

BARBEL MOHR

KOZMIKUS CSOMAGKÜLDŐ SZOLGÁLAT

A mű eredeti címe: Der kosmische Bestellservice

A mű eredetileg az Omega Kiadó gondozásában jelent meg.

© Omega Kiadó, 1998 © Bioenergetic Kft., 2005

A borító Michael Duftschmidt, München (háttérkép) és "Nini" (Aurelia-Dominique Spitzer)

Kristine Fernandes, Düsseldorf által készített fotójának kollázsa.

Fordította: Makra Júlia

Kiadja a Bioenergetic Kft.

Felelős kiadó: Schneider Gábor

Felelős szerkesztő: Csaba Emese

Borítóterv: Szabó Zoltán

Nyomdai munka: Kaloprint Nyomda Kft., Kalocsa

ISBN 963 9569 84 4

Tartalom

Előszó

1. Armanitól a lecsókolbászig és vissza
 2. Újdonságok a megrendelések körül
 3. Ismerd meg önmagad!
 4. A szörny és a cicamica leleplezése
 5. Hogyan működik a Kozmikus Csomagküldő Szolgálat?
 6. Azt élem át, amit gondolok
 7. Ne kotkodácsolj, amíg nincs alattad a tojás!
 8. Ahol probléma van, ott megoldás is van
 9. A megvilágosodásnak mindegy, hogyan éred el
 10. Hogyan legyen problémám?
 11. Egy közönséges megrendelőnap
 12. A sikeres megrendelés feltételei
 13. Minden jó belülről fakad
 14. Túlságosan jóra való vagyok, ha a bennem rejlő "istenire" hallgatok?
 15. Az egyetemes erő kézzelfogható bizonyítéka
 16. Meditáció lusták számára
 17. A gyűlölet és a szeretet ugyanaz
 18. Véletlen vagy sorsszerű? - Két hihetetlen történet
 19. A csodák újbóli működésbe hozásának trükkjei
 20. A Kozmikus Csomagküldő Szolgálat és a karma
 21. Istenkáromlás az Univerzumtól történő rendelés?
 22. Megérdemlem én egyáltalán ezt a sok boldogságot?
 23. Maradj természetes!
 24. A felhők fölött mindig kék az ég
- Befejező gondolatok
A szerzőről

Jó reggelt! Itt az Univerzum beszél. Ma a te problémáiddal foglalkozom. Ehhez nem tartok igényt a segítségedre, úgyhogy élvezd a napot!

Előszó

Kedves Olvasó!

Ez már a harmadik könyvem a "Kozmikus Csomagküldő Szolgálatról", illetve az Univerzumtól történő megrendelésekről (az első: a Rendeld meg az Univerzumtól!). Mégis mindegy, melyikkel kezded az olvasást. Ugyanis mindhárom csak azért íródott, hogy megossa a vágyak beteljesülésének, a csodák működésbe hozásának, az életöröm és a boldogság elérésének egyszerű és zseniális lehetőségét mindazokkal, akik szintén szeretik megkönnyíteni a dolgukat az életben. Ismét azokhoz a lustákhoz fordulok, akiknek nincs kedvük túlságosan megerőltetni magukat, mégis szeretnének optimális eredményeket elérni. Az első könyvemmel ellentétben ez a mostani valamicskével többet foglalkozik a tudatos, hosszán ható megrendelésekkel, mint az egyszeri, bombasztikus sikerekkel. De azért - már csak a mulatság kedvéért, no meg a túl komoly élet elleni recept gyanánt - feladunk majd megint egy-két átütő eseti megrendelést is.

Tehát kellemes "rendelgetést", tudva vagy tudattalanul, és kívánom, hogy belső fényetek egyre gazdagabbá tegye világunkat!

Üdv: Bárbel

1. Armanitól a lecsókolbászig és vissza

Aki nem olvasta az első könyvemet, vagy nem rendelt még semmit az Univerzumtól, az persze rögtön azt kérdezi, mi a csuda az a "Kozmikus Csomagküldő Szolgálat". A dolog nagyon egyszerű - a legjobb lesz, ha az "Armanitól a lecsókolbászig és vissza" című történettel szemléltetem:

Történetünk 1994-ben kezdődött, amikor Ingrid szakmailag addig igen sikeres férje (aki előszeretettel viselt méregdrága Giorgio Armani-öltönyöket) súlyos autóbalesetet szenvedett, és sokáig nem épült fel. Fizikailag ugyan már egy fél év elteltével rendbe jött, szakmailag azonban a sokk miatt 1998-ig nem állt lábra, így aztán a család időközben kénytelen volt átszokni az Armaniról a lecsókolbászra.

Ám ez még nem minden. A súlyos nyomás ugyanis a házasságot is a szakadék szélére sodorta; Ingrid már a lányát is felkészítette a válásra. Mivel férje továbbra sem dolgozott, Ingrid maga keresett hát munkát. Noha hetvennél is több helyre jelentkezett, mégis csak egy részidős állást talált, heti két alkalommal néhány órás elfoglaltságot. Ez persze nem sokat segített rajta, hiszen egyedül kellett gondoskodnia az egész családról.

Tavaly év végén hosszú idő óta először hagyta magát rábeszélni egy házibulira. El is ment, inkább csak azért, mert megígérte, nem mintha túl sok kedve lett volna az egészhez. A házibulin többször is csatlakozott az erkélyen dohányzók köréhez, ahol hamarosan szemet szúrt neki a szintén odakint dohányzó Izabella. Beszélgetésbe elegyedtek, és Ingrid elmondta Izabellának, hogy nagyon csodálja a kisugárzását és a jókedvét. Még tán irigyli is, mivel az ő életében jóformán minden romokban hever: a házassága, a munkája, szóval minden.

A mindig tájékozott és segítőkész Izabella rögtön arra gondolt, hogy ez esetben legfőbb ideje lenne feladni egy megrendelést az Univerzumnak. Csak abban nem volt biztos, hogy egy jóformán idegen nőnek előhozakodjon-e egy ilyen bizarr módszerrel. A gondolat azonban csak nem hagyta nyugodni. Végül már akkora sürgetést érzett, hogy Ingridhez fordulva egyszerűen kifakadt:

- Szerintem fel kellene adnod egy megrendelést az Univerzumnak!
- Ha tudnád, mennyit imádkoztam már... - sóhajtott Ingrid, Izabella azonban nem tágított:
- Én nem imákról beszélek, hanem egy konkrét megrendelésről! Először alaposan és pontosan átgondolod, hogy mit szeretnél, aztán valahogyan és valahol, ahogy és amikor a legjobban esik, küldesz egy megrendelést az Univerzumnak.

Ingrid kételkedő pillantást vetett rá, de Izabella még nem fejezte be fejtegetését:

- Csak aztán eszedbe ne jusson másnap megint megrendelni ugyanazt! Ha a Quellénél rendelsz, akkor sem adod le ugyanazt a rendelést a következő napon újra. Még azt hinnék, becsavarodtál, és nem küldenének semmit.

Ingrid ezt az utolsó észrevételt olyan mókásnak találta, hogy úgy döntött: az első adandó alkalommal megfogadja e sajátságos tanácsot.

A bulinak vége lett, s Ingrid hajnali fél kettő tájban hazament. Otthon még meg kellett sétáltatnia a kutyáját. Mivel gyönyörű, csillagfényes éjszaka volt, úgy gondolta, nem lenne rossz rögtön kipróbálni ezt az izét a megrendeléssel meg az Univerzummal. Izabella útmutatására visszaemlékezve pontosan végiggondolta, mi mindent szeretne. A legfontosabb az volt, hogy

találjon egy jobban fizetett állást, amit ráadásul össze tud egyeztetni a gyerekneveléssel, ezenkívül a házasságával is történhetne már valami.

Annyira szívvel-lélekkel átélte ezeket a gondolatokat, hogy úgy érezte: minden energiája a hasában összpontosul, s ott kering. Amikor végül elküldte megrendelését a tiszta, csillagos ég felé, olyan volt, mintha spirálként törne elő a hasából. Ingrid szinte misztikus élménynek érezte. Aztán nem sokat gondolt vele, bár egy kissé azért izgatta a dolog.

Másnap éppen a heti két napos munkahelyén dolgozott. Már reggel csengett a telefon: adótanácsadójának asszisztense kereste. Az iránt érdeklődött, hogy keres-e még munkát. Ingrid igennel felelt. Erre az asszisztens megadta neki egy hölgy telefonszámát, akinek néhány hónapja lelépett a könyvelője, és még mindig nem talált senkit a helyére. A hölgynek iszonyú sok dolga volt, s nagyon sürgősen keresett valakit.

Ingrid nyomban felhívta ezt a hölgyet, s még aznap délutánra el is hívták egy megbeszélésre. Szinte el sem akarta hinni. Mindenki nagyon kedves volt vele, a tulajjal is egyből szót értettek. Már csak az volt a kérdés, hogy mikor tud kezdeni.

- Mit szólna, mondjuk, a holnapi naphoz? - kérdezte az üzlettulajdonos hölgy. - Megoldható? Nagyszerű! Akkor a holnapi viszontlátásra!

No, lám: mint a karikacsapás! Ingrid lelkesen és szárnyakat kapva sietett haza. Persze azonnal felhívta Izabellát, és elmesélte neki, hogy az első megrendelése már teljesült is: a feladása után másnap szólt a telefon, és egy új munkahelyet hozott! Izabella is nagyon fellelkesült.

Egy nap elteltével Ingrid férje, akit azóta szintén "beavattak", felhívta nejét az üzletben:

- Te, a másik megrendelésed is teljesült. Tudod, volt ez a veszteséged a vállalkozásodból - de valahogy mégis 10 000 márka jóváírás lett belőle...

- Lehetetlen - ellenkezett Ingrid sziklaszilárd meggyőződéssel. — Biztosan félreértettél valamit, ez nem létezhet. Faxold már át, mit írtak! Mínusz lesz az, plusz helyett!

De hiába, mégiscsak plusz volt az a plusz.

Közben a kilencéves lányuk is rákapott a rendelésre, és lépten-nyomon kapta is, annak rendje s módja szerint, a helyes kis apróságokat, amiket megrendelt. Örömét persze nem tudta magában tartani, úgyszólván a nagy legközelebb ezt hallotta a telefonban: "Képzeld, nagymami, a mama most az Univerzumtól rendel, és mindent megkap, amit csak kér..."

Ingrid férjének tetszett a dolog, mégis megmaradt addigi tétlenségében. Ingrid ellenben ismét lendületre kapott a dolgok ilyen alakulásától, s felbátorodván egyszer s mindenkorra véget akart vetni az addigi pangásnak. A következő ultimátumot intézte hát férjéhez:

- Vagy belekezesz valamibe december elsejéig, amiből látom, hogy együtt mászunk ki a csávából, vagy fogom a lányunkat, és megyek.

Ez nem fenyegetés volt, hanem ténymegállapítás, mert Ingrid elunta, hogy Godot-ra várjon. Ráébredt, hogy többet akar az élettől, mint a folytonos rettegést az összeomlástól.

December elsején a férje közölte, hogy másnap dolgozni megy. Talált magának munkát: teherautó-sofőr lesz! Ingrid egészen paff lett. Ezt sosem feltételezte volna az ő gigerli férjéről, aki úgy odavolt a szép öltönyökért meg nyakkendőkéért. Koszos farmer, kirakodás-berakodás, és mindez késő estig - szinte hihetetlen!

Férje azóta sosem ér haza este 9 előtt, és akkor is teljesen kivan. Ennek ellenére régóta nem volt már ilyen jókedvű. Végre megint van valami mozgás! Végre ő is keres pénzt, ha nem is sokat. És végre megint lendületbe jött, és megint kézbe veszi az életét.

Ez a meglepetés visszaadta Ingridnek a férje iránti tiszteletét; házasságukban újra fellángolt a szerelem, s ők boldogan élnek, kislányuk nem kis örömeire.

És ahogy az lenni szokott, ha egyszer vége a bénultságnak, és újra elégedettség honol a házban, visszatér a találékonyság és az életkedv is, s Ingrid férje szorgalmasan lapozza az újságokat, és azon töri a fejét, hogyan építhetné fel ismét a karrierjét.

Hát igen, ilyen egy tipikus megrendelés az Univerzumtól. Világos? Ha nem, még egy egész könyvetek van a további ötletekhez, ráadásul az 5. fejezetben megint pontosan elmagyarázom a technikáját.

Biztosan lesznek olyanok, akik erre azt mondják, hogy Ingrid véletlenül talált éppen akkor új munkát, és így tovább. De még ha így lenne is, min változtat ez? Ha az Univerzumtól történő megrendelésben való hitből valaki annyi új energiát tud meríteni, hogy újra jókedvű lesz, és egyre több pozitív dolog működik teljesen magától, akkor hurrá, nem?

Azonkívül irtó nagy kockázatnak teszed ki magad, ha ezek a megrendelések mégis működnek, te pedig ki sem próbálsz. Mi mindent úszhatnál meg a segítségükkel! Ezzel szemben semmit sem veszítesz, ha egyszer mégis kipróbálsz, s addig kísérletezgetsz vele, amíg a te életedben is megszaporodnak a "csodálatos véletlenek".

2. Újdonságok a megrendelések körül

Először is hadd adjak néhány bevezető ötletet az új, vagy ezidáig folyvást sikertelen megrendelőknek, aztán elmesélem legújabb sikereimet és kudarcaimat.

A megrendelésnek az a trükkje, hogy gyermeki bizalommal kell feladni, aztán többet nem is kell gondolni vele. Kézenfekvő, hogy kinél és mikor működnek kiváltképpen jól a megrendelések. Minden, amit lazán rendelünk, és nem érezzük úgy, hogy szükségünk lenne rá, rögtön teljesül. Minél elégedettebb valaki, és minél gyanútlanabban adja fel a "próbarendelést", annál gyorsabban szállítanak neki.

A "vérbeli ezoterikusok" esetében, akik hitük szerint már annyi mindent értenek és tudnak, gyakran, és látszólag igazságtalanul, egészen más a helyzet. Ők többnyire megfontolt bölcsességgel rendelnek, s véresen komolyan veszik az egészet. Ez eleve nem nyer. Még ennél is rosszabb, aki azt hiszi, hogy valamire szüksége van, és reménykedik meg aggódik, hogy tényleg megkapja-e. Ezzel végképp semmire sem megy. Furcsa egy univerzális törvény, mi? Akinek szüksége lenne valamire, az nem kapja meg, aki meg lazán és szórakozásból megrendeli, ami megtetszik neki, de igazából nincs is szüksége rá, annak rögtön az ölébe pottyan! Hát hol itt az isteni igazságosság? Vagy ha már "Isten képmására" teremttünk, akkor nekünk is jutott a teremtő erőből, s valóra válik az életünkben, amit gondolunk és érzünk? Ez mindent megmagyarázna, így aztán az teljesül a leghamarabb, amitől rettegünk. És minél aggodalmasabban gondolkodunk, annál több okunk lesz az aggodalomra. Ezzel szemben viszont minél könnyedebben lejtünk át az életen, annál könnyebben száll a szánkba a sült csirke, mint Csodaországban.

Ennek a mindannyiunkban bennünk rejlő teremtő erőnek kell tudatában lennünk. A legnagyobb veszedelmet a negatív gondolatok és érzelmek jelentik. Legjobban tehát a saját negatív gondolatainktól kell félnünk, hiszen azok is valóságot teremtenek.

Íme egy példa, hogy mi mindent rendeltem össze az utóbbi időben, amit szerencsére még sikerült "lemondanom", mielőtt megérkezett volna. Azon "aggódtam", hogy idén alig tudtam leírni valamit a költségeimből, ezért több adót kell fizetnem. Mivel hajlamos vagyok mindent elkölteni a folyószámlámról, félttem, hogy egyszer csak nagyobb számlát kapok, mint amennyi pénzem van (csak istenigazából félni kell, és akkor be is következik!). Ezért aztán nagy ravaszul írtam az adóhivatalnak, hogy emeljenek a negyedéves adóelőlegemen. Így majd, gondoltam magamban, nem kell egyszerre ki tudja, mennyit fizetnem. Ez aztán profi tudattalan megrendelésnek bizonyult!

