melegség, a romantika és az örömteli várakozás érzését kelti bennem minden egyes alkalommal, ha átlépek a küszöböt. Az egész lakást – a mennyezetet is beleértve – lágy,

pasztellrózsaszínűre festettem, és teleraktam egészséges, buja zöld növényekkel meg túlméretezett bútorokkal, amelyekbe az ember kényelmesen belesüppedhet. A hideg és magányos hangulatú lakást felváltotta egy kényelmes, hívogató fészek, ahol minden reggel büszkén ébredtem, és még büszkébben vártam, hogy megoszthassam valakivel.

Ha úgy éled az életed, mintha az, amire vágysz, már a valóságod lenne, egészen új perspektíva nyílik meg előtted. Az 1970-es években, amikor az emberi lehetőségek kibontakoztatásának mozgalma még épp csak kialakulóban volt, kutatásokkal igazolták, hogy az emberi idegrendszer nem képes különbséget tenni a valós és a képzelt események között. Vagyis ha felidézed magadban az érzeteket, hogy milyen lesz megosztani az életedet valakivel, akkor nem csak érezni fogod, de a hozzáállásod, a tartásod is megváltozik,

sőt ez a tapasztalat újfajta viselkedésmódokat indíthat el benned. Csak a móka kedvéért próbáld ki a következő kísérletet: Gondolj egy pozitív minőségre, amelyet szeretnél jobban kifejezni az életedben – ez lehet a magabiztosság, a türelem, az erotika vagy épp a humor. Most pedig gondolj valakire (ez lehet egy ismerős, például egy barát vagy csa-^Xi ládtag, de olyan is, akit nem is-

A szerelem leveszi rólunk az álarcokat, amelyekről

azt hisszük, nem élhetünk nélkülük, miközben tudjuk, hogy nem tartoznak hozzánk.

*James 3aidiA>'m*

mersz, mint például egy híresség), aki szerinted valóban megtestesíti ezt a minőséget. Végy egy mély lélegzetet, és képzeld el, hogy bebújsz ennek az embernek a bőrébe, és az ő szemén keresztül kezded látni a világot. Mos-

– f^\*^ tantól az ő gondolatai és megjegyződései szűrik meg számodra a külvilágból érkező információkat. Mondd csak, máshogy látod a dolgokat? Máshogy érzed magad? Ha mindig így éreznéd magad, vajon máshogy is cselekednél?

Az az időszak, amikor a lélektársad megjelenésére vársz, fontos lehetőség az önreflexióra. Gondolj bele: ha a lélektársad képes lenne látni, milyen az életed most, ebben a pillanatban, vajon tetszene-e neked (és neki) mindaz, aminek a tanúja volna? Még ma kezd el úgy élni az életedet, *mintha* a lélektársad már itt lenne. Ez a kulcs a vonzás törvényének aktiválásához! Nagy az esély, hogy ha valóban tudnád, hogy a lélektársad már úton van feléd, nagyobb követelményeket állítanál magad elé – akkor miért várnál a megérkezéséig, hogy elrendezd a dolgaidat? És itt ne csak arra gondolj, hogy mit teszel egy adott nap, de arra is, hogy milyennek mutatod magad mások előtt. Itt az ideje, hogy felhagyj a panaszkodással, miszerint „minden jó parti foglalt”, azzal

meg végképp, hogy „megrögzött agglegénynek” vagy „vénkisasszonynak” tituláld, illetve hasonló cinikus és lekicsinylőjelzőkkel illeted magad. Ne feledd, hogy olyan embert fogsz magadhoz vonzani, aki energetikailag megfelel a te önbecsülésednek. Ha olyan szokásaid vannak, amelyeket nem szeretnél jövődöbeli társadnak megmutatni, hagyj fel velük. Ebbe beletartozik az is, hogy nem foglalkozol tovább a volt kedveseiddel, vagy nem bonyolódsz laza szexuális kapcsolatba a szomszédoddal.

Hat hónappal azelőtt, hogy találkoztam a lélektársammal, megismerkedtem egy férfival, akit most Bilinek fogok nevezni. A kémia nagyon intenzíven működött köztünk, de azonnal tudtam, hogy nem O az. Tisztában voltam vele, milyen nagy „játékos” hírében áll, és nem akartam időt és energiát pazarolni rá. Csakhogy Bili nagyon édes volt, és sármos, és valahogy mindig ott termett, ha szórakozni mentem a barátaimmal. Egyértelműen a tudtomra adta, hogy szeretne összejönni velem, és minden lehetséges alkalmat kihasználta a flörtölésre. Voltak pillanatok, amikor már majdnem beadtam a derekamat... de aztán rájöttem, hogy az univerzum így akar próbára tenni. Ha igent mondok Bilinek, az olyan lett volna, mint igent mondani egy forró tejkarameállal leöntött fagyikehelyre, miközben épp diétán vagyok. Abban a pillanatban örömet okozott volna,

ugyanakkor tisztában voltam vele, hogy utána azonnal megbánnám. Inkább azt választottam hát, hogy „kiélvezem a várakozást”, és lélektárskapcsolatom megteremtésére koncentrálok ahelyett, hogy szem elől téveszteném, mi is a végső célom. Nem volt könnyű, de nagyon büszke voltam magamra, amiért ellen tudtam állni a kísértésnek.

Itt szeretnék hangsúlyozni valamit. Az „úgy, mintha” technikája nem arra való, hogy mint valami elsősegélykö-

téssel, elfedjük vele a depressziókat – ez csak tagadást szül. Fontos tudnod és elfogadnod, hogy minden bizonynyal neked is – mint mindenkinek – lesznek olyan periódusaid, amikor levert, sőt kifejezetten depressziós leszel, mert úgy érzed, csak akarsz, de valójában nem a tiéd, amire vágysz. Azt ajánlom, hogy ha felbukkannak, add meg magad ezeknek az érzéseknek. Adj magadnak öt percet, amikor olyan mélyre süllyedsz a depresszióba, amilyen mélyre csak akarsz. Képzeld el, hogy a legmélyebb, legsötétebb, legkopárabb lyukban csücsülsz. Írd meg a naplódban, vagy – ha tetszik – kiabáld ki magadból hangosan, milyen nyomorultul is érzed magad, és milyen üres az életed. Menj csak bele teljesen. Ha szorgalmas vagy, akár a tükörbe is nézhetsz közben. Megjósolom, hogy alig leszel képes kibírni az öt percet, és aztán megkönnyebbülten nyergelsz majd át egy produktívabb hozzáállásra. Miután megszabadultál a szomorúságtól, ülj le egy felemelő film elé, és nézd végig azzal a szándékkal, hogy szeretetet, reményt és hitet szívj magadba. Az én örök kedvenceim: a *Micsoda nő*, a *Holdkórosok*, az *Igazából szerelem* és a nagy klasszikus *Valahol, valamikor*.

Ne feledd, lélektárskapcsolatod megteremtésének alapja a vonzás. Ha eldöntöd, hogy úgy fogsz élni, mintha ő már része lenne az életednek, félreérthetetlen jelzést küldesz az univerzumnak, hogy készen állsz, méghozzá *most*. Nem azt, hogy valamikor majd készen fogsz állni – majd ha kevesebb munkád lesz, kitakarítottad a házat, és leadtál öt kilót! Emlékszel arra a híres sorra az 1989-es *Baseball álmok* című filmből, Kevin Costner főszereplésével? „Ha megépíted, jönni fognak.” Az „úgy, mintha” szerint élni olyan, mintha felkapcsolnál egy lámpát a szívedben. Ez az a fény, amelyet a szerelmed követni fog, amíg végül eltalál az ajtódig.

A következő érzésítés megmutatja, hogyan kapcsolhatod fel belső szívlámpádat, hogy tiszta jeleket küldhess az univerzumnak, miszerint készen állsz a szerelem fogadására, ami már amúgy is a tiéd.

Érzésítés

*Szívlámpád felkapcsolása*

Gyengéden hunyd le a szemed, lélegezz be az orrodon át, és érezd, ahogy elengeded a napi stresszt. Ahogy lassan, nyugodtan ki- és belélegzel, engedd meg magadnak, hogy újra helyet találj a testedben, miközben elméd hangjai folyamatosan elhalkulnak. Engedd meg magadnak, hogy teljesen belezuhanj a pillanatba.

Ahogy egyre inkább elcsendesedsz, és egyre nyugodtabbá, békésebbé válsz, szeretném, ha felidéznél magadban egy helyzetet, amikor szeretetet vagy elismerést tapasztaltál. Ez lehet egy olyan egyszerű emlék is, mint amikor például belenéztél egy kisbaba, egy háziállat vagy egy jó barát szemébe. Engedd meg magadnak, hogy most, ebben a pillanatban újraéld a szeretet és az elismerés érzését... és miközben ezt teszed, vidd a figyelmedet a szíved körüli területre, és érezd, ahogy elkezd tágulni. Lélegezd be a szeretet és az elismerés érzését erre a területre a szívedbe és a szíved köré.

Most pedig szeretném, ha elképzelnéd, hogy a szeretet és az elismerés, amelyet érzel, segít megtalálni saját, személyes szívlámpádat. Bármilyen formában jelenjen is meg előtted, tökéletes. Elképzeld, hogy kapcsolóként, elemként, lámpásként, sőt GPS-ként is. De az is lehet, hogy csak egyfajta bizsergés vagy meleg-

ség formájában érzed. Bárhogyan is lásd, és bármit is gondolj róla, tudd, hogy van egy belső szívlámpád. Lásd most; érezd most... Most pedig nyújtsd ki a kezed, és

kapcsold fel. Lélegezz a szívedbe, miközben továbbra is magadban tartod a szeretet és az elismerés érzését, és engedd, hogy egyre erősebbé és erősebbé váljanak benned.

Ahogy belélegzed ezeket az érzéseket, fokozatosan engedj el minden kétséget és gondolatot, amelyek azt mondják, mindez csak képzelgés.

Most, hogy erősen összekapcsolódtál belső szívfényeddel, képzelj el, hogy képes vagy a szeretet és az elismerés érzését kisugározni a világ felé – az összes szívnek a világon –, férfiaknak, nőknek, delfineknek, madaraknak, minden érző lénynek. Gyakorold a tiszta szeretet kisugárzását a világba, és miközben felkapcsolva tartod belső szívlámpádat, tudd, hogy lélektársad szíve felé is küldesz egyjelet, amely elárulja neki, hogy már készen állsz, és szeretnéd az életedbe vonzani őt.

Lásd továbbra is, ahogyan ez a fény kiárad a szívedből, ez a bizalommal és bizonyossággal teli fény; lásd, ahogy betölti a teret a tested körül, és aztán kisugárzik a körülötted lévő világra... Lélegezz bele ebbe a fénybe, ebbe a szeretetteljes érzésbe, és küldd el a világegyetem legtávolabbi pontjaira is.

Erezd át mélyen, hogy szíved energiája épp most érintette meg a lélektársadat. Lélegezz bele ebbe a szilárd bizonyosságba, hogy *ő már úton van feléd*. Kétség se férjen hozzá, hogy lényed minden sejtje tudja: a lélektársad úton van feléd.

Nem kell tudnod, mikor, hol és hogyan fogtok találkozni... Csak pihenj meg ebben az *igenben*, hogy a

lélektársad hamarosan megérkezik. Hagyd, hogy az érzés átjárjon, és mosolyt csaljon az arcodra.

Nyugtasd meg magad, hogy biztonságos dolog számodra, ha bekapcsolva hagyod szívlámpádat. Erősítsd meg magad a hitben, hogy szeretnek és védenek, és hogy készen állsz. Ne feledd, rengeteg szeretetet vagy képes adni és elfogadni. És tudd, hogy ha úgy élsz, mintha a lélektársad már veled lenne, mindenki másnak képes lehetsz adni ebből a szeretetből. Miközben ezt gyakorolod, szívlámpád fénye minden egyes szeretetteljes gondolattal egyre erősebben és fényesebben világít majd.

Ha úgy érzed, készen állsz rá, nyisd ki a szemed, és ne feledd továbbra is nyitva tartani a szíved.

***m m m***

Hogy az életedbe vonzz valakit, aki szeret, dédelget és rajong érted, először is neked magadnak kell saját magad legnagyobb rajongójává válnod. Vagyis ha szeretnél valakit, aki romantikázik veled, előbb romantikázz magaddal! Ha alig várod a napot, hogy azzal a különleges valakivel osztozz az örömeiben és a kalandokban, szerezz magadnak néhány örömteli kalandot most. Mielőtt találkoztam Briannel, sokszor gondoltam rá, hogy én és a lélektársam együtt tanulunk majd bűvárokodni. Végül aztán meguntam a várakozást, és beiratkoztam egy bűvártanfolyamra. Mihelyst megkaptam az okleveletem, elkezdtem tervezni egy nagyszabású utat a Karib-tengerre egy csoport nővel, akikkel a tanfolyamon találkoztam. Abban a pillanatban, hogy belefogtam a terv megvalósításába, a férfi, akivel hetek óta randizgattam, de addig semmi komoly nem történt köztünk, hirtelen elkezdett intenzíven érdeklődni irántam.

Még a csillagokat is lehozta volna, hogy velem tarthasson az útra.

És bár végül kiderült, hogy nem ez a férfi volt O, a döntésemre adott reakciója megerősített benne, hogy jó úton vagyok. Úgy élni, mintha, nem más, mint nyilatkozatot tenni az univerzum felé, miszerint nem kívánod a távoli jövő egy bizonyos pontjáig halasztani az örömeiket. Minél inkább sikerül minden napot úgy megélned, mintha máris mélyen és szenvedélyesen szerelmes lennél, annál könny-nyebben talál majd rád a szerelem.

**ÖTÖDIK FEJEZET**

A lista

•••

Ha betérsz a kedvenc kávézódba, mi az első dolgod? Rendelni, hát persze! Magabiztosan odaszólsz a pultosnak: „Egy nagy, koffeinmentes és zsírszegény tejeskávé kérek cukormentes vaníliasziruppal!” A pultos mosolyog, felírja a rendelésed egy pohár mellé, és elveszi a pénzt. Egy perc, és már mész is kifelé az ajtón, kezedben pontosan a rendelt isteni, gőzölgő kávéval.

A lélektársrendelés az univerzumtól hasonlóan működik. Persze nem mindig ilyen gyors, de épp ennyire precíz. Az univerzum teremtőerejéhez pedig a következő a kulcs: *egyértelműen* kell feladnod a rendelésedet.

Persze életed szerelmének megrendelése egy kicsit több fejtörést igényel, mint a kedvenc kávéé. Hajói akarod csinálni, először is a szívedbe kell nézned, hogy felismerd, mi is az, amit valóban, igazán szeretnél. Biztos vagyok benne, hogy mostanra kialakult elképzelésed van arról, hogy mit *nem* szeretnél egy kapcsolatban, a lélektárssteremtés azonban nem így működik. Azt kell kérned, amit szeretnél. És minél tisztábban és pontosabban fogalmazod meg a kérésedet, annál könnyebb lesz az univerzum számára, hogy teljesítse.

Itt van hát az ideje, hogy mélyen és őszintén magadba nézz, és feltérképezd saját személyes céljaidat, vágyaidat,

ízlésedet és preferenciáidat. Ahogy egyre tisztábban látod, mi a fontos számodra az élet egyes területein, erős és következetesjelet küldesz a külvilág felé, amely olyan társat fog hozzád vonzani, aki a tiédhez hasonló értékrenddel és célokkal rendelkezik. De ha túl sokáig tapicskolsz a kétértelműségeken, vagy beleesel a „minden lehetőséget nyitva akarok hagyni” csapdájába, rendszeren összezavarhatod a „Kozmikus Csomagküldő Szolgálatot” azzal kapcsolatban, hogy valójában mit is akarsz.

Nemrég segítője lettem egy ötvenöt éves, Colleen nevű hölgynek, aki felnőtt élete nagy részét a lélektársa keresésével töltötte. Azzal kezdtem, hogy megpróbáltam kideríteni, pontosan mit is keres egy férfiban, és milyen stílusú életet képzél el vele. Feltettem neki egy szerintem elég egyértelmű kérdést („Szeretne gyerekeket?”), és rendkívül meglepődtem, amikor azt láttam, hogy nem tud rá válaszolni. Némi próbálkozás után sikerült rájönnöm, hogy nem rajong az ötletért, hogy valaki más gyerekeit nevelje, ugyanakkor úgy érzi, ha nem hajlandó kompromisszumot kötni, tovább szűkíti a saját lehetőségeit, hogy egy korban és érdeklődésben hozzá illő partnert találjon. Az egyik része tudta, hogy az élethez, amelyet elképzelt magának, nem tartoznak hozzá a gyerekek, egy másik része viszont félt bevallani ezt. Mit gondolsz, mennyire volt egyértelmű a jel, amit az univerzum felé küldött? A határozatlanságával Colleen nem csak a saját kívánságaiból adott fel, de nagyon meg is nehezítette az univerzum dolgát, hogy elhozza neki a hozzá illő társat.

### **Kompromisszumok és válókok**

Miközben Brian, a férjem és én épp vacsoráztunk egyik este, elmeséltem neki, hogyan sikerült a barátnőnk, Rober-ta vakrandija a napokban. Nyilvánvaló volt, hogy a férfinak van egy rendkívül kellemetlen szokása, amivel ő maga egyáltalán nincs tisztában. Roberta elmondása szerint folyamatosan furcsa, csámcsogó hangokat adott ki a szájával, még akkor is, amikor épp nem evett. Miután elmeséltem a történetet Briannek, ő felnézett a tányérjából, letette a villát a kezéből, és egyenesen a szemembe mondta:

– Hát, *ezt* nevezem én válóoknak – hangzott tárgyilagosan.

Mindannyiunknak megvannak a magunk preferenciái és elvárásai; ami az egyikünknek tökéletesen elfogadható, az a másiknak válóok. Minden kapcsolatban szükség van valamennyi kompromisszumra, én pedig semmiképp sem szeretném azt sugallni, hogy te és a lélektársad boldogan éltek majd, amíg meg nem haltok, mindenféle érdekegyeztetés nélkül. A kompromisszumkészség és a másik ember igényeihez való alkalmazkodás

hozzátartozik mind az egyén, mind a kapcsolat fejlődéséhez. Mindazonáltal, ha azt veszed észre, hogy egy adott ember mellett a számodra legalapvetőbb értékeket kell feladnod, megkockáztatom, hogy nem ő a neked való társ. Ha például tudod, hogy mindenképp szeretnél gyerekeket, és megismerkedsz valakivel, aki semmiképp sem szeretne, az válóok. Lélektárs-listád elkészítése sokat segíthet, hogy tisztázd magadban a számodra alapvetően fontos értékeket. Minél világosabban látod ezeket még a találkozás előtt, annál könnyebben felismered majd Öt.

### **Isten a részletekben rejtőzik**

Ha egyszer tisztában vagy vele, melyek azok a tulajdonságok, amelyekről hajlandó vagy lemondani, és melyek azok, amelyekről nem, készen állsz a lista összeállítására. Kezdd azzal, hogy átgondolod, életed mely részein szeretnél osztozni a társaddal, miket szeretnél együtt csinálni vele, és hogyan szeretnéd érezni magad a társaságában. Íme néhány konkrét kérdés, amelyek megválaszolása alapvető információval szolgálhat listád elkészítéséhez és pontosításához:

1. Hogyan szeretném érezni magam reggel, amikor a lélektársam mellett ébredek? \_
2. Milyen életstílust fogunk kialakítani? Vajon mindketten munkamániások vagyunk, vagy otthonülők, esetleg a kettő keveréke? \_
3. Mivel fogjuk tölteni a hétvégéket? Túrázással, mozi-zással vagy kulturális programokkal, esetleg ház körüli munkákkal? \_
4. Vannak-e gyermekeink, vagy ha nincsenek, szeretnénk-e, hogy legyenek? Képes vagyok-e befogadni valaki más gyermekét, illetve gyermekeit az életembe?

Amikor megadod az univerzumnak azokat a tulajdonságokat, amelyeket a lélektársadban keresel, az hasonlatos ahhoz, mint amikor begépelsz egy kifejezést valamilyen internetes keresőrendszerbe. Minél pontosabban fejezed ki magad, annál nagyobb az esélyed, hogy azt kapd, amit keresel. Ebben az esetben egy nagyon különleges rendelést adsz le az univerzumnak, ezért feltétlenül figyelj oda rá, hogy a listádról ne hiányozzon két alapvető kritérium:

1. A lélektársam egyedülálló, hetero- vagy homoszexuális (igen, ennyire pontosnak kell lenned), és kész egy egészséges, szeretetteljes, elkötelezett, hosszú távú kapcsolatra (vagy házasságra, ha ez az, amit szeretnél).
2. A lélektársam olyanvalaki, aki az otthonom-kilométeres körzetén belül él, vagy kész ide költözni.

A szerelem a képzelet diadala az intelligencia fölött.

Ha készen állsz rá, hogy te köl- **JpS**<sup>3</sup> tözz oda a szerelmedhez, de egy bizonyos államban vagy országban szeretnél lakni, akkor ezt is pontosítanod kell. H L TWnckén

Ismerek olyanokat, akik meg- ~

írták lélektárslistájukat, találkoztak -

tak is álmaik férfijával vagy nőjével – csakhogy kiderült, hogy az illetőnek eltérő a szexuális orientációja, és/vagy a világ másik végén lakik. Van például egy barátnőm – nevezzük Lórinak –, aki biztos volt benne, hogy megtalálta élete párját. A férfi minden tekintetben megfelelt a kritériumoknak, amelyeket a listáján felsorolt – egyet kivéve: meleg volt. De a barátnőm annyira szerette, hogy szentül hitte, neki majd sikerül megváltoztatnia. Persze nem így lett,

és nagyon sok időbe telt, mire végül képes volt elengedni. Találkoztam egy olyan nővel is, akinek sikerült megteremtenie a tökéletes lélektársat, csak míg ő maga nagyon boldogan élt az ohioi Daytonban, addig a férfi Ausztráliában, Sydneyben lakott. Mindebből az következik, hogy nagyon tisztán és pontosan kell fogalmaznod, amikor leadod a rendelésedet az univerzumnak a lélektársaddal kapcsolatban.

Na persze van egy pont, ahol a pontosság már túlzásba csap át. Egyszer volt

szerencsém egy hölgyhöz, aki annyira konkrét elképzelést alakított ki azzal kapcsolatban, milyen típusú férfihez is szeretne feleségül menni, hogy szó szerint nem volt hajlandó senkivel sem randizni, akinek a derékmérete 82 centi fölött volt! Olyannyira a megszállottjává vált ennek az apró részletnek, hogy teljesen kizárt mindent és mindenkit, aki nem felelt meg a mércének. A hölgy – ha már itt tartunk – meg is kapta, amit keresett: egy olyan férfi mellett kötött ki, aki teljesítette ezt a kritériumot. Igaz, hogy egy körmét rágó olcsójános volt, de a derékmérete pont 82 centiméternél állt meg. Inkább arra koncentrálj tehát, hogy milyen belső tulajdonságokat vársz el a partnertől, minthogy olyasvalakihez ragaszkodj, akire jellemző egy bizonyos fizikai paraméter. Persze itt is vannak kivételek, és néha megesik, hogy egy bizonyos külső jegy segít felismerned a lélektársadat, amikor először találkozol vele.

Az én első lélektárslistám nagyon hosszú volt, úgy negyvennyolcjellemzővel. Az egyik dolog, ami spontán beugrott, ahogy hozzáérintettem a tollat a papírhoz, hogy szeretném, ha a páromnak ősz haja lenne. Fogalmam sem volt, miért – azelőtt sosem rajongtam az ősz hajért –, egyszerűen úgy éreztem, hogy így kell lennie. Persze amikor találkoztam Briannel, nem csak az ősz haj stimmelt (már kora harmincas éveiben megöszült), de az összes többi, listámon

szereplő tulajdonsággal is bírt, kettőt kivéve: nem zsidó, és nem tud főzni. Ez a két dolog azonban nem bizonyult válóoknak kettőnk kapcsolatában, mivel egyrészt én nem gyakorlom a vallásomat, másrészt – és legyen elég ennyi – még sosem maradtunk éhen.

### **Mondj le az elvárásaidról!**

A Rolling Stones már évtizedekkel ezelőtt rájött a dologra, amikor megírták: „You can't always get what you want” (Nem lehet minden a tiéd, amit akarsz). Néha el kell engednünk dolgokat, amikről azt hisszük, akarjuk őket, hogy helyet készítsünk az univerzum számára, hogy megadja nekünk azt, amire szükségünk van. Nagyon finom határvonal húzódik aközött, hogy tisztázzuk, mit akarunk (szerelmet, boldogságot, elégedettséget), és hogy elkezdünk mereven ragaszkodni a kívánságainkhoz. (Még Valentinnap előtt találkoznom kell vele, és legyen legalább 182 centi magas és barna szemű.) A következő történet gyönyörűen példázza, milyen csodálatos dolgok történhetnek, ha képesek vagyunk lemondani az elvárásainkról, és elengedjük a szükségletünket, hogy mi legyünk az univerzum „vezérigazgatói”.

*Katiit törté^&t&:*

*'Elvárásaim f&keté lyuka*

Három évvel azután, hogy az első házasságom véget ért, még mindig egyedül voltam, és nem találtam a tökéletes párt. Randevúztam, kellemes vacsorákat és finom ebédeket költöttem el férfiak társaságában, de egyikük sem felelt meg az elvárásaimnak. A sóvárgástól üresnek és gyökértelennek éreztem magam. A harmincas éveim közepén jártam, és kezdtem kifutni az időből. Gyerekeket szerettem volna.

Sok mindent kipróbáltam, hogy felgyorsítsam a folyamatot. Egy látó azt mondta, hogy a jövőmbelí neve „B”-vel kezdődik. Eveken keresztül reménykedve figyeltem minden Bilit és Bobot, de egyikük sem volt az én lélektársam. Készítettem egy listát ideális partnerem tíz legfontosabb tulajdonságáról – emlékszem, a „játszótárs” szó állt az élen. Aztán kivettem a hűtőajtóra, és ott sárgult meg és aszalódott össze, amíg végül leesett és végleg eltűnt. Egy darabig önmegtartóztató életet éltem, jógáztam, és spirituális összejöveteleken vettem részt.

És akkor történt két dolog. Hozzászóktam az egyedülléthez, és egyre jobban kezdtem élvezni. És elmentem egy esküvőre.

A fogadáson a menyasszony, egy fiatal gyakornok a tévétől, ahol én is dolgoztam, váratlanul meghívott, hogy tartsak velük a buliba, amit a csoportos nászutazásuk alkalmával szerveznek Mexikóban. Előre lefoglalták a helyeket a gépen, egy ember



azonban lemondta – így a normál ár töredékéért csatlakozhattam hozzájuk, és juthattam el a csodás Puerto Vallartára, arra a tengerparti üdülőhelyre, ahol Elizabeth Taylor és Richárd Burton is romantikáztak *Az iguána éjszakája* című film forgatása alatt. Nem sokat gondolkodtam, hogy igent mondjak-e.

Az első nap katasztrófálisan sikerült. Képtelen voltam lépést tartani a bulizós huszonévesekkel, akik láthatóan elkötelezték magukat az önpusztítás mellett – sosem aludtak, cigarettáztak, és sokkal többet ittak, mint amennyit én valaha képes voltam. Hajnalig táncoltak, és olyan vicceken ne-

vetgéltek egymás között, amiket én nem értettem. Ezért aztán hamar le is feküdtem, és a hátralévő napokat és estéket egyedül töltöttem, miközben intenzíven sajnáltam magam, hogy milyen öreg vagyok.

Elszigeteltség-érzésem az utolsó este érte el tetőpontját, amikor a parton sétáltam a naplementében, míg végül egy kőfalon csücsülve kötöttem ki, és csak bámultam a letaglózóan gyönyörű látványt. Körülöttem mindenhol friss házások és szerelmespárok turbékoltak. Nyomorultul éreztem magam, teljesen magányosnak és elhagyatottnak. És akkor, ahogy ott ültem, egyszer csak elképzeltem az én titokzatos Mr. B-met. A fejemben megrajzoltam a körvonalait magam mellett a falon, és pár percig ezzel az álomképpel vigasztalódtam. *Bárcsak itt volna velem, akkor teljes lennék. Akkor boldog lennék* – gondoltam.

Hirtelen, ahogy megfordultam, hogy szemügyre vegyem képzeletbeli partneremet, minden jóérzésem elpárolgott. A férfialak, akit fehér körvonalakkal rajzoltam meg magamnak, egy fekete lyukká változott. Abban a pillanatban megértettem, hogy soha, senki nem lesz képes betölteni azt az ideális körvonalat, amelyet alkottam.

A fekete lyukon kívül minden a naplemente színeiben ragyogott körülöttem. Rájöttem, hogy ha nem vagyok képes boldog lenni, miközben itt ülök magamban, és ilyen lélegzetelállító szépség vesz körül, akkor senki sem lesz képes kimozdítani ebből az állapotból. És ha „B” nem tenne boldoggá, őt okolnám, amiért nem tökéletes és nem szeret eléggé, ahogyan azelőtt is tettem.

Ez a naplementéhez kapcsolódó felismerés megváltoztatta az életemet, mert megváltoztatta az elvárásaimat. Feladtam őket. Nem sokkal azután, hogy hazatértem, egyjártékban valahogy ellenfélnek kaptam egy Byron nevű férfit.

1985-ben már találkoztunk, abban az évben, amikor elváltam a férjemtől. Már akkor is tetszettem neki, sőt, még levelet is írt nekem, én azonban nem foglalkoztam vele. Igazából észre sem vettem, mert nem fért bele az én képzeletbeli körvonalamba, amelyet az ideális férfiről alkottam.

Most viszont, hogy lemondtam a tökéletes partnerrel szemben kialakított elvárásaimról, képes voltam értékelni, mekkora kincs is Byron. Nyolc évvel azután, hogy megismerkedtünk, az én édes, drága Mr. B-m és én 1996-ban egybekeltünk. Házasságunk csatamezeje sok győzelemnek és áldozatnak adott helyet mindkettőnk életében. Nemrégiben megtaláltam a megsárgult papírt, amelyről azt hittem, évekkal ezelőtt kidobtam: az én tízes listámat az ideális társ jellemzőiről. El sem akartam hinni, mennyire jól rá-illt Byronra. Nem csak az stimmel, hogy egy játék során találkoztunk, de azóta is ő a legkedvesebb játszótársam az életben.

### **Hogyan készíts lélektárslistát?**

Kezdsenek íme néhány jellemvonás és minőség, amelyeken elgondolkozhatasz listád összeállításánál. Meríts belőlük ötletet, de csak azokat írd le, amelyek valóban fontosak számodra. Ha vannak régi szeretőid, akikről őrzöl néhány boldog emléket (vagy esetleg még mindig barátok vagytok), gondolj azokra a tulajdonságaikra, amelyeket a legjobban szerettél bennük. Ez útmutatást adhat, milyen típusú embert is szeretnél magadhoz vonzani most. Ne kapkodj, szánj elegendő időt a lista összeállítására. A terjedelem nem

számít – olyan hosszú vagy rövid lehet, ahogy neked tetszik.

ambiciózus

boldog

családszerető

egészséges

élénk

érzéki

érzelmileg megközelíthető

figyelmes

gazdag

gondoskodó

gyengéd

játékos

jó kapcsolatokat ápol (a családjával, a gyermekeivel, a volt házastársával stb.)

karizmatikus

kedves

kifinomult

kreatív

nagyvonalú (hozzáteheted: a pénzzel, az idővel, a szeretettel stb.)

nyitott a spirituális dolgokra (esetleg templomba, mecsetbe, zsinagógába stb. jár)

okos

rugalmas

sikerés

szép

szeret\_(főzni, golfozni,

bungee jumpingolni vagy bármit, ami téged beindít)

szeretetteljes

szereti a\_(például

a kutyákat, a macskákat, az utazást, az éneklést stb., ízlés szerint)

szeretnivaló

szexi

támogató (a karriereddel, az álmaiddal, a triatlon-edzéseiddel stb. kapcsolatban)

tehetséges

védelmező

vidám, vicces

Es itt egy lista, amelyet az egyik barátnőm állított össze nem olyan rég:

Húsz tulajdonság, amelyet a lélektársamban keresek (a sorrend nem számít):

intelligens

őszinte

szeretetteljes

érzelmileg egészséges

fizikailag egészséges

nagyon kedves

gazdag

VICCES

magabiztos

vonzó

édes

fizikailag/szexuálisan vonzó

jó a humorérzéke

jó a kommunikációs készsége  
bőkezű  
alkalmazkodó  
könnyed  
sikeres  
hálás

Később átírtuk a listáját, hogy olyan legyen, mint egy megerősítés, amelyet minden nap elismételhet magának:

En, Leslie Ann Leeds<sup>4</sup>, hálát adok az Isteneknek, az Istennőknek és Mindennek, ami Van, az én drága lélektársamért. Hálát adok, hogy egyedülálló, heteroszexuális és kész egy egészséges, szeretetteljes, elkötelezett és hosszú

<sup>4</sup> Nem az igazi neve.

távú kapcsolatra. A kaliforniai San Diego ötven mérföldes körzetében él, vagy boldogan ideköltözne. Intelligens, őszinte és szeretetteljes férfi, aki mind érzelmileg, mind fizikailag egészséges. Nagyon kedves, édes, vicces, magabiztos és vonzó pasi, akivel erős szexuális vonzalmat érzünk egymás iránt. Sikeres, gazdag, bőkezű és könnyed, és mindennap hálát ad azért, amije van. Nagyszerűen kommunikál, boldog és kényelmes életet élünk Amíg kiélvezem a várakozást közelgő eljövételéig, megpihenek abban a biztos és békés tudatban, hogy hamarosan együtt leszünk. És ez így van.

Mondd csak, ha te lennél az univerzum, képes volnál visszautasítani egy ilyen gyönyörűen megfogalmazott rendelést? Ha elkészültél a listáddal, kérd meg egy közeli barátodat, hogy nézze át veled, nehogy kimaradjon belőle valami fontos. Leslie esetében nincs arról szó, hogy gyerekeket vagy családot szeretne, ezért ez hiányzik a listájáról. Ha te gyerekekre vagy házasságra vágysz, ne feledd külön megemlíteni. Talán úgy gondold, már tudod, mit akarsz, de abban a pillanatban, hogy tisztán, pontosan és átéléssel kifejezed a vágyaidat, legalább százszorosával megsokszorozod a mágneses vonzerőt magad és szerelmed között. Nem beszélve róla, hogy az aktus, amelynek során papírra vetted a tulajdonságokat, amelyekre a leginkább vágysz lélektár-sadban, elvezethet téged a felismeréshez, hogy ez az ember közelebb van hozzád, mint gondoltad. Ez történt John Assaraffal, a vállalkozóval és sikeres szerzővel.

*Jofa\ története:*

*A [ha.rm.adik](#) alkalom varázsa*

Amióta csak az eszemet tudom, vágytam egy szeretetteljes, gondoskodó, őszinte és boldog kapcsolatra. Már tízen-, huszoneves koromban hallottam a „lélektárs” kifejezést, olyan párt viszont nem ismertem, akik legalább valameny-nyire megközelítették volna ezt a fajta szerelmet. Szemmel láthatóan egyik barátom szüleit sem kapcsolta össze igazi kötelék, és az én szüleim is inkább voltak lakótársak, mint lélektársak. Ahogyan sokan akkoriban, nagyon fiatalon ösz-szeházasodtak, mert abban az időben, ha két fiatal jární kezdett és intim viszonyba kerültek, annak házasság volt a biztos következménye. És bár rengeteg szeretetet kaptam gyermekként, amit a szüleimtől tanultam a párkapcsolatokról, végül nagyon sokba került nekem – érzelmileg és anyagilag egyaránt.

Az első feleségem egy igazán szép lány volt. Nagyon jól éreztük magunkat együtt, de – akár a szüleim – mi is téves indokokból házasodtunk össze. Egy évvel azután, hogy randizni kezdtünk, elköltöztem Torontóból, ahol megismerkedtünk, hogy megalapítsam az első cégemet. A lány két évig ingázott repülővel Indiana és Toronto között, hogy folytathassuk a kapcsolatunkat. Egy hétvégén aztán ultimátumot adott nekem: vagy elveszem feleségül, vagy elhagy. Emiatt, no meg azért, mert hittem benne, hogy így helyes, beleegyeztem a házasságba. Aztán minden megváltozott. A kapcsolatunk egészen odáig meglehetősen felületes volt, és sosem beszéltünk igazán az élet fontos dolgairól, a céljainkról, az ambícióinkról, a személyes terveinkről és álmainkról. Mégis beleugrottunk

a házasságba, mintha csak szerepet játszanánk valamilyen filmben. Míg én a cégemet építgettem, és heti nyolcvan órát dolgoztam, ő halálra unta magát. Ráadásul – mivel ő kanadai állampolgár volt – nem is dolgozhatott az Államokban. Két év kétségbeesett próbálkozás után, hogy valahogy működjön a dolog, végül úgy döntöttem, az lesz a legjobb, ha elválnak útjaink. Visszagondolva, azt hiszem, nagyon fiatalok voltunk, és inkább a vágy hajtott minket, mint az igaz szerelem. Mindkettőnket vonzott a házasság gondolata, és magába a szerelem lehetőségébe lettünk szerelmesek.

Nem sokkal a válásom után találkoztam egy vagány huszonkét évessel (én akkor harminc voltam), akivel remekül kijöttünk. Eszem ágában sem volt újra megnősülni – amíg a lány terhes nem lett, ugyanis egyikünk sem szeretett volna egy házasságon kívüli gyermeket. Valamiért azt gondoltam, hogy mivel jól érezzük magunkat együtt, képesek leszünk felnevelni őt, és működtetni a kapcsolatunkat. Tévedtem. Szinte azonnal, hogy összeházasodtunk és megszületett az első gyermekünk, rá kellett jönnünk, mennyire különbözőek vagyunk. Nagy örömmre született még egy csodálatos gyermekünk, mielőtt közös elhatározással úgy döntöttünk, hogy bár szeretjük egymást, és szeretnénk szeretetben felnevelni a gyermekeinket, mindezt nem szabad a házasság keretein belül folytatnunk. Másodszor is elváltam tehát, és úgy éreztem, immár teljesen csődöt mondtam a kapcsolatok terén.

Ott voltam az élet legtöbb területén meglehetősen sikeres férfiként, sorra hoztam az általam helyesnek tartott döntéseket, és mégis, a lélektársam pont annyira elérhetetlennek és tünékenynek látszott, mint a Szent Grál. Sajnos akkoriban még nem tudtam, hogy mind a szerelmi vonzás, mind a döntéshozás terén alkalmazott stratégiám elhibázott volt. Az üzleti életben és más területeken nagyon pon-

tos és tiszta célokat tűztem ki magam elé, olyan részletekbe menően, amennyire csak tudtam, a kapcsolatokban azonban megelégedtem a körülmények kínálta lehetőségekkel.

Úgy döntöttem, amíg nem sikerül kihevernem a két válás fájdalmát, és megértenem, milyen szerepet játszottam én a házasságaim felbomlásában, nem kezdek bele újabb kapcsolatba. Nagyon éretlen voltam, ráadásul makacs és önfejű, aki azt hiszi, mindent tud. Az igazság az, hogy mit sem tudtam róla, mit jelent jó partnernek lenni, és fogalmam sem volt, mit is keresek igazán egy lélektársban. Eleteemben először rájöttem, milyen korlátozott és sekélyes elképzeléseim is vannak a szerelemről és a kapcsolatokról. És arra is rádöbbentem, hogy versengeni akarok az apámmal.

Ez az új felismerés két fontos döntéshez vezetett. Először is elhatároztam, hogy onnantól kezdve legalább annyi energiát fektetek majd abba, hogy megtanuljak jó társává válni, mint az üzleti vállalkozásaimba, másodszor pedig, hogy bevetem a vonzás törvényét, hogy végre megtaláljam a hozzám illő társat.

Egy nap, amikor épp életcéljaimat igyekeztem tisztázni magamban, készítettem egy nagyon részletes leírást, milyennek is szeretném az én lélektársamat. Minden apró részletre kitértem: a személyiségére, a mosolyára, a viselkedésére, az ízlésére, hogy mit szeret és mit nem, a szenvedélyeire, a szexuális szokásaira, a családjára, a vallási hovatartozására, arra, hogy szeret-e utazni, és még sok minden másra, ami csak eszembe jutott az ideális partnerrel kapcsolatban. Miután megírtam a listámat, és tökéletesre csiszoltam, eltettem abba a mappába, ahol megfogalmazott céljaimat gyűjtöttem, és nem foglalkoztam többet vele. Mivel az életem többi területén is bíztam benne, hogy az univerzum valóra váltja a vágyaimat, most sem láttam okát

a kételkedésnek. Más szóval tökéletesen hittem benne, hogy a hatalom, amelytől az életet is kaptuk, megtalálja és elhozza nekem a lélektársamat, anélkül hogy további erőfeszítéseket tennék vagy határidőket szabnék.

Egyik vasárnap, kora reggel épp a szobabiciklit hajtottam az edzőteremben, és egy jó barátommal beszélgettem közben, amikor besétált két gyönyörű nő. Nem késlekedtem

felhívni rájuk barátom figyelmét, mire jót neveltünk, hogy mi ketten még sosem voltunk egy időben facérok. Otthagytam hát, hadd fejezze be az edzést nélkülem, és odamentem a két nőhöz. Lazán bemutatkoztam az egyiknek, akit ellenállhatatlanul gyönyörűnek láttam. Egy picit beszélgettünk, és megkérdeztem tőle, hol lehet egy jót enni és szórakozni San Diegóban, mivel épp akkor költöztem oda Los Angelesből. Azt felelte, van egy társaság, akikkel minden hétvégén összejön valahol a tengerparton. A következő hétvégén levittem oda a két fiamat, és nem fogod elhinni... egy órával később ő is feltűnt. Így kezdődött a mi csodaszép se veled-se nélküled kapcsolatunk, amely hat évig tartott. Nem álltam készen rá, hogy újránősüljek, és ezt őszintén meg is mondtam neki már a legelején.

Egy nap aztán, amikor elővettem a mappát, amelyben a céljaimat gyűjtöm, megtaláltam a tökéletes lélektársról szóló listámat, amelyet évekkal azelőtt írtam. Ahogy átfutottam, egyre bizonyosabbá vált számomra, hogy már ismerem a lélektársamat, és én még csak észre sem vettem. A leírásom száz százalékgig ráillett a nőre, akivel jártam. Mondanom sem kell, azonnal megkértem a kezét, és szerencsémre igent mondott. Az esküvőnk után megmutattam Mariának a listát, ő pedig alig hitt a szemének. Mindkettőnket letaglózott, milyen részletes pontossággal illett

rám. Kapcsolatunk az évek múlásával csak egyre jobb lett, a vonzás törvényében pedig mindketten rendíthetetlenül hiszünk.

**m ■ ■**

Miután átgondoltad, milyen konkrét tulajdonságok fontosak számodra a társadban, írd meg a listádat tollal valamilyen szép papírra. Ahogy a betűket kanyarítod, képzelj el, hogy már most, ebben a pillanatban a lélektársaddal élsz, és köszönetet mondasz, amiért jelen van az életedben. Élvezd az örömet, a boldogságot, a szenvedélyt és a béke érzését, amely abból a bizonyosságból fakad, hogy végre egymásra találtatok a lélektársaddal.

Miután pedig elkészültél a listával, fontos, hogy elengedd egy szertartás keretében. Ezáltal jelképesen lemondasz az irányítási kényszeredről, hogy meghatározd, hogyan, hol és mikor érkezzen meg hozzád a lélektársad, és átengeded a részleteket az univerzumnak. Ahogyan Dee-pak Chopra írja *Az élet hét törvénye* című könyvében: „Annak érdekében, hogy bármire szert tegyünk ebben a mi fizikai univerzumunkban, először is el kell engednünk a ragaszkodásunkat hozzá. Ez nem azt jelenti, hogy le kellene mondanod a szándékodról, hogy megteremtsd a vágyaidat... az eredményhez való ragaszkodásról mondd le.”

Válassz egy különleges napot ennek a szertartásnak az elvégzésére, például telihold vagy újhold napját, esetleg egy pénteket (Vénusznak, a szerelem istennőjének a napja), vagy bármilyen másikat, amelyet megfelelőnek érzel. (Én pénteken délben engedtem el a listámat.) Ezután keress egy helyet például a hálószobádban, amelyet talán épp most alakítottál át a feng shui elvei szerint, a kapcsolatotárod előtt vagy egy nyugalmas helyen a természetben, illetve a kertedben.

Először is olvasd fel hangosan lélektárslistádat, és hagyd, hogy minden szó, tulajdonság, minőség és vágy érzése átjárja és betöltse bensődet. Ezután sziklaszilárd hittel, hogy a kívánságaid meghallgattak és teljesülni fognak, helyezd a listádat egy tűzálló tálba, és égesd el. Miközben végignézed, ahogy elporlad, tudd, hogy legmélyebb szándékaid most láthatatlan erők kezébe kerülnek át, amelyek megszervezik, mikor és hol fogsz találkozni a lélektársaddal. Aztán fogd a hamvakat, és szórd bele valamilyen vízbe (a tengerbe, egy folyóba, egy tóba stb.), vagy ha ez nem lehetséges, ásd el a kertedben. Még ha szeretnéd is megtartani a listádat, hogy a jövőben újra belenézhes, ajelképes elengedést akkor is elvégezheted – ez esetben helyezd el egy különleges helyen.

Ülj még néhány percig behunyt szemmel, és érezd, ahogy a szíved megnyílik és tágulni kezd, közben pedig tudd, hogy imáid most rábízottak az univerzum erőire. Szíved csendjében küldj most egy üzenetet lélektársadnak, hogy várod, és szeretnél hamarosan

találkozni vele.

Ha nem szeretnéd elégetni a listádat, olvasd fel hangosan, aztán hajtogasd össze kicsire, és kösd hozzá egy piros vagy rózsaszín lufihoz. Aztán vidd ki a lufit egy gyönyörű helyre, és engedd el. Ahogy nézed, hogy felrepül az égre, gondolj arra, hogy az imáid úton vannak a meghallgattatás felé. Vagy csinálhatsz úgy, ahogyan a barátnőm, Dániellé, aki betette a listáját a matraca alá egy leragasztott borítékban, és közben huncutul arra a napra gondolt, amikor együtt hancúroznak majd rajta a szerelmével.

De azt is megteheted, hogy megerősítésszerűen újraírod a listádat (ahogyan Leslie-től láthattad a 118. oldalon), és odateszed kapcsolattárodra.

A lélektárslistához kapcsolódó szertartás utolsó része-

ként rendezned kell egy kis személyes ünneplést. Ez lehet olyan egyszerű, mint hogy megiszol egy pohár pezsgőt valami elegáns helyen, miközben szeretetet sugárol mindenki felé, akit csak látsz. De készíthetsz valami finom ételt is, hogy aztán megteríts kettőtök számára, és gyertyafény meg egy kis romantikus zene mellett elköltsd a vacsorát, miközben boldogan fürdőzöl a tudatban, hogy immár beindítottad a sors kerekét a magad és szerelmed számára. Bárhogy is szeretnél ünnepelni, tökéletes lesz.