Alig kezdtem félni tőle, már jött is a szűkölködés. Az adóhivatal számára olyan emberfajta, aki a jövedelemadó-előlegének megemelését kéri, egyszerűen nem létezik (ki kérne ekkora

marhaságot!). Nekik csak annyi jött át, hogy valamin változtatni akarok, és nullának vették az előlegemet. Szuper! Én persze ügyet sem vettem rá, így aztán nemrégiben volt szerencsém azonnali hatállyal, egy összegben kifizetni 20 000 márkát. Már mint a tavalyi adót, az idej előleggel egyetemben. Ez aztán a szépen valóra vált rémálom, mondhatom!

Persze az embernek mindig van lehetősége a korrigálásra. Mivel tényleg esedékes volt egy valamivel "tudatosabb" megrendelés, fogtam magam, és pénzt rendeltem. Azt mondtam az Univerzumnak, hogy adósságok nem fordulhatnak elő a valóságomban, még az adóhivatal felé sem. Az ilyesmit ki nem állhatom, úgyhogy legyen szíves a fizetési határidőig pénzt küldeni. Egyfelől hittem benne úgy-ahogy, hogy sikerülni fog, mert tényleg nem érzem, hogy egy hullámhosszon lennék a tartozásokkal, másfelől viszont elég nehézkesnek tűnt az ügy. Egy szó mint száz: a fizetési határidő előtti két napon mindenhol dőlni kezdett a pénz. Kaptam nem várt előleget, visszafizettek egy olyan kölcsönt, amiről már rég el is feledkeztem és így tovább, és így tovább. Igaz, hogy 8000 márkával túlléptem a számlámat, de ki tudtam fizetni az adót.

Rendkívül büszkén erre az általam sikeresnek vélt megrendelésre, felhívtam a barátomat, Carstent, és elújságotam neki a történeteket. Azt válaszolta:

- Nahát, Bááárbel... Olvasd már el a saját könyvedet! Most mihez kezdesz 8000 márka mínusszal a számládon? Mért nem inkább 50 000 plusz? Tudod, hogy működik, hát akkor mi a hézag? De tényleg!

Nyomban elővett a rossz lelkiismeret. Való igaz: másoknak agyafűrt tanácsokat adok, én meg ilyen bénaságot rendelék. Hmmm. Minthogy azonban a megvilágosodástól még messze járok (ez a jó híreim egyike: az abszolút megvilágosulatlanok is lehetnek sikeres megrendelőik!), a témát jó négy hétre elástam, mert titokban azt reméltem, úgysem fog sikerülni. A pénz általában elég kényes kérdés. Többnyire csak azok tudnak bármennyit rendelni maguknak, akiknek már amúgy is elég van belőle.

Aztán Carsten (aki 250 km-re lakik tőlem) eljött látogatóba, és nekem eszembe jutott a rossz lelkiismeret, meg a szemrehányás, hogy nem tartom magam a saját receptemhez. Tehát megrendeltem: "Kedves Univerzum, ma érkezik Carsten. Kérlek, hogy még ma este küldjétek gyorsan 50 000 márkát!"

Semmi sem történt. De szerencsém volt: a jelek szerint Carsten is elfeledkezett az ügyről. Másnap este a konyhában ültünk, amikor csöngött a telefon. A 82 éves nénikém hívott. Valami tévéműsorról beszélt, ami az örökösödési adóról szólt, és hogy ő ebbe nem nyugszik bele. Úgyhogy ennek elkerülése végett, biztos, ami biztos, aznap át is utalt nekem 50 000 márkát! Majdnem elájultam, de mondhatom, Carsten is elég furcsán festett ennek hallatán. Gondolta ugyan, mondta, hogy menni fog ez nekem, de arra azért ő sem számított, hogy ilyen gyorsan.

Menten fel is vetette, hogy miért is ne rendelnék magamnak mindjárt egy új autót is. Először is, mert lassan úgyis rám férne egy, másodsor pedig azért, mert a jelek szerint remekül beválnak az ötletei. Három hónappal később kaptam ajándékba egy új autót. Ezúttal nem valamelyik rokonomtól, Carsten viszont éppen akkor megint ott állt mellettem, és egyikünk sem jutott szóhoz. Pedig Carstennel csak két-három havonta találkozom. Már az is csoda, hogy ilyenkor mindig velem van!

Mindamellet a történetekből levontam azt a tanulságot, hogy a jelek szerint túl sok "előnytelen" dolgot gondolok (például aggódom, hogy nem tudom befizetni az adót, vagy hogy nehezen fog menni, meg ilyenek). Még jó, hogy Carsten időnként "felráz" a kellő pillanatban.

Azért volt már olyan is, hogy én "ráztam fel" Carstent. Egyszer felhívtam, és elmeséltem neki egy munkamegbízással kapcsolatos, különösen jól sikerült megrendelésemet. Hozzám hasonlóan ő is szabadúszóként keresi a kenyerét. Hallva a történetemet, Carsten teljesen tűzbe jött, és ő is nyomban fel akart adni egy megrendelést, mivel a következő hétre még nem volt munkája. Aztán letettük a kagylót, és egy fél óra múltán már hívott is vissza, roppant izgatottan:

- Bárbel, nem hiszed el: már teljesült is a megrendelésem! Miután feladtam, levittem a szemetet, és találkoztam az egyik szomszédommal, a másik lépcsőházból. Beszélgetni kezdtünk, hogy ki mit csinál, és kiderült, hogy neki pont arra lenne szüksége, amit én csinálok. És kaptam tőle a következő hétre egy szuper megbízást. Ez aztán a megrendelés! Hurrá!!!

Vannak persze az ismerőseim között olyan "kárógók", akik a fentiek kapcsán sietnek megjegyezni, hogy nekik nincs gazdag nénikéjük, így aztán esetükben nem is működne a dolog. Úgy látszik, azt nem találják furcsának, hogy a nénikém éppen aznap és éppen annyit utalt...

Emlékszem, volt olyan eset is, amikor szintén egy nagyobb összeget rendeltem, s erre találtam egy munkahelyet, ahol életemben először állományba véve alkalmaztak, négy kerek hónapra. Akkor befuccsolt a bolt, s a hosszú felmondási idő miatt végkielégítés gyanánt nagyjából meg is kaptam a kért összeget. Ez mindenkivel megeshet. A kétkedőkkel természetesen nem, mivel ők csak "megbízható" cégeknél dolgoznak.

Na, nem bánom, lássunk egy másik esetet: egy ügyvéd az Egyesült Államokban rendelt egy új autót, s befizetett 10 000 dollárt. Mivel az autót sokáig nem hozták, végül fél év elteltével megvette egy másik gyártó másik autóját, a 10 000 dollárt pedig kamatostul visszakövetelte. Az első gyártó visszautalta ugyan a 10 000 dollárt, a kamatok kifizetését azonban hosszas huzavona után megtagadta. Az ügyvéd ezen feldühödve bírósághoz fordult. A bíró úgy ítélte, hogy a vállalat kamatmentesen használta ügyfele, az ügyvéd hitelkeretét, így aztán az ügyfélnek is joga van a vállalat hitelkeretét használni. Az összeg ez esetben 200 milliárd dollárra rúgott. A bírósági határozat értelmében az ügyfél ezt kamatmentesen kikölcsönözhetette.

Ez persze nem tetszett a cégnek, úgyhogy némi habozás után végül elég tetemes kártalanítást fizettek ügyfelüknek azért, hogy tekintsen el a bírósági ítélet biztosította lehetőség igénybevételétől. A kártalanítás összegéből egy egész autóparkot vásárolhatott volna magának - íme, egy kiadós és nem remélt pénzeső!

Képzeld csak el, hogy te rendelsz pénzt. Gondolnád, hogy az Univerzum ilyen úton küldi???

A makacs kétkedőknek persze újabb kifogásaik vannak: ők nem ügyvédek, ráadásul ilyesmi is csak Amerikában történhet, nálunk semmi esetre sem. Na igen, választhatnak: ha az ilyen történetek hallatán inkább kifogásokkal táplálják szellemüket, hogy velük miért NEM fordulhat elő ilyesmi, ám legyen. Az ő dolguk. Ugyanezzel az erővel azt is gondolhatnák: "Elképesztő, hogy mik vannak! Ebből mégiscsak az következik, hogy az Univerzumnak mindig eszébe jut valami, úgyhogy esetemben is biztosan lesz egy jó ötlete, amit most még el sem tudok képzelni, de szerencsére nem is kell elképzelnem. Én megrendelem, aztán hogy az Univerzum hogyan teljesíti, az már az ő dolga."

Jómagam elhatároztam a tudattalan megrendelések és nem kívánt "csomagok" elkerülése érdekében: továbbmegyek az úton azzal a szándékkal, hogy egyszer (talán az elkövetkező 200-300 életem valamelyikében, vagy akár még ebben a mostaniban - ahogy adódik) végképp felhagyok azokkal a gondolatokkal, amelyek nem életem ideális körülményeinek megteremtését szolgálják. Ehhez azonban először is az kell, hogy az ember igazán jól ismerje magát. Ezt hivatott elősegíteni a következő fejezet.

3. Ismerd meg önmagad!

Minden embernek megvan a saját lehetősége a boldog és teljes életre. Ennek egyik feltétele, hogy ismerje magát, méghozzá lehetőleg minél átfogóbban.

Egy rövid kis példával szemléltetem, hogy miért: tegyük fel, hogy egy birka elmegy a farkas-iskolába, s ott megpróbál jó farkassá válni. Mennyi esélye lehet így a boldog és sikeres életre??

Nem túl sok, igaz? A csalódás elkerülhetetlen. Ha viszont birkaiskolába megy, akkor tényleg boldog és sikeres lehet, s megtanulhatja, hogyan bánjon a farkasokkal.

Ahhoz, hogy az ember tudja, mitől boldog és elégedett az életben, először is nyilván azzal kell tisztában lennie, ki is ő maga valójában, máskülönben mindig rossz helyen keresi majd a boldogulását. Ebből születnek aztán az olyan tragikus sorsok, mint amikor a madár típusú ember megpróbál "jóra való" és derék vakondokká válni, mert a vakondok között a repülés faragatlan szokásnak számít. Nem csoda, hisz félnek tőle, még hozzá joggal.

Gyakran van ez így az emberi társadalomban is. Az ember elítéli azt, amitől fél. Aki nem ismeri magát igazán, és főként olyanok társaságát keresi, akik nem illenek hozzá, az nehezen boldogul.

Ha viszont valaki valóban önmaga, és a saját életét éli, nyugodtan érintkezésbe léphet bárkivel, sőt még a vakondokkal is gyümölcsöző kapcsolatot tarthat fenn, akár madár létére is. Ugyanis azok eleve másképpen közelítenek majd hozzá, ha így kezdi: "Adj' Isten, én egy madár vagyok. De izgalmasnak találom a ti életeteket is, mert annyira mások vagytok. Meséljete hát magatokról!" Mégiscsak más ez, mintha a madár odamenne a vakondokhoz, és azt mondaná: "Szevasztek, olyan magányosnak érzem magam. Fogadjatok már be! Szeretnék én is jó vakondokká válni."

Ugyanezen oknál fogva nem a krokodil gonosz, ha felfalja azt, aki együtt pancsol vele, hanem az ember hülye. A valódi önismeret és az őszinte önértékelés a boldog élet alfája és omegája. Mivel az emberi élet számos összetevője teheti ezt könnyebbé vagy nehezebbé, nézzünk meg ezek közül egy párat közelebbről is.

Deepak Chopra ajurvédikus író szerint az embernek naponta mintegy 50 000 különböző gondolata támad. Ennek az 50 000 gondolatnak, valamint érzelmeinknek és szavainknak az összessége hozza létre az életkörülményeinket. Azt is mondhatnánk, hogy az életkörülményeink és velünk élő embertársaink a belső állapotunkat tükrözik.

Aki nem hiszi, annak azt ajánlom, vezessen egy héten át naplót a gondolatairól. Naplója legyen mindig kéznél, és kb. két óránként jegyezze fel, amit ez alatt az idő alatt gondolt. Teheti gyakrabban is, ritkábban viszont nem tanácsos, mert akkor elvész önismereti hatása. Aztán, ha letelt az egy hét, üljön le, és olvassa át a saját gondolatait. Illenek minőségileg az életéhez, vagy sem?

Amikor egy ilyen gondolat-napló segítségével közelebbről is szemügyre akartam venni saját 50 000 gondolatomat, nagyon elcsodálkoztam, hogy az általam összevissza gondolt sok badarság ellenére ilyen jól megy még a sorom. Akadt köztük itt-ott egy-két bölcs gondolat, meg olyasmi, ami még egy hét elteltével is tetszett, de arányában még igen messze volt a tökéletestől. Viszont általában már az is terápiás hatásokkal jár, ha ilyen tudatosan megfigyeled magad.

Tegyük fel, hogy - jelképesen - Rómába akarok jutni, ám önértékelésem szerint éppen Ausztriában vagyok, keresem az alpesi hágót, és csodálkozom, hogy nem találom, aztán a gondolataim megfigyelésével végzett "önfelderítés" során kiderül, hogy nem is Ausztriában vagyok, hanem Norvégiában. Nem csoda, hogy nem találom az Alpokat. Először ugyanis át kell jutnom valahogy a vízen. És ennek semmi köze a jó vagy rossz gondolatokhoz, egyszerűen csak jelenlegi helyzetem megállapításáról van szó, hogy aztán a megfelelő intézkedések révén továbbjuthassak. Ha "beképzelem" magamnak, hogy márpedig most az Alpokon kell átkelnem, akkor nem keresem meg azt a csónakot, amire tulajdonképpen szükségem lenne. Vagyis csak őszintének kell lennünk magunkkal szemben.

Ha rendelkezem a szükséges gyermeki könnyedséggel, akkor persze egyszerűen rendelek egy repülőgépet Rómába, és kész. Ehhez azonban tudnom kell, mit teszek, hogy vakondok vagy madár vagyok-e, és valójában hol tart éppen a belső tudatállapotom.

Ez az Univerzumtól történő megrendelések egyik érdekes aspektusa, és talán ez az egyik oka annak, hogy néha a nehéznek tűnő dolgok is olyan gördülékenyen működnek (feltéve, hogy

minden követelkezés nélkül rendelünk, s megrendelésünket mindjárt szélnek is eresztjük magunkban). Ha az Univerzumtól rendelünk, néha rendkívül nagy önismeretre van szükségünk. Legalábbis akkor, ha olyasmit rendelünk, amit nem is igazán akarunk.

"Nem igazán" alatt azokat a dolgokat értem, amelyek nem töltik el elégedettséggel a lelket, hanem csak az értelem hitte róluk, hogy boldogabbá teszik az életet. Mint amikor például egyre szédületesebb dolgokat rendeltem, részint azért, hogy kitapasztaljam e kozmikus csomagküldő határait, és végül megrendeltem, hogy ingyen és bérmentve lakhassak egy kastélyban.

Alighogy megjött rá a két ajánlat (amint az első könyvemben írtam), rá kellett jönnöm a kastélyokban tett látogatás után, hogy inkább maradok ott, ahol vagyok. Ennek ellenére nagyon hasznos megrendelés volt ez, hiszen nélküle talán évekil a romantikus, régi kastélyokról ábrándoztam volna. Így viszont tökéletesen megelégszem azzal, ha alkalmanként néhány napot töltök bennük.

Emellett segített megtanulnom azt is, hogyan tudok különbséget tenni az értelem elkápráztatott képzelgésai és az olyan megrendelés között, amely az adott pillanatban valóban örömet okoz és /vagy javamra válik.