### **Tedd sajátoddá a folyamatot!**

Vannak, akik túl formálisnak vagy „balagyféltekésnek” találják, hogy listát írjanak lélektársuk tulajdonságairól. Ha te is a kreatívabb típusba tartozol, aki szeret nem lineárisan gondolkodni, rajzolással, színezéssel talán könnyebben fel tudod tární szíved vágyait. A következő történet jól példázza, hogy érdemes szabadjára engedned kreativitásodat, hadd töltse meg az üres papírt.

*Giayle története:*

*A szerelewmfndÁa kiszínezése*

1984 decembere. Huszonhét éves voltam, és épp egy nagyon kreatív és ösztönző munkahelyen dolgoztam, film- és videoklip-készítőkkel és számítógépes animátorokkal. Egy nagy, kétlakásos házban éltem Chicago egyik felkapott városrészében, a Michigan-tó közelében. Volt csigalépcső, na meg hatalmas téglafalak. Szabadidőmben egy improvizációs vígjátékokat játszó társulatban szerepeltem, és sokba-

rátom volt, akik mindig benne voltak egy jó kis mókázás-ban. Mindent összevetve tehát nagyszerű életet éltem. Csakhogy magányos voltam. Vágytam egy társra, egy férfira, akivel megoszthatnám mindezt. Úgy tűnt azonban, hogy már az utolsó esélyeimet is kimerítettem. Voltam vakrandin az egyik barátnőm bátyjával, a munkatársam ismerősével, sőt még egy szomszéddal is az egyik közeli házból, de egyikükkel sem alakult ki szerelem. Kezdtém belenyugodni az egyedülálló életbe: próbáltam hálás lenni az élet ajándékaiért, és számba venni a kapott áldásokat, még ha ezek közt nem is szerepelt álmaim férjja.

Közeledett a karácsony és a szilveszter este, és nekem még mindig nem volt senkim. Barátaim azonban igen. Elfoglaltam magam: a színjátszótársaimmal és a kollégáimmal jártam ebédelni, esténként pedig visszavonultam az én csendes kis lakomba, és spirituális könyveket olvastam meg jógáztam. Egyik késő este, amikor épp az asztrológiai elemzésemet futottam át, hirtelen eszembe jutott valami, amit az asztrológusom mondott a lélektársam megtalálásáról. Azt tanácsolta, hogy vegyek egy mandalát, és fessek ki minden egyes apró részletét színes ceruzával vagy tollal, miközben hangosan kimondom vagy csak elmeditálgatok rajta, hogy milyen tulajdonságokat is szeretnék látni jövőm férjében.

Nem sokkal ezután a hálószobám padlóján feküdtem, előttem a mandala, körülöttem a szivárvány minden színében pompázó ceruzák, na meg a szántál illata, amely egy füstölőpálcikából tekergőzött elő, és betöltötte az egész szobát. Kinyilatkoztattam tehát a szándékomat: a tökéletes spirituális barátot és szeretőt keresem, akivel leélhetem az életemet. Fogtam egy csodás színű ceruzát, és elkezdtem kifesteni a mandala egyik apró

részletét. Szép sorban tuda-

tosan végiggondoltam minden egyes minőséget, amelyet szerettem volna megtalálni jövődöbéli társamban. *Olyan férfit szeretnék, aki jó az állatokhoz*, gondoltam magamban, és közben ibolyaszínűre festettem a mandala egyik részletét. *Olyan férfit szeretnék, aki értékeli a humoromat*, mondtam magamban egy mély türkizzel a kezemben. Végigvettem tehát az összes szándékomat, és mindegyiknél megtöltöttem egy-egy üres részt színnel. Lármás, kiabáló zöldet kapott az *Olyan férfit szeretnék, aki kedves a pincérnőkkel és az éttermi alkalmazottakkal*. Rubinvöröset az *Olyan férfit szeretnék, aki elfogadja, hogy spirituális kereső vagyok, és nyitott rá, hogy velem tartson*. És így tovább, minden újabb szándéknak egy újabb színt. *Olyan férfit, aki szereti azokat a dolgaimat, amiket én szeretek magamban, mások viszont furának találnak*. (Nem, ezeket nem fogom megosztani veled.) És végül *Olyan férfit, akivel megoszthatom az álmaimat*.

Az asztrológusom a lelkemre kötötte, hogy legyek nagyon pontos. A mandala szép lassan az általam elképzelt lé-lektársminőségek ezer árnyalatban pompázó tanúságtétele lett. Egy kicsit elpirultam a gondolattól, miszerint *Olyan férfit szeretnék, akinek jó a fenéke*. Nem éreztem magam túl spirituálisnak, ahogy az ehhez a szándékhoz tartozó részt színeztem. (Na jó, csak huszonhét éves voltam, és egy cseppet még felszínes.) Amikor ránéztem a kész manda-lámra, mintha egy kaleidoszkópba pillantottam volna: ragyogó, kavargó színekavalkád, ami úgy tűnt, egy sokszögű, drágaköszertű alakzattá áll össze. Rendeléselem az univerzumnak elkészült tehát, immár nem az én kezemben volt a dolog.

Elmúlt a karácsony, jött a szilveszter. Egy rendkívül kedves férfi, aki többet szeretett volna barátságánál, ajánlotta, hogy elvisz szórakozni, ahogyan egy másik is, aki viszont csak barátkozni akart. Egyik sem tűnt az ideális forgatókönyvnek. Úgyhogy végül úgy döntöttem, barátokkal fogom köszönteni az új évet. Színjátékszótársaim este 11-kor gyülekeztek az egyik helyi bárban, én pedig boldogan elígérkeztem nekik ahelyett, hogy csak azért lennék valami férfival, mert épp szilveszter este van.

1984. december 31-én este nagyon havazott. Mivel tele voltam az egészségre vonatkozó újévi fogadalmakkal, úgy döntöttem, leugrom az edzőterembe egy kis mozgásra. Megbékéltem az életemmel: egyedülálló vagyok, nagyszerű barátokkal, nagyszerű étellel és egy nagyon jól fizető állással. Az sem baj, ha *sosem* találkozom álmaim férjijával. Elégedett vagyok az étellel, amelyet megteremtettem magamnak.

Beültem hát az én kis Nissan Sintrámba, és elautóztam a chicagói East Bank Clubba, miközben úgy éreztem magam, mint egy fémgolyó a flippergépben, ahogy ide-oda csúszkáltam az úton, és nem győztem hálálkodni az égieknek, amiért nem csapódtam bele valamelyik hólepte autóba az út szélén. Nem volt nagy meglepetés, hogy azonnal találtam parkolóhelyet az amúgy állandóan nyüzsgő klub előtt. A recepciós nő meg sem próbálta leplezni csodálkozását, hogy van, aki edzeni akar ezen a havas, téli szilveszter estén.

A szobabiciklin kezdtem bemelegítésnek. Nyugodt tempóban pedáloztam, és közben bámultam a semmibe; nem siettem sehová. A terem, amely más napokon nyüzsgött az élettől, most olyan volt, akár egy szellemváros. Ez épp megfelelt akkori állapotomnak; nem volt rajtam smink, az amúgy mindig ápolt frizurám pedig úgy festett, akár egy madárfészek. És akkor a semmiből feltűnt egy vonzó, sötéthajú férfi, ráült a szomszédos Schwinn Aerodyne típusú kerékpárra, és pedálozni kezdett.

– Mennyi biciklizést tervezél? – kérdezte.

Semmi kedvem nem volt beszélgetni, hiszen *boldog* voltam az életemmel.

– Harminc percet – feleltem. Tényleg nem akartam társalogni, és őszintén reméltem, hogy békén hagy a madárfészekkel a fejemen.

– Szuper! – felelte. – Én negyvenötöt.

Hatalmas barna szeme csak úgy mosolygott rám.

Miközben én jót pufogtam magamban, azért megtárgyaltuk szilveszteri terveinket. O

elmondta, hogy egy partira hivatalos az egyik barátjával, én pedig elmeséltem neki, hogy tizenegykor találkozom a színjátszótársaimmal. Bemutatkoztunk egymásnak, és folytattuk a laza csevejt a biciklik halk surrogása mellett.

– Hát, azt hiszem, én most nyújtok egy kicsit. Jó volt beszélgetni veled – mondtam, és azzal eltűntem egy nagy, tükrös falú teremben. Levettem egy szőnyeget a polcra, és hozzáláttam egy sor jógyakorlathoz, közben pedig arra gondoltam, milyen jó, hogy végre egyedül lehetek. *Te jó ég, most fordult elő utoljára, hogy agyagos maszkot teszek az arcomra, mielőtt elindulnék az edzőterembe*, mérgelődtem, miközben piros foltos arcomat bámultam a tükörben. És akkor feltűnt egy fej a nyitott ajtó mellett.

– Hé! – szólt oda a nagy barna szemű. – Meginnál velem egy narancslevet, ha végeztél? Megegyeztünk, hogy miután mindketten lezuhanyoztunk, találkozunk a büfében.

Hihetetlen, hogy meg tudja változtatni az ember hozzáállását egy zuhany és egy jó kis hajszárítás! Úgy éreztem, újra önmagam vagyok. Elindultam hát a büfébe, hogy találkozzam a nagy barna szemű Howarddal. Narancslevet iszogattunk és beszélgettünk. Alig volt időnk befejezni,

|  
mert kiderült, a klub hamarosan bezár estére. Így hát gyorsan névjegykártyát cseréltünk, és megegyeztünk, hogy szerdán elmegyünk vacsorázni.

A chicagói szilveszterestek történetének egyik legnagyobb hóviharában vezettem haza. Ütemesen, óriási pelyhekben hullott az égi csoda, és úgy terítette be a szélvédőmet, mint valami puha takaró. Amint hazaértem, azonnal átöltöztem. Biztonságosabb dolognak tűnt taxit hívni, mint autóval visszamanőverezni a városba az én picit, külföldi járgánnyal. Csakhogy lehetetlen idő volt, a hó elhomályosított mindent, és taxinak vagy autónak se híre, se hamva. Visszabukdácsoltam hát a lakásomhoz a hóban. A szél süvített, az ablaktáblát pedig jégvirágok lepték el. Fogtam magam, főztem egy finom gyógyteát, és leültem, hogy a Marx testvérek filmjeit nézzem.

Szerda este Howard értem jött, hogy elvigyen vacsorázni. Jóképű volt, nevetett a vicceimen, és nem húzta fel a szemöldökét, amikor a meditációról kezdtem beszélni. Egy nagyon menő Tex-Mexbe mentünk, ahol egy nyitott konyhai tűzhely mellett foglaltunk helyet. Csak beszélgettünk, beszélgettünk és beszélgettünk. Finomat ettünk, és nevtünk a mindent megbénító szilveszteri hóvihar emlékein. Nagyon édes volt, és igazán kedvesen bánt a pincérrel. Elmondta, hogy szereti az állatokat, imádja a harcművészeteket, van egy Wolf nevű macskája, és dobosként mindenféle zenére vevő. Hihetetlenül jól sikerült kis este volt.

Képesek lettünk volna átbeszélgetni az egész éjszakát. Rokonlelkek voltunk. De mivel másnap mindkettőnknek munkába kellett mennie, fél tizenkettőkor felálltunk az asztaltól. Howard egészen az ajtóig kísért, és egy csókkal kívánt jó éjszakát. Egy nagyon finom csókkal. Néztem, ahogy végigmegy a társasházunk folyosóján, és tudod, mit,

hát persze, hogy nagyon jó feneke volt! Azóta is együtt vagyunk. O álmaim férfit. És tényleg a lélektársam. (Te is kiszínezheted a saját mandaládat; a 212. oldalon találsz hozzá alapot.)

■ ■ ■

Imádom ezt a történetet, mert nagyszerűen egyesíti a vonzás törvényét vezérlő fő alapelveket: lélektárskapcsolatának megteremtésekor Gayle nyugodt volt, könnyed és elégedett a saját életével, és sokkal inkább örömteli várakozásból közelítette meg a témát, mint szükségből. Ez egy lényeges pont, ugyanis nem a lélektársad feladata, hogy rendbe hozza az életedet, kihalásson az adósságaidból, vagy megszabadítson belső démonaidtól. A lélektársad barát és társ, akivel megoszthatod életed legbensőségesebb dolgait, valaki, aki érti, mennyi erő és szépség lakozik egy igazi lélektárs-kapcsolatban, és még akkor is kitart a szerelem mellett, amikor benned épp fogytán az erő. Miközben a barátnóm,



Maxine épp a lélektársa megteremtésén ügyködött, egyszer a következő imát mormolta el magában: „Hadd tegyek valakit olyan boldoggá, amilyen én szeretnék lenni.” Két óra múlva találkozott a férfival, aki hat hónappal később a férje lett. Ma – tizenkét évvel a történetek után – még mindig nagyon boldogok és szerelmesek.

Amennyire csak tudsz, lazulj el tehát, és próbáld meg könnyedén felfogni a lélektársad utáni vágyódást. Sosem kételkedsz benne, hogy a pultos, akinek leadod a tejeskávérendelést, teljesíteni fogja a kívánságod. Ugyanígy nem szabad kételkedned abban sem, hogy az univerzum képes elhozni számodra az igaz szerelmet.

#### HATODIK FEJEZET

A múlt eloldása

*A szerelem az az állapot, amelyben egy másik ember boldogsága alapfeltétele a tiédnek.*

*ilobert Heinlein*

Emlékszel az örület jó öreg meghatározására? Albert Einstein például azt mondta róla, hogy nem más, mint amikor az ember újra és újra ugyanazt a dolgot csinálja, és közben eltérő eredményt vár. Ha úgy állsz neki lélektárskapcsolatod megteremtésének, hogy előbb nem rakod rendbe a múltadból hozott érzelmi és lelki zűrzavart, azt kockáztatod, hogy újra egy olyan embert fogsz magadhoz vonzani, akivel egyszer már pórul jártál. Ha még mindig cipelsz régi kapcsolatokból származó érzelmi terheket (és szeretném hozzátenni, hogy a legtöbbünk ebbe a kategóriába tartozik), most azonnal határozd el, hogy megoldozod ezeket. Ha sikerül eloldoznod magad a múlt fájdalmaitól, sérelmeitől és csalódásaitól, képes lehetsz letenni egy egészséges, boldog és elégedett élet alapjait a lélektársaddal.

Először is tisztázzunk egy dolgot: embernek lenni annyi, mint sérülni. Egyikünk sem menekülhet ez elől az egyszerű igazság elől. Akár nehéz gyerekkorunk volt, akár csalódtunk egy rosszul sikerült kapcsolatban, mindannyian hordozunk érzelmi sebeket, amelyeket be kell gyógyítanunk. Most, hogy lélektárskapcsolatod megteremtésén fáradozol, muszáj megfogadnod, hogy innentől kezdve elkezded aktívan keresni a gyógyírt szíved legmélyebb sebeire. Kérlek, vedd észre, hogy az *elkezdeni* szót használtam. Sokunk számára

ugyanis ez egy életen át tartó utazás, ugyanakkor nem kell minden egyes érzelmi terhedtől megszabadulnod, hogy találkozhass a lélektársaddal. Sőt, a lélektárs egyik feladata épp az, hogy segítsen begyógyítani ezeket a mély sebeket. Ezzel együtt, ha valóban eltökélted, hogy a lehető legtisztább jelekkel szeretnéd kommunikálni, hogy készen állsz egy egészséges, elkötelezett párkapcsolatra, akkor elengedhetetlenül fontos, hogy megszabadulj azokról az érzelmi blokkoktól, amelyek romboló módon kötnek a múltadhoz.

Egy pillanatra gondolj azokra a minőségekre és tulajdonságokra, amelyeket egy szerelmesben keresel, aztán tedd fel magadnak a kérdést, hogy érzelmi szinted megfelel-e az általuk leírt személyiségnek. Ha háromméteres fal van a szíved körül, lehet, hogy akaratlanul tartod magad távol a szerelemtől. Egy szív, amely régi sérelmek, csalódások és bántalmak terhét cipeli, egyszerűen nem elég nyílt ahhoz, hogy beengedje a szerelmet. Sőt, feldolgozatlan és meg nem gyógyított lelki sérüléseid összezavarhatják a jeleket, amelyeket az univerzum felé küldesz. Az egyik feled hatalmas *igennel* bólogat egy intim kapcsolat gondolatára, míg sebzett szíved öntudatlanul azt mondja: *Nem, nem akarok megint sérülni.* A te dolgod tehát az, hogy feltárd ezeket a sebeket, és rálépj a gyógyulás útjára, hogy tiszta jeleket sugározhass, miszerint készen állsz a szerelemre. A folyamat középpontjában a megbocsátás áll.

#### **a megbocsátás hatalma**

A minap épp a híradót néztem a tévében, ahol leadtak egy édesanyával készült

interjúrészletet, akinek a lányát egy évtizeddel ezelőtt meggyilkolták. A nő elmondta, mennyi in-

dulatot, keserőséget és gyűlöletet hurcolt éveken át a szívében a férfi iránt, aki elvette a lánya életét (aki egyébként mindeközben életfogytiglani büntetését töltötte egy szigorúan őrzött börtönben). Végül úgy döntött, képtelen tovább ennyi haraggal együtt élni, úgyhogy fogta magát, és írt neki egy levelet. Ebben közölte vele, hogy úgy döntött, megbocsát. Elmondása szerint abban a pillanatban, hogy bedobta a levelet a postaládába, minden indulata és dühe elpárolgott, és érezte, ahogy a megbocsátás ereje teljesen megszabadítja. Azt mondta, ha tudja, hogy a megbocsátásnak ekkora hatalma van, már évekkal azelőtt megtette volna.

Ugyanígy kell nekünk is a megbocsátás erejére támaszkodnunk, ha szabadulni szeretnénk érzelmi blokkjainktól, amelyek nem hagyják, hogy beengedjük a szerelmet. *Spiri-tual Divorce* (Spirituális válás) című díjnyertes könyvében nővérem, Debbie Ford azt írja: „A megbocsátás az átjáró múlt és jövő között.” Egyszerűen mondván, ha begyógyítjuk a múlt hegeit, kitarjuk az ajtót egy boldogabb jövő felé.

*Coltörténete:*

*A múlt meggyógyítása.*

A férfiakkal való kapcsolataim kezdettől fogva kiszámíthatatlanok voltak, és hiányzott belőlük a szeretet. A szüzességemet részegen, egy kiránduláson veszítettem el egy félig idegennel a tizennyolcadik születésnapomon. Egy évvel később egy bárban találtam magam ismét részegen, és ezúttal elfogadtam egy csapat ismeretlen férfi ajánlatát, hogy hazavisznek. Ami ezután következett, hosszú évekre meghatározta a választásaimat, ugyanis egy hihetetlenül megalázó és lealacsonyító csoportos nemi erőszak áldozata lettem.

A következmények pusztítóak voltak: ezután csakis olyan férfiakkal kerültem össze, akik tökéletes tükrei voltak az egész férfinem iránt érzett indulatomnak, illetve a magam iránt táplált gyűlöletnek. Egyik kapcsolatból a másikba menekültem, egyik indulatos, erőszakos, nőgyűlölő férfitől a másikig, akik egytől egyig szexfüggők, drogosok, alkoholisták vagy szerencsejátékosok voltak. Egyiküktől sem kaptam egy csepp tiszteletet sem – persze, hiszen én sem tiszteltem saját magamat. Egyikhez sem tudtam érzelmileg közel kerülni – persze, hiszen még a saját érzelmeimet sem ismertem. Egyikük sem volt hűséges hozzám – persze, hiszen én is mindig elárultam saját magam. Mind egy szálig ugyanúgy az őszintétlenség és a tagadás csapdájában vergődtek, ahogyan én.

Huszonhét évesen alkoholelvonó kúrára mentem. Ott kezdtem el hinni egy felsőbb hatalomban. Metafizikát tanultam, és egyik könyvet a másik után olvastam arról, amit ma vonzás törvényeként ismerünk. Wallace Wattles, Catherine Ponder, Ernest Holmes, Alice Bailey, Norman Vincent Peale, James Allén és Shakti Gawain egytől egyig ott sorakoztak az ágyam mellett, és a legjobb barátaimmá váltak. Elkezdtem használni a kreatív vizualizációt, a megerősítéseket, és látványtáblákat készítettem mindenféle művészi kollázsokkal, hogy segítsenek elképzelnem és megteremtenem egy szerető partnert. Álomtáblát is szerkesztettem; magazinokból vágtam ki hozzá képeket és fotókat egy sötét hajú, jóképű férfiről. Még attól sem rettentem vissza, hogy feltegyek rá egy esküvői ruháról készült képet. Minden nap meditáltam a férfi külsején, az esküvői ruhámon, és hogy milyen lenne összeházasodni. Csakhogy legbelül még mindig nem bocsátottam meg magamnak, se a férfiakkal, akik megerősakoltak. Nem volt meglepő tehát, hogy a partne-

rem, akit ezek után vonzottam magamhoz, még mindig azt a szeretetlenséget és önutálatot tükrözte, amellyel magam iránt viseltem.

Az első férjemet egy vakrandin ismertem meg. Kiköpött úgy nézett ki, mint a jóképű, sötét hajú férfi a látványtáblámon. Nem sokkal később megkérte a kezem. A kapcsolatunk tökéletesen megfelelt annak, ahol akkoriban tartottam, mind energetikailag, mind

érzelmileg. Kölcsönösen tiszteletlenül beszéltünk egymással, és érzelmileg egyre jobban bezárkóztunk, úgyhogy végül mindketten csalódottan és illúzióvesztetten kerültünk ki a dologból. Később kiderült, hogy ez volt a legjobb, ami csak történhetett velem. Ugyanis végre „felkapcsolták a lámpát”.

Érzelmileg olyannyira padlót fogtam, hogy végül kénytelen voltam bevallani magamnak, hogy a nemi erőszak miatt még mindig tele vagyok elfojtott indulattal, és még mindig áldozatnak tartom magam, és hogy bosszúálló, megbízhatatlan és érzelmileg teljesen elérhetetlen vagyok és nem csak a férfiak, de saját magam számára is. Itt kezdődött az én igazi gyógyulásom. Egy évre cölibátust fogadtam, és komoly önismereti munkát végeztem, hogy megszabaduljak a múlt fájalmától, amely még mindig besötétítette a jelenemet. Megtanultam, hogy mi a megbocsátás, hogy hogyan engedjem el a neheztelésemet, és hogy felismerjem, milyen szerepet játszom életem drámáiban. Végül sikerült visszakapnom a reményt. A düh és a félelem helyét, amelyet oly sokáig őriztem a szívemben, csendesen átvette az alázat. Én magam lettem a szeretet, amelyet kerestem. És végül megbocsátottam önmagamnak. Negyvennégy éves koromra eljutottam oda, hogy alárendeljem magam Isten akaratának, és átengedjem neki az irányítást intim kapcsolataimban. Naponta imádkoztam hozzá, hogy

döntse el, ki legyen életem párja, ha egyáltalán szán nekem valakit. Míg egy reggel arra ébredtem, hogy a szívem ismét telve van reménnyel.

Ez alatt az idő alatt jó pár kliensemnek megtanítottam, hogyan teremthetik meg életre szóló partnerüket az internet mint meditációs eszköz segítségével. Azt hiszem, igaz a mondás, miszerint az ember azt tanítja, amit neki magának a leginkább meg kell tanulnia. A klienseim csodás eredményeket értek el, ezért úgy gondoltam, én is kipróbálom. Másnap felmentem egy randioldalra, és láss csodát, azonnal felugrott egy hirdetés, rajta a leggyönyörűbb férfival, akit valaha láttam. El sem olvastam, mit írt magáról. Elég volt a szemébe néznie, hogy belső radarom azonnal bejelezzon. Felvettem vele a kapcsolatot, és amikor visszahívott és meghallottam a hangját, tudtam, hogy O az. Egy csepp félelem sem volt bennem, csak egy nyugodt, hívogató és barátságos érzés, amelynek köze sem volt ahhoz a romantikus sóvárgáshoz, amelyet a korábbi kapcsolataimban éreztem. Mindketten elég gyorsan rájöttünk, hogy minket egymásnak teremtettek. Azóta együtt vagyunk, hogy először találkoztunk.

Mivel érzelmileg gyógyult és teljes voltam, kapcsolatom a lélektársammal biztos alapra épült. Már az elején hoztam egy fontos döntést, miszerint soha nem fogok tiszteletlenül beszélni vagy viselkedni vele. Mindkettőnknek kijutott a nehéz kapcsolatokból a múltban, úgyhogy tudtuk jól, mi az, amit nem szeretnénk megismételni. A tapasztalat azt súgta nekünk: „Ha most is azt csinálod, amit eddig, azt is kapod, amit eddig!”

Természetesen úgy döntöttünk, hogy megszenteljük a köztünk lévő köteléket, mind spirituális, mind hivatalos házassági fogadalommal. Amikor egybekeltünk, megegyeztünk, hogy a válás számunkra sosem lesz opció. Hogy sosem fekszünk le haraggal a szívünkben, hogy mindig a másik lesz számunkra a legfontosabb, és minden erőnkkel támogatjuk egymás spirituális és személyes fejlődését. Semmi manipuláció, semmi hatalmi harc, ehelyett mindig egymás közelében maradunk, de csak annyira, hogy ne homályosítsuk el a másikat az árnyékunkkal. Csapat vagyunk. Egymás legjobb barátai. Szeretetből hívjuk fel a figyelmet egymás hibáira. Együtt nevetünk az ostobaságainkon. Tudjuk, hogy nem vagyunk tökéletesek, de egymás számára mégis azok vagyunk. Sosem lettem volna képes megteremtene egy ilyen egészséges kapcsolatot, ha előbb nem bocsátottam volna meg magamnak és mindazoknak, akikről úgy éreztem, hogy elárultak.

**m m m**

Amint azt Colette Baron-Reid története hatékonyan példázza, a megbocsátás két részből álló folyamat: először is meg kell bocsátanunk azoknak, akik bántottak bennünket,

azután pedig meg kell bocsátanunk saját magunknak azért, hogy nem hallgattunk a belső hangunkra, esetleg kétségbeesésből hoztunk döntéseket, vagy bármi másért, amiért okoljuk magunkat.

### **Bocsáss meg önmagadnak!**

A második fejezetben arra biztattalak, hogy írd levelet azoknak a volt szeretődnek, akikről még nem tudtál teljesen leválni, majd pedig saját magadnak is, az ő nézőpontjukból. Remélem, akkor elvégezted a feladatot, mert bevezetésként szolgál a mostanihoz. Hogy egy lépéssel mélyebbre

menj a múlt elengedésének folyamatában, arra kérlek, hogy írd egy megbocsátó levelet önmagadnak. Nagyon fontos, hogy megbocsáss magadnak minden olyan alkalomért, amikor engedted, hogy benne maradj egy kapcsolatban, amely nem szolgálta legfőbb javadat – és ugyanilyen fontos, hogy ezt leírd. Légy pontos, és nevezd meg az embereket, akik szereplői voltak az adott helyzetnek, és magukat a helyzeteket is, amelyek miatt bezártad a szíved. Kérlek, hogy minden bekezdést a következő mondattal fejezd be: „Teljesen és maradéktalanul megbocsátok magamnak az imént leírt tetteimért, ahogyan--nek (írd ide a nevet) is teljesen és maradéktalanul megbocsátok a tetteiért. Ezennel megáldom magam és \_-t, és hálával telt szívvel elfogadom ezt a gyógyulást. Es ez így van.”

Miután befejezted a levelet, olvasd fel hangosan, és érezd a megkönnyebbülést, amelyet a megbocsátás hoz. Hatalmas megnyílást tapasztalhatsz a szívedben, de az is lehet, hogy csupán egy kis elmozdulást fogsz észrevenni a megbocsátás irányába. Ha készen állsz rá, a következő tíz nap mindegyikén olvasd fel magadnak hangosan ezt a levelet. Ha ezek után sem érzel semmilyen változást, kérj további segítséget egy tanácsadótól, tréneredtől vagy terapeutától. Es ha már itt tartunk, ha ellenállást érzel, miközben ezt a feladatot végzed, engedd csak meg magadnak, hogy pár percig ellenállj. Aztán ülj le, és ezzel együtt végezd el.

*'ífy.*

*VCiaa.bocsátó* Mire lesz szükséged a feladat elvégzéséhez?

- papírlapokra és egy szépen fogó tollra
- gyertyára és valami megnyugtató zenére (én gregorián énekeket szoktam hallgatni)
- |
- hajlandóságra a feladat elvégzésére
- hajlandóságra a kötelék elvágására és a megbocsátásra
- negyed- vagy félóra háborítatlan időre

Miután megbocsátottál magadnak és a volt szeretődnek, itt az ideje, hogy gyengéden és szeretetteljesen elvágd a kötetek lévő energetikai köteléket. A legtöbb energiagyógyász hisz abban, hogy energetikai „kampókat” hagyunk mindazokban, akikkel valaha intim kapcsolatban voltunk. Ezek lehetnek pozitív kampók – mint például a kötelék, amelyet az első csók során alakítottunk ki – és negatív kampók – mint például azok az érzelmi sérülések, amelyeket egy szakítás vagy egy nagy veszekedés hagyott bennünk. Ezek az energetikai kampók olyan elektromágneses kötelékeket jelentenek két ember között, amelyeken keresztül a gondolatok, az érzelmek és az energiák továbbra is oda-vissza áramlanak. Talán te is tapasztaltad már az energetikai kötelékek erejét valamikor az életed során. Lehet, hogy végre képes voltál eldönteni, hogy véget vetsz egy kapcsolatnak, és megfogadtad, hogy érzelmileg továbblépsz... és **\*gPCS**

akkor – mi a csuda – felhívott a volt kedvesed, és azt mondta, visz-sza akar kapni. Mi történt? Azáltal hogy meghoztad a döntést a továbblépésről, megzavartad a köz-

Szeretni es szeretve lenni annyi, mint mindkét oldalról érezni a napsütést.

Or. *Vavid* Viscott

tétek folyó energiaáramlást. Egy  $\S^{\wedge}y-$

tudat alatti szinten az exed megérezte ezt, és utána nyúlt, hogy visszaállítsa a köztetek lévő energetikai kapcsolatot.

Ha még mindig van ilyen típusú kapcsolat közted és valamelyik régi kedvesed között, akkor energiáid egy része le van kötve, amelyet ezért nem vagy képes egy új kapcsolatba fektetni. Ráadásul a negatív energetikai kampók maradvá-

nyai valós fizikai fájdalom formájában is jelentkezhetnek. Rengeteg olyan esetről tudok, amikor fejfájások, hátfájások és mindenféle betegségek múltak el, miután elvágta ezeket az energetikai köteleket.

Akkor hát hogyan kell eloldozni ezeket a köteleket? Először is muszáj nagyon őszintének lenned magadhoz, és biztosan tudnod kell, hogy igazán, valóban készen állsz-e az érzelmi leválásra. Miután megbizonyosodtál róla, hogy itt az ideje a kötelek elvágásának, keress egy energia-gyógyászt, vagy végezd el saját magad azon technikák segítségével, amelyeket a fejezet végén osztok meg veled.

Sok évvel ezelőtt egy indián könyvben olvastam, hogy úgy hitték, a szeretők „világító, zöld fényköteleket” hagynak az asszonyok méhében. Hogy megváljon ezektől, az asszonynak három napra el kellett vonulnia egy barlangba meditálni. Ott felidézte az összes régi szeretőjét, és belső monológot folytatott velük, amelyben megbocsátott nekik, és kifejezte az irántuk érzett tiszteletét. Amikor ezzel kész volt, elképzelte, ahogy fizikailag elvágja a köteleket, amelyek még hozzájuk fűzik.

Nekem ugyan nem volt barlangom, ahová elvonulhattam volna, de amikor eloldottam magam a régi szeretőimtől, hogy helyet készítsek a szívemben lélektársamnak, ugyanezzel a szándékkal vágtam neki minden egyes napnak. Először is leültem, és egy darabig csendben meditáltam. Aztán felidéztem valamelyik régi barátomat vagy szeretőmet, akivel még mindig éreztem az energetikai köteleket. Gondolatban és a szívemben megköszöntem neki, hogy részese volt az életemnek, és segítette fejlődésemet, na meg azt, hogy segített rájönnöm, milyen tulajdonságokat is keresek egy férfiban. Behunyt szemmel párbeszédet folytattam vele, és mindent elmondtam neki, amivel kapcsolatban úgy éreztem,

hogy el kell mondanom. Néha még azt is elképzelttem, hogy ő mit válaszolna. Aztán láttam magamat a saját méhemben, ahol egy energetikai kötelék még mindig összekapcsolt ezzel a régi szeretővel. Lelki szemeim előtt láttam, ahogy megkeresem a köteleket, amelyek összefűz vele, és elvágom egy apró ollóval, mire az azonnal eltűnt a semmiben.

Ha ez a technika furcsának hat a számodra (vagy ha férfi vagy), azt is elképzeld, hogy a kötelék a kettes csakrádon keresztül kapcsolódik hozzád, kétujjnyival a köldököd alatt. Hunyd le a szemed, és lásd a köteleket, amely még mindig összefűz azzal a bizonyos emberrel, majd folytass belső dialógust a gazdájával. Mondj el mindent, aminek szükségét érzed, aztán képzeld el, hogy fogsz egy éles kést vagy egy ollót, és elvágod a köztetek lévő köteleket. Miután ezt megtetted, talán érezni is fogod, hogy mindaz az energia, amelyet eddig átadtál ennek az embernek, most visszatér hozzád.

Ha nem megy jól a vizualizáció, lehet, hogy számodra jobban megfelel a következő szertartás, amelyhez a Master Stephen Co és doktor Eric B. Robins tollából származó *Your Hands Can Heal You* (Gyógyítsd meg magad a kezeiddel!) című könyvet használtam segítségül. Hatalmas elégedettséggel tölti el az embert, ha fizikailag lemossa magáról a múltat, és látja, ahogyan eltűnik a lefolyóban. Ezt a módszert akár kombinálhatod is az előbb leírt technikával.

■ ■ ■

A következőkre lesz szükséged:

*Szertartás* ■ 2 ek sóra (a keserűsón kívül bármilyen só megteszi)

*a múlt* ■ gyertyákra *elengedésére* ■ egy nagyméretű, tiszta fürdőlepedőre ■ negyed- vagy félóra háborítatlan időre

Töltsd meg a kádat meleg vízzel, és keverd bele a két evőkanálnyi sót. Amíg megtelik, gyűjts meg néhányat a kedvenc gyertyáid közül, és oltsd le a villanyt. Engedd bele magad a sós vízbe, és hagyd, hogy sorra felidéződjön benned régi szerelmeid emléke. Ahogy rájuk gondolsz, csendben bocsáss meg nekik, és kérd a bocsánatukat mindenért, amit egymás ellen elkövettetek. Köszönd meg nekik a jó dolgokat, amelyekkel gazdagították az életedet, a leckéket, amelyekre megtanítottak, és azt, hogy általuk ma tisztán látod, mire van szükséged.

Ezután sorra mindegyiknél képzeld el, hogy egy energetikai kötelék fűz az adott személyhez, még hozzá oly módon, ami nem szolgálja a javadat. Behunyt szemmel nézd meg, képes vagy-e azonosítani a helyet a testeden, ahol még mindig összekapcsolódsz ezzel az emberrel; jelentkezhetsz vágyakozás, neheztelés, sőt, dermedtség formájában is. Lélegezz mélyeket, és érezd, hogyan korlátoz ez a múltbeli kötelék a jelen megélésében. Aztán képzeld magad elé ezt a köteléket, amely összefűz ezzel az emberrel, és dönts el, hogyan szeretnéd megsemmisíteni. Megteheted egy karatemozdulattal, vagy úgy, mintha ollót vagy kést tartanál a kezében, és elnyisszantanád vele. Amint elvágod, tapsolj hármat, hogy szétszlassz és elengedd az energiát, amely valaha a kötelékben áramlott.

Miután végeztél, ereszd le a fürdővizet, és zuhanyozz le (nagyon fontos, hogy alaposan lemosd a testedet a sós fürdő után). Fogd a kedvenc szappanodat és samponodat, és jó alaposan tisztítsd meg a bőröd és a hajad, hogy megszabadulj a sós víz minden maradékától, és vele együtt minden negatív energiától, amely valaha felgyülemlt ezekben az energetikai kötelékekben.

#### ■ « a

Megesik, hogy ragaszkodunk a múltunkhoz – bármilyen fájdalmas vagy boldogtalan is volt –, csak hogy ne kelljen szembenéznünk az igaz szerelem utáni sóvárgásunkkal. Kínzó magányunkban könnyen nosztalgikussá válhatunk, vagy megkeseredhetünk a régi szerelmek emlékének hatására, és anélkül hogy egyáltalán észrevennénk, minden életerőnket elvonhatjuk a jelen pillanattól.

Gondolj ismét a nőre vagy férfira, akit a lélektárslistád-ban leírtál. Annak érdekében, hogy erős energetikai köteléket alakíthass ki ezzel az emberrel, minden erőforrásodat az „itt és most”-ra kell összpontosítanod. Amennyire ragaszkodsz a múlthoz, épp annyira korlátozod magad a jelen pillanat megélésében. Itt az ideje, hogy maradéktalanul elköteleződj a gyógyulás mellett, még akkor is, ha ez együtt jár a fájdalommal, hogy a lélektársad még nincs veled. A vágy, hogy végre összekapcsolódj vele, nagyon erős mágnes, és ha megnyitod a szíved, elérhetővé, megközelíthetővé és visszautasíthatatlanná válsz. Ha megszabadulsz az energetikai kampóktól, amelyek a múlthoz fűznek, tiszta jelet küldesz az univerzumnak, hogy íme, készen állsz, hogy most azonnal összekapcsolódj a lélektársaddal.

#### HETEDIK FEJEZET

Tettre készen

• • •

■ ■

*Találd meg azt az embert, aki a köztetek lévő különbségek miatt szeret, és nem azok ellenére, és megtalálta életed párját.*

*m m m*

*iso 3tA£ca\$lia*

Sok évvel ezelőtt írtam egy könyvet *Hot Chocolate for the Mystical Lover* (Forró csokoládé a misztikus szeretőnek) címmel. A könyv írása közben megtudhattam, milyen sokféleképpen találhatnak egymásra a lélektársak. Lenyűgöző volt azonban látni, hogy még a legmisztikusabb, legvarázslatosabb találkozásoknak is előfeltétele, hogy a leendő szerelmesek aktívan tegyenek kapcsolatuk létrejötte érdekében – és ezáltal biztosítsák,

hogy „jó időben, jó helyen” legyenek. Íme néhány dolog, amit tettek, és ami működött:

### *1. Kinyilvánították a szándékukat, majd cselekedtek*

Miután megírtad a listádat az általad vágyott tulajdonságokról, és kinyilvánítottad a szándékodat, hogy megtaláld a tökéletes, életre szóló társat, nagyon fontos, hogy figyeld a jeleket, és mentálisan, érzelmileg és fizikailag is készen állj, amikor a sors neked dobja a labdát. Ezt a nyerő receptet vetette be lélektársa megtalálására a barátom, Sean Roach, aki munkáját tekintve sikeres vállalati igazgató és előadó.

Harminchat éves korában Sean azon kezdett tűnődni, vajon megtalálja-e valaha a neki való nőt, aki mellett végre

megállapodhat, és akivel családot alapíthat. Munkája legalább hetente kétszer útra szólította, ezért kételkedett benne, hogy sikerül-e találkoznia bárkivel is, tekintve, hogy szinte alig volt otthon, és minden városban csak egy-két napot töltött. Megosztottam vele néhányat azok közül az elvek közül, amelyekről ez a könyv szól, és bár bevallotta, hogy nem igazán hisz az ilyen „faölelgetős cuccokban” (ahogy kedvesen nevezte mindezt), mégis úgy döntött, ad a dolognak egy esélyt. Kinyilvánította a szándékát, hogy megtalálja a számára tökéletes partnert, és kincskereső térképet készített, amelyet boldog párok képeivel ragasztott tele, akik a homokban feküdtek, vagy egy kerti tűzhely mellett ücsörögtek a hátsó kertben. Es volt egy fotó, amelyet arra választott – egy férfit ábrázolt egy kisfiúval a nyakában –, hogy feltegye az iPodjára és a mobiltelefonjára háttérképnek, ahol minden nap többször is ránézhet.

Egyik délután Sean épp Orlandóba igyekezett, hogy előadást tartson. És bár általában az egész repülőutat munkával, illetve a levelei olvasásával és megválaszolásával töltötte, ez alkalommal felfigyelt az egyik légiutas-kísérőre, Piára, amikor a lány kitöltött neki egy pohár vörösbort. Egy gyors, huszonnégy órás orlandói tartózkodás után Sean ismét felszállt egy gépre, hogy visszautazzon a Nyugati Partra, és meglepetten tapasztalta, hogy ugyanaz a személyzet dolgozik a fedélzeten, mint előző nap. Körülbelül egy órája repültek, amikor figyelmes lett egy utas hangjára, aki gorombáskodni kezdett az egyik légiutas-kísérővel. Azonnal felállt, hogy utánaérezzen a dolognak. Ahogy a lány segítségére sietett, ismét Piáéval találkozott a tekintete. Egy másik légiutas-kísérő, miután észrevette a felforrósodott levegőt, így szólt: „Sean jutalmat érdemel a segítőkészségéért, és azt hiszem, a legmegfelelőbb erre a célra Pia telefonszáma lenne!”

Sean nem is habozott felírni a számot, és egy hét múlva felhívta a lányt. A legelső közös vacsora óta úgy érzik, mintha öröktől fogva ismernék egymást.

### *2. Gyermekkorai vagy gimnáziumi szerelmükkel jöttek ismét össze*

Hányszor gondoltál már rá, hogy: *Vajon mi lehet ezzel meg azzal?* Sok ember talál rá az igaz szerelemre úgy hogy elmegy egy osztálytalálkozóra, vagy hall egy rég elfelejtett barátról, és aztán megteszi az első lépést a kapcsolat újrafelvétele felé. Nemrég olvastam Charlie és Carlyn Bailly történetét, akik mindketten a hatvanas éveikben járnak, és azután házasodtak össze, hogy megtalálták egymást a Classmates.com-on – negyvennégy évvel azután, hogy leérettségiztek.

– Még most sem hiszem el – mesélte Carlyn. – Ha csak tíz évvel ezelőtt lennénk, amikor még nem volt se Classmates .com, se ennyi számítógép, ez az egész szó szerint csodaszámba ment volna.

Tény, hogy a mai technika nagyon megkönnyíti a kapcsolatok újrafelvételét.

Néha előfordul, hogy egy régi szerelem felmelegítése az üzleti életünkre is megtermékenyítően hat. Ott van például Jeff Tinley története, aki a tízéves osztálytalálkozójukon találkozott a feleségével, és akire olyannyira ösztönzőleg hatott ez az újra egymásra találás, hogy létrehozta a [Reunion.com](http://Reunion.com) nevű internetes oldalt!

Kftg

Nagyon szeretnék annyit nevetni, amennyit sírok;

elvégezni a dolgomat, és megpróbálni szeretni valakit, és elég bátornak lenni, hogy elfogadjam, ha viszonzszeret.

*3. Egyes emberek (beleértve magamat is) megálmodták, hogyan, hol vagy mikor találnak majd rá a lélektanukra, és odafigyeltek ezekre az álmokra.*

Öt évvel ezelőtt az angol Dávid Brown egy telefonszámmal a fejében ébredt. Fogalma sem volt, honnan vette a számot, de azért küldött rá egy SMS-t, hátha kiderül a titok. Aki megkapta, Michelle Kitson volt, tőle hatvan mérföldnyire. A nő semmilyen magyarázatot nem talált rá, miért gondolt a férfi épp az ő számára, de miután több üzenetet váltottak, úgy döntöttek, hogy találkoznak. Egymásba szerettek. Dávid és Michelle nemrégiben házasodtak össze, és épp most tértek haza a mézesheteikről Indiából. Az ilyen igaz történetek arra ösztönöznek, hogy figyeljünk oda az álmainkra, bízzunk a megérzéseinkben, és higgyünk benne, hogy az univerzum a jelen pillanatban is jeleket küld felénk, amelyek végül elvezetnek bennünket a szerelemhez.

*4. Sokuknak „zsigeri érzése” támadt, hogy el kell menniük egy bizonyos helyre, és úgy döntöttek, hallgatnak*

*a megérzéseikre még akkor is, ha épp mást terveztek arra a napra.*

Egy nőnek, aki épp elég depressziósnak érezte magát, hirtelen az jutott az eszébe, hogy el kell mennie egy tengeri akváriumba... egy olyan helyre, ahol még sosem volt, és ahová nem is igen kíváncsi volt. Mégis elment, és összeismerkedett a delfinek edzőjével, akivel egymásba szerettek. Ma boldog házasok, és Hawaiiin élnek. Egy másik nőt az utolsó pillanatban hívtak meg egy buliba. Egyáltalán nem volt kedve társaságba menni aznap este, de valami mégis azt súgta neki, hogy kapja össze magát. Azon az estén talál-

kozott a férjével. Nem egy pár jött össze a barátai által szervezett vakrandikon, és míg egyikük sem tartotta magát annak a „vakrandizós” fajtának, mégis elmentek, és eltalálta őket Cupido nyila.

*5. A tettek mezejére léptek, regisztráltak egy online társkeresőn, és találtak életük párjával.*

Több olyan barátnőm is van, aki internetes társkereső oldalon ismerkedett meg a férjével. Sőt, nemrégiben olvastam egy cikkben, hogy becslések szerint 2011-re a népesség 80 százaléka rendelkezik majd online virtuális személyiséggel. Es még mielőtt azt gondolnád, hogy az internetes tapasztalat hiánya megakadályozza, hogy te is élvezhesd az új közösségi-kapcsolatteremtési technikák előnyeit, gondold át újra! Az én nyolcvanéves anyósom például fogta magát, és az egyik fiatalabb, számítógépekhez jobban értő barátja segítségével rátalált élete szerelmére a Match.com-on.

*6. Azután találtak a lélektanukkal, hogy bátran belevágtak valamilyen kalandba.*

Sok embert látok, akik elkövetik azt a hibát, hogy elhalasztják a jó dolgokat és a kalandokat arra az időre, *miután* már megismerték a lélektársukat, mondván, hogy legyen kivel megosztaniuk az örömeiket. Különösen megmaradt bennem annak a férfinak a története, aki imádta a bálnákat. Végül úgy döntött, részt vesz egy kajaktúrán egy csapat idegennel, hogy végre lehetősége legyen bálnákat látni közelről. Mit ad Isten, nem csak ez a vágya teljesült, de megismerkedett a lélektársával is, aki épp a mellette lévő kajakban evezett. Nagyon sok embert ismerek, akik valamilyen

külföldi út során találtak a szerelmükkel, olyan helyeken, ahol egyáltalán nem számítottak rá. Vivian bostoni; Mike minneapolis. Krétán találtak. Hát nem csodás a szerelem?

Néha egy bátor lépés, vagy az, hogy követed szíved vágyát, egyenesen elvezet a szerelmed ajtajáig. Ott van például az a Gábriellé nevű fiatalasszony akivel az egyik marketinges kurzusomon találkoztam, és aki tizenéves kora óta rajongott a spanyol nyelvért. Arról álmodozott, hogy egyszer találkozik a tökéletes latin szeretővel, aki türelmesen megtanítja majd a nyelvre, és aztán elviszi mindenféle egzotikus helyre



Mexikóban. Amikor ezt elmesélte, arra biztattam, hogy egy percig se tétovázzon tovább, inkább hallgasson a szívére, és kezdjen el spanyolul tanulni. Ki tudja, mi lehet belőle? Pár évvel később Gábrriellé újra jelentkezett. Elmesélte, hogy beiratkozott spanyolórára a helyi művelődési házba, ahol megismerkedett valakivel, aki aztán bemutatta a jelenlegi vőlegényének (és igen, a férfi latin).