Az egyik barátom sokkal ügyesebb nálam abban, hogy csak olyasmit rendeljen meg, amit tényleg akar. Az anyagiakkal azonban éveken át más volt a helyzet. Egészen addig, amíg egy szép napon ismét meg nem látogatott (elég messze lakik, és nem túl gyakran látjuk egymást), s élőben tanúja nem volt néhány aktuális megrendelésemnek. Ez szemmel láthatóan rettenetesen piszkálta a becsvágyát, úgyhogy haza is utazott, és mindent elmesélt a kedvesének. Az eredmény: fél év elteltével felhívott, és örömtől sugárzó hangon elújságolta, hogy ezúttal tényleg becsülettel leszállították, amit rendelt. Kapott ugyanis egy telket ajándékba, a barátnője (akkoriban még nem volt a felesége) pedig ugyanakkor annyi pénzhez jutott, hogy elhatározták, építenek egy házat.

Carsten és az én új autóm története után összedugták a fejüket: "Láttad ezt? Új autó! Nekünk is jó lenne!... De spórolnunk kell az építkezésre. Tudod mit? Próbáljunk rendelni egyet! És ha működik, rendelünk még egyet, hogy mind a kettőnknek legyen, még akkor is, ha csak egyre van szükségünk!"

Az ám, de aki két autót rendel, méghozzá a kellő könnyedséggel és frissességgel, az kettőt is kap. Ők is két használt, de nagyon jó karban lévő autót kaptak egyszerre ajándékba.

Ami ezt a két sikeres megrendelőt kitünteti, az a laza könnyedségük, no meg az, hogy az eggyel több autótól eltekintve rendszerint csak olyasmit rendelnek, amire tényleg szükségük van. Ellentétben velem... olykor. Én viszont nagyon sokat tanulok a barátaim és az olvasóim eseteiből, hogy kinél mi, mikor és hogyan működik.

Rendszerint azért nem olyan tragikus, ha az ember olyasmit rendel, amire aztán még sincs szüksége. Ezek ugyanis javítják az önismeretet, és gyorsítják önmagunk felfedezését, mert az ember kénytelen mélyebben is végiggondolni, mire van tulajdonképpen szüksége.

Eddig tehát megállapítottuk, hogy a boldog és teljes élethez először is tudnunk kell, mi az, ami valóban teljessé teszi azt. Ehhez ismernünk kell magunkat, s rá kell jönnünk, mi az, ami jó nekünk. Eközben néha szükségünk van egy-két ballépésre is, hogy észrevegyük: hiába tartunk ezt vagy amazt maxi-megaklassznak, ha mégsem tölt el boldogsággal és elégedettséggel.

Az első könyvemben már javasoltam egy módszert. Nevezetesen azt, hogy az ember egyszerűen csak figyelje meg a saját környezetét, és tudatosítsa magában, milyen emberekkel találkozik a mindennapjai során. Ezek a személyek és körülmények ugyanis saját belső állapotának tükröi, ezért ha alaposabban szemügyre veszi őket, önmaga megismerésének termékeny forrásai lehetnek.

A közéleti személyiségeknek persze nehezebb dolguk van, mint a közönséges halandóknak. Őket ugyanis nagyobb figyelem övezi a környezetük részéről, mint amennyiben pusztán a személyiségük alapján részesülnének. Ez a nagy figyelmesség és tisztelet azonban csak az ismert "alak" hírnevét és fényét illeti, nem pedig a mögötte álló embert. Ezért az ő tükrük, legyenek bár

popsztárok vagy guruk, bizony görbe. Ez pedig megnehezíti az önismeretet, s ezáltal annak a lehetőségét is, hogy boldog és teljes életet éljenek.

Szolidabb keretek között már egy vállalatvezető tükre is görbe az alkalmazottaival szemben. Tulajdonképpen minden olyan helyzet görbe tükröt jelent, amikor az ember nem viselkedik szabadon, nyíltan és hátsó gondolatok nélkül. Magyarán szólva: folyvást, ha nem mindig.

Körül kell hát néznünk önmagunk megismerésének egyéb módszerei után. Mint oly gyakran, most is a legsimább út a legcélravezetőbb. Nevezetesen az, hogy naponta egyszer szünetet tartunk, elmerülünk bensőnk csendjében, és befelé hallgatózunk: mit akarok, ki vagyok én, és mitől érzem igazán jól magam? Mi töltött el ma valóban elégedettséggel? És mi volt az, ami csak az úgynevezett alacsonyabb egómat elégítette ki?

Alighanem most jött el az ideje az "alacsonyabb egóval" szemben meggyökeresedett előítéletek felszámolásának. Sokan, köztük jómagam is, megijednek, ha azt hallják, hogy meg kell szüntetniük az egójukat. "Micsoda?! Oldódjak föl valami nirvánában? Én én akarok lenni, és egy jottányival sem kevesebb!"

Hát itt a nagy félreértés. Az ember nem kevesebb lesz ugyanis, hanem éppenséggel több. Ehhez tudnunk kell, mit is értsünk valójában "alacsonyabb ego" alatt. Ez ugyanis az Énnek az a része, amitől amúgy is szívesen megszabadulnánk.

A lelke mélyén senki sem szeret fontoskodó hangon sületlenségeket fecsegni, ha éppen fogalma sincs az adott témáról. Az alacsonyabb ego az, amely fél a felsüléstől, ezért ilyen szenttelen hanghordozás mögé bújik.

Aki az alacsonyabb egóját levetette, az ilyenkor egész nyugodtan bevallja, hogy halvány gőze sincs erről vagy arról a témáról, és közömbös a jelenlévők csípős megjegyzéseivel szemben. Sőt mi több: a saját középpontjában nyugvó ember valószínűleg beavatott és beszédes pillantással figyel majd az éles nyelvűeket: "Aha, szóval, te is félsz, hogy valamihez nem értesz, ezért cikizel a biztonság kedvéért másokat." Ettől a pillantástól alighanem megijed a nagyokos, legrejtettebb félelmeit érezvén felismerve, és gyorsan befogja a száját, hogy minél észrevétlenebb maradjon. Az alacsonyabb ego tehát a személyiségnek az a része, amelyik mindig félelemből cselekszik. Ki ne vetköznél le szívesen ezt a részét? Ki ne érezné magát utána "többnek" és szabadabbnak?

Önmagunk megismerésének rögzös útján tehát a tetteink és szándékaink mögött rejlő valódi motívumokat is ki kell derítenünk. Félelmünk vagy szeretetünk nemzi a gondolatainkat?

"Nem fedeztél fel valódi igazságot, ha az nem a szeretetet gyarapítja!" Ez a mondás Hans Kruppa Varázsmondatainak egyike. Aki szeretné rövid, ihletet adó gondolatokkal gazdagítani a napjait, annak melegen ajánlom ezt a könyvet. Íme, még egy példa:

"A betegség a tévútra futott élet tünete.

Lefékezi a tévelygés iramát,
a lassúdó élet pedig visszatalál magához.

A test nem hajlandó semmilyen felületességre,
s a mélységekbe kényszeríti az életet."

Zseniális, ugye? Az agyunkban zakatoló komputernek sokkal jobbat tesz, ha ezeket a Varázsmondásokat visszük magunkkal a klotyóra, mintha a napilapok legújabb katasztrófáiról olvasunk. (Remélem, a vers írójának ez nem jut a fülébe, vagy ha igen, akkor tisztelem jelének tekinti, mint ahogyan annak is szánom. A klotyón ugyanis energetikailag rendkívül nyitottak vagyunk. Ezért aztán szellemünk programozását illetően kész örültség ilyenkor napilapokat olvasnunk, már ha egyáltalán szoktunk ebben a helyzetben olvasgatni.)

4. A szörny és a cicamica leleplezése

Ez a fejezet témáját tekintve tulajdonképpen még az előzőhöz tartozik. Arról szól, hogyan állják útját a túlzott vagy nem helyénvaló félelmek önmagunk megismerésének a mindennapok során. Álljon itt ehhez egy médium rövid beszélgetése látogatójával, egy intuitív kérdezz-felelek során. A lényeg nem a látszólag banálisan kezdődő speciális eset, hanem az elv, ami engem rögtön a néhány évvel korábbi önmagamra emlékeztetett.

Médium: Miért jöttél?

Látogató: Nem tudom. Úgy gondoltam, egyszer eljövök, és megnézem, mi ez.

Médium: Gondoltad - vagy inkább érezted?

Látogató: Hát, most, hogy mondod, inkább éreztem. Az volt az érzésem, hogy el kell jönnöm.

Médium: Semmiségnek látszik, mégis nagy különbséget jelent. Hogyan tudsz számot adni saját igazadról, sőt élni azt, ha annyira nem figyelsz magadra, hogy még azt sem tudod, vajon éppen az értelméd vagy az érzelmeid szólnak hozzád? Nem mindegy ám! Kezdjük az apró igazságokkal!

Ha valaki megkérdezi, hogy kérsz-e teát, gyakran nem-et mondasz, noha szívesen innál. De nem akarsz gondot okozni a másoknak. Csakhogy az igazad nem ez. Tegyük azonban fel, hogy igen-t mondasz, és amikor megkérdezik, hogy milyen teát kérsz, azt feleled: "bármilyen jó lesz" - és ez megint nem a te igazad. Ha egy kicsit is odafigyelsz az érzéseidre, máris tudod, hogy milyen teát szeretnél. Te viszont úgy véled, udvariasabb nem ráérezni, hanem rávágni, hogy "bármilyen jó lesz". Nem az igazadat mondod, és nem méltányolod a másokban a vendéglátót. Azt feltételezed, hogy egy csésze tea már túl nagy megerőltetést jelentene neki.

Újra meg újra lelkükre kötöm az embereknek, hogy "az igazukat mondják". De rögtön megijednek, ha itt és most ki kell mondaniuk a legmélyebb, legbensőbb és legszemélyesebb igazságukat. Pedig én csak azt szeretném, ha igazat mondanának arról a csésze teáról!

Azt hiszed, a legmélyebb igazad ahhoz is túl borzalmas, hogy egyáltalán meglásd, ezért inkább rá sem nézel. Azt hiszed, a lelked mélyén egy iszonyatos szörnyeteg lapul. Ám ha a teával elkezded a keresését, akkor melleleg arra is hamar rájössz, hogy ami benned lakik, az nem szörnyeteg, hanem egy kiscica. De te félsz, hogy a cicuska szörnyyé válhat, ezért nem mondasz igazat a teáról. Jól megnehezítetted a dolgodat. Ezt azonnal hagyd abba! Kezdd el kimondani az igazadat! Kezdd a teával, meg az élet egyéb apróságaiival - s a többi már magától jön aztán.

Eddig a médium.

Gondolj csak bele: az egyetlen, amit az Éned kíván tőled, hogy teljesen ismerd fel, mert így található meg az egyéni boldogságodhoz vezető legjobb utat.

Ha az ember még nem talált rá saját világosságára, nehezen megvalósíthatónak tűnik ez a feladat. És alighogy rálelt, rájön, hogy az önmagáért való felelősségnek ez a formája pontosan az, amire vágyott.

"Nem attól félünk a legjobban, hogy nem felelünk meg. Legjobban attól félünk, hogy határtalanul hatalmasak lehetünk. Nem a sötétségünk, hanem a világosságunk ijeszt meg minket a legjobban."

Nelson Mandela

5. Hogyan működik a Kozmikus Csomagküldő Szolgálat?

Sokan felismerték már, hogy gondolataik és érzelmeik fajtája és minősége legalábbis erősen meghatározza és alakítja külső valóságukat. Szélsőséges esetben a belső megegyezik a külsővel, s az ember életkörülményei híven ábrázolják, miként gondolkodik és érez.

Egyesek azon fáradoznak, hogy nehéz gyakorlatokkal legyenek úrrá a bennük gyakorta fellépő zűrzavaron, esetleg megpróbálják rákényszeríteni magukat, hogy pozitívan gondolkodjanak. Lehet, hogy valakinél beválik ez, nekem azonban túl fárasztó volt. Még a napi affirmációk, vagyis megerősítések és vizualizációk, elképzelések sem segítettek, pedig sokakat ismerek, akik esküsznek rá, hogy működik. Ha működik, akkor szuper! A hatékonyság mértéke a valóság mértéke. Szerintem az én "technikám" sem ellenkezik ezzel. Akár minden megrendelést más módszerrel adhatunk fel, aztán amellett döntünk, amelyik a leghatékonyabbnak bizonyul. Véletlen tapasztalatok révén jöttem rá, hogy egyetlenegy, világos szándékkal az Univerzum felé küldött világos gondolat is elegendő a belső zűrzavar túlharsogásához. Ugyanis éppen ez az egy világos gondolat valósul meg mindig meglepő pontossággal. Ez afféle gyorsított pozitív gondolkodás.

Az Univerzumtól történő megrendelés lényegében ugyanúgy működik, mintha egy tetszés szerinti csomagküldő szolgáltatótól rendelnénk. Az egyetlen különbség az, hogy az Univerzumot nem kell felhívni, sőt faxot vagy e-mailt sem kell küldeni. Innen ugyanis sokkal egyszerűbben is rendelhetünk: csak elgondoljuk magunkban a kívánságunkat (vagy kimondjuk, vagy leírjuk). A fogalmazás nem számít; fő, hogy azt fejezze ki, amit kapni szeretnénk. Például: "Hello, Univerzum, megrendelek egy új állást, egy új lakást, egy kék bársonyruhát, egy jó nyári úti célt, csupa kedves embert a nyaralóhelyen" - vagy akármit, amit éppen akarsz.

Bármi segít is abban, hogy TE és csakis te jobban higgy benne (az Univerzum ugyanis nem hülye, és nem fog félreérteni), az csak a javadra válik, mert olyan körülményeket teremt a megrendelésedhez, amely a "célba ér" érzésével tölt el. Ha mondjuk írásban rendelsz - vagyis felírod, hogy mit rendelsz, és teszem azt, egy különleges helyen őrizgeted a cédulát -, akkor teheted ezt éjnek idején, amikor jobban ellátsz a csillagokig és az Univerzum tágasságába, sőt, ha úgy tetszik, gyertyát is gyújthatsz.

Ha neked ez túl nagy felfordulást jelent, akkor felírhatod a megrendelésedet egy sajtupapírra is, és őrizheted a cukortartóban, vagy kidobhatod - olyan mindegy. A lényeg az, hogy neked tetszen, amit csinálsz.

Sokan előszeretettel küldik megrendelésüket éjjel, az erkélyről a csillagos ég felé. De hallottam már olyan sikeres megrendelésről is, amit a klotyón ülve adtak fel... Erre nézve nincs semmilyen szabály.

Az sem szabály, habár sokak számára fontos tanács, hogy a megrendelést lehetőleg gyermeki ártatlansággal adjuk fel, aztán mindjárt "iktassuk" is "szellemi aktáink" közé, és felejtsük el. Ennek nagyon egyszerű oka van: te sem rendelsz semmit egy olyan csomagküldő szolgáltatótól, amelyik képtelen felfogni, hogy mit rendeltél, és vélhetőleg valami egészen mást küld. Mivel csak olyan csomagküldővel állsz szóba, amelyikről úgy véled, hogy egyszerű és megszokott dolog tőlük rendelni, ezért aztán nem is hívogatod őket naponta, hogy vajon megértették-e, mit rendeltél, vagy mégis jobb lesz, ha még egyszer elmagyarázod.

Ha így viselkedsz, hamarosan az összes csomagküldő szolgáltató töröl az ügyfelei névsorából - többnyire még az Univerzum is. Ha egyvalamit többször is megrendelsz, a többi csomagküldőhöz hasonlóan az Univerzum is azt fogja feltételezni, hogy alighanem elég kelekótya vagy, s nemigen tudod, hogy mit akarsz valójában, így aztán jobb, ha nem küldenek semmit.

Az affirmáció vagy megerősítés alapvetően más technika, az Univerzumtól történő megrendeléshez semmi köze. Ilyenkor folyton ugyanazt kell ismételtetni - akár a végkimerülésig. Ha a szellem lassú átprogramozásának ez a módja esetedben bevált - nagyszerű. Akkor próbaképpen a megrendelésekhez is használhatod. Az egyik nem zárja ki a másikat.

6. Azt élem át, amit gondolok

Sok minden utal arra, hogy gondolataink, érzelmeink és szavaink összessége eredményezi azokat a külső körülményeket, amelyek között élünk. És fordítva: életkörülményeink és a minket körülvevő emberek a belső állapotunkat tükrözik vissza.