■ ■ ■

Az összes történet lényege, hogy bár nem határozhatod meg a pontos napot, helyet és időt, hogy mikor jelenjen meg a lélektársad, esélyeidet jelentős mértékben növelheted, ha aktívan részt veszel a saját életedben. Ez sokszor azt jelenti, hogy olyan dolgokba vágsz bele, amelyeket eddig valami miatt félretoltál vagy halogattál. Bármi is az, amivel vártál, itt az ideje, hogy megtedd! Ha imádod a teniszt, de évek óta nem volt ütő a kezvedben, iratkozz be egy teniszklubba, vagy vegyél néhány magánórát. Ha arról álmodozol, milyen jó lesz majd a természetben kirándulni a kedveseddel, menj el egy vezetett túrára valamelyik nemzeti parkba, vagy iktass be a napirendedbe egy vízparti sétát munka után. Ha falod a könyveket, csatlakozz egy olvasókörhöz.

Nézd a dolgot a következőképpen: mi a legrosszabb, ami történhet, ha úgy döntesz, hogy elkezded aktívan üzni szenvedélyeidet? Könnyen lehet, hogy boldogabb, egészségesebb és szellemileg fittebb leszel. Az is nagyon valószínű, hogy megismeresz pár érdekes embert, és persze még tisztábban közvetíted egyéni ízlésedet az univerzum felé.

Na most akkor ez azt jelenti, hogy minden üres helyet ki kell töltened a naptáradban valami olyasmivel, amiről azt gondold, felgyorsítja majd a lélektársad megtalálásának folyamatát? A válasz egyértelműen: nem! Ha csak azért mész minden este szórakozni, mert félsz, hogy otthon ülve sosem talál rád a szerelem, akkor nem érted az egészet! Óriási a különbség az *ihletett cselekvés* és a *kényszeres cselekvés* között. Az ihletett cselekvés, ahogyan én értem, azt jelenti, hogy alapból szerethetőnek érzed magad, és élvezed a saját társaságodat, amikor is jön egy ösztönzés egy olyan tetre, amely még tovább növeli amúgy is meglévő boldogságodat. A kényszeres cselekvés ezzel szemben magányból, kétségbeesésből és félelemből fakad. Ne feledd, hogy a vonzás alaptörvénye szerint „hasonló hasonlót vonz”. Ha tehát a tetteidet az üresség érzése és az elégedettség hiánya hatja át és hajtja, nagyon valószínű, hogy csak ebből fogsz még többet kapni.

Bízz benne, hogy a dolgok jól alakulnak. Cselekedj, ha a jelek azt mutatják, hogy cselekedned kell, de ne érezd magadon a cselekvés kényszerének nyomását, ha hiányzik az ösztönzés. Ahogyan Peggy McColl barátnőm és sikerlistás szerző írja *Használd a sorskapcsolód!* című könyvében: a szerelem néha akkor talál rád, ha eldöntöd, hogy az égvilágon semmit sem fogsz tenni érte.

<sup>^339</sup> története-

*A lélektársam jött, és bekopogott az ajtómon*

A válásom után otthonülő édesanya voltam. Egy internetes vállalkozást igazgattam házi irodámból, és nagyon kevés emberrel találkoztam. Egy külvárosi kerületben laktam, körülöttem mindenhol családok, és – már amennyire én tudtam – sehol egy facér férfi. Bár hittem benne, hogy a lélektársam él valahol, nehéz volt nem észrevenni, hogy múlnak az évek, míg én csak ülök és várom, hogy végre megjelenjen. Abban is kételkedtem, hogy egyáltalán rám találhat így, hogy otthon dolgozom, és a napjaim nagy részét félig-meddig elszigeteltségben töltöm.

Aztán fokozatosan elengedtem a szükségletet, hogy tudjam, honnan és hogyan érkezik majd az életembe, míg egy szép, kora januári napon végül eldöntöttem: *a lélektársam és én könnyen, erőfeszítés nélkül fogunk találkozni, és minden tökéletes lesz.* Ez lett az én mindennapi mantrám, amelyet rendületlen hittel ismételttem.

Egy nap, nem sokkal ezután sétálni indultam a kutyámmal, Noelle-lel. Miután meglátott egy másik kutyát az egyik szomszéd udvarán, Noelle odaszaladt, hogy

üdvözölje az új jövevényt. Abban a pillanatban a kutya gazdája is kijött a házból, én pedig azt gondoltam magamban: *Ejha... milyen jóképű!* Szóba elegyedtünk, és a beszélgetés közepén egyszer csak az jutott az eszembe: *Pont ilyen férfit képzelek magamnak.* Gyengédnek, kedvesnek és gondoskodónak tűnt, és nyilvánvalóan szerette a kutyákat. Ráadásul jóképű volt, és férfias. Innentől kezdve azonban nyitottan álltam hozzá, hogyan fog „Mr. Nekemvaló” feltűnni az életemben, és ellenálltam a kísértésnek, hogy siettessem a dolgokat. Hittem az univerzum bölcsességében, és hogy tökéletesen időzít majd.

Aztán egy havas téli reggelen csengettek a bejárati ajtómnál. Az új szomszédom volt. Azért jött, hogy megkérjen, vigyázzak a kutyájára, mert neki munkába kell mennie, és nem tudja elérni a lányt, aki ilyenkor felügyelni szokott rá (készségségi pilóta volt). Miután visszatért a munkából, beinvitáltam egy csésze kávéra, és a többi, ahogy mondják, már történelem. Egymásba szerettünk, és rövid időn belül összejöttünk. Két és fél évvel később pedig összeházasodtunk.

### **Napi gyakorlat**

Ha egyszer megnyugszol a tudatban, hogy a lélektársad úton van feléd, tedd napi rutinoddá, hogy segítségül hívd az intuíciodat, súgja meg, milyen konkrét lépéseket kell tenned, hogy egy kicsit megkönnyítsd JÍ2'ík<3i találkozásotok létrejöttét.

Kezdj minden napot imával, hogy hálát adj és emlékeztess magad szívlámpád felkapcsolására. Ahogy a nap folyamán kapcsolatba kerülsz másokkal, mosolyogj rájuk, és küldj feléjük szeretetet. Bárkivel is találkozol – férfival, nővel, gyerekkel vagy valamilyen állattal –, gyakorold egy kicsit a szeretet sugárzását. Ez neked és nekik is nagyon jól fog esni, nem beszélve arról, hogy téged hihetetlenül vonzóvá tesz majd.

• *f* *Hogy egy* kicsit tovább vidd a dolgot, képzeld el, hogy lélektársad a nap huszonnégy órájában figyel téged, és ebből a nézőpontból értékeld, hogyan bánsz másokkal. Kedves, szeretetteljes, figyelmes és törődő vagy a körülötted lévőekkel? Tedd fel magadnak a kérdést, hogy mit csinálnál másképp, ha a lélektársad veled lenne, és kezdj el úgy viselkedni még ma.

*S* *Ha a könyvben* szereplő gyakorlatok elvégzése után tisztábban látod, mit is keresel egy partnerben, ne felejts el beszámolni róla a barátaidnak, hogy tudják, aktuálisan mi szerepel a kívánságlistádon.

*S* Yls *félj* egyedül kimozdulni. Sok nőt ismerek, akik egy kávézóban ismerkedtek meg a párjukkal, ahol épp egyedül ücsörögtek.

*S* *Változtass* a szokásaidon. A legtöbben folyton automata üzemmódban járunk-kelünk, szemellenzővel a fejünkön, és még azt sem vesszük észre, ami az orrunk előtt van. Naponta legalább egyszer vedd rá magad, hogy valamit másképp csinálj. Ha például mozogni méisz, látogass meg egy új edzőtermet, vagy ha futni, sétálni vagy biciklizni támad kedved, fedezz fel új utakat. Próbálj ki egy új jógaközpontot, vagy vásárolj egy másik közértben (az egyik legösszeillőbb pár, akiket ismerek, egy pékségben ismerkedtek össze). Hogy miért? Mert ha új dolgokat próbálsz ki, rákényszerülsz, hogy jobban odafigyelj, hogy jelen legyél. És ha jelen vagy (ahelyett, hogy szinte öntudatlanul, rutinból vagy a gondolataidba merülve egyszerre több dolgot végeznél), megadod magadnak az esélyt, hogy te is észrevedd azt, aki észrevesz téged!

■ *f* *Eigy&lj oda* a szinkronisztikus találkozásokra, és kövesd intuíciod sugallatait!

Nemrég volt szerencsém beszélgetni Drew Hariottal, *A Titok című* film rendezőjével, és menyasszonyával, Jenny Kellel. Drew és Jenny imádni való pár, akik igazán lélegzetelállító dolgokat értek el a vonzás törvényének segítségével, na meg azzal, hogy kombinálták az intuíción a cselekvéssel.

*Drw ésjönny történoié:*

*A vonzás törvénye igenis működik-. ktvö-tói nélkül mindig*

Drew: 2006-ban szakítottam a lánnyal, akivel előtte négy évigjártunk. Mindketten úgy

éreztek, azzal tennék jót a saját fejlődésünknek, ha nem folytatnánk a kapcsolatunkat.

Jenny: Én abban az évben költöztem Los Angelesbe. Felajánlották, hogy ott fejezhetem be a doktori gyakorlatomat, ahol akarom, én pedig úgy döntöttem, kihasználom az alkalmat, hogy megismerjem az élet új oldalát, és mindezt abban a megnyugtató tudatban, hogy csupán egy évre kötelezem el magam. Hogyan is mondhattam volna nemet? És mégis, alig telt el egy hónap a költözésem után, és szakítottunk a barátommal, akivel két éve együtt voltunk. Rájöttem, hogy itt az ideje újraértékelni, mit is várok a következő kapcsolatomtól.

Drew: Úgyhogy 2006 októberében – mit sem tudva egymás létezéséről – Jenny és én mindketten az ágyunkon feküdtünk, és listát írtunk arról, hogy mi a fontos számunkra egy társban. Vagyis jobban mondva én írtam, Jen pedig, szokásához híven, táblázatot készített.

Jenny: Hé! Szerintem ez igenis nagyszerű ötlet! Oszlopokba rendeztem az egészet, és ilyeneket írtam a fejlécbe, hogy: „Muszáj” tulajdonságok, „Jó lenne” tulajdonságok és „Nem viselem el” tulajdonságok.

Drew: Miután tisztáztam, mit várok el egy nőtől, ugyanazzal a mohó várakozással dőltem hátra, mint amit akkor szoktam érezni, ha leadtam a rendelésemet valami igazán ínycsiklandó ételre. Lemondtam a hogyan, mikor és hol meghatározásáról, az univerzum pedig, ahogyan azt kell,

megszervezte a legcsodálatosabb randevút, mindössze három hónappal későbbre. Jenny épp előttem ült John De-martini (*A Titok* egyik tanítója) előadásán. Arról volt szó, hogyan törhetünk át a kapcsolatokról alkotott mítoszok és fantáziák falán, hogy valódi intimitást alakítsunk ki.

Jenny: Nem sok híja volt, hogy nem mentem aznap este. Ahogy hazaértem a napi munkából, végignyúltam az ágyon és elaludtam. Amikor felébredtem, épp annyi időm maradt, hogy magamra húzzak valami göncöt, és elrohanjak otthonról. Mivel még mindig félálomban voltam, komolyan gondolkodtam rajta, hogy inkább nem is megyek-győzködtem magamat, hogy mennyire fáradt vagyok, és amúgy sem jön velem senki, aki hiányolna. Valami azonban azt súgta, hogy mennem kell. Ezt az érzést már ismertem; a belső hangom volt, amint azt mondja: *valami vár*. Úgyhogy amint meghallottam, gyorsan összekaptam magam, és már otthon sem voltam.

Abban a pillanatban, hogy beléptem a terembe, kiszúrtam őt. Jobban mondva, együtt mentünkbe, ő pedig leült mögém. Emlékszem, azt gondoltam, hogy édes, meg azt, hogy: *Istenem! Ausztrál akcentusa van! Hogyan is felejtettem ezt ki a listámból?*

Drew: Aztán hátrafordult a széken egy gyors csevelyre. Annyira gyönyörű volt, és tiszta.

Jenny: Az előadás után Drew odament Johnhoz beszélgetni, én pedig indulni készültem. De aztán megláttam őket, ahogy ott álltak és beszélgettek, és úgy döntöttem, összeszedem a bátorságomat, és megkérdezem őket, nincs-e kedvük meginni egy kávé. Megvettem hát John egyik könyvét, és elindultam a dobogó felé, hogy kérjek tőle egy autogramot. Valójában persze egyáltalán nem érdekelt az aláírás – csak Drewhoz szerettem volna közel kerülni.

Drew: És ezért vetted meg a könyvet?

Jenny: Hát persze! Még sosem mondtam?

Drew: O, édesem, ezt nem tudtam!

Jenny: Na szóval, ahogy sorban álltam John autogram-jáért, Drew és én ismét egymásra néztünk, de egyikünknek sem volt annyi bátorsága, hogy elkérje a másik telefonszámát.

Drew: Sosem tudtam, hogyan kell úgy elkérni egy telefonszámot, hogy ne tűnjön nyomulásnak.

Jenny: Abban a pillanatban megjelent néhány ember Drew körül, és az egyik izgatottan

azt mondta a másiknak: „*ŐA Titok* rendezője!” Hirtelen azt sem tudtam, mit csináljak. Meg sem vártam, mit felel Drew, csak odaintettem és elsiettem, miközben azt gondoltam magamban, hogy mi ketten két teljesen különböző világban élünk.

Tíz nappal később az én világom egy esküvőre vitt, Aga-péba.

Drew: Ahogyan az enyém is. Hú, *menyire* különböző világban élünk, drágám! Ahogy megláttalak, kezdtem fogni az üzenetet. Mindent egybevetve, ha én volnék az univerzum, és össze akartam volna hozni magamat Jennyvel, nem is találhattam volna jobb alkalmat rá egy esküvőnél, és egy intim kapcsolatokról folytatott beszélgetésnél.

Jenny: (nevet): A legviccesebb részt kihagytad! Amikor leült elém a szertartáson, azt hittem, rosszul látok. Belerúgtam a széke lábába, ő hátrafordult, és szemmel láthatóan nagyon meglepődött, ugyanakkor örült is neki, hogy újra lát. De csak ennyit bírt kipréselni magából: „O, egek, hátul nem zseléztem be a hajam!”

Drew: Hát igen, valóban. Elég kínos is volt. Egyszer felejttem el, és pont akkor ül mögém egy ilyen jó nő, hogy egész este a fejemet bámulja.

Jenny: Aznap este telefonszámot cseréltünk.

Drew: Mondanom sem kell, hogy ő mindent megtestesít, amit a listámon felsoroltam, és még annál is sokkal többet. Később elmondta, hogy neki is van egy listája, ami pedig tökéletesen rám illik.

Jenny: Fiát nem csodálatos?

■ ■ ■

Ez persze nagyon szép történet, amelyből ráadásul tanulhatunk is. Ahhoz, hogy megteremtsük, amit az univerzumból kértünk, folyamatosan figyelniünk kell belső késztetéseinket és intuíciónkat, és ami még fontosabb, tettekre kell váltanunk az érkező jeleket. Előfordul, hogy a megérzéseink olyan cselekedetre sarkallnak, amelyik kívül esik megszokott kényelmi zónánkon. Jennynek is minden bizonnaljobban esett volna otthon maradni és pihenni ahelyett, hogy elment arra az előadásra – ahogyan egyszerűbb lett volna lelépnie, mint odamenni Drewékhoz. Ő azonban minden bátorságát összeszedve úgy döntött, hogy az ösztönei szerint cselekszik, ez pedig elvezette a tökéletes társhoz.

Egy afrikai szólás szerint: „Imádkozz, de közbenjárjon a lábad.” Számomra ez azt jelenti, hogy a teremtés nem más, mint a létezés és a cselekvés közti folyamatos egyensúlyozás. Ha az intuíciód azt súgja, hogy inkább pihenj, engedd el a cselekvéskényszeredet, és csak *legyél*. És amikor arra ösztönöz, hogy cselekedj, adj bele mindent.

NYOLCADIK FEJEZET

Élvezd ki a várakozást!

*Elvakít szépséged ragyogása, és szeretnélek száz szemmel*

*látni... A kegyelem háza otthonom, szívem imát rebeg*

*'Rumi*

Miután elvetette egy virág magvait a földre, és azok elkezdtek kihajtani, a kertész nem húzgálja a leveleket minden nap, hogy gyorsabb növekedésre bírja a növényt. Bízunk benne, hogy a természet végzi a dolgát, és ha eljön az ideje, a növény virágba borul. Te is, akár egy kertész, elvetted a magot, és meghívtad a szerelmet az életedbe. Tisztáztad, milyen emberrel szeretnél együtt lenni; hallgattál a megérzéseidre; lépéseket tettél megszokott komfortzónádon kívül, és helyet készítettél lélektársad számára az otthonodban és a szívedben. Elvégezted a munkát! Most dőlj hátra nyugodtan, érezd jól magad, és tudd, hogy az idő, na meg a gondos táplálás és odafigyelés hatására a magok meghozzák majd gyümölcsüket. Egyetlen szándékod most az legyen, hogy élvezd magát az utazást, és örömet leld a tapasztalatban, amíg lélektársad érkezését várod.

Akkoriban, amikor ezt a könyvet írtam, Briannel épp egy különleges utazásra készültünk Francia Polinéziába, hogy megünnepeljük az ötvenedik születésnapját.

Hónapokkal előre lefoglaltuk az utat, úgyhogy rengeteg időnk volt, hogy megtervezzük az útvonalat, és eldöntsük, mit szeretnénk látni, na meg hogy elég izgatottságot halmozzunk fel az előttünk álló kalandokkal kapcsolatban. Persze

isteni volt tíz napot eltölteni a Paradicsomban, de meg kell hogy mondjam, a készülődést legalább annyira élveztem. Sőt, ahogy vásároltam, csomagoltam és a szigetek történelméről és földrajzáról olvastam, úgy éreztem, a vakációnk már el is kezdődött. A végeredmény – hogy kettesben elvonulhattunk a világ elől egy buja, trópusi környezetbe – igazán csodálatos volt, ahogyan a folyamat is, amely mindezt lehetővé tette. Az utazást megelőző napokban és hetekben, miközben végiggondoltam, mit vigyünk, és a szükséges dolgokat intéztem, próbáltam minden pillanatot kiélni. Tudtam, hogy az erőfeszítéseim végül meghozzák majd várva várt jutalmukat. Erről szól, hogy az ember „kiélvezi a várakozást”.

De hadd meséljek el egy másik példát. A barátnőm, Claudia imádja finom ételekkel meglepni a családját és a barátait. Elmondása szerint azonban nem is azt élvezi a legjobban, amikor végre az asztalra teheti a gőzölgő tálakat, de még csak nem is a vendégek arcának látványát, amint örömmel falatoznak a főztjéből. A tervezés, az előkészületek, az új receptek megkomponálásának és a kedvenc ételei kreatív variálásának folyamata az, ami igazán lázba hozza. Alig várja, hogy elmehessen az ingyenc boltokba vásárolni, és minden egyes fogáshoz gondosan összeválogassa a tökéletes, friss alapanyagokat. Megálmodja, milyen bor, teríték és hangulat illik majd az asznapi ételekhez. Feltesz valami zenét, és aztán, ahogy kavargatja a fazekakban gőzölgő finomságokat, élvezi, hogy az illatok és az aromák betöltik az egész házat. Büszke rá, hogy képes minden barátja számára a legtökéletesebb ételt kiválasztani – a délamerikai konyha remekeit chilei barátnőjének, Caroline-nak; Nancynek és Jane-nek pedig, akik imádják a csípős, fűszeres ételeket, thai kuriózumokat. Claudia egészen odá-

ig megy, hogy azt állítja, ő egyenesen ezekért a napokért él, amikor ultrahatékony munkával megvendégelheti a barátait. Az ételek készítésének minden egyes apró pillanatát legalább annyira élvezi, mint azt, amikor végül közösen elfogyasztják őket – vagy talán még jobban.

Szeretném, ha te is ugyanígy kiélnéd lélektárskapcsolatod megteremtésének folyamatát. Ünnepeled a tényt, hogy immár tisztán látod, milyen partnerre is vágysz. Üdvözöld a tapasztalatot, hogy szíved sokkal nyitottabbá vált. Engedd, hogy az otthonodban és az életedben kialakított új tér inspiráljon, motiváljon és pozitívabb irányba tereljen.

Minden egyes alkalommal, amikor elképzeled jövődbeli lélektársad, és mindig, ha a találkozásokról fantáziálsz, két különböző létállapot között kell választanod. Dönthetsz úgy, hogy beleragadsz a sóvárgásba, a fájdalomba, az akarásba és a vágyakozásba, vagy tudatosan megfű-rödhetsz az örömteli és izgatott várakozásban. Te teremtetted meg ennek az időszaknak a hangulatát gondolataid és érzéseid minősége által. Mindkét lehetőség nyitva áll előtted, sőt a köztük található teljes lélektani spektrum is. Az egyik végén helyezkedik el a kétségbeesés és a magány; a másikon az ekstázis és az áldottság érzése. Minden egyes tapasztalatot ezerféleképpen élhetsz meg – vegyünk például egy utat a hullámvasúton –, és ahogyan az aktuális helyzetedet érzékeled, az határozza meg általános érzelmi állapotodat. Választhatod a rettegést, miközben a hullámvasút lassan felküzdi magát a lejtő tetejére, és létrehozhatod egy félelemmel és nyugtalansággal teli tapasztalatot azzal kapcsolatban, ami rád vár. Vagy a magasba emelheted a kezéd, és azt mondhatod magadnak: *Most itt vagyok. Az élet ezt a tapasztalatot tartogatja számomra. Akár élvezhetem is az utazást!*

Miután ez elé az alapvető választás elé állítottalak, hadd mondjam el, hogy tökéletesen tisztában vagyok veled, milyen nehéz ez az egész, amikor igazán azt érzed, hogy készen

állsz megosztani valakivel az életedet, ő azonban még nincs sehhol. Az olyan alkalmak, mint az esküvők, partik, fogadások, családi összejövetelek és nyaralások különösen rázósak lehetnek, ezért nagyon fontos, hogy jó előre felkészítsd magad ezekre.

Egyszer olvastam egy történetet egy hölgyről, aki, miközben épp egy újabb társ nélküli nyaralásra készülődött, eldöntötte, hogy csinál valami igazán újszerűt. Végigment egy meditációs folyamaton, amelynek során elképzelte magát leendő férjével, mintha már évek óta házasok lennének. Láta magukat, ahogyan arról beszélgetnek, milyen volt az életük, mielőtt megismerték egymást. Aztán feltett magának egy alapvető kérdést: *Milyen történeteket és tapasztalatokat fogok megosztani vele a múltamból?* Ez a kérdés olyan perspektívát nyitott meg előtte, amelyre sosem gondolt azelőtt, és hirtelen kreatív ötletek hada szállta meg. Ebből az új nézőpontból végre rájött, azt szeretné, ha a lélektársa tudná, milyen gondoskodó és nagyvonalú az embertársaival. Ez a felismerés arra ösztönözte, hogy ruhagyűjtési akciót szervezőe-j^j zen az egyik helyi egyesületnek,

akik egyedülálló anyákat segítet-

Önmagad szeretete nem egyszerűen csak szükséges és jó dolog, hanem mások szeretetének előfeltétele.

tek. Arra is ráébredt, hogy szeretné, ha a párja értékelné az életszeretét és a kalandvágát. Ezért szervezett egy rögtönzött egynapos hajókázást a barátnőivel. Végül pedig megértette, hogy szeretné, ha a lélektársa tudná, hogy

### ■ Q 3 P

ő az a fajta nő, aki értékeli a saját

érzékiségét, és szereti, ha kényeztetik. Ez a felismerés adta az ötletet, hogy végre felhasználja azt a fürdőbe szóló ajándékutalványt, amelyet már hónapok óta ide-oda rakosgatott, és egy egész napot a testi-lelki feltöltődésnek szenteljen, mozgással, gőzfürdőzéssel, pedikűrrel és arckezeléssel egybekötve.

Amit pedig ezek után tett, egyszerűen briliáns. Kitalálta, hogy megörökíti „1997 karácsonyát”, és minden fontosabb alkalomról fotót készített, amelyeket aztán gondosan egy „Ilyen volt a karácsonyom, miközben rád vártam” című albumba rendezett. Minden kreativitását kiélte ebben a munkában, és nem csak fotókkal, hanem apró „Tudtad, hogy...?” kiegészítésekkel is teljessé tette az albumot. Ezekben olyan tényeket közölt, amelyekről úgy gondolta, a lélektársa érdekesnek vagy imádnivalónak fogja tartani őket: a középiskolában tagja volt egy mazsorettszopornak; tízévesen akciót szervezett a szomszédok közt a kóbor kutyák és macskák megmentésére; tizenkét évesen fülig szerelmes volt Elton Johnba. Ahogy a régi nyaralások képei között válogatott, és beragasztgatta őket az albumba, hirtelen elfogta az érzés, hogy a lélektársa nézi őt a jövőből (és amint kiderült, így is volt). Ennek eredményeképpen ezután sokkal tudatosabban tervezte meg a cselekedeteit, és teljes mértékben megélte és kiélvezte őket. Es bár egészen 1998 nyaráig nem találkozott a párjával, váltig állítja, hogy ők ketten már az előző nyarat is együtt töltötték.

Ha minden kétséget kizáróan tudnád, hogy az első randid álmaid férfijával vagy nőjével mindössze hónapokra van tőled, mit tennél, hogy maximálisan kihasználd a hátralévő időt? A következő érzésítés segítségével a jövőbeli kapcsolatod nézőpontjából tekinthetsz végigjelenlegi életeden.

Érzésítés

*Élvezd ki a várakozást!*

Keress egy csendes, nyugalmas helyet az otthonodban, majd ülj le, és engedd el magad. Vegyél fel valamilyen kényelmes testhelyzetet, és kezd néhány mély lélegzettel. Érezd, ahogy beleolvadsz a székbe vagy a fotelbe, ahogy leengedsz, és hagyod, hogy minden feszültség és idegesség kifolyjon belőled, le, a padlóra.

Ahogy pihensz, a figyelleddel pásztázd végig az egész testedet, és keress magadban

egy meleg, barátságos és elfogadó helyet. Lélegezz bele ebbe az elfogadó helybe, és hagyd, hogy lassan kiterjedjen az egész testedre.

A következő lélegzetvételnél szeretném, ha elképzelnéd, hogy öt évvel később járunk, és épp a szerelmeddel vagy valamilyen szép, csendes helyen. Talán egy gyertyafényes asztalnál ültök; talán összebújtok az ágyban. Szánj rá egy percet, hogy megtöltsd ezt a képet apró részletekkel, amelyeket csak a szíved súghat meg azzal kapcsolatban, hogy hol vagytok, és mit csináltok. Házasok vagytok? Vannak gyermekeitek? Lélegezz, és engedd meg magadnak, hogy átjárjon ennek a jelenetnek az öröme. Az álmod valóra vált. A lélektársaddal vagy boldog szerelemben. Hagyd, hogy ez a valóság mélyen átjárja szíved és elméd minden sejtjét.

Képzeld el, hogy belenézel a kedvesed szemébe, és visszaemlékezel rá, hogyan éltél, mielőtt találkoztatok. Mire vagy a legbüszkébb egyedül töltött éveidből? Mit tettél, hogy jól érezd magad, és kiélvezd a napjaidat, miközben felkészítetted az életedet és a szívedet az Ő érkezésére? A köztetek lévő jelenlegi, mély kapcsolat

szempontjából nézz vissza rá, hogy mit tettél azért, hogy elégedett, büszke és sugárzó légy.

Vedd észre, milyen jólesik látni, hogy jól érezted magad a bőrödben – már azelőtt, hogy találkoztál volna a pároddal. Jóval azelőtt, hogy a lélektársad beléd szeretett volna, te már szerelmes voltál magadba és az életedbe – és a legtöbbet hoztad ki minden naptól és minden helyzetből. Vedd észre, milyen jó érzés ez, és lélegezz bele mélyen. Érzékelheted boldogságként, büszkeségként, de lehet, hogy inkább egyfajta érzékibb „ó... ez jó” érzés kerít hatalmába. Ahogy engeded, hogy ez az érzés egyre erősebbé váljon, figyeld meg, milyen alakot és színt ölt, akár egy gyönyörű szép buborék, amely körbeveszi az egész testedet. Nézd meg, milyen színű ez a te örömteli várakozással teli buborékod, és hagyd, hogy körbeöleljen és megnyissa a szíved, átjárja a tekinteted, és tested minden részéből sugározni kezdjen. Időn és téren át, te és a te tökéletes társad mármost, ebben a pillanatban összekapcsolódtok, és minden egyes alkalommal, ha az öröm, a boldogság és a jókedv érzéseit tapasztalod, ez a buborék úgy világít körülötted, akár egy világítótorony, és hazavezeti őt hozzád. Minden napod számít. Minden választásod számít. Tőled függ, hogy kihozod-e a legtöbbet az életedből most, a jelen pillanatban.

Most pedig hozd vissza a figyelmedet a jelenbe úgy, hogy közben megőrzöd ezt az örömteli érzést. Tudd, hogy amint megfogadod, hogy a legtöbbet fogod kihozni a napjaidból, tudati szinten összekapcsolódsz a szerelmeddel. Ahogy te felkészítetted magad az érkezésére, ugyanúgy készül ő is a tiédre. Lélegezz mélyeket, és élvezd ki a várakozást abban a tudatban, hogy sor-

sod felett az univerzum öröklik, kedvesed pedig úton van feléd.

Végy egy utolsó, hosszú és mély lélegzetet, és ahogy kifújod a levegőt, tedd össze a két kezed a szíved előtt, mintha imádkoznál, hogy lehorgonyozd magadban az örömteli várakozás emlékét és érzését.

Majd végül, ha úgy érzed, készen állsz, lassan nyisd ki a szemed.

Miután befejezted ezt az érzésítést, szánj még egy pár percet arra, hogy leírd a naplódba azokat a dolgokat, amelyekre szeretnél majd visszaemlékezni a lélektársaddal, és fogadd meg, hogy megteremtetted magadnak ezeket a tapasztalatokat. Nagy az esélye, hogy oka van annak, miért épp ezek a dolgok jutottak az eszedbe, és ha végigviszed őket, annak olyan előnyei lesznek, amelyekre most még csak nem is gondolsz.

### **Szerelmes levél Istentől**

A következő levél idestova több mint húsz éve jutott el hozzám, és azóta sem sikerült kiderítenem, hogy kitől származik. Amikor egyedül voltam, ez a levél nagyon sok ösztönzést adott, ezért osztom meg most veled is. Miközben olvasod (és ajánlom, hogy ezt minden nap tedd meg), szívd magadba ezeknek a szavaknak az igazságát, és figyeld meg,

milyen új tereket nyitnak meg benned, hogy képes légy még inkább élvezni azt, amid a jelenben van, még akkor is, ha örömteli várakozással tekintesz a jövő elé.

Drága Egyetlenem!

Mindenki vágyik rá, hogy teljesen odaadhassa magát valakinek, hogy mély lelki kapcsolatban legyen egy másik emberrel, hogy valaki igazán és csakis őt szeresse, de én azt mondom: „Nem.” Mindaddig nem, amíg elégedett és boldog nem leszel az egyedüllétben, és abban, hogy teljesen és maradéktalanul Nekem adod magad. Mert addig nem állsz készen arra az intenzív és különleges személyes kapcsolatra, amelyet számodra tartogatok. Senkivel és semmivel sem egyesülhetsz, amíg Velem nem egyesültél. Szeretném, ha felhagynál a tervezgetéssel, a kívánságokkal, és engednéd, hogy átnyújtsam neked a létezés nagyszabású tervét – egy olyan tervet, amely minden képzeletedet túlszárnyalja. Azt szeretném, hogy a legjobbat kapd. Kérlek, hagyd, hogy elhozzam neked.

Fontos, hogy mindig figyelj Rám, és a legjobbat várd. Hogy mindennap megéld az elégedettséget, ami ÉN VAGYOK. Figyelj és tanulj a dolgokból, amelyeket mutatok neked. És várj. Ez minden. Ne aggódj. Ne nyugtalankodj. Ne nézd, másnak mi van, vagy hogy mit adtam neki. Ne nézd a dolgokat, amelyekről azt gondolod, hogy szükséged van rájuk. Csak Engem nézz, különben nem fogod meglátni, amit mutatni akarok neked. És akkor, ha elkészültél, megleplek egy szerelemmel, amely sokkal, de sokkal csodálatosabb, mint amiről valaha is álmodtál.

Láthatod, hogy amíg nem állsz készen, és amíg az a valaki, akit neked szántam, nem áll készen (ebben a pillanatban is azon dolgozom, hogy mindkettőtöket felkészítsek), amíg mindketten meg nem elégedtek pusztán Velem és az élettal, amelyet nektek szántam, nem lesztek képesek megtapasztalni a szerelmet, amely a Velem való kapcsolatokat példázza. Ez a Tökéletes Szerelem.

És Drága Egyetlenem, én azt szeretném, ha a tiéd lenne ez a legcsodálatosabb szerelem. Szeretném, ha megelevenedne előttem Velem köttetett kapcsolatod képe, és örülhetnék a szépség, a tökéletesség és a szerelem eme uniójának, amint a kézzelfogható, anyagi világban is testet ölt. Tudd, hogy kimondhatatlanul szeretlek. Higgy, és légy boldog.

Szeretettel: Isten

KILENCEDIK FEJEZET

Szeress bele aj át magadba!

•••

*Te magad, épp annyira, mint bárki más széles e világegyetemben, megérdemled a saját szereteted és rajongásod.*

*Buddha*

Gandhitól származik a mondás, hogy „légy a változás, . amelyet a világban látni szeretnél”. Amikor lélektárskapcsolatod megteremtésén dolgozol, te is meríthetsz ebből az örök bölcsességből a saját életedben, ha magad *válsz* azzá a szeretővé, barátá játsszó társá, partnerré és lélektársá, akit keresel.

Gondolkozz el ezen egy pillanatra. Annyi időt és energiát fordítunk rá, hogy elképzeljük, milyen jól fogjuk magunkat érezni a jövőben, mennyit törődünk majd magunkkal, és milyen büszkék leszünk, ha egyszer végre találkozunk a lélektársunkkal. Ez a fajta gondolkodás izgalommal tölthet el bennünket a jövőt illetően, de egyáltalán nem válik hasznunkra a jelenben. Jóllehet néha valóban igaz, hogy egy találkozás – egy új szeretővel, baráttal vagy akár főnökkel, kollégával – katalizátorként hathat ránk, amely arra ösztönöz, hogy pozitív irányban fejlődünk. De még ennél is gyakrabban történik a dolog fordított sorrendben. *Először* úgy döntünk, hogy fejlődni fogunk, szeretjük önmagunkat, és kihozzuk a legtöbbet magunkból és az életünkéből, és *aztán* ez az elköteleződés meghozza számunkra a szerelem és a kapcsolódás lehetőségeit.

Amikor a tulajdonságokon gondolkozol, amelyeket a lé-lektársadban keresel, fel kell



tenned magadnak a kérdést,

hogy vajon te megtestesítéd-e ezeket a tulajdonságokat a saját életedben, és ha nem, mit kellene tenned, hogy kifejleszd őket. Éppúgy, ahogy a mag fejlődik a nap melegének hatására, fejlődnek a mi pozitív tulajdonságaink is, ha odafigyelünk rájuk.

Hadd mondjak egy példát: ha olyasvalakit szeretnél magad mellé, aki gyengéd, elkötelezett és kedves, meg kell hoznod a döntést, hogy magadból is előcsalogatod ezeket a tulajdonságokat. Használd ki minden alkalmat, hogy kimutasd a körülötted lévőknek, milyen gyengéd, elkötelezett és kedves vagy – legyen szó egy bolti eladóról, a postásról vagy akár a telemarketingesről (tudom, hogy ez utóbbi nem könnyű falat)... vagy, ami a legfontosabb, *magadról!* Ha olyan férfit vagy nőt keresel, aki szenvedélyes, nagylelkű és szeret szórakozni, a nap minden percében várnod kell az alkalmat, hogy mikor fejlesztheted ezeket a tulajdonságokat önmagadban. Nem a jövőben, hanem a jelenlegi életedben. A legjobb, ha úgy fogod fel ezt a feladatot, mintha te magad lennél az a bizonyos férfi vagy nő, és aztán felteszed magadnak a kérdést: *Ha én lennék a kedvesem, vajon beleszeretnék magamba?* Ha a válasz nem, akkor fogadd meg, hogy olyanná válsz, akibe te is bele tudnál szeretni. Emlékszel a régi mondásra, miszerint „neved, és a világ veled nevet majd”? Ugyanígy igaz, hogy ha beleszeretsz magadba, az egész világ visszatükrözi neked ezt a szeretetet. A következő gyakorlat segít, hogy tisztázd a lépéseket, amelyeket meg kell tenned annak érdekében, hogy magad *válj* a szerelemmé, amelyet keresel.

A következőkre lesz szükséged:

- néhány papírlapra és egy tollra,
- egy kényelmes székre,
- negyed- vagy félóra háborítatlan időre.

Képzeld el, hogy internetes hirdetést fogalmazol, amelyben meg kell írnod tíz legelőnyösebb tulajdonságodat, majd gondolkozz el a legszeretetre méltóbb tulajdonságaidon. Ha elakadnál, gondoldj arra, mások mivel szoktak bókolni neked. Bőkezű, együtt érző, barátságos, kedves, figyelmes, gondos, érdekes, esetleg vicces vagy? Írd le mind.

Olvasd át a listát, és győződj meg róla, hogy valóban a legjobb énedet tükrözi. Ha nem tökéletes, csiszolgasd még egy kicsit. Senkinek nem kell megmutatnod ezt a listát – egyedül neked szól, úgyhogy kérlek, ne fogd vissza magad.

Mihelyst elkészültél a tíz legédesebb, legkívánatosabb, legimádnivalóbb tulajdonságodat tartalmazó listával, itt az ideje, hogy fogalmazz egy napi megerősítést, amely magában foglalja mindezeket. Valahogy így: szenvedélyes, együtt érző, szeretetteljes, barátságos, segítőkész, kalandvágyó, gondoskodó, érzéki, spirituális nő vagyok, és mindent szeretek magamban, *minden pillanatban*.

Szeretném, ha a következő harminc napban napi kétszer odaállnál a tükör elé egy széles mosollyal az arcodon, és hangosan elmondanád magadnak a megerősítésedet. Ügyelj rá, hogy nézz bele a saját szemedbe, miközben kimondod ezeket az igazságokat. És – csak hogy tudd – ez kezdetben nagyon idétlennek tűnhet. Nem baj, akkor is tedd meg.

Itt az ideje felébreszteni belső motivációdat, hogy kihozd magadból a legtöbbet – és nem csak a lélektársad mi-

att, de saját boldogságod és elégedettséged kedvéért is. Ha erre képes vagy, az egyik leghatékonyabb eszköz lesz a kezdedben, amellyel szó szerint bármit magadhoz vonzhatsz, amit csak akarsz. És ha a gondolat, hogy szerelembe ess saját magaddal, önzőnek vagy egoistának tűnne számodra, hadd nyugtassalak meg: nem az. Nézd inkább így: ha nem szereted magad; ha nincs benned őszinte, zsigeri tisztelet saját imádnivaló, drága, különleges éned iránt; ha még mindig nem vagy képes megbocsátani magadnak a hibáidat, és meglátni, hogyan tesznek egyedivé és megismételhetetlenné; ha nem gyengédséggel és

érzékiséggel közelítesz a saját testedhez – akkor hogyan várhatod el a lélektár-sadtól mindezt? Az igazság pofonegyszerű: ha szereted magad, az egyszerűen ellenállhatatlanná tesz.

Erről az egész önszeretet-témáról nagyon sok szó esik manapság, én azonban szeretném leegyszerűsíteni a dolgot egy nagyon gyakorlatias szintre. Bizonyára emlékszel, hogy amikor a legutóbb repülőn utaztál, a légiutas-kísérő elmagyarázta, hogy a kabinban lévő nyomás megváltozása esetén először is a saját oxigénmaszkodat tedd fel, és csak utána segíts másoknak. Ez azért van, mert ilyen esetben mindössze körülbelül hat másodperced van, mielőtt elveszítenéd az eszméletedet, és ha ezt az időt nem arra használod, hogy felvedd a saját maszkodat, esélyed sem lesz másokon segíteni.

Ez a példa rengeteget elmond az önszeretetről. Ha saját magadat nem táplálsz minden szinten szeretettel, elismeréssel, egészséges ételekkel, pozitív gondolatokkal és gyengédséggel, egyszerűen nem lesznek meg a belső forrásaid, hogy valaki mást szeress és táplálj. Önmagadat szeretni azt jelenti, hogy ugyanúgy odafigyelsz a saját igényeidre, mint a szerelmedéire. Hogy úgy gondoskodsz magadról, mintha

te lennél a legfontosabb ember a világon. Ehhez pedig szükség van rá, hogy ne sajnáld az időt attól, hogy feltérképezed, mi igazán fontos a számodra – az életben és persze a szerelemben. Ha igazán szereted magad, eszedbe sem jut, hogy alább adj az igényeidből, mert ennél sokkal többre értékeled a saját boldogságodat. Barátnóm, a marketingesek gyöngye, Stefanie Hartman számára az jelentette az áttörést a lélektárskeresésben, amikor megértette és alkalmazni kezdte ezt az elvet.

*Stefanie története-*

*A tökéletes társ (Az első fejezet folytatása)*

Oké. Bevallom már most, a legelején. Azok közé a lányok közé tartoztam, akik, bár nagyon romantikusnak tartják a tökéletes társ ideáját, a lelkük mélyén úgy gondolják, az egész egy humbug. Mindenesetre anyám mindig azt mondta nekem: „Sose nézz le vagy hátra; csakis előre, és a boldogság rád talál.” És így is lett – mihelyst felhagytam a kergetésével.

Hogyan találtam tehát rá a tökéletes társra?

Hogy rövidre fogjam, eldöntöttem, hogy többé nem randevúzom férfiakkal, akik „majdnem” olyanok – még azokkal sem, akik 99 százalékosan olyanok. Elhatároztam, hogy lemondok Mr. Lehetőségről (végül sosem jönnek be, hidd el nekem), hogy megtaláljam Mr. Igazt.

Egy ponton hangosan közöltem a barátaimmal, hogy úgy gondolom, jó ember vagyok, igazán szeretem magamat, és nem vagyok hajlandó többé kompromisszumokat kötni. Még egy listát is készítettem azokról a tulajdonsá-

gokról, amelyeket elengedhetetlennek tartok egy férfiban, ahogyan azokról is, amelyeket képtelen vagyok elviselni – ezeket pedig mind arra alapoztam, hogy ismertem saját magamat. Tudtam, hogy képes vagyok szeretet adni, de már nincs bennem úr, amelyet be akarnék tölteni. Ha már itt tartunk, a kettő közt óriási a különbség. Ha egy férfi már a legelején nem felel meg az elvárásaimnak, nem éri meg foglalkozni vele. Semmi kedvem nem volt többé azzal próbálkozni, hogy bárkit is megjavítsak. Eljutottam arra a pontra, ahol azt mondtam: „Ennyi volt! A fenébe ezzel az egész lélektárskereséssel, inkább szórakozom a barátnőimmal, jógázom, jól érzem magam, és nagy sétákat teszek a napsütésben egyedül!” Más szóval elkezdtem újra felvenni a kapcsolatot azzal, aki én vagyok.

Hát körülbelül egy héttel azután, hogy kijelentettem mindezt, a legjobb barátnőm felhívott, hogy szeretne vakrandira küldeni egy Jarrod nevű pacákkal. Tiltakoztam. Viccel? Hát nem hallotta, mit fogadtam? De erősködött, hogy jó lesz és „biztonságos” (még most sem tudom, mit értett ez alatt). Aztán hozzátette, hogy ő is járt vele valamikor

hónapokkal azelőtt.

– Remek – feleltem szarkasztikusan. – Maradék. Miért nem rögtön ezzel kezdted?

Ma azzal szoktam viccelődni, hogy a legjobb barátnőm „előszúrte” nekem a férjemet. Elmondta, hogy az interneten ismerte megjarrodot, és majdnem egy évvel azelőtt randira ment vele, de hiányzott köztük a vonzalom, a szikra. Egy napra rá a barátnőm találkozott egy másik férfival – akihez később hozzá is ment, két héttel a mi esküvőnk előtt. Vagyis egy hétvége leforgása alatt begyűjtötte a saját és az én férjemet is. Ezt nevezem hatékonyságnak.

E-mailen mutatkoztunk be egymásnak, és aztán néhány

hétig chateltünk. Majd továbbléptünk egy telefonos beszélgetés erejéig, míg végül úgy döntöttünk, élőben is szeretnénk látni egymást. Én némileg hátrányos helyzetben éreztem magam, a barátnőm ugyanis megadta neki a honlapom címét, ő tehát tisztában volt vele, hogy nézek ki, és mit csinállok, sőt még a „tíz dolog, amit nem biztos, hogy tudni szeretnél Stefanie-ról” című listát is olvasta, míg én *semmit* sem tudtam róla. Még viccelődött is, hogy pattanásos a bőre, és az anyjával él, csak hogy ugrasson. Én felvettem egy szombat esti vacsora ötletét, ő azonban azt javasolta, hogy előbb inkább egy kávéra találkozzunk (Mr. Agglegénynek túl sok rosszul sikerült első randihoz volt már szerencséje, és nem akarta „elpazarolni” a szombat estjét). Ha ez jól sikerül, magyarázta, akkor lehet szó a vacsoráról. Egészen addig fogalmam sem volt róla, hogy van egóm. Akkor viszont sikerült vérig sértenie ezzel a „randevú-le-minősítéssel”, ahogy elkereszteltem a dolgot. (Nyilvánvalóan fogalma sem volt róla, hány férfi áll sorban az interneten, csak hogy láthasson... Ah!) Végül azonban kiderült, a megjegyzése eléggé felháborított ahhoz, hogy kíváncsivá tegyen, mégis ki ez az alak.

Lányos bosszúállásomban azzal vágtam vissza, hogy az újonnan vásárolt „randiszerelésem” helyett inkább farmerba, spagettipántos pólóba és strandszandálba bújtam. El sem tudtam volna képzelni jobb öltözéket, hogy kifejezzem, „mennyire nem érdekel”. A saját szellemességgemmel elégedetten vártam hát, hogy megérkezzen. És akkor kopogtak, én pedig mentem, hogy kinyissam az ajtót.

Miután az ajtó kinyílt, csak néztük egymást, és egy szót sem szóltunk. Ő azt gondolta: „*Tyű, az anyját, de csinos... bingól!*” (Az ő szavai, nem az enyéme. Az a francos spagettipántos póló – hogy miért nem tudtam férfiaggal gondol-

kodni!) Én pedig: „Istenem *ne, nem így kellett volna felöltöznom!*” – látva, hogy ő milyen elegáns és fantasztikusan néz ki. Legyen elég annyi, hogy nem csak egy kávé ittunk, és az első randevűnk több mint nyolc órán keresztül tartott. A kávé és a vacsora között megvárattam egy kicsit, míg gyorsan átvedlettem az eredetileg tervezett ruhámba, ami igazán illett egy ilyen nagyszerű találkához.