Képzeld csak el olyannak az életet, akár játékból, akár feltevésésként, amiben a gondolataid közvetve vagy közvetlenül "tényleg" valóságot teremtenek. A múlt héten feljegyzett gondolataid közül hány lenne alkalmas arra, hogy olyan valóságot teremtsen, amelyben valóban szívesen élnél??

Jobb, ha mindjárt elmondom, hogy nálam katasztrofális az arány. Miután egy héten át vezettem a már említett naplót, helyenként komolyan elcsodálkoztam azon, hogy egyáltalán még élek. Gondolati higiéniam hagy némi kívánnivalót maga után... Az építő gondolkodásra való jó szándék szemmel láthatólag nem elegendő. Goethe írta egykor: "Nem elég tudni, alkalmazni is kell. Nem elég akarni, tenni is kell."

Amint az a naplóból kiderült, sajnos messze nem váltom valóra valamennyi jó elképzelésemet, és mindazt, amit tudok - de az örömbe vegyül némi öröm is: úgy tűnik, bőven elég, ha az ember "nekilát", és nem kell mindjárt profinak lennie. Aki elkezd megvalósítani addig szerzett ismereteit úgy, ahogyan éppen tudja, az már eleget tett ahhoz, hogy mintegy varázsütésszerű segítséget kapjon hozzá. Kívülről nézve bizonyos esetekben elég kevésnek tűnhet ez az "ahogyan éppen tudja", mégis hatásos.

Vannak emberek, akik látszólag úgy viselkednek, mint az elefánt a porcelánboltban, vagyis a jelek szerint nem sok beleérző képesség szorult beléjük, s folyton gőzhengerként rohannak le másokat. Legalábbis ez a benyomásunk róluk. És ennek ellenére előfordulhat, hogy e látszólag oly lehetetlen kortársaink egyfolytában szinte "mágikus" segítséget kapnak, mi meg csodálkozva lesünk.

- Univerzum, mire véljem ezt? Mégis, mit gondolsz? Hogy az ördögbe pátyolgathatod ezt a bunkót? És én? Amikor mindig olyan jóságos és kedves vagyok, és erkölcsileg kifogástalanul viselkedem - nekem mikor nyúlsz így a hónom alá? Ez igazságtalanság! Tessék igazságosnak lenni! Ha te nem, akkor ki???

Ha képesek lennének megérteni az Univerzum üzeneteit, akkor erre a kérdésre így hangozhatna a válasz:

- Hello, itt az Univerzum, a Kozmikus Csomagküldő Szolgálat, a Nagy Egység beszél, de ha szeretnéd, hívhatsz simán Joe-nak is!

Szóval tudni akarod, hogy miért segítek olyanoknak, akiket te haszontalan "bunkónak" tartasz. Nos, hogy úgy mondjam, gyakran valóban elszúrják a dolgokat, ráadásul elég nehéz a természetük is. De a hülyeségük közepette is feltűnik nekik, ha megbántottak másokat, és olyankor tényleg igyekeznek rögtön jóvá tenni a dolgot.

- Hah! - ellenkezhethnél te - ilyesmihez sajnos még nem volt szerencsém! Ezek a jómadarak tőlem még sosem kértek bocsánatot.

- Igazad van, jobban esne, ha időnként megtennék. Mégsem szabad ilyen szigorúan ítélkezned felettük. Gondold csak meg, mennyire félhetnek ezek a komplexusokkal és nehéz természettel megvert emberek a legkisebb hibától is. Nehezükre esik bocsánatot kérni. De lehet ám, hogy egy ilyen "bunkó" a lelke mélyén őszintén vágyik rá, és - gyakran titokban - mindent megtesz, hogy jóvátegye a hibáit. Lehet, hogy vannak más, jó tulajdonságai, például nem haragtartó, és a legmegveszekedettebb ellenségének is segítene a bajban.

Ez azt jelenti, hogy sok mindent nem tud és nem ismer még, és bizonyos dolgoknak nincs is tudatában, a saját tudati szintjén mégis igyekszik mindent a tőle telhető legjobban végezni. És ebbéli igyekezetében mindig támogatni is fogom. Már önnön belső bölcsessége is érdekelt benne,

hogy megtalálja a boldogságot, ezért az élet felett érzett őszinte öröm minden pillanatában megjutalmazza valamilyen apró csodával.

Ezenkívül arra is gondolnod kell, hogy az ember nemcsak szavakkal közöl valamit, hanem szinte érzékelhetetlen gondolatokkal és érzelmekkel is, amelyeknek beszélgetőpartnere talán nincs is tudatában. A közlésnek ez a fajtája elkerülhetetlen. Kívülről sosem tudod igazán megítélni, mi játszódik le a másikban. Ezért nem szabad elhamarkodottan ítélni a másik ember viselkedéséről vagy sorsáról. A te feladatod az, hogy a saját utadat felismerd. És hidd el, ez épp elég.

Szóval "Joe" akár így is válaszolhatna.

Arról, hogy a kommunikáció "érzékelhetetlen gondolatokból és érzelmekből" is áll, ahogyan a mi képzeletbeli Joe-nk az imént mondta, a visszafelé lejátszott beszéd jut eszembe. Ezzel a módszerrel úgy egy éve találkoztam először, s szerintem az élet zseniális sokszínűségét és csodálatos összefüggéseit feltáró dolgok közé tartozik.

Ha egy közönséges párbeszédet rögzítünk, aztán visszafelé lejátszuk, az elhangzó zagyvaságból egy gyakorlott terapeuta nagyjából 30 másodpercenként ki tud hallani egy-egy teljesen normálisnak hangzó mondatot vagy szót. A szenzáció az, hogy ez a fordított lejátszás leleplezi, mit gondol és érez valójában a beszélő arról, amit a "rendes irányban" elmondott. Olyan módszer ez, amelynek segítségével kiolvasható, hogy az ember valóban harmóniában van-e saját legbelsőbb lényével. Ha igen, akkor a visszafelé lejátszott szöveg összhangban van az előrefelé elmondottakkal. Amennyiben viszont nem, ez a technika megvilágosító belátásokra vezethet. És még csak vitába sem szállhatunk vele, hisz mi magunk mondtuk, amit mondtunk, még ha "visszafelé" is.

Amerikában ez a "fordított beszéd" azóta elismert terápiás eszközzé vált. Felfedezője, David Oates egyszer még egy gyilkos esetében is alkalmazta. A férfi egy órán keresztül tagadta a vádakat, s bizonygatta ártatlanságát. Visszafelé meghallgatva azonban nemcsak, hogy állította a gyilkosság elkövetését, hanem még tettének okát, sőt a gyilkos fegyver hollétét is elárulta. A nyomozók követték az útmutatást, s a megadott helyen megtalálták a fegyvert a még mindig ártatlanságát bizonygató gyilkos ujjlenyomatával.

Ma már Németországban is vannak olyan intézmények, amelyek a fordított beszéddel foglalkoznak.

Azért meséltem ezt el, mert hangsúlyozni szeretném, mennyi minden történik egy beszélgetés során; energetikailag és lényegét tekintve akár az ellenkezője is igaz lehet annak, ami a beszéd hétköznapi síkján elhangzik. A mi Joe-nknak tehát igaza van, amikor azt mondja, hogy jobb nem elkapkodni a pusztán verbális megnyilvánulások alapján hozott ítéleteket.

Említett még valamit az "élet felett érzett őszinte örömről" is, amit "apró csodákkal" jutalmaz. Ez annak a férfinak a történetére emlékeztet, aki könyvet írt halálközeli élményeiről (a szerzőt és a könyv címét sajnos elfelejtettem). Ez a férfi meghalt, és (ahogy a beszámolók szerint történni szokott) átlebegett egy fénylagúton. Közben egész élete filmszerűen lepergett előtte. Lelki szemei előtt lejátszódott minden negatív élmény és esemény, amit átélt, aztán ezek törlődtek az emlékezetéből. A pozitívak viszont a "pozitív karma" érdekében a "számlájára íródtak".

A férfi azon csodálkozott a legjobban, hogy mi minden törlődött "negatívként", és mik kerültek a jótettek közé. Voltak olyan helyzetek, amikor szerinte erkölcsileg helyesen cselekedett, noha nem jó érzéssel. Úgy tett, ahogyan kötelességének tartotta, viszont rosszul érezte magát közben. Az ilyen élmények a negatív oldalra kerültek, s törlődtek.

Történt azonban fordítva is. Bizonyos helyzetekben ugyanis vélekedése szerint fittyet hányt a morálra és a társadalmi normákra, viszont az ügy valamennyi résztvevője jól érezte magát közben. Morál alig vagy éppen semmi, de mindenki örül, s az élmény máris a pozitív oldalra kerül, s dicsérettel őrződik meg. Emberünk egészen meghökkent. Szemmel láthatóan nem az

állítólagos morál vagy a társadalmi normák számítottak, hanem kizárólag az, hogy valamennyi résztvevő jól érezte-e magát. Ha ezt hamarabb tudta volna, másképpen alakult volna az élete.

Ebben az esetben a lélek úgy döntött, hogy új felismerésével visszaküldi a férfit az életbe, így hát az orvosok újraélesztési kísérletei sikerrel jártak, emberünk pedig egy könyvben számolt be a világnak az átéltekről. Ennyit az "őszinte örömről" és a jutalmul adott "apró csodákról".

Egyébként Joe állítását, miszerint egy emberen kívülről általában nem látszik, hogy valójában mi zajlik le benne, magam is alátámaszthatom. Az autistákról például gyakran azt feltételezik, hogy hangyányi értelem (se) szorult beléjük. Birger Sellin az az autista, aki alapjaiban ingatta meg ezt a tévhitet, amikor egy szép napon megajándékozták egy számítógéppel. Azóta könyveket ír, sőt szemmel láthatóan ért angolul is, noha a környezetében eddig mindenki azt hitte, hogy háromig sem tud számolni.

Az biztos, hogy mindenkinek elég dolgot ad saját bensőjének feltérképezése. Ha őszinte tudsz lenni magaddal, s amennyire jelenlegi ismereteid engedik, igyekszel boldog és teljes életet élni, akkor biztosan meg is kapsz minden segítséget az Univerzumból vagy "Joe"-tól. És ha valami badarságot követsz el csak azért, mert hirtelen nem jutott jobb az eszedbe, annak sem kell nagy feneket keríteni. Amíg fokozódó tudatossággal figyeled saját gondolataidat, s kényelmes tempóban azon vagy, hogy gondolataid és érzelmeid révén lassan, de biztosan megteremtsd azt a valóságot, amelyben valóban szeretnél élni, addig megkapod a "mágikus" segítséget is.

Ha útközben aztán folyton újra elalszol (mint én szoktam), akkor megszólal a vekker, először csak szép halkán. Ezt abból veszed észre, hogy az élet megerőltetőbbé válik, mert megfogyatkozik a sok kis "véletlen", ami egyébként a megfelelő időben és a megfelelő helyen tálcán nyújtja eléd, amire éppen szükséged van. Ha ez sokáig nem tűnne fel, akkor például folyton épp az orrod előtt megy el a villamos, neked pedig 18 percet kell várnod ahelyett, hogy pontosan akkor érkezne, amikor megjelenysz a peronon.

Én rászoktam, hogy már két lekésett villamos után elgondolkodom, hogyan álltam az utóbbi időben a tudatosság dolgában, és hogy vajon nem alszom-e már megint. Általában a "támogatott valóságban" ilyesmi elő sem fordulhat, és nem is fordul elő. A villamos egyszerű, ám szimbolikus példa - mint voltaképpen bármi egyéb az életben.

Pont egy héttel ezelőtt volt egy ilyen esetem, hogy két napig elégedetlen voltam valami miatt, s idegesen morogtam magamban, s rosszkedvemnek nem is voltam tudatában. Már csöngött is a "vekker". A villamos négy perccel előbb ment el, rohadt hideg volt, és negyedórát kellett rostokolnom a megállóban. Visszafelé szintén. Mivel az ilyesmiben a Kozmikus Csomagküldő eddig inkább elkényeztetett, mindjárt gyanúsnak tűnt a dolog.

Amikor másnap megint várakoznom kellett, már világos volt, hogy valami nincs rendben. Abbahagytam a morgást és a dunnyogást, tudatosan valami megoldás után néztem, s ismét megbarátkoztam a helyzettel. A következő napon - lendületre kapva - a szokásosnál is korábban akartam az egyik ügyfelemhez menni (többek között ugyanis grafikusként is dolgozom), s be akartam hozni az utóbbi napok elmaradásait. De amilyen szélütött vagyok, elfelejtettem beállítani az ébresztőórát, és pont egy órával tovább aludtam. "Mit csináltam már megint rosszul?" - csodálkoztam.

Úgy látszott, valami még mindig nincs rendjén, másképp hogyan is történhetett volna ilyesmi! Rövidesen rájöttem azonban, mi a helyzet, nevezetesen akkor, amikor felszálltam a villamosra, és a vezető közölte, hogy egy baleset miatt késni fogunk. Mint kiderült, ezen a vonalon egy órán keresztül nem is közlekedtek a villamosok, s amire én felültem, az volt az első, amelyik 10 perces késéssel ugyan, de újra végigmehetett.

Fellélegeztem. Szóval mégis minden rendben van, és ez volt az első jelzés. Az Univerzum megspórolta nekem, hogy egy órán át ücsörögjek a villamoson, inkább hagyott tovább aludni. "Kedves Univerzum, köszönöm ezt a jól sikerült kis apróságot!" Azóta megint mindig akkor jönnek a villamosok, amikor megjelenek a peronon.

Vélhetőleg ugyanígy működik nálad is a nagyobb gondolati higiénia felé vezető úton. Arra azonban semmi ok, hogy a kelleténél jobban megerőltessed magad. Mindig csak szép nyugodtan, ez bőven elég. Idővel egyre érthetőbbé válnak a kívülről érkező motivációk. Ha a belső állapotod jól felismerhetően tükröződik a zökkenőmentesen működő külső valóságban, akkor bizonyára kedved is lesz, hogy kísérletezz vele, amíg életedben minden egyre könnyebben megy majd.

7. Ne kotkodácsolj, amíg nincs alattad a tojás!

Az első könyvemben (Rendeld meg az Univerzumtól!) a jelek szerint nem hangsúlyoztam eléggé egy aprócska részletet. A kétségekről van szó, amelyek minden megrendelést érvénytelenítenek, ennek kapcsán pedig arról a tényről, hogy az ember semmiképp se "kotkodácsoljon", amíg "nincs alatta a tojás".

Először is: a kétségek tönkretesznek minden energiát, ami alkalmas lenne a megrendelések megvalósulására. Nem azért, mert a Kozmikus Csomagküldő nem szállít, hanem azért, mert makacsul megtagadják a küldemény átvételét.

Nekem is volt már gondom a "szállítmány átvételével". Már jó ideje feladtam a megrendelésemet, de csak nem küldték, amit kértem. Ugyanakkor folyton újabb információk és utalások bukkantak fel egy bizonyos rendezvényre (ami engem teljesen hidegen hagyott). Állandóan erről hallottam, és mindig azt gondoltam: "Pfuj, mi a csoda ez? Dehogyan megyek én oda!"

Miután legalább ötvenszer hallottam és olvastam róla, plusz néhányszor el is mesélték, elhatároztam, hogy mégis megnézem. Voltaképpen szeretem a meglepetéseket és a rendkívüli élményeket, így hát elmentem erre a rendezvényre, mert afféle fura mulatságnak tartottam. És lám, éppen ott találtam meg a megfelelő utalást arra, amit már rég megrendeltem. Ez a "küldemény makacs visszautasításának" egyértelmű esete volt, ugyanis már sokkal hamarabb is megkaphattam volna, amit kértem.