Így találkozott tehát a „sorozat-monogám” és a „zsonglőr” – nevezzük így (van más neve is, de ez tűnik a legta-pintatosabbnak). Mi tagadás, élvezte az egyedülálló életet. Bár az ismerkedési stílusunk jelentősen eltért, abban egyformák voltunk, hogy mindketten eldöntöttük, nem hor-gonyzunk le egy „majdnem” kapcsolatban (ő is túl volt egy fájdalmas szakításon). Míg én konkrét listát írtam arról, hogy mit keresek egy társban, ő a fejében tette ugyanezt – az övé inkább volt „érzés”, amelyről úgy gondolta, fel fogja ismerni, ha találkozik az igazival.

A második randink után Mr. Agglegény (miközben épp öt lánnyal zsonglörködött két különböző országból) azt mondta a barátjának – a randi utáni beszámolójában –, hogy találkozott a nővel, akit feleségül fog venni. Egészen pontosan így fogalmazott: „Olyan volt, mintha a sors elhozta volna nekem a tökéletes nőt, és nekem csak fel kellett

\_ismernem. Tudtam, hogy minden

« örökre megváltozott; egyszerűen

Amikor beleszeretsz saját magadba, az egy életre szóló románc kezdete.

*Oscar JÖM&*

tudtam, hogy ez az a nő, akivel le fogom élni az életem.” A barátai nem akartak hinni a fülüknek, mindez annyira nem ő volt. És persze aznap este túl kellett esnie néhány kellemetlen telefonhíváson. Sajnálom, *&c&st* lányok!

Eljegyeztük egymást, vettünk egy házat, örökbe fogadtunk egy kutyát, és végül összeházasodtunk – és mindezt két éven belül. Nem éreztük úgy, hogy bármit is elsietnénk; minden pontosan akkor történt, amikor történnie kellett. A házasság annyira elkerülhetetlennek, annyira természetesnek, annyira helyes lépésnek tűnt már az elejétől fogva. Igazán különlegesen sikerült esküvőnk számomra egyik legkedvesebb pillanata az volt, amikor sikerült Jarrodot annyira megnevetetnem, hogy kicsordult a köny-nye (ő maga persze azt mondaná, hogy belement valami a szemébe). De hát – és ezt magam sem gondoltam volna – annyira nyugodt voltam, és annyira kész, hogy végigvonuljak a padosrok közt, hogy szinte rohantam – az apámnak kellett visszafognia.

Sosem féltünk megmutatni egymásnak az igazi arcunkat; sőt, kezdettől fogva ezt vártuk a másiktól. Ez ki is derült a mi nagyon komolyra sikerült eskütételünkéből is. Jarrodnak azt a „jó tanácsot” adták házas barátai, hogy készüljön fel, mihelyst egybekelünk, az ő véleménye nem fog számítani többé. Az eskünk szövegét mi magunk írtuk, és amikor én azt mondtam: „Ígérem, hogy mindig meghallgatlak, ha szólsz hozzám”, be sem tudtam fejezni a mondatot, mert Jarrodból kitört a röhögés. És nem bírta abbahagyni. Úgyhogy fogtam a papírjainkat, amelyekre felírtuk az eskü szövegét, és azt mondtam: „Igen! Minden itt van, fehéren-feketén!” Mire az egész terem harsány nevetésben tört ki. De hát ki mondta, hogy egy esküvői ceremóniának feltétlenül unalmasnak kell lennie?

Találkozásom Jarroddal rádöbentett, hogy a valódi lé-lektársunkat arról ismerhetjük fel, hogy a jelleme – legbelsőbb és legdédélgettebb értékei – megfelel a miénknek. Ha egyetlen dolgot kellene mondanom, hogy mit keress

a lélektársadban, az mindenképp a felismerés érzése lenne, ami azt súgja: „Hazaértem.”

Amikor mi ketten találkoztunk, azonnal azt éreztük, hogy már ismerjük egymást, mintha lenne közös múltunk. Az egész nagyon békés volt, és tökéletesen önmagunknak éreztük magunkat, mintha otthonra találtunk volna egymásban – és egy lánynak, aki ennyit utazik, mint én, ez igazán varázslatos tapasztalat volt.

Ma már hiszem, hogy mindenki számára létezik egy tökéletes lélektárs. És amint felhagysz vele, hogy megpróbálj összecsiszolódni a „majdnemekkel”, rájössz, hogy vár rád valaki, aki tökéletesen passzol hozzád.

■ ■ ■

A vonzás törvényének segítségével megteremteni lélek-társkapcsolatodat nem olyan, mint a lottó! Egy nagyon személyes kéréssel fordulsz az univerzumhoz, hogy hozza el neked azt, amire a szíved vágyik. Ha hű vagy norma- és értékrendszeredhez – még ha ez azzal jár is, hogy lemondasz az azonnali kielégülésről, amelyet egy randi jelenthet valakivel, aki vonzó, ugyanakkor tudod róla, hogy nem illik hozzád –, az az önszeretet alapja. Az önszeretet pedig elengedhetetlen feltétele, hogy magunkhoz engedjük mások szeretetét.

Hogy segítsen még mélyebb szerelembe esned önmagáddal, a nővérem, Debbie Ford hozzájárult a könyvhöz egy utolsó érzésítéssel. Azt ajánlom, naponta legalább egyszer olvasd fel hangosan, ha lehet este, lefekvés előtt.

Érzésítés

*Szeresd magad!*

Ha képes vagyok minden részemet szeretni, akkor képes vagyok mindenki mást is szeretni. Állj hozzá ehhez a gyakorlathoz azzal a szándékkal, hogy most szerelembe esel legnagyobb szeretőddel: értékes, szeretetteljes és egyedi éneddel.

Lélegezz mélyen be és ki, és minden egyes kilégzéssel hagyd, hogy egyre mélyebbre és mélyebbre merülj ön-magadba, arra a nagyon nyugodt és csendes helyre, ahol minden bölcsességet, minden bátorságot és szeretetet megtalálsz, amelyre szükséged van. Képzeld el, hogy egyszerűen belefolyasz ebbe a nagyon nyugodt és nagyon csendes helybe azzal a szándékkal, hogy teljesen és örülten magadba szeretsz.

Most vegyél még egy mély lélegzetet, és amikor kifújod, képzeld el, hogy belefolyasz ebbe a szerető fészekbe, egy olyan helyre, ahol kényelmesen és biztonságban érzed magad, és tudod, hogy gondodat viselik.

Most pedig szeretném, ha kinéznél tőled balra, ahol látni fogsz egy képet saját magadról. Ez a legszeretetre-méltóbb éned képe: azon részedé, amely örömet és reményt sugároz; azon részedé, amely tudja, hogy különleges és egyedí vagy, és nincs a világon még egy olyan valaki, mint te.

Hogy néz ki ez a részed? Talán egy olyan képet látsz magadról, amelyen három, hét, tizenöt vagy huszonnégy éves vagy. Ez te vagy, amikor szeretetet sugársz. A szemed ragyog. Ellenállhatatlan vagy.

Most pedig egyszerűen hívd meg ezt a részedet, hogy üljön le eléd, és közben végy még egy lassú, mély léleg-

zetet, majd amikor kifújod, hagyd, hogy a kilégzés a szíveteken keresztül összekapcsoljon benneteket. Aztán kérd meg, mesélje el neked mindazt, ami nagyszerű benned. Mi az, ami különlegessé, szeretnivalóvá, csodálatossá tesz?

Hagyd, hogy ez a te legszeretetre-méltóbb éned elsoroljon minden okot, amely értékessé tesz, és amely miatt megérdemled, hogy találkozz életed szerelmével, és boldog légy vele. Engedd meg magadnak, hogy végighallgasd, miért nem kerülheted el, hogy örülten és szenvedélyesen beleszeress önmagadba. Kérd meg ezt a részedet, hogy mutassa meg mindazt a jót, amit tettél, és az embereket, akiknek segítettél és akiknek az élete gazdagabb lett általad.

Engedd meg magadnak, hogy halld a tulajdonságaidat, amelyek egyedivé, fontossá és olyan szerethe-tővé tesznek.

Most pedig kérdezd meg legszeretetre-méltóbb énedtől, hogy mitől kell megszabadulnod annak érdekében, hogy újra meg újra örülten beleszerethess önmagadba. Milyen gondolatokat kell elengedned? Milyen meggyőződésektől kell megválnod? Milyen viselkedésmintákat kell magad mögött hagynod, hogy érezd, mennyire különleges, kívánatos és csodálatos is vagy?

Csak lélegezz be és ki, és engedd meg magadnak, hogy tényleg meghalld, amit épp most hallottál. Es ha hajlandó vagy ezeket feladni a szerelem kedvéért, egyszerűen jelezd ennek a részednek, és gondold végig, mit tehetnél a héten az elengedés érdekében. Van valami, amit rendbe kell tenned, valaki, akit fel kell hívnod, valaki, akit támogatnod kellene valamiben?

Ha igen, egyszerűen közöld ezt magaddal és szerethető részeddel.

Most pedig kérd meg ezt a részed, hogy mondja el neked azokat a kedves szavakat, amelyeket minden egyes nap el kell mondanod magadnak, hogy érezd, szeretnek, te is szeretsz és szerethető vagy. Milyen kedves szavakra van szükséged, hogy minden nap a szeretetjelenlétében létezz? Hogy kedves vagy, hogy tökéletes vagy úgy, ahogy vagy, hogy szexi, gyönyörű, dögös, csodálatos vagy? Hogy zseniális vagy? Hogy értékes vagy? Hogy kívánatos vagy? Hogy okos, kreatív, különleges, fontos vagy?

Végy egy mély lélegzetet, és lélegezd be ezeket a szavakat. Most pedig ismételd el őket magadnak hétszer.

Hagyd, hogy ezek a szavak bevésődjenek a tudatodba. Csak lélegezd be őket, hiszen annyira megérdemled a szeretetet.

Vedd észre, hogy a szíved egyre lágyul. Vedd észre, hogy a szavak hatására értékesnek

kezded érezni magad. Ezek a te szavaid. A saját legszeretetre méltóbb részed súgta őket neked.

Fogadd hát el emberi mivoltod nagyszerűségét. Fogadd el szíved jóságát.

Most pedig vegyél még egy lassú, mély lélegzetet, és hagyd, hogy amikor kifújod a levegőt, minden feloldódjon, ami elválaszt a szeretettel való egységtől. Hagyd, hogy meglásd, hogyan szolgálná a körülötted élők javát, ha szeretnéd önmagad: a gyermekeidét, a testvéreidét, a munkatársaidéi, a közösség tagjait, ahová tartozol, a barátaidét. Lásd tisztán, hogy ha tökéletesen elfogadod és szereted magad, akkor minden egyes embernek, akivel találkozol, ugyanezt a szeretetet adod majd. Engedd meg magadnak, hogy ezt most meglásd.

Most pedig képzeld el, hogy minden ember, aki része az életednek – mindenki, akit szeretsz, és aki téged szeret – odamegy hozzád, és arcon csókol; azok, akik még mindig itt vannak, és azok is, akik már elmentek. Engedd meg, hogy felvidítsanak, és hagyd, hogy a szeretetük átjárja tested minden sejtjét.

És aztán a következő kilégzéssel ismételd el ezeket a szavakat:

„Szeretnek. Szerethető vagyok. Én magam vagyok a szeretet.”

„Szeretnek. Szerethető vagyok. Én magam vagyok a szeretet.”

„Szeretnek. Szerethető vagyok. Én magam vagyok a szeretet.”

Hagyd, hogy minden, ami még közted és ezek közt a szavak közt van, elolvadjon és lefolyjon a padlóra, a lábad alá. Ismételd el ezt a mantrát hétszer, és hagyd, hogy a szavak rezgése elmosson mindent, ami köztéd és a valóság közé férközött.

„Szeretnek. Szerethető vagyok. *Én* magam *vagyok* a szeretet.”

És ez így van.

Ezen a ponton pedig nincs más dolgod, mint hogy továbbra is az a csodálatos ember légy, aki vagy, és napról napra egyre szenvedélyesebben beleszeress önmagádba. Vigyázz erre a helyre, amelyet megteremtettél, használd ki a kínáló lehetőségeket, élj abban a tudatban, hogy egy szeretetteljes, elkötelezett kapcsolatban vagy, és élvezd ki a várakozást, amíg kedvesed megérkezik.

TIZEDIK FEJEZET

Készen állsz

a NAGY SZERELEMRE?

Készen állsz a NAGY SZERELEMRE? Ha egyértelmű igen a válaszod a következő kérdések mind- egyikére, akkor valóban így van:

Hiszek-e benne, hogy megérdemlem a NAGY SZERELMET, és hogy az Igazi létezik valahol, és ő is keres engem?

Tisztában vagyok-e vele, hogy milyen típusú embert és kapcsolatot szeretnék megteremteni magamnak?\_

Meggyógyítottam-e a múltbéli kapcsolataimból hozott sérüléseimet?\_

Készítettem-e kincskereső térképet, berendeztem-e az otthonom és a hálószobám kapcsolatsarkát, továbbá megírtam és elengedtem-e lélektárslistámat az univerzum felé?

Szeretem-e önmagam, és képes vagyok-e őszintén élvezni a saját társaságomat?\_

Elég idő, energia és forrás áll-e a rendelkezésemre, hogy egy másik emberről is gondoskodjak?\_

Úgy élek-e, mintha a lélektársam már most velem lenne, és közben kiélvezem a várakozás idejét, amíg a fizikai síkon is megérkezik?\_

Ha igennel feleltél a kérdésekre, engedd meg, hogy gratuláljak! Nem voltál rest bevetni a könyvben leírt elveket, és elvégezni a hozzájuk kapcsolódó gyakorlatokat, ezáltal pedig mindent elvégeztél, amit kellett, hogy magadhoz vonzd lélektársadat. Tisztáztad, mit is szeretnél egy lélektársától, és „feladtad a rendelésedet” az univerzumnak. Kikezelted érzelmi sérüléseidet, amelyek talán tudtodon kívül távol tartották tőled a szerelmet.

Megszabadultál a rendetlenségtől az életedben, a szívedben és az otthonodban, hogy átadhasd magad az örömteli várakozásnak, amely megelőzi lélektársad eljöttét. Helyet készítettél az új szerelemnek, hogy szárba szökhesen. Átértékelted hitrendszeredet, hogy már most magadhoz vonzhasd a szeretetteljes és elkötelezett kapcsolatot, amelyre vágysz, és amelyet megérdemelsz. És ami talán a legfontosabb mind közül, megtanultad, hogy aki *vagy*, sokkal erősebb mágnes, mint bármi, amit *tehetsz*. Más szóval fülig belezúgtál saját magadba.

Élénken emlékszem rá, hogy számomra az életem ezen időszaka nagyon termékeny és kreatív időszak volt. Tudnod kell, hogy ha beleszeretsz saját magadba, azzal nem csak a szerelmet vonzód magadhoz. Barátságokat, lehetőségeket, sikert – mindent, amire vágysz. Arra a napra is emlékszem, amikor döbbenetes felismerést tettem: *Még ha soha nem is találkozom a lélektársammal, akkor is elmondhatom majd, hogy nagyszerű életem volt – és van.* Ez talán ellentmon-

dásnak tűnik, de abban a pillanatban, hogy képes voltam egyszerre mindkét érzést magamhoz ölelni – az érzést, hogy szeretem az életemet úgy, ahogy van, és az érzést, hogy szeretném megosztani valakivel –, hirtelen béke szállt meg. Nem sokkal ez után a felismerés után részem volt egy mágikus találkozásban egy szent asszonnyal, ami örökre megváltoztatta az életemet.

1997. június 22-én elmentem, hogy találkozam Am-mával, az indiai ölelő szenttel. Évekkel azelőtt hallottam róla először Deepak Choprától, aki azt mondta: „Amma fantasztikus. Ha lesz alkalmad rá, hogy ölelést kérj tőle, ne tétovázz.” Feliratkoztam hát egy hétvégi elvonulásra, tudván, hogy ez alatt az idő alatt legalább két ölelésben lesz részem. Az előző évemet azzal töltöttem, hogy megbocsássak magamnak és másoknak félresiklott kapcsolataimért. Megírtam lélektárslistámat, és kiküldtem az univerzumnak, energetikailag leváltam a régi szeretőimről, és igazán, szívből hittem, hogy a lélektársam él valahol. Most már csak egy kis kozmikus energialöketre vágytam, hogy segítsen egymásra találunk.

Az elvonulás első estéjén türelmesen álltam a sorban, és vártam, hogy megkapjam az ölelésemet. Izgatott és egy picit ideges voltam... Volt egy tervem, de nem tudtam, sikerülni fog-e. Azt hallottam, hogy miután az ember megkapja az ölelését, Amma néha súg vagy énekel valamit a fülébe, beszélgetni viszont nem lehet vele, mert nem tud angolul. Végül sorra kerültem, és miközben megölelt, belesúgtam a fülébe: „Kedves Amma, kérlek, gyógyítsd ki a szívemet mindenből, ami még visszatart tőle, hogy megtaláljam a lélektársamat.” Mire ő jót nevetett, és magához szorított. „Tudtam”, hogy megértette az imámat.

Aznap éjjel nagyon élénk álomom volt. Hét lila ruhás nőt

láttam, akik nekem énekeltek. A dal szövege a következő volt: „Arielle a nő, aki Beth után jön.” Reggel, amikor felébredtem, biztos voltam benne, hogy ez egy jel – hogy él valahol egy lélektársam, de jelenleg egy Beth nevű nővel van.

A következő estén megint lehetőségem adódott, hogy kapjak egy ölelést Ammától. Ez alkalommal azt súgtam a fülébe, hogy kérem, küldje el nekem a lélektársamat, és gyorsan eldaráltam kívánságlistám egy részét. O megint csak nevetett, és jól megszorított.

Három héttel később a munkám váratlanul üzleti útra szólított az oregoni Portlandbe. Az egyik szerző, akivel dolgoztam, interjúra készült egy fontos tévéműsorba. Utólag úgy döntöttek, hogy a felvételt mégsem a Los Angeles-i stúdióban, hanem Nick portiandi otthonában készítik el, a kiadó pedig engem is megkért, hogy utazzak el és felügyeljem a munkálatokat. Csütörtökön késő délután kaptam a hívást, és másnap reggel már Portlandben kellett lennem. Felhívtam Nick irodáját, és sikerült beszélnem az egyik üzlettársával, Briannel, aki megígérte, hogy másnap kijön értem a reptérre. Nagyon kedvesen elmagyarázta, hogy mivel a portiandi repteret épp átépítik, nem tud bejönni a

kapukig, de elmondta, hol fog várni a terminál előtt.

A Portlandbe tartó repülőúton szokatlan idegesség tört rám. Először azt gondoltam, a méregtelenítő kúra az oka, amelynek épp a közepe felé jártam – különböző leveken és levesköttyvalékokon éltem már vagy egy hete. De aztán hamar rájöttem, honnan a „feszültség”. Amikor megérkeztem a kapukhoz, csak követtem Brian utasításait, és hamar meg is találtam őt magát. Abban a pillanatban, hogy megláttam, az jutott eszembe: *Vajon kicsoda Beth?* De aztán gyorsan követte egy másik gondolat: *Nem a te típusod, és amúgy is, kicsit bolond vagy ma.*

Amikor meg éreztünk Nick háza- íp<sup>5</sup>

hoz, a tévéstáb már készülődött az interjúhoz. Miután megkezdték a felvételeket, leültem Brian mellé egy kis padra a szoba hátsó részében. Bár az én feladatom az volt, hogy a Nick és a riporter közt zajló beszélgetésre koncentráljak, másra sem tudtam gondol-

Az élet megtanított bennünket, hogy a szerelem nem abból áll, hogy egymásra nézünk, hanem hogy kifelé tekintünk, de mind a ketten ugyanabba az irányba.

*Antoine de Saint-EyQwérq* ni, mint hogy mennyire szívesen megmasszíroznám Brian vállát. A készítés annyira erős volt, hogy szó szerint rá kellett ülnöm a kezemre, hogy ellen tudjak állni a kísértésnek! Ahogy ott ültem azon a padon Brian mellett, akit csupán egy órával azelőtt ismertem meg, tisztán hallottam, amint egy hang azt súgja belülről: *O az. Igen. Ez az a férfi, akivel lefogod élni az életedet.*

Akkorra már biztos voltam benne, hogy megőrültem. Azelőtt még sosem hallottam hangokat, és sosem éreztem készíttést rá, hogy megmasszírozzam egy idegen vállát. Mi van velem? Amikor véget ért az interjú, felkapcsolták a lámpákat, mi pedig felálltunk. Brian odafordult hozzám, és megkérdezte:

– Amikor felvettelek a reptéren, nem voltam ismerős?

Kicsit meglepődtem, de aztán azt feleltem:

– De igen, miért kérded? Mire ő:

– Mert én már álmodtam rólad.

Annyira letaglózott, amit mondott, hogy egyszerűen sarkon fordultam, és elindultam az ajtó felé, hogy szívjak egy kis friss levegőt. Közben hallottam, ahogy Nick odaszólt Briannek:

– Vigyük el Arielle-t vacsorázni, mielőtt indul a gépe, és szólhatnál Elizabethnek is.

Amikor odaértem a tóparti lugashoz, hogy leüljek, azt gondoltam magamban:

*Nagyszerű. Tehát itt van Beth. Es nem csak hogy Beth, ráadásul Elizabeth. Biztosan a felesége.* És ekkor visszatért a hang, és nagyon tisztán azt mondta: *Ne aggódj. Olyanok, mint a testvérek.*

Fogalmam sem volt, mit jelent mindez. Izgatott, éhes és igencsak zavarodott voltam. Később Brian és én vacsorázni mentünk Nickkel, a feleségével és még néhány emberrel – na meg Elizabeth-tel, aki egy barátnőjével érkezett. Nagyon meleg nyári este volt, az éttermi személyzet pedig lassúbb nem is lehetett volna. Rendeltünk, de egy örökkévalóságig tartott, mire kihozták. Még meg sem érkezett az étel, nekem már indulnom kellett, hogy elérjem a gépemet. Nick megszervezte, hogy elcsomagolják a pisztrángomat egy dobozba, Brian pedig végigszárguldott velem az autópályán, hogy időben kint legyek a reptéren. Út közben elővettem a vacsorámat, és felváltva rakosgattam a falatokat az én számba és Brianéba, miközben olyan dolgokat mondtam, hogy el sem akartam hinni. Például:

– Tudod, én nem szeretnék gyerekeket. Erre Brian így válaszolt:

– Ezért mentünk szét Elizabeth-tel. Ő szeretne megházasodni és családot alapítani, én viszont nem.



Mire én:

– Régóta keresek egy tantra-partnert.

Ezen a ponton Brian majdnem nekiment a szalagkorlátnak. (Később megtudtam, hogy valóban rólam álmodott, akkor már három hete, a találkozásunkat megelőző éjszakát pedig épp a tantrikus yab-yum pózban töltöttük. Ez az, amikor a férfi törökülésben ül, a nő pedig az ölében a háta mögött összekulcsolt lábakkal, és teljes egységben vannak, amint az összes csakrájuk összekapcsolódik.)

készen állsz a nagy szerelemre?

Megérkeztünk a reptérre. Egy gyors búcsúölelés után rohantam, hogy elérjem a gépemet. Miközben a terminálban várakoztam, felhívtam a védikus asztrológusomat, Marc Boney-t, és röviden elmeséltem neki, hogy találkoztam Briannel, majd megadtam a születési adatait (amiket magából Brianból sikerült kiszednem, mielőtt felszálltam a gépre). Amikor hazaértem, Marc üzenete már a rögzítőmön várt: „Mindkettőtök képletét megnéztem. Még sosem láttam ilyen tiszta jelét, hogy sorsszerű kapcsolatról van szó. Azt hiszem, hozzá fogsz menni feleségül.”