Szóval minél inkább ragaszkodik valaki a kételkedés szellemi állapotához, annál kevésbé oldott, és annál kevésbé érti meg a küldemény átvételének helyére vonatkozó utalásokat. Többnyire ugyanis nem csenget a postás a megrendelt holmival a kezében, hanem a mindennapjaink során botlunk bele a megrendelésünkre vonatkozó utalásokba, már amennyiben legalább nagyjából és valamelyest követjük valódi életutunkat. Bizonyos esetekben (mint az enyémben is) akár hónapokig is bambáskodhatunk, amíg végül mégis megkapjuk, amit kértünk. De már hónapokkal korábban is megkaphattam volna. Néha azonban végérvényesen elpuskázunk a szállítást, ha az nem kézbesíthető többször.

Gyakran keletkeznek ilyen magunk okozta, a küldemény kézbesítését megakadályozó blokádok akkor is, ha világgá kürtöljük a megrendelésünket, még mielőtt megkaptuk volna. A játékos, egyszeri megrendelések is éppen ezért működnek, mert elütnek a tudattalan, rendezetlen és zavaros gondolatainktól, amelyeket többnyire "csak úgy" gondolunk, nem is tudva, hogy mit akarunk valójában. Minden világos és rendezett gondolat, amelyet nyomban szélnek eresztünk, s lazán nézünk teljesülése elébe, bumeráangként tér vissza a feladóhoz, fizikális megvalósulás formájában. Tegyük fel, hogy mindenkinek elújságolod: "Képzeld, rendeltem egy új autót az Univerzumtól. Egyébként egy fitying sincs a számlámon. Kíváncsi vagyok, honnan szerzik meg nekem!" Ez olyan, mintha szellemi erőddel nem hajítottad volna gondolatod bumerángját az Univerzumba, hanem a kezeden tartva mutogatnád fűnek-fának, aztán a polcra tennéd, hogy mindenki jól lássa. Ennek a gondolatnak komoly gondjai lennének a megvalósulással.

Úgy is elképzelhetjük ezt, mint egy magot, amely a szellem talaján fejlődik növénygyé (vagyis valóra válik). Ha előásom a magot a szellemből, és mindenkinek megmutatom, nem lesz táptalaja. Sokkal bölcsőbb dolog, ha a földben (a szellemben) hagyom, és amikor már mindenki csodájára jár a kikelt növénynek, akkor árulom csak el, milyen magból (= gondolatból) lett.

A világgá kürtölés azt is jelenti, hogy a gondolatot kitesszük kedves embertársaink összes kételyének - meg persze a magunkénak is. És lépésenként kerülünk. "Mindenkinek elmondtam, hogy rendeltem egy autót, és most már jönnie kéne. Hogyan állok majd eléjük? Már most is olyan kajánul érdeklődnek utána..." És máris rajta a nyomás és a stressz. Ezzel aztán oda a szellemi könnyedség és erő, és nem tudod szabadjára engedni a dolgot.

Ha nem eresztem el a bumerágot, nem is tud visszatérni hozzám. Még ha biztosítana is az Univerzum némi hitelt a kezdőknek, s a megrendelőlap hibás kitöltése esetén hajlandó lenne is a külön szállításra, még akkor is kérdés, hogy elég oldottak vagyunk-e ahhoz, hogy a megfelelő időben a megfelelő helyen legyünk, s küldeményünket átvegyük. Számos érv szól tehát amellet, hogy tartsuk a szánkat, s csak a csomagunk kézhezvétele után számoljunk be a sikerünkről.

Az én esetemben ez a probléma szinte magától megszűnt. 1996-ban két tévés beszélgetésen vettem részt, hogy beszámoljak az univerzumos megrendelésekről és a véletlenekről szóló könyvemről (amely csak kézirat formájában létezik). Úgy képzeltem, hogy egy csomóan jelentkeznek majd, akik klassz véletleneket éltek meg, én pedig megírom ezeket a könyvemben, amelyiken akkoriban dolgoztam.

A véletlenek tényleg jó témának látszottak, mert azzal szinte mindenki tisztában van, hogy "véletlen" véletlenek nincsenek, hanem mindenkivel azok a dolgok esnek meg, amelyeket maga kreált magának, vagy a kisugárzásával magához vonzott (ezért aztán feleslegessé is vált ennek a könyvnek a megírása).

A második adás után nagyon sok levelet kaptam a nézőktől. Csakhogy a véletlenekről senki sem szólt egy szót sem. A levelek fele nagyjából így szólt: "Ez nagyon érdekes! Hol lehet beszerezni az »Univerzum Csomagküldő Szolgálat« katalógusát? Úgy látszik, ők tényleg mindent tartanak. Le lennék kötelezve, ha elküldené nekem a telefonszámukat és az árlistájukat..."

Felfoghatatlan volt! Ilyen érthetetlenül fejeztem volna ki magam? A sok félreértésen hitetlenkedve nekifogtam, és három nap alatt megírtam az első könyvemet Rendeld meg az Univerzumtól! címmel. El akartam magyarázni az értetlenkedőknek, mire is gondoltam valójában, s hogyan vehetik fel a kapcsolatot ezzel a "csomagküldő szolgálattal".

Aztán lemásoltam a kéziratot, és eladtam belőle mindenkinek, akit érdekelt. Ily módon több száz másolatot osztogattam el, amíg végül az Omega-Verlag készített belőle egy csodaszép kis könyvet.

De már az első, általam eladott száz kézirat után adódott egy kis gond. Tudniillik egyre többen hívtak fel, részint, hogy lelkesen elújságotják, mi mindent rendeltek és kaptak meg, részint pedig hogy megkérdezzék, nekik miért nem sikerül. Akiknek sikerült, azok egyébként valamennyien laza és vidám emberek voltak, már amennyire telefonon keresztül meg tudtam ítélni, akiknek pedig nem sikerült, azok gyakran szomorúnak és feszültnek tűntek, és feltétlenül kapni akartak végre valamit.

Egy dologban azonban hasonlított egymásra a legtöbb telefonáló: valami olyasmit hittek rólam, hogy én vagyok az "Univerzális Csomagküldő Szolgálat Igénybe Vételének Mestere", vagy mi. Én tudok mindent a legjobban, nekem minden azonnal működik, bármit rendeljek is. Talán a legjobb lenne, ha még egyszer elolvasnák a második fejezetet, ami arról szól, hogyan "féltem ki" magamnak egy jókora adóhátralékot, tudattalanul megrendelve azt. Nem volt éppen mesteri húzás. Szerencsére az ember mindig adhat fel újabb megrendeléseket, s így megoldhatja a problémát. A könyvem és a Sonnenwind ("Napszél") című lapom olvasóinak elvárásai mindenesetre hamar odáig vezettek, hogy rám tört a sikerképesség. Ezzel aztán ugyanaz lett a bajom, mint azoknak, akik elmesélik a megrendelésüket, még mielőtt kézhez kapták volna.

Rosszul éreztem magam, amiért kastélyt rendeltem, aztán rájöttem, hogy igazából nem is szeretnék kastélyban lakni, még ingyen sem. Nekem jobban tetszik a saját függetlenségem a magam négy fala közt. Ám mivel meséltem a kastélyról, az emberek folyton azt kérdezték

tőlem: "Na, mikor költözöl valamelyik kastélyodba?" Én meg azt gondoltam magamban: "Hagyjatok már békén a sötét, dohos kastélyaitokkal! Ki fogja őket takarítani? Én ugyan nem!" Száz szónak is egy a vége: stressznek éreztem az olvasók és a környezetemben élők elvárásait. És ahogy ilyenkor lenni szokott: egy darabig a megrendelések is csak "ártatlan" apróságokkal működtek. A valószínűtlen sorsszerűségek és hihetetlen véletlenek láncolata szerencsére nem szakadt meg, de igazán nagy dolgokban, például a kastélyokat illetően egyszerűen nem működtek tovább. Ez az egész aztán a már említett téves megrendelésben csúcsosodott ki, amelyet egy barátom segítségével szerencsére módosíthattam. Azóta, ha megkérdezik, mit rendeltem éppen, mindig azt válaszolom: "Én? Nekem megvan mindenem. Most éppen semmit sem rendeltem a mindennapi meglepetéseken kívül, és azok jönnek is." Ez olyan ártatlanul hangzik, és nem kerülök tőle stresszhelyzetbe.

8. Ahol probléma van, ott megoldás is van

A problémákról nekem az a véleményem, hogy ahol fölbukkan egy, ott megoldásnak is lennie kell. Probléma megoldás nélkül ugyanúgy nem létezik, mint érme egyetlen oldallal. Hiszen az már nem érme volna. Nem létezne, s vele az az egyetlen oldala, nevezetesen a probléma sem. Számomra tehát egy probléma léte azt bizonyítja, hogy valahol megoldásnak is kell lennie. Vannak persze olyan problémák, amelyek megoldása kissé távolabb keresendő, mint ahogyan szeretnénk. Véleményem szerint azonban mindig kell lennie egy köztes megoldásnak, amely elég jó ahhoz, hogy már itt és most tökéletesen boldogok legyünk vele.

Mit tehetek hát, hogy akkor is megkapjak mindent, amit szeretnék, beleértve néha az abszurdításokat is, ha a megrendelések csak fél gőzzel működnek?

(- Jól hallom, azt mondta valaki, hogy mohó vagyok??? Nem hogy örülnétek, hogy mohón mindig a legjobbat akarom az élettől, különben nem keresném ilyen elszántan a lehetőségeket, és nem írnék nektek ilyen rafinált kis útmutatókat!)

Azt hiszem, azért is olvassák viszonylag sokan szívesen az újságomat és a könyvemet, mert én magam sem vagyok éppen "szent" és "megvilágosodott", mégis elég sok örömet szerezek magamnak egyszerűen a Kozmikus Csomagküldőtől. Ez számotokra a következő rejtett tartalommal bír: "Na, ha ennek az agyalágyultnak ennyi minden sikerült, akkor nekem hogyne sikerülne!" Pontosan így is van.

Erről mindjárt eszembe jut egy ideillő téma - főleg a felfoghatatlan és megmagyarázhatatlan jelenségeket átélők körének legújabb tagjai számára. Amikor az ember először él át csodálkozva és szinte fel sem fogva egy ilyen jelenséget, többnyire azonnal sokkal, de sokkal többet szeretne tudni róla, no meg arról, hogy miképpen használhatná. Mihez kezd hát? Elmegy mindenféle szemináriumra, szellemi műhelybe és előadásra. Minél többre, annál jobb. Nincs is ezzel semmi baj. Megismerkedik hasonló gondolkodású emberekkel, sok ihletet kap, és minden csodálatos. Egyet azonban nem szabad elfelejteni: az a tény, hogy valaki felismerte a szellemi törvények és láthatatlan erők létezését, még nem bizonyítja, hogy az illető jó ember! Pusztán intelligenciával és tapasztalatok útján is megállapítható: "Jé, a szellem uralkodik az anyag fölött, értem már! És az, akinek rendezettek a gondolatai, hatalmat nyer azok fölött, akiknek nem az. Ami még érdekesebb: kik felett gyakorolhatom ezt a hatalmat? Hol vannak azok az ostobák, akiket jól megfejhethnék?"

Az úgynevezett New Age-mozgalomban ugyanúgy vannak ilyenek is, mint jószívű, kedves és érett emberek. Nem szegődhetnek hát az első jónak tűnő guru nyomába, hogy ő döntsön felőletek. A saját igazatokat csakis a saját bensőtökben, a belső hangotokra figyelve ismerhetitek meg igazán. Bárki legyen is az, soha senki nem fog semmit jobban tudni saját belső lényeteknél, ha nyitottan és őszintén hallgattok rá. A jó médiumok néha talán hamarabb meghallják belső

hangotok gyengéd szavát, mint ti magatok. Ám a valós és valótlan dolgokra végső fokon nektek magatoknak kell rájőnnötök.

Hogy miképpen? Nagyon egyszerű: nem bukkantál igazságra, ha az nem a szeretetet gyarapítja! Vagyis csak a kellemes érzést kell követned. Ha az ilyen-olyan guru uraságok azt mondják, hogy ez és ez a bajod, s te erre úgy érzed, hogy a tested kitágul, és nyitottabbá válsz, megörülsz, megvilágosodsz, vagy másképpen érzed pozitívabbnak magad, mint azelőtt, akkor nem is volt rossz a guru, s ráhibázott az igazság egy darabkájára. Ha viszont azt gondolod, hogy: "Igen, ez logikusan hangzik. Emlékszem olyan esetekre, amelyek ilyennek tűntek. Alighanem igaza van", közben viszont rosszabbul érzed magad, mint addig, akkor a guru uraság egyszerű, bár megható badarságot beszélt, és rossz tanácsot adott. Kész, ennyi, szevasz.

Ideje lenne már felhagyni a guruk istenítésével. Aki nem ismeri, és saját gurujaként nem ismeri el saját magát, az sosem találja meg az igazi

beteljesülést. A guru persze ihletet adhat. Ha jelenlétének hatására jobban érzed magadat saját magaddal, mint azelőtt, vagy úgy érzed, hogy ellazulnak a testednek olyan részei, amelyekről nem is tudtad, hogy feszültek voltak, akkor találtál egy olyan embert, aki legalább ezen az egy napon pozitívan hatott rád. Ez azonban még nem teszi őt jobb emberré nálad, és semmit sem árul el arról, hogy másnap is így lesz-e még, vagy hogy nem a saját belső bölcsességedet kérdezed-e meg mégis inkább, amelytől ráadásul még nagyobb segítséget is kapsz.

Tulajdonképpen mindig arról van szó, hogy a pozitív gondolatok és érzések pozitívabbá teszik az életet, már ha tényleg őszinték, s nem rejlik mögöttük negatív gondolat. Az állítólagos "mesterszintű megrendelő" mivoltomból fakadó sikerképességgel kapcsolatos következtetésem szerint tehát volt egy problémám, amelyre léteznie kellett egy megoldásnak is.

Ha olyan problémám támad, amelyhez elsőre semmilyen megoldást sem találok, akkor többnyire rövid, csendes meditációba merülök, és a bensőmben keresem a választ.

Régóta nem fordult elő, hogy ne találtam volna meg. Régebben ilyenkor mindig megrendeltem a választ. Aztán másnap mondott valaki valami felvilágosító dolgot a kérdéses témához, vagy olvastam valahol valami odaillőt, vagy hirtelen egyszerűen csak eszembe jutott a válasz. Azóta szinte azonnal választ kapok, afféle belülről jövő sugallatként. A sikerképességgel kapcsolatos aktuális dilemmámra a belső hang a következőket mondta:

Amint olyan szépen és okosan szoktam írni, az ember az élete során sosem tud nem rendelni (hmm, igaz, tényleg ezt írtam). Többnyire sajnos ugyan tudattalanul rendelünk, de gondolataink és érzelmeink összessége is felér egy tudattalan rendeléssel, így aztán a külvilágban az tükröződik, amit az ember valóban a leggyakrabban gondolt és érzett. Gondolataim naplójából továbbá az is kiderült, hogy általában azok közé tartozom, akik elég sok sületlenséget összegondolnak. Ha mármost még blokkolnám is a megrendeléseimet és a küldemény kézhezvételét a feszültséggel, az elvárásaimmal és a sikerképességgel, akkor nem maradna más hátra, mint hogy teljességgel felszámoljam a fejemben uralkodó zűrzavart, s gondolataimat és érzelmeimet megtisztítsam a régi, nemkívánatos automatizmusoktól (persze megtartva a hasznos automatizmusokat). Amikor aztán már valóban az éber tudat állapotában lennék, és minden gondolatomat tudatosan gondolnám, ráadásul csak olyanokat, amelyek alkalmasak a pozitív valóság megteremtésére, akkor megspórolhatnám az összes eseti megrendelést, hiszen amúgy sem válna valóra semmilyen nemkívánatos, tudattalan dolog!

Vége a belső monológoknak.

Na, ha ennyi volt, akkor köszönöm szépen a remek ötletet, már kezdem is... Jópofa, mi? Ha az enyémhez hasonló tudatállapotban vezetett már valaki naplót a gondolatairól, és ismeri magát, akkor egy ilyen javaslat hallatán alighanem ugyanúgy elájul ijedtében, mint én, vagy legfeljebb megpróbálja valamilyen viccel enyhíteni ezt a roppant drámai helyzetet. Ez nem lehet igaz! Minden gondolatot és érzelmet felszámolni, megtisztítani, és csakis tudatosan kiválasztott dolgokra gondolni!...

Ez konkrétan ugyanis azt jelentené, hogy még a hosszú kocsisorban rád törő unalom ellen sem pörgetheted le lelki szemed előtt a jól bevált, szórakoztató mozit. Semmi régi mintákból táplálkozó álmodozás napközben. Semmi félig transzban tett csendes megfigyelés. Nem ugrathatod többé azokat, akiket olyan hülyének találsz. Vége minden morgásnak és idegeskedésnek. Nincs több értékítélet, félelem, melankólia, tehetetlenség-érzés, harag, agresszió, pedig néha olyan jólesik élvezettel kiszínezni, hogyan bünteted meg azokat, akik felbosszantottak... és a többi, és a többi.

Igaz ugyan, hogy amint észreveszem az ilyen sötét gondolataimat, néha rögtön, néha pedig egy fél óra-óra múltán úgy döntök: "Oké, eleget dagonyáztál a bosszúvágyban. Most már talán megpróbálhatnád átérezni a másik helyzetét, s megtalálni azt a megoldást, amellyel mindketten győztesként keveredhetnétek ki ebből a helyzetből, és nem te »bizonyítanád« be, hogy igazad van."

Azt hiszem, ennek a gondolataimban és érzéseimben mindig visszatérő hajlandóságnak köszönhetem, hogy olyan "szerencsés" vagyok, mert végső soron tudatállapotomnak megfelelően mindig azon vagyok, hogy a legjobbat hozzam ki egy helyzetből.

Csak hogy ez a belső hang azt javasolta, hogy a legkomolyabban rekesszek ki minden tudattalan és automatikus, magától jövő gondolatot, felcserélve azokat a tudatosakra. Ez azért egy kicsit túlzás, sőt szerintem nem is teljesíthető. Ráadásul az Univerzumtól történő megrendelésekben mindig az volt a szép, hogy nem kellett hozzájuk "szentnek" lenni, és "megfontolt komolysággal" élni, mégis ment minden, mint a karikacsapás. Eddig semmi okom nem volt gondolatban szentként viselkedni. Bőven elég volt hébe-hóba egy-egy rendezett gondolat. És most tessék! Szörnyű! És éppen énvelem! Ráadásul végérvényesen megerőltetőnek hangzik ez az egész. Én viszont a kényelmet szeretem, és nem is szándékozom ennél alább adni.

Erről eszembe jutott valami. "Na, majd adok én ennek az Univerzumnak a fárasztó, szenteskedő ötleteivel" - gondoltam magamban, s mindjárt elő is rukkoltam egy új megrendeléssel: "Oké, kedves Univerzum, belátom, hogy tapasztalataim közreadásával magam tojtam kakukktojást a fészekbe, mert azóta egyfolytában az az érzésem, hogy megfigyelés alatt állok. Mivel sohasem tudok nem rendelni, hisz gondolataim és érzelmeim összességével tovább teremtem a valóságomat, kézenfekvő, hogy tennem kell valamit ezekkel a gondolatokkal és érzésekkel. Ezennel megrendelem tehát, hogy találj ki nekem egy módszert, amivel ez egészen könnyen megy. Ha küldesz valamit, amivel könnyen és egyszerűen, nagy munka nélkül megtisztíthatom és rendbe rakhatom a gondolataimat, én elfogadom. Ha nincs ilyen módszered, akkor egy új ötletet rendelek arra nézve, hogyan kaphatok meg továbbra is mindent, amit akarok. Előre is köszönöm!"

Nem sokkal később szembe találtam magam azzal a felismeréssel, hogy az élet szemmel láthatóan nem tűr leállást, s a legkomolyabban elvárja tőlem, hogy előbb-utóbb MINDEN gondolatomat és érzésemet tudatosan rendbe szedjem. Abban a minutumban legalábbis el kellett kezdenem javítani a tudatos gondolataim számarányán - mondhatni, útra kellett kelnem. Ó, mamma mia...

Óhatatlanul eszembe jutottak a sikertelen pozitívan gondolkodók. Ők azok, akik magukban azt mormogják: "jól vagyok, jól vagyok", egy szinttel lejjebb viszont úgy érzik, rajtuk már semmi sem segíthet, és milyen nyomorultak. Ha ezek a sikertelen pozitívan gondolkodók a nap 24 órájában mélységesen meg lennének győződve arról, hogy a gondolataik valóságot teremtenek, akkor nem lennének többé ilyen rejtett, "hiába-minden-akkor-is-rosszul-vagyok"-forma hátsó gondolataik, s szellemük valóban elérhetné a kívánt hatást.

"Ismerd meg önmagad és szellemed hatalmát, mert ez minden külső körülményed előidézője!" Ahhoz, hogy ezt valóban megtegyük, valamelyest tényleg rendbe kell szednünk mindennapi, olykor némiképp kontraproduktív gondolatainkat.

Emellett viszont az is kérdés, hogyan spórolhatjuk meg eme igazság elsajátítása közben a megerőltetést, s tehetjük helyette még boldogabb és teljesebb életünkben vidám és változatos, izgalmas felfedezésekkel tarkított kalanddá magunknak ezt az utazást.

Valaki egyszer azt mondta nekem: "Amihez ért az ember, azt csinálja. Amihez nem ért, azt tanítja." Szóval, ha majd nem írok többé, akkor tudni fogjátok, hogy végérvényesen megvilágosodtam... Addig viszont írom a könyveket és a cikkeket a javaslatokkal és inspirációkkal arról, hogy miként javíthatnánk együtt naponta a konstruktív gondolatok százalékarányán. Nem többet és nem kevesebbet. Csak szép nyugodtan. A megvilágosodás nem szalad el. Az igazi ínycsemegek lépésről lépésre jutnak el odáig.

9. A megvilágosodásnak mindegy, hogyan éred el

Végére is az egész élet, és az Univerzumtól történő megrendelések is arról szólnak, hogy az ember nem azt kapja, amit szeretne, hanem azt, amit hisz. Kicszelezhetjük magunkat, ha a többnyire rendezetlen, nehézkes és automatikus mindennapi gondolkodásunkat laza, vidám, könnyed és világos gondolatokkal harsogjuk túl, s mintegy ezeket küldjük el megrendelésként. Ha a gondolatok elengedése sikerül, az olyan, mintha a hitünk válna valóra. Csak nem szabad benne kételkednünk. Azt, hogy ne kételkedjünk automatikusan, érdemes egyszerű dolgokkal kezdenünk, hogy aztán ezek sikereinek talaján erősíthessük a hitünket. És mindaz, amiben hiszünk, sikerül.

Vagyis főként arról van szó, miképpen őrizzük ki magunkból a félelmet, a kételyeket, az aggodalmat és a hamis dogmákat. Hogy ezt MIKÉPPEN teszed, tökmindegy. "A megvilágosodásnak mindegy, hogyan éred el" - ez Thaddaus Golas roppant inspiráló könyvecskéjének címe (sajnos már nem kapható). És így is van. Vannak olyanok, akik éppen az ellenkezőjét teszik annak, amit javaslok, mégis működik náluk a dolog. Például estéről estére újra leírják a kívánságaikat. Én ezt büntetőfeladatnak érezném, de van, akinél ez beválik, és tényleg megkapják, amit "büntetésből" leírtak. Na, szuper! Csodálatos! Sok boldogságot! Fő, hogy működik!

Ömlengésem célja egyébként nem az, hogy új dogmákat állítsak fel, előírva, hogy "így és csakis így lehet". Én először is azért írok, mert szórakoztat - ti meg ihatjátok a levét. Viccen kívül: fejtegetéseimtől azt remélem, hogy ihletet adnak másoknak. Hogy mosolyognak és nevetnek rajtuk, és azt gondolják: "Na hiszen, én már mióta ilyen bolond vagyok, mint ez. Most én is kitalálok valamit, ami tetszik, és az összes tudattalan részemem meggyőzőm róla, hogy azt gondolja, amit akarok! Ha ezt ilyen eszelős módokon is el lehet érni, ahogyan Bárbel teszi, akkor az én módszereim pláne sikerülni fognak!"

Aki így gondolkozik, az a legbiztosabb úton jár a siker felé. Hogy aztán mégis azt teszi-e, amit javasoltam, vagy pont az ellenkezőjét, netán valami egészen mást, az mindegy. Én egyszerűen elmesélek egypár sikertörténetet, meg néhányat a saját tévedéseim, kavarásaim és fejtöréseim közül, és ha ez jó sok olvasót felbátorít, hogy hozzám hasonlóan a saját útját járja, én meg egy csomó levelet kapok sikeres megrendeléseikről, akkor nagyon örülök, és szép az élet.

Nagyon örültem például a következő történetnek is:

Még mielőtt a Rendeld meg az Univerzumtól! nyomtatott formában megjelent volna, a kiadóm odaadta a kéziratot elolvasásra az egyik barátjának, akinek nem sok köze van ehhez az egész "ezoterikus mindenféléhez". Ezt a könyvecskét viszont elég agyamentnek találta ahhoz, hogy legalább megpróbálkozzék egy megrendeléssel, úgyhogy rendelt is magának egy új barátnőt. Mivel azonban nem igazán hitt "ebben az őrültségben", nyomban meg is feledkezett a megrendeléséről (ez a legjobb, ami történhetett), és alig két hét elteltével már ott is volt az új

barátnő. Magánkívül volt a sikere feletti lelkesedéstől, amikor felhívta a kiadót, és beszámolt az esetről.

A könyv megjelenése után nem sokkal össze is házasodtak, ő és az új barátnő. Mivel mindketten maximálisan meg vannak győződve arról, hogy az Univerzumtól történt megrendelés nyomán ismerkedtek össze, az esküvőre meghívottak mindegyikének ajándékoztak egy-egy példányt a könyvemből, hogy ők is rendelhessenek valami szépet.

Ennek a megrendelőnek az volt a nagy szerencséje, hogy nem vette igazán komolyan a megrendelését, ezért aztán nyomban el is felejtette, így eszébe sem jutott kételkedni benne, a megrendelést pedig visszavonhatatlanul elküldték neki.

Az örökös, csúnya kételkedésünkkel kapcsolatban mégsem minden esetben olyan badarság a fentebb említett "büntetőfeladat" sem. Ennek "hívei" ugyanis ismételt vizualizálással próbálnak új képeket teremteni bensőjükben, amelyek aztán egyszer majd átveszik a régi képek helyét. Csakhogy ez nem megy annak, aki lusta (mint én), és elég fegyelmeztelen (mint én). Sikerülhet, de ahhoz az embernek őszintén meg kell figyelnie magát. Előre örülök annak, hogy a mindennapi "büntetőmunkával" (bocs, akarom mondani szépséges fogalmazványokkal) lassanként lecserélem a régi képeket, vagy ezzel is csak a kételyeimet táplálom nap mint nap?

Egyes-egyedül te vagy a megmondhatója, melyik technika válik be nálad. Neked kell felderítened, mit gondolsz és érzel valójában éned legmélyén, miközben ezt vagy azt a technikát alkalmazod. Ha azon ujjongsz magadban, hogy micsoda titkos megrendelést küldtél az Univerzumnak, amiről senki sem tud, akkor így a jó. Ha megnyugtat, megerősít és örömet okoz, hogy esténként bünte...., izé, szépséges fogalmazványokat írsz, akkor számodra ez a megfelelő. Azt azonban semmiképpen sem kerülheted ki, hogy te magad találd meg és ismerd fel, hogy mi a jó neked.

Valódi énünket egyáltalán nem nehéz felismerni. Éppen ellenkezőleg, ahhoz kell sokkal több energia, hogy megpróbáljunk elrejtőzni önmagunk elől. Valahogy úgy van ez, mintha egyedül lenne az ember egy állítólag sötét szobában, s a legkülönfélébb trükkökkel próbálna nem tudomást venni a szoba közepén álló egyetlen, ám hatalmas és fényesen világító lámpáról. Ez felemészti az erejét. Ráadásul ki kell ficamítania magát, csukva kell tartania a szemét, a sarokba kell kucorognia, és csupa kényelmetlen dolgot kell tennie.

Nem is hinnéd, milyen sokan félnek attól, hogy micsoda rettenetes dolgok szunnyadhatnak bennük. Azt hiszik, ha jobban utánanéznének, csak még sötétebbet látnának. És hogy jobban utánanézhessenek, még több sötét zsákot húznak a fejükre.

Úgy van ez, mint Nelson Mandela idézetében a 4. fejezet végén. Ennél találóbban meg sem lehetne fogalmazni. Legfeljebb további képekkel ecsetelhetnénk. Aki a Mindenséget keresve az égre tekint, s ott csak a felhőket látja, az nem nézett elég mélyre. A felhők nem a Mindenség. Ugyanígy van ez az emberi léttel is. A felhők nem az emberi lélek. Feltétlenül el kell távolítanunk az összes felhőt, illetve zsákot a fejünkről ahhoz, hogy szabadon a Mindenségbe, vagyis saját lelkünkbe pillanthassunk.

Aki felismeri magát valódi létében, az játszva kitalálja, melyik az ő útja. Néhány maradék felhőfoszlány nem számít. Ha az én "felhőállapotomban" (amelyik kék-fehér, mert bajor) működik az Univerzumtól történő rendelés, akkor mindenki másnál is működnie kell.

Ezért azt javaslom, hogy most fogj egy darab papírt, és jegyezz fel néhány ötletet arra nézve, miként győzheted meg magad arról, hogy higgy is abban, amit szeretnél. Hogy ne legyen olyan nehéz elkezdni, álljon itt néhány példa:

© Nem hinni benne nem érdemes. Tehát többet érsz vele, ha hiszel benne.

© Félni sosem érdemes (hacsak azért nem, hogy élvezd, amikor elmúlt a félelmed). A félelem mindig azt bizonyítja, hogy azt hiszem, valami kívül eshet az általam megszabott valóságomon. E meggyőződés híján a félelem elveszti az értelmét. És így tovább, és így tovább.

Listádra feljegyezheted a következő kérdést is: Miért gondolom, hogy van értelme az ellenkezőjében hinni annak, amit szeretnék? Valami miatt folyton úgy döntesz, hogy az ellenkezőjében hiszel annak, mint amire vágysz. Máskülönben már megkaptad volna, amit kértél. Miért teszed ezt?

Az én cédulámon ez állt: "Nem szeretnék csalódott lenni, ha nem sikerül, ezért aztán inkább a legrosszabbra számítok." - Hajaj! Közben pontosan tudom: az ilyen ügyekben kicsit sem működik, hogy "először lássam, aztán majd hiszek benne". Az Univerzum ugyanis azt mondja: "Ha hiszel benne, meglátod."

Kedvelt dogma az is, hogy: "Túlságosan lusta lennék, ha meg lennék győződve arról, hogy mindent megkapok, amit akarok." Ha tovább gondolod, ez egy nagy humbug. Ha ugyanis előre örülsz valaminek, éppen hogy gyarapszik az energiád, és sokkal aktívabbá válsz.

Ez csak néhány apró példa. Mindenkinek megvan a maga bolondos oka arra, hogy "óvatosságból a legrosszabbtól tartson". Ismerd meg önmagad, s aztán higgy abban, amire vágysz.

(Plim - plim - plimplim - OM - Ez az a szép, megnyugtató dallam, amit a lista összeállítása közben épp most hallgatsz...)

10. Hogyan legyen problémám?

Jól olvastad, azt írtam: hogyan legyen problémám? Nem felejtettem ki, hogy "ne". A mi nézőpontunkból persze, ahogyan nevelkedtünk és élünk, abszolút természetes, hogy tele vagyunk gondokkal.

De tételezzük fel, hogy van egy lény, egy másik világból való, aki nem ismeri a gondokat, és te megpróbálsz neki elmagyarázni, hogy mik azok. A dolog nem is olyan egyszerű. Ha annak a másik világból való lénynek tényleg fogalma sincs róla, óhatatlanul fel fog tűnni, micsoda művészet is ez magában: problémát teremteni.