Egy héttel később Nick és Brian is San Diegóba jöttek Nick könyvét népszerűsíteni. Brian és én a terem végében ültünk, amíg Nick az előadását tartotta, és egy papírfecni üzengettünk egymásnak, mint az iskolások! A dolgok innentől kezdve nagyon felgyorsultak; Briannel három hét múlva eljegyeztük egymást. Két hónapon belül La Jollába költözött, hogy velem éljen. Pontosan egy évvel azután, hogy megkértem Ammát, küldje el nekem a lélektársamat (ami a tetőpontját jelentette annak a kétéves munkának, amelynek során tudatosan alkalmaztam a lélektárstíkokat, amelyeket épp most ismertél meg), ő adott össze bennünket hindu szertartás keretében több mint ezer ember előtt.

Biztosan tudom, hogy azt, hogy ma együtt vagyunk Briannel, azoknak az előkészületeknek köszönhetem, amelyeket a találkozásunk előtt tettem. Meg kellett tapasztalnom, milyen a „rossz szerelem”, mielőtt készen álltam volna a NAGY SZERELEMRE. Először saját magamat kellett feleségül vennem, hogy azzá a szerető, spirituális, boldog és sikeres emberré fejlődjek, aki ma vagyok, mert csak így lettem energetikailag megfelelő lélektársam számára. És ugyanez igaz Brianre is. Neki is volt dolga, amit el kellett végeznie, hogy elérjen egy bizonyos szintű tisztasá-

got, és voltak lezáratlan kapcsolatai, amelyeket meg kellett élnie, mielőtt megoszthatta volna velem az életét.

Szeretném, ha tudnád, hogy ez minden bizonnyal ugyanígy igaz rád és a lélektársadra is. Fogd fel úgy, mint egy nagyszabású produkciót – mint amilyen például egy Broadway-darab. A bemutató szépsége és profizmusa lépésről lépésre alakult ki abban a mindennél fontosabb időszakban, amely megelőzte. A nézők számára talán varázslatnak tűnik, az igazság azonban az, hogy nagyon sok órányi tudatos, koncentrált munka van benne, amely a színpalak mögött folyt. Tehát ahogy berendezed a színpadot a te nagy szerelmes darabod számára, ahogy újírod a forgatókönyvet, finomítod a cselekményt, és összeválogatod a tökéletes szereplőgárdát, tudd, hogy a kapcsolat, amelyet a szerelmeddel fogsz átélni, azt a szeretetet, törődést és figyelmet tükrözi majd számodra, amit a hozzá vezető út során beleadtál.

És azt is tudd, hogy akármilyen módszeresen kivitelezed az itt tanult elveket és gyakorlatokat, sosem birtokolhatod teljesen, sosem irányíthatod százszázalékosan a folyamatot. Mindig van egy láthatatlan erő, amely fogja a kezéd, és szelíden terel az inspiráció által, és minden egyes lépésedben óriási örömet leli, ahogy a kép kibontakozik.

Emberként szabad akarattal rendelkezünk a saját döntéseink, gondolataink, hiteink és tetteink felett. Univerzális lényként pedig, akik részei vagyunk egy nagyobb egésznek, az isteni időzítés árjával úszunk. Ahol ez a két erő találkozik, azt hívják egyesek varázslatnak.

Készülj fel, mondj le az időzítésről, és élvezd az utazást. Szeretettel, és tudva, hogy a NAGY SZERELEM úton van feléd:

*Arielle*

Utószó

Én, aki több mint negyven éve tanulmányozom, használom és tanítom a vonzás törvényét, hihetetlenül örülök, hogy találtam egy könyvet, amely ennyire szépen fordítja le a teremtés egyetemes elveit egy végrehajtható és kivitelezhető tervvé, hogy hozzásegítse az olvasót egy szeretetteljes és boldog kapcsolathoz. Ha már kipróbáltad a receptet, amelyet Arielle itt megosztott veled, akkor tudod, hogy a teremtés folyamata lebontható egy egyszerű, háromlépéses egyenletté: Az első, hogy kérj. A második, hogy higgy. A harmadik pedig, hogy fogadd el.

A tény, hogy kézbe vetted ezt a könyvet, önmagában mutatja, hogy már a kérés lépésénél tartasz. Tisztában vagy arra irányuló vágyaddal, hogy találkozz a lélektársaddal, és ennek a vágnak a kielégítése előkelő helyet foglal el a listádon. Miután megírtad lélektárslistádat, és elkészítetted kincskereső térképedet, amely vizuálisan is megjeleníti a számodra ideális kapcsolatot, azonosítottad azokat a minőségeket és tulajdonságokat, amelyek a leginkább fontosak számodra egy szerelmi partnerben. *Kérted* – tisztán és hangosan –, amit szeretnél. Most *pedig hinned* kell benne, hogy képes vagy magadhoz vonzani.

Amióta *A Titok* című film megjelent 2006-ban, emberek százai kerestek meg az aggodalmukkal, ami valahogy így

hangzott: *Már vagy egy tucatszor megnéztem A Titkot. Festői részletességgel vizualizáltam vágyaim beteljesülését. Készítettem látványtáblát, hogy képes legyek tisztán látni magam előtt a végeredményt, amit el szeretnék érní. Naponta medítálok azzal a szándékkal, hogy megvalósítsam a célomat, és még sincs meg, amit akarok.* Függetlenül attól a konkrét céltől, amelyet ezek az emberek kitűztek maguk elé – legyen az akár a fogyás, akár egy új üzlet beindítása, vagy hogy találkozzanak álmaik férfijával vagy nőjével –, mindegyiküknek ugyanazt válaszolom: „Ne a DVD-t nézd. Kelj fel a kanapéról!”

A vonzás elválaszthatatlan a cselekvéstől. A meditáció és a vizualizáció egyszerűen nem elég. Hogy életünk bármely területén eredményeket érjünk el, el kell köteleződnünk – lélekben, fejben és testben. Ez azt jelenti, hogy cselekednünk kell... és itt válik fontossá a hit. Utazásaim során nagyon sok elkötelezett emberrel találkozom, akik úgy gondolják, hisznek. Sokszor hosszasan próbálják bizonygatni meggyőződéseik erejét. „Hiszek benne, hogy nálam van a siker kulcsa” – mondják. Vagy: „Hiszek benne, hogy méltó vagyok egy mély és boldog szerelmi kapcsolat megtapasztalására.” Én mégis azt mondom neked, ahogyan nekik is, hogy amíg nem *cselekszel*, amíg nem vállalsz rendszeresen kockázatot, és nem feszegeted a határaidat, hogy képessé válj a szerelem befogadására, addig nem hiszel benne igazán, hogy egy nap megtalálsz a lélektársadat. Hogy honnan tudom ezt? Onnan, hogy a cselekvés nélküli hit valójában nem is hit.

Vajon tétovánál-e a magasba dojni egy labdát, attól való félelmedben, hogy örökre a levegőben marad? Persze, hogy nem. Hiszel benne, hogy a gravitáció ereje biztonsággal visszahozza a kezed közé. Ez az egyszerű példa jól mutatja, hogy ha igazán hiszel valamiben, akkor annak megfe-

lelően cselekszel. A cselekvés elengedhetetlen része az egyenletnek, egyszerűen nem lehet elhagyni. Sőt, valójában kétféle cselekvés létezik, s mindkettő képes közelebb vinni végső célodhoz.

Egyes tettek abba a kategóriába esnek, amit én „nyilvánvaló cselekvésnek” hívok. Ajózan ész azon alapelve szerint működnek, amely azt mondja, hogy ha életed bármely területén igazán sikeres akarsz lenni – legyen szó üzletről, anyagiakról vagy

kapcsolatokról –, először is magadat kell játékba hoznod. Hogy egy durva frázissal éljek, ha el akarsz ejteni egy rénszarvast, oda kell menned, ahol a rénszarvasok élnek. Ha olyan nővel akarsz találkozni, aki hozzád hasonló spirituális elveket vall, a nyilvánvaló cselekedet, hogy templomba mész, nem pedig bárba. Ha egy nagyszerű férfival szeretnél találkozni, a nyilvánvaló cselekedet, hogy oda mész, ahol férfiak vannak. Persze lehetséges, hogy álmaid férfijával úgy futsz össze, hogy óvónóként dolgozol, és egy eldugott vendégházban élsz – mindig benne van a pakliban, hogy fűlig beleszeretsz a postásba de nem túl valószínű. Azáltal, hogy rendszeresen olyan környezetbe helyezed magad, ahol nagy az esélyed rá, hogy összeakadsz azzal, akire vágysz, megnöveled a saját esélyeidet, és felerősíted a mágneses jelet, amit az univerzum felé küldesz.

És aztán vannak azok a tettek, amelyeket „ihletett cselekvésnek” nevezünk. Ezek olyan impulzusok, amelyek egyszer csak felbukkannak benned, és láthatóan sem a logika által, sem közvetlenül nem kapcsolódnak a célhoz, hogy te most épp szerelembe szeretnél esni. Tegyük fel például, hogy egy reggel munkába igyekszel, és akkor hirtelen jön egy ötlet, hogy letérj az autópályáról, és igyál egy tejeskávét a kedvenc kávézódban. Az ilyen sugallatokat könnyen félresöpörjük, és badarságnak vagy értelmetlenségnek tituláljuk őket, holott az igazság az, hogy fogalmunk sincs, honnan származnak, és főleg hová vezethetnek, ha úgy döntünk, hogy követjük őket. Meglehet, hogy jövőbeli férjed vagy feleséged egy ugyanilyen spontán ötlet hatására ott ül az egyik asztalnál, épp abban a pillanatban, amikor neked is átfut a gondolat az agyadon.

Ha alkalmazod az ebben a könyvben leírt receptet, segítségül hívhatod a teremtés hatékony erőit lélektársad megtalálásához. Személyes tapasztalatom alapján – és amiért már emberek százezreivel osztottam meg ezeket az elveket – mondhatom, hogy az univerzum sosem utasít vissza egy ilyen invitációt. Mindig betölti a saját szerepét ebben a partneri viszonyban azáltal, hogy bizonyos dolgokra sarkall téged; a te feladatod pedig a megállapodás szerint az, hogy tettekre váltod ezeket az inspirációkat, még akkor is, ha ellentmondanak a józan ész vagy a logika szabályainak. Ne feledd, hogy minden születés – legyen szó egy emberi lény, egy fa, egy galaxis vagy egy szenvedélyes szerelmi viszony születéséről – egyetlen teremtő impulzussal kezdődik. Ezért olyan fontos, hogy kövesd a megérzéseidet.

A teremtés egyenletének megoldásában az utolsó lépés, hogy képessé kell válnod *elfogadni* mindazt, amit kértél. Hogy kifejleszd magadban azt, amit a magukat Ábrahámnak nevező szellemi vezetők „fogadó módnak” neveznek, az ajtó előtt kell hagynod előzetes elvárásaidat. Ha minden egyes embert azon a szűrőn keresztül vizsgálsz, hogy „vajon ő-e az igazi?”, drasztikusan behatárolod azokat a csatornákat, amelyeken keresztül az öröm beáradhat az életedbe. Ahelyett, hogy úgy állnál hozzá az új emberekkel való interakciókhoz, akár egy állásinterjúhoz, inkább lépj hátra egyet – látni fogod, milyen sok hely van a szívedben és az életedben –, hogy képes légy mindenféle kapcsolatban megtalálni a jót. Vannak, akikkel el lehet menni tekézni, másokkal megoszthatod a zene vagy a művészetek iránti rajongásodat. Vannak, akik megnevettetnek, megint másokkal kiélheted a kreativitásodat és a termékenységedet... én azt tanácsolom, hogy mindegyiküket hívd meg az életedbe. Ha képes vagy értékelni minden egyedi ízt, amivel az egyes emberek gazdagítják az életedet, a belső bőség állapotát hozod létre magadban, ami még több csodás tapasztalatot vonz az életedbe. Másrésztől viszont, ha látómeződ olyan szűk, hogy csak arra a szeretetre vagy nyitott, amely a lélektársad által érkezik hozzád, a belső hiány és nélkülözés állapotát teremtéd meg, ami pedig kifejezetten taszítja a szerelmet, amelyet keresel.

Ahogy az elvárások feltételeket szabnak a feltétel nélkülinek, éppúgy az időbeli korlát is annak a jele, hogy az ember megpróbál feltételeket szabni a szerelemnek, egy olyan tapasztalatnak, amelyről mindannyian tudjuk, hogy a maga idejében bontakozik ki.

Én nagy híve vagyok annak, hogy tűzzük ki a céljainkat, de mára azt is megértettem, hogy – főleg a szív kérdéseiben – nagyon hátrányos lehet, ha határidőket szabunk, hogy egy bizonyos célt mikorra „kell” elérnünk. Nyilván alig várod, hogy találkozz a lélektársaddal, de arról is biztosíthatlak, hogy az univerzum nem azért halasztotta későbbre elkerülhetetlen randevútokat, hogy téged kínozzon. A magány és a kétségbeesés pillanataiban talán így tűnhet számodra, ez azonban csak azért van, mert a mi korlátozott, emberi nézőpontunk általában nem engedi, hogy meglássuk a teljes képet. Ott vannak például az „Ég szemének” nevezett helikopterek, amelyek az amerikai autópályák fölött köröznek a csúcsforgalom óráiban, hogy aktuális közlekedési hírekkel lássák el az autósokat. Amikor bekapcsolod a rádiódat, a tőlük érkező hírek

talán egy olyan utat javasolnak, ami onnan, ahol épp jársz, hosszabbnak tűnik számodra az eredetileg tervezettnél. Nem tudhatod azonban, hogy azzal, hogy ezt a másik utat választod, talán elkerülsz egy baleseti helyszínt, és végül könnyebben és gyorsabban eléred az úti célot. Átengedted a vágyaidat az univerzum végtelen intelligenciájának, ez az erő pedig ebben a szent pillanatban épp a legjobb lehetséges útvonalat tervezi számodra. Es mivel az ő látószöge sokkal szélesebb a tiédnél, olyan jövőt vetíthet előre neked, amelyről te még csak álmodni sem mersz.

Egy nyúl mindössze két hétig viselő; ugyanez a folyamat az elefántnál két évig tart. A különböző álmok különböző keltetési időt igényelnek, mielőtt készek lesznek rá, hogy áttörjék a tojáshéjat. Bizz benne, hogy születésednél fogva szeretnivaló vagy, kérd rendületlenül, amire vágysz, váltsd tettekre a megérezéseidet, és minden forrásból engeddd magadhoz a szeretetet. Higgy benne, hogy az álom, amelyet a szívedben dédelgetsz, már valóság, és tudd, hogy az ember, akit keresel, szintén keres téged.

*Jack Canfield*

köszönetnyilvánítás

Vagyok annyira áldott, hogy rengeteg nagyszerű ember vesz körül, barátok és üzlettársak egyaránt.

Legelsőként a gyönyörű, okos és bölcs Dániellé Dor-mannak szeretném kifejezni legmélyebb hálámat szerkesztői képességeiért. O az én fényesen ragyogó csillagom. Kívánom, hogy minden szerzőnek legyen olyan szerencséje, hogy Dániellé bábáskodjon a könyve felett.

Aztán a szemérmetlenül tehetséges Mike Koenigsnek, aki nélkül nem jött volna létre a [www.soulmatekit.com](http://www.soulmatekit.com) (ami ennek a könyvnek az inspirációját adta). Zsenialitása, nagyvonalúsága és észbontóan szerteágazó képességei, na meg technikai érzéke nap mint nap ösztönöz.

Szívből köszönöm a barátaimnak, akik megosztották velem személyes történeteiket: lenyűgöző anyósomnak, Peggy Hilliardnak és lélektársának, John Morse-nak, Marci Shimoffnak, Linda Sivertsennek, Kathi Diamantnak, Drew Heriotnak és Jenny Kellemeck, Peggy McCollnak, Stefanie Hartmannak, Sean Roachnak, Gayle Seminara-Mandelnek, Ken Fosternek, Colette Baron-Reidnek és John Assarafnak.

Hálás vagyok csodálatos baráti körömnök folyamatos szeretetükért és támogatásukért: Carol Allennek, Heide Banksnek és Howard Lázárnak, Laurie Sue Brockway tiszteletesnek, Christen Brownnak, Deepak és Rita Choprá-

nak, Nancy De Herreranak, Vivian Glycknek, Gay és Kathlyn Hendricksnek, Divina Infusinónak és Mark Schneidernek, Glória Jonesnak, Cynthia Kersey-nek, Carla Picardinak és Gofreddo Chiavellinek, Carolyn Rangelnek, Becky Robbinsnak, Faye Schellnek, Lisa Sharkey-nak, Stephen és Lauren Simonnak, Jeremiah Sullivannek, Re-nee Thomasnak, Jai Varadarajnak, Marianne Wilsonnak, valamint Scott és Shannon Pecknek.

Jill Manginónak, az én PR-angyalomnak – köszönet, drágám, a szeretetedért, a támogatásodért, és hogy hirdeted az ígét!

Shawnee Mitchellnek, amiért megosztottad velem tudásodat és feng shui útmutatásaidat, és Louis Audetnek, akinek a feng shui bölcsességei fontos fogódzót jelentettek az életemben. Scott Blumnak a DailyOmtól, szívből köszönöm a támogatásodat és a meglátásaidat.

Az én csodálatos kollégáimnak a Gaiamnál. Amilyenek vagytok és amit a világért tesztek, nap mint nap jobbra teszi emberek életét.

Ez a könyv soha nem készülhetett volna el az én bámulatos nővérem, Debbie Ford szeretete és támogatása nélkül. Nem egy gondolatot és eszmét az ő munkájából merítettem, és ő az, aki az egyik utazása során megteremtette a lehetőséget, hogy először tartsak előadást a lélektársak témájáról.

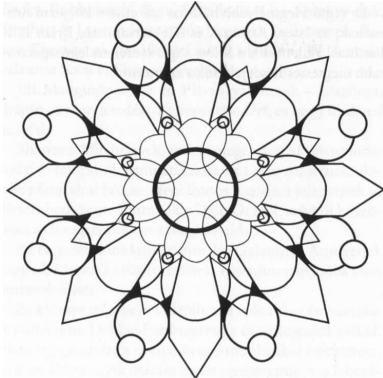
A HarperOne bámulatos álomcsapatának: Cynthia Di-Tiberiónak, Gideon Weilnek, Mark Taubernek, Claudia Boutote-nak és Alison Petersennek – köszönöm, hogy vidámmá és szinte erőfeszítés nélkülivé tettétek számomra ezt a tapasztalatot.

Hatalmas köszönet Marci Shimoffnak és Jack Canfield-nek a nagyvonalú közreműködésért, és azért, hogy sosem fukarkodtok a szeretetekkel és a támogatásokkal.

Minden szeretetem és elismerésem az én drága édesanyámé, Sheila Fuersté és mostohaapámé, Howard Fuers-té. Az ő lélektársi kapcsolatuk minden nap emlékeztetett rá, mi is az a NAGY SZERELEM.

Es végül a legmélyebb hálámat szeretném kifejezni Am-mának, az Isteni Anyának és lélektársamnak, Brian Hil-liardnak, akik minden áldott nap a szerelem legmagasztosabb megtestesülését jelentik a számomra.

Szerelemmandala



Ha szeretnél további példányokat letölteni a mandalából, kérlek, látogass el a [www.soulmatesecret.com/mandala](http://www.soulmatesecret.com/mandala) oldalra!

[www.edesviz.hu](http://www.edesviz.hu)

A sorsalakítás művészete

- Részletes információk és érdekességek újdonságainkról
- Cikkek és egyéb publikációk sikerszerzőinktől
- Teljes könyvválasztékunk bemutatása
- Online áruház, ajándékozás
- Programajánló
- Tizenévesek te@háza
- Fórum

online könyváruházunkban egyedülállóan kedvezményes vásárlási lehetőséget biztosítunk valamennyi termékünkre. az interneten rendelt könyveket három munkanapon belül utánvétellel postázzuk.

Szeretettel várjuk folyamatosan megújuló honlapunkon!



Édesvíz könyvesbolt

Termékeink:

- A teljes Édesvíz könyvkinálat mellett egyéb ezoterikus kiadványok széles választéka
- Relaxációs CD-k és audiokazetták
- Ezoterikus videokazetták
- Ezoterikus segédeszközök: kártyák, ingák, kövek, kristályok, füstölők, gyertyák, illóolajok, illatszerek, amulettek, feng shui eszközök, díszítő kiegészítők

Szolgáltatásaink:

- Előadások
- Író-olvasó találkozók
- Könyvbemutatók
- Klubprogramok
- Időszakos képzőművészeti kiállítások

Az aktuális programokról bővebb felvilágosítást adunk a lenti telefonszámon és címen. Ha folyamatosan szeretne tájékoztatást kapni a klubéletről, kérje ingyenes szórólapunkat a következő telefonszámon: 266-3778 Amennyiben az Interneten kér tájékoztatást, azt a következő e-mail címen jelezze felénk

[konyvesbolt@edesviz.hu](mailto:konyvesbolt@edesviz.hu).

Megrendelése után minden hónapban elküldjük önnek rendezvényeink listáját és aktuális szórólapunkat! Honlapunkon is tájékozódhat a programokról:

www. [edesviz.hu](http://edesviz.hu).

Szeretettel várjuk Szellemi Műhelyünkben! 1085. Budapest, József krt. 26. Tel: 266-3778, Fax: 411-0184 Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 10-18 óráig

Édesvíz Csomagküldő Szolgálat

Otthonából vásárolhatja meg kiadványainkat

telefonon: (06-1) 320-3642

interneten: [csomagkuldo@edesviz.hu](mailto:csomagkuldo@edesviz.hu)

faxon: (06-1) 320-3648

Több könyv vásárlása esetén kedvezményt adunk! Rendelését legkésőbb 3 munkanapon belül teljesítjük. Kérje ingyenes szórólapunkat, amelyből aktuális árukínálatunkról tájékozódhat, vagy látogassa meg a honlapunkon működő online áruházunkat, ahol rengeteg érdekes információt is talál a könyvekről:

[www.edesviz.hu](http://www.edesviz.hu)

### ***amelynek során képessé válsz magadhoz vonzani, megteremteni, megtalálni lélektársadat.***

Elgondolkodtál e már azon, mit kellene tenned, hogy meg-lal.ild eleied szerelmét? Olyan társról álmodsz, aki szeret, dédelget és rajong éried? *A lélektársad titka* megmutatja, Uogynn vedd kezedbe szerelmi életed irányítását a vonzás i«mernének segítségével. Bárki képes lehet rátalálni az igazira, ha minden szinten készen áll rá. Arielle Ford mindezt tapasztalatból tudja. Ő maga is a könyvben szereplő módszereket használta, amikor negyvennégyévesen bevonzolla az életébe lélektársát.

Ford leliál fölfedezte a receptet – ezt nevezi a lélektárs titkának –, amelynek a segítségével mágnesként vonzhatjuk magunkhoz az igazi, mély és szenvedélyes szerelmet. Eszerint a világegyetem arra van programozva, hogy olyan em-liricket és eseményeket állítson az utunkba, akik és ame-lvek megfelelnek személyes meggyőződésrendszerünknek. Mi történik, ha nem hisszük, hogy valaha is megtaláljukTfe Nagy Ót? Könnyen meglehet, hogy nem is fogjuk. De ha megtanulunk hinni benne, hogy Ő nemcsak, hogy létezik, de maga is aktívan keres minket, átélhetjük az igaz szerelmei. A könyvben található technikák, szertartások és feladatok egytől egyig abban segítenek,

hogy felkészítsük otthonunkat, testünket, elménket és lelkünket annak érkezésére, aknc a szívünk igazán vágyik. ■