A mesebeli Mary, Ella Kensington (korábban Bodo és Gina Deletz) hasonló című regényének főhőse pontosan ilyen lény. Marynek tudomására jutott, hogy odalent, a Föld nevű bolygón egy csuda jópofa, számára eleddig ismeretlen játékot játszanak: "gondjaik vannak".

"Hohó!" - gondolja magában - "ez aztán csuda jól hangzik! Én is meg akarom tanulni, hogyan legyenek gondjaim. De klassz!"

Mary kívánsága teljesül: eljut a Földre, s rögvest egy felnőtt bőrében találja magát. Imigyen felruházva el is indul problémát keresni. Irigy pillantással méreget mindenkit, akin látszik, hogy gondjai vannak. Marynek csupán egyetlen gondja van: nem érti, hogyan tesz szert valaki problémára. És minél behatóbban faggatja azokat a boldogokat, akiknek oly becses gondjaik vannak, annál zavarosabb számára az egész, hiszen vele beszélgetve a mások gondjai is elmúlnak, ő pedig nem és nem jut tovább az ügyben. Egyszerűen képtelen problémára bukkanni.

Javulni látszik a helyzet, amikor Michael, aki jóformán csak problémákból áll, beleszeret Marybe. De előre szólok, hogy a dolog tragikusan végződik: Michael gondjai is eltűnnek.

Ugyanilyen jó dolga lehet a Mary minden olvasójának: mindennapi életének számos problémája legalábbis erősen viszonylagossá válik, mivel többnyire nem maga a helyzet problematikus, hanem az, amit gondol róla az ember.

Két ember lehet ugyanabban az időpontban ugyanazon a helyen. Ugyanaz a körülmény az egyiket tökéletesen boldoggá teheti, amíg a másik ugyanennyire boldogtalanná válhat tőle. Már ha csak elképzeljük is ezt, számos problémánk levegővé válik, mert felhagyunk azzal, hogy az élet számtalan boldog pillanatát engedjük kihasználatlanul elszállni.

A boldog pillanatok kihasználatlanságának igaz példája az ELLE című újság francia kiadásának egykori főszerkesztője. Jean-Dominique Bauby élete delén, 43 éves korában agyvérzést kapott, s tökéletesen tiszta szellemmel egy teljesen lebénult testben találta magát. Még nyelni sem tudott. Csupán a bal szemhéját tudta mozgatni. És e kicsiny izmának mozgatásával képes volt a lehetetlenre: lediktált egy könyvet új életéről, saját mozgásképtelen testébe zárva.

Amikor az ember Jean-Dominique Bauby Pillangó és bűvárharang című könyvét olvassa, mindig az az érzés fogja el, hogy ez az ember csak akkor kezdett el igazán élni, amikor voltaképpen már nem volt módja rá. Ez pedig kegyetlenül emlékezteti arra, hogy bizonyos beképzelt problémák nem egyebek, mint a boldogság elszalasztott pillanatai.

Bauby könyve úgy készült, hogy gyakoriságuk sorrendjében feljegyezték a francia ábécé betűit, és újra meg újra felolvasták neki. Amikor a kívánt betűhöz értek, J.-D. Bauby hunyorított, és türelmes segítőtársa, Claude Mendibil leírta a következő betűt...

Így diktálta le J.-D. Bauby többek között normális életének utolsó napját is. Ahogyan mogorván és rosszkedvűen felébredt gyönyörű felesége mellett, ahogyan elégedetlenül és rohanást elvégezte az oly terhesnek érzett mindennapi apróságokat: a borotválkozást, az öltözködést, a reggelizést. Ezek a mindennapos dolgok most valódi csodának tűntek neki. "Ma már úgy látom, mintha egész életem csupán a kis kudarcok és elszalasztott lehetőségek sorozata lett volna" - diktálta.

Bauby 1997. március 9-én halt meg, hátrahagyva egy könyvet, amely oly szomorú, oly vidám és oly humoros, hogy érthetően és figyelmen kívül nem hagyhatóan minden egyes olvasó melléneke szegezi a kérdést: "És mi a helyzet a boldogság kicsiny pillanataival a te életedben? Az is baklövések és elszalasztott lehetőségek sorozata, vagy elégedett a lelked, és nincs szükséged ilyen »ménkücsapásra«, hogy visszahozzon a tudatos életbe?"

Jean-Dominique a következő szavakkal zárja könyvét: "Létezik ebben a világmindenségben olyan kulcs, amely felnyitja az én bűvárharangomat? Egy végállomás nélküli metróvonal? Egy elég erős valuta, amelyen visszavásárolhatom a szabadságomat? Máshol kell keresnem - úgyszólván megyek."

Lehet, hogy radikális gyógymód, mégsem rossz ötlet, hogy néhány akut problémánkat szem előtt tartva megkérdezzük magunktól, mit szólna ehhez egy Jean-Dominique Bauby az agyvérzése után. És Isten ments, hogy arra gondoljak: "Na persze, mindig vannak olyanok, akiknek MÉG nálam is rosszabb. Szóval legyenek csak elégedett..." Nem erre gondolok. Hanem arra, hogy tudatosan vegyétek szemügyre az életeteket, és tegyétek fel magatoknak a kérdést, hogy melyik probléma valódi, és hogy tényleg kihasználjátok-e minden lehetőséget a boldogságra és az örömeire. Hiszen ha nem élek velük, minek jönnének?

A mesebeli Mary egészen másként közelít a gondtalanság problémájához: sokkal könnyedebben és mindig vidáman. Ám mivel ahány ember, annyiféle, gyakran mindenkinek teljesen másféle magyarázatra van szüksége, hogy valamit a lelke legmélyéig megértsen.

Lássuk azonban a problémák fejezetének vidámabb oldalát. A Mary szerzőinek szíves engedelmeivel néhány részlet következik a könyvből. Az egyik kedvenc fejezetem az, ahol Maryt tévedésből beviszik a diliházba, s ő egyszerűen képtelen kitalálni, hogy ki a beteg, és ki az ápoló. Végül mégis kisüti: nyilván a betegek vannak fehér köpenyben, hiszen legtöbbször olyan barátságatlan és ideges - szegények!

De nem fosztalak meg titeket attól az élvezettől, hogy ti magatok olvassátok el ezt a fejezetet, úgyszólván valamivel előrébb kezdem Mary földi ittlétének történetét. Mary lelke azt súgta, hogy nem könnyű dolog boldogtalannak lenni. Az embernek egy csomó bonyolult dolgot kell tennie érte. Ha nem tennék, automatikusan boldogok lennének. A boldogtalanságért tehát keményen meg kell dolgozni.

Mary megpróbál lépésről lépésre közelebb jutni a dologhoz, s megkérdez minden fellelhető boldogtalan embert. Így például egy nagyvállalat titkárnőjét is. Mint kiderítette, ez a hölgy azért

boldogtalan, mert kicsinek és erőtlennek érzi magát. Mary szeretne erről többet megtudni, ezért ebédkor odaül a titkárnő mellé, és naivan megkérdezi tőle:

- Voltaképpen mit ért azon, hogy kicsinek érzi magát?

- Hogy érti ezt, kedves Mary? - kérdi csodálkozva a titkárnő.

- Úgy értem, a főnöke fontosabbnak érzi magát önnél. Ezért aztán ön értéktelennek érzi magát. Hogy van az, hogy értéktelenebbnek érzi magát a főnökénél?

- Tökéletesen igaza van, Mary. Többé nem tűröm, hogy úgy bánjon velem, mint a kapcarongyával. Köszönöm, Mary, nagyon köszönöm!

"Itt mindenki megbolondult?" - morfondírozik magában Mary. - "Normális kérdéseket teszek fel, és sosem kapok választ. Ehelyett olyan ötleteket köszöngetnek nekem, amiket nem is adtam."

Szegény Mary gyakran jár így. Alighogy mélyebbre hatol, hogy rájöjjön, hogyan is csinálják a többiek ezekkel a problémákkal, azok már meg is szűnnek, és Mary teljesen összezavarodik, mert senkitől sem kap ésszerű választ. De nem adja fel, és újra meg újra megpróbálja. Találkozik egy nővel, akiről lerí, hogy nagyon boldogtalan, s Mary már előre örül. Talán ezúttal többet is sikerül megtudnia.

- Susanne, elmondaná nekem, hogy csinálja azt, hogy boldogtalan?

- Maga tudja, mitől vagyok boldogtalan?

- Engem sokkal inkább érdekelné, hogy pontosan miképpen boldogtalan.

- Nem értem, mire gondol. Hisz nem én csinálom magamnak a gondokat!

- Ha nem maga, hát ki? - kérdi erre Mary meghökkenve.

Mary álmában visszatér a lelkéhez, s megkérdezi tőle, mire gondolt Susanne, amikor azt mondta, nem ő csinálja magának a gondokat.

Lelke, akit Ellának hív, hogy nevet adjon neki, türelmesen magyarázza: "Tudod, ha az emberek tudnák, hogy ők okozzák maguknak a gondokat, hirtelen mind hibásnak éreznék magukat, és azt nagyon nem szeretnék. Ezért felejtették el, hogy ők maguk teremtik a problémáikat.

A felejtés amúgy is fontos része ennek a földi játéknak, hogy folytonosan gondokat okozhassanak. Hiszen ha csak magadat tartod felelősnek a bajaidért, akkor könnyen megakadályozhatod azokat. Ha viszont másokat okolsz, akkor csak egyféleképpen oldhatod meg őket: rá kell vened a többiekre, hogy úgy viselkedjenek, ahogyan te jónak látod. De próbáld csak meg ezt több milliárd ember esetében. Látod, ez kiváló lehetőség arra, hogy hosszan fenntartsd a boldogtalanságodat. Ha nem élsz ezzel a lehetőséggel, akkor folyton új problémákat kell kiagyalnod."

Mary csak félig-meddig érti a dolgot, ezért ismét megpróbálja rávenni Susanne-t, hogy életének valamilyen konkrét példájával magyarázza el, hogyan kell boldogtalannak lenni.

Susanne szerint mindenekelőtt a társadalmi kényszerek tesznek boldogtalanná. Például az, hogy az embernek dolgoznia kell.

Mary ezen fennakad, és megkérdezi:

- Ha jól értem, azért kell dolgoznia, mert valamit el akar érni. Meg tudná mondani, hogy hol itt a kényszer?

- Nem értem a kérdést. Hát az a kényszer, hogy dolgoznom kell.

- Ha nem akarna elérni semmit, akkor nem lenne ilyen kényszer, ugye?

- Ez butaság. Pénz nélkül a mai világban nem lehet megélni. Úgyhogy muszáj pénzt keresnem.

Csak hogy Mary nem érti, mi az a pénz, ezért még egyszer megpróbálja megemészteni Susanne problémáját:

- Szóval azért érzi magát boldogtalannak, mert ebben a világban él?

- Hogy érti ezt? - kérdi Susanne.

- Nézze, maga boldogtalan, mert úgy érzi, a társadalom rákényszeríti, hogy pénzt keressen. Pénzre viszont csak azért van szüksége, mert itt akar élni. Most nem értem, miért akar egyáltalán olyan társadalomban élni, amely miatt boldogtalan. Ennek semmi értelme.

Susanne majd' elájul, Mary pedig tanácstalan.

Mary útja továbbra is meglehetősen rögzös. Ella, a lélek a legkülönbözőbb módokon próbálja őt rávezetni, hogyan lehet valakinek problémája. Roppant hasznos például, ha az ember olyan célt tűz ki maga elé, amit nem tud elérni. A cél utáni hiábavaló igyekezet csodálatosan boldogtalaná tesz. Mary újra reménykedni kezd, és megkérdezi:

"Tehát milyen célt válasszak, hogy gondot okozzon?"

"Például azt, hogy szabad légy."

Ezt Mary megint csak nem érti. Úgy véli, az ő szabadságát senki sem veheti el, így aztán nem látja értelmét, hogy ezt tűzze ki célul. Végére is nem törekedhet olyasmire, amelynek nem is tud nem birtokában lenni?!

Lelke megpróbál példát mutatni neki, s beleviszi őt egy olyan helyzetbe, amelynek során furcsa viselkedése miatt bolondokházába csukják. Mary "sajnos" nagyon kedélyesnek és vidámnak találja az ottani állapotokat, noha azt nem sikerül kiderítenie, hogy kik a bolondok és kik az egészségesek. Csak annyit sikerül megállapítania, hogy a fehér köpenyesek olykor nagyon furcsán viselkednek.

Végül a lélek kénytelen kihozni őt a tébolydából, mivel Mary belső szabadsága nemigen illik a zárt intézet miliójébe, így aztán hősünk akarata ellenére ismét az ajtó előtt találja magát. Ezt nagyon zokon veszi, hisz odabent mindig olyan finomakat kapott enni. Az pedig, hogy az ember miként gondoskodik az eledeléről, szintén homályos kérdés számára.

Egy másik alkalommal lelke pontosabb magyarázatot ad neki álmában: "Eddig fel sem tűnt neked, hogy volt már problémád, csak nem tudatosult benned. Éppen ezért működhetett. Az volt a gondod, hogy képtelen voltál kideríteni, hogyan lehetnek valakinek gondjai. Onnan tudhatod, hogy ez valódi probléma volt, hogy amikor így gondolkodtál, észre sem vetted, így aztán nem is élvezted azt a sok apró érdekességet, ami éppen körülvett. Nem volt érzéked hozzájuk. Csak egyet akartál: megtudni, hogyan lehetnek valakinek gondjai. Ez volt a gondod, s az élet szépségeit szinte már észre sem vetted. Pontosan így működnek a problémák. Gratulálok, egy lépéssel közelebb jutottál!"

Mary a "sikerén" fellelkesülve mindenáron folytatni akarja, amit elkezdett. Ezért aztán a lelke újabb földi étellel ajándékozza meg. Ezúttal gondoskodni akar róla, hogy Mary elfelejtse, ki is ő valójában: egy szabad, halhatatlan lény. "Ebben az életben mélyen átérzed majd a benned gyökerező, életöröm és szeretet iránti vágyat, de szilárd meggyőződésed lesz, hogy ezt az életörömet csak a külvilágból kaphatod meg. Ez lesz az a cél, amelyből minden problémád ered. Az lesz az érzésed, hogy minden más étlettől el vagy szakítva. Ez lesz a legnagyobb problémád.

A földi élet nagyszerű lehetőségeket kínál majd arra, hogy örülj olyan apróságoknak is, amelyek a te képességeiddel rendelkező lénynek említésre méltók sem lennének, csak hogy életed fentebb említett, nagy problémája miatt ezeket figyelemre sem méltatod majd."

Ez az élet az, amelyikben hősünk találkozik a folyton boldogtalan Michaellal. Közösen sikerül kifundálniuk, miért boldogtalan Michael olyan gyakran. S amint felismerik, hogy Michael "tulajdonképpen csak azért volt boldogtalan, hogy később annál boldogabb lehessen", már meg is oldották ezt a problémát. Michael azt hitte, figyelmét muszáj a gondjainak szentelnie, hogy egyiket se hagyja figyelmen kívül. Azért akarta látni a problémákat, hogy megszüntethesse azokat, s végre boldog lehessen.

Idővel azonban rájött, hogy életének egyes helyzetei valójában sosem objektíven jók vagy rosszak: megítélésük csakis attól függ, hogy ő maga miként értékeli azokat. Lassanként ráébred, hogy voltaképpen mindig azt érzi, amire a figyelmét irányítja, azt pedig, hogy mit tüntet ki figyelmével, ő maga dönti el.

A "trükköt" időközben már átlátó Michael és egy új ismerőse közötti beszélgetés teszi végül egyértelművé ezt a "problémát". Ezt a párbeszédet kissé megváltoztattam: összekapcsoltam a könyv más részleteivel.

Az új ismerős:

- Unom már, hogy engem mindig csak kritizálnak, meg hogy folyton befolyásolni akarnak.

Michael:

- Mi lenne, ha mostantól kezdve senki sem kritizálna és befolyásolna?

- Olyan lehetnék, amilyen vagyok. Azt tehetném, amit jónak találok.

- Miért akarsz olyan lenni, amilyen vagy? Mi lenne abban olyan jó?

- Szabad lennék.

- Miért akarsz szabad lenni?

- Hogy azt tehessem, amit akarok.

- Miért akarsz azt tenni, amit akarsz?

- Körben járunk: azért, mert szabad akarok lenni.

- A szabadság magában mit sem ér, ha nem kezdesz vele semmit. A szabadság önmagában még nem lehet cél; csak feltétele annak, hogy egy magasabb célt elérj.

- Akkor az a célom, hogy azt tehessek, amit akarok.

- És miért akarsz azt tenni?

- Nem értem a kérdést.

- Úgy értem, ha tenni akarsz valamit, arra okodnak kell lennie. Ha nincs rá okod, akkor nem is teszel semmit.

- Az ok nagyon egyszerű: örülni akarok! Olyasmit akarok csinálni, ami tetszik!

- Tehát az a célod, hogy minden, amit csinálsz, tetszen?

- Fordítva: olyasmit akarok csinálni, ami tetszik.

- Mi a különbség?

- Hát az, hogy nem minden tetszik, amit csinálok. És nem is akarom, hogy minden tetszen, hanem olyasmit akarok csinálni, ami tényleg tetszik.

- Hogyan különbözteted meg az egyiket a másiktól?

- Érzésre.

- Hogyan érzed ezt?

- Érzem, ha valami tetszik. Ez egy bizonyos érzés.

- Képzeld el, hogy olyasmi láttán is érzed ezt, ami nem is olyan szép. Akkor hát hogyan különbözteted meg, hogy mi a szép és mi nem?

- Nem tudom megkülönböztetni.

- Aztán képzeld el, hogy eltölt ez az érzés. Hiányozna akkor valami, vagy maradéktalanul boldog lennél?

- Ezt nehéz lenne megmondanom, ugyanis most nem érzem ezt az érzést.

- Oké, akkor képzeld magad egy ilyen helyzetbe! Láss magad körül mindent olyannak, mintha ez lenne életed egyik legszebb pillanata. Közben figyelj arra, mi mindent észlelsz ebben az emlékből. Élvezd minden részletében a helyzetet, és figyeld meg, mit érzel, miközben eltöltenek egykori élményed emlékei. Most érzed azt az érzést?

- Hát igen, az csodálatos volt...

- Akkor most gondold át még egyszer. Ha ez az érzés tölt el, amikor valamit teszel, hiányolsz még bármit is?

- Ha ez az érzés tölt el, akkor semmit sem hiányolok. Ez csodálatos.

- És melyik a fontos: az, hogy mit teszel, vagy az, hogy ez az érzés tölt el?

- Igazad van: tulajdonképpen mindegy, mit teszek. Fő, hogy így érezzem magam. Igazából ez az érzés az igazi célom. Ezért megéri élni.

- Eddig azt hitted, az érzés a helyzettől függ, hogy neked tetszik-e vagy sem.

- Még mindig azt hiszem. Most is csak azért érzem, mert visszaemlékszem egy szép élményre.

- Akkor vizsgáljuk meg egy kicsit mélyebben a dolgot. Azt mondod, azért érzel így, mert emlékezel. Mi történik pontosan emlékezés közben? Miből fakad a jó érzés?

- Gondolom abból, hogy a kellemes érzésekre figyelek.
- Tudod, hogy ez az egyetlen módja annak, hogy érzéseid legyenek?
- Hogy érted ezt?
- Mindig azt érzed, amire figyelsz. Tudatosan vagy tudattalanul.
- Ez logikus. És számít, hogy ezt felismerem vagy sem? Úgy teszel, mintha ez olyan fontos lenne.
- Fontos is. Gondold csak végig! Ha mindig azt érzed, amire figyelsz, akkor miért nem arra az érzésre figyelsz mindig, ami éppenséggel az igazi célod, és amiért érdemes élni?

Eddig mindig a negatív dolgokra figyeltél, mert el akartad hárítani azokat az utadból, hogy aztán megláthasd a szépet. Ezzel az erővel viszont mindjárt a szépre is figyelhettél volna.

- Ebben a világban? Akkor talán ne is foglalkozzam többé azokkal a gondokkal, amik azért mégiscsak léteznek?
- Meg fogsz lepődni: pont az ellenkezője fog történni. Egyre inkább tudatában leszel, hogy te magad vagy felelős minden gondodért. Ha ráébredsz az erődre és a felelősségedre, sokkal könnyebben rátalálsz majd a megoldásokra. Rájössz, hogy új nézőpontod már csak azért is csökkentti a gondjaidat, mert több szépet alkotsz, s ezzel másokat is tűzbe hozol. Amíg a szépre figyelsz, ezerszer találékonyabb vagy, mint amikor teljesen elutasítod a jelent, és rossznak ítéled magad. Az elutasítás elfojt minden találékonytságot. Rosszkedvűen semmilyen megoldás nem jut eszedbe. Egyszerűen csak rosszul érzed magad, és félsz.

Ha ismét bátorságot merítesz, és a szépre összpontosítasz, egyszerre olyan megoldások is eszedbe jutnak, amelyeket korábban észre sem vettél. Ha tényleg az egész világért akarsz tenni valamit, akkor figyelj arra, ami szép. Ez felpozícióztatja találékonytalanod, s felkelti benned a kedvet, hogy még több szépséget élj át. Sokkal könnyebben megoldod majd a gondokat, s örömként éled meg, hogy ezt teszed.

A gondok megoldása valójában ugyanolyan szórakoztató, mint bármi más, és minél jobban figyelsz a szépre, annál inkább vonzani fogod a jó ötleteket és a megoldás újfajta lehetőségeit. Örülni fogsz, hogy élhetsz azokkal a jelen nyújtotta lehetőségekkel, mivel felismerted, hogy te döntesz róla, milyennek látod a jelent: szépnek-e vagy sem. Gondolj csak a beszélgetésünkre, s mindig dönts el, mire szeretnél figyelni. Emlékezz rá, mit szeretnél valójában - érezni ezt a jó érzést, s szépnek találni az életedet. Ezt magadtól is megteheted. Ehhez semmilyen külső feltételnek nem kell teljesülnie. Csakis a te döntéseden múlik, hogy mire figyelsz.

A legtöbb ember akkor találkozik ezzel a fajta pozitív figyelemmel, amikor szabadságon van. Általában azzal vannak elfoglalva, hogy rendbe hozzák azt, ami még nincs rendben. Ezért aztán mindig a hiányosságokra figyelnek. A szabadság alatt azonban eleve más minden. Bárhová utaznak is ilyenkor, nyomban körülnéznek, s valósággal keresik a szépet. Ezt hétköznapi is megteheted. Meglátod: teljesen más helyzetekbe kerülsz majd. És ha közben úgynevezett problémákat kell megoldanod, úgy fogod érezni, mintha valami szép, nem pedig megerőltető dolgot tennél. Érdemes egyszer kipróbálni.

És legyen az utolsó szó Elláé, a léleké:

"A szeretetet nem kell előidézni - egyszerűen jelen van, és érzékelhető. Persze csak akkor, ha tényleg erre az érzésre figyelsz. A félelmed automatikusan arra tereli a figyelmedet, ami rosszul mehet. Mindig az az érzés tölt el, amire odafigyelsz.

Sosem azért vagy igazán boldog, mert megoldottál egy problémát, hanem azért, mert az adott pillanatban a boldogság érzésére figyeltél. Ezt bármikor megteheted."

Aki kíváncsi Mary és Michael további kalandjaira, hogy ihletet merítsen belőle, illetve megtudja, hogyan cserélheti az "értékek elérése iránti igyekezetet" a "kedvtelven élt életre", és milyen csapdákra kell közben figyelnie, hogy meg tudja különböztetni az illúziókat és a képzelődést az élet pozitív változásaiba vetett valódi hittől, annak csak ajánlani tudom Ella Kensington Mary című könyvét.

11. Egy közönséges megrendelőnap

Nemrégiben kért tőlem valaki egy példakkal illusztrált listát az időközben sikeresnek bizonyult megrendeléseimről - nagyokról és kicsikről egyaránt, hogy átfogó képet kapjon. Hirtelen azonban egy sem jutott eszembe - túl sok van ugyanis. Már jóformán nem is látni a fától az erdőt. De mégis végiggondoltam: ma mi történt így? A mai napra azért még emlékszem. Szóval mi is volt ma? Érdekes például, hogy már egy hete nem rendeltek tőlem borítótervet. Ugyanakkor a kiadóm megkérdezte, hogy nem akarnék-e írni egy második könyvet - hát most van időm, hogy nekilássak.

Ezenkívül Carsten, aki régi cimborám a megrendelésben, néhány hete kifogásolta, hogy hihetetlenül olcsó és nagyon szép ugyan a lakásom, de túl kicsi benne a zuhany, és nem akarnék-e végre egy nagyobb, ugyanakkor olcsó lakásba költözni.

Az utolsó borítóterv-megrendelésem napján kaptam is egy ilyen ajánlatot. Úgyhogy arra is használhatom a szabadidőmet, hogy előkészítsem a költözködést, s nézzek magamnak néhány új bútort. Nem aggódok hát az újabb megrendelések miatt. A napnál is világosabb ugyanis, hogy nyomban felhívjak, amint megvettem az utolsó lámpát, s megszerveztem az utolsó mestert, hisz onnantól kezdve megint ráérek.

A sors eme kellemes alakulását, mármint hogy legyen időm előkészülni a költözésre, s nekilátni a következő könyvemnek, nem én rendeltem - sőt, eszembe se jutott. Az Univerzum megelőzött. Úgyszólván előre gondolkodott helyettem.

Mint például ma este is. A bútóráruhából jöttem, és egy másik üzletben hamarjában meg akartam még vásárolni azt a faxkészüléket, amit kinéztem magamnak. Utána pedig esti meditációra készültem.

A történethez az is hozzátartozik, hogy egy hete elvesztettem a határidőnaplóm, és tudtam, hogy holnaptól tele vagyok megint mindenféle megbeszélésekkel. Napok óta a belső hangomat kérdezgettem, hogy mi a teendőm. Tudni akartam, hogy megtalálom-e valahol a naptáramat, vagy hívjak-e inkább fel mindenkit, akivel megbeszélésem lesz, és kérdezzem meg tőlük újból a pontos időpontot. A belső hang azt mondta: "Nyugi, még kedd előtt előkerül a naptárad."

Jó tudni, de bizony én is csak ember vagyok, és ha a belső hang eleddig még soha nem mondott is badarságot, azért talán ő sem tévedhetetlen, s ez egyszer esetleg téved.

Ha valamit hiányolok, olyankor általában azt mondom magamnak: "Hé, belső hang, hé, Univerzum, kerítsétek már elő, amit keresek, de lehetőleg most mindjárt!" Közben pontosan tudom, hogy mindjárt "magától" meglesz, és más dolgokkal kezdek foglalkozni. Ilyenkor majdnem mindig az történik, hogy eszembe jut egy kézmozdulat, vagy valami, amit innen oda raktam, s eközben, hogy, hogy nem, belebotlok abba, amit kerestem.

Ezúttal viszont napokig nem került elő a naptáram. Felhívtam a barátnőmet is, akinél legutóbb jártam, és ő is végignézte az összes szobáját, de semmit sem talált. Féltem, hogy a belső hang talán tévedett, s a naptár költözés közben tévedésből a kukában landolt.

A belső hang továbbra is azt mondta: "Nyugi, mindjárt..." Ma reggel már kezdtem pánikba esni, ezért nekiálltam felhívni mindenkit, hogy újból megkérdezzem, mikor kell találkoznunk. Egyetlen időponttal nem voltam még tisztában, viszont az éppen másnapra szólt. Az illető, akivel találkoznom kellett volna, aznap már nem hívott vissza.

Az utolsó adalék az, hogy anyukámnak ma van a születésnapja. Ő azonban éppen Olaszországba utazott a barátjával, aki azt mondta, nem érdemes felhívnom őt, hogy gratuláljak neki, mert érkezés után nem sokáig maradnak a családi nyaralóban, hanem mennek is mindjárt vacsorázni. Azt pedig, hogy ilyen hosszú út után mikor érkeznek meg, lehetetlen pontosan megmondani.

"Nem sokáig" is elég lesz, gondoltam, és két nappal előre beprogramoztam a tudatalattimat, hogy a megfelelő időpontban emlékeztessen, s így éppen akkor telefonáljak Olaszországba, amikor ők "nem sokáig" ugyan, de még a nyaralóban vannak.

Ma este, amint mondtam, épp úton voltam, hogy megvásároljam a faxkészüléket, aztán menni akartam a meditációra. Anyu születésnapjáról el is feledkeztem. De az volt az érzésem, hogy sietnem kell, ha még a meditáció előtt meg akarom venni a faxkészüléket. Aztán beugrott, hogy a stressz és a sietség nem spórol időt, viszont többnyire időbe és pénzbe kerül. Miközben azon gondolkodtam, hogy nem spórolnék-e mégis időt azzal, ha ma venném meg a faxot, a döntést levették a vállamról, ugyanis az üzlet felé vezető úton dugó volt.

Világos: arra nem megyek. Utálom a dugókat. A következő utcában egy lerobbant teherautó állt, a következő elágazás után pedig megint dugó volt. Végül aztán annyi kerülőt kellett tennem, hogy közben szinte hazaértem. "Ezt meg mire véljem?" - kérdeztem magamban. "Véletlen? Rossz szervezés?" És ekkor hirtelen eszembe jutott anyám születésnapja. "Aha, értem már: ez a tévelygés jelzés volt, most kell telefonálnom Olaszországba" - gondoltam, és hazamentem a telefonszámért.

Miközben éppen parkolót kerestem, még az is eszembe jutott: "Hallgasd meg az üzenetrögzítőt is, van rajta valami, ami fontosabb, mint a meditáció!"

Találgatni kezdtem, s megpróbáltam megérezni, hogy ez tényleg a belső hang vagy az Univerzum "szava" volt-e, vagy csak képzelődtem. Az évek során rájöttem, hogy a képzelet gondolatai más érzéssel töltenek el, mint a tudatalatti értékes sugallatai. Csakhogy e különbség megérzéséhez nagyon nagy belső éberség szükségeltetik, ráadásul roppant őszintének is kell lennünk magunkkal.

Néha ugyanis nagyon sikkesnek találom azt gondolni: "Óó, egy újabb tisztánlátási roham vagy egy halálkomoly bejelentés..." Csakhogy éppen ez az öntelt tetszelgés az a hangulat, amikor semmit sem tudsz megkülönböztetni egymástól. Ilyenkor óriási a veszélye annak, hogy bedőlsz a képzelgéseiteknek.

Ezért sokat fáradozom azon, hogy az ilyen hirtelen sugallatokat először is lazán figyeljem, másodsor a lehető legnyugodtabban megérezzem, hogy értelmes vagy értelmetlen dolog-e, harmadszor pedig, hogy szépen, lehetőleg nagy hűhó nélkül megvizsgáljam, mit rejt magában.

A nagyobb szabású belső utasítások esetében egyértelmű jelzésre van szükségem a külvilágban, különben tapodtat sem mozdulok. Képzeld csak el, mi lenne, ha valami bohóság miatt gépre szállnék, és átrepülnék a fél világon. Egyszer azt mondta a belső hang, hogy jó ötlet lenne Kaliforniába repülni, még hozzá egy hét múlva. Akkor direkt ezért felhívtam egy utazási irodát, hogy bizonyítsam: nem is megy oda járat. Csakhogy mégis ment. Ráadásul optimális időpontban indult, és optimális időpontra ért vissza. Összevadásztam még némi pénzt, és valakit, aki a szabadság alatt helyettesít. És amikor ez a két dolog két nap elteltével szintén magától elintéződött, s egypár aprósággal még gyarapodott is, mégis úgy döntöttem: megyek. És tényleg megérte.

De térjünk vissza az előző sugallathoz, hogy tudniillik van valami az üzenetrögzítőmön, ami visszatart a meditációtól. Először is felhívtam az anyukámat Olaszországban. Ott volt - hol is lett volna? Sokáig álltak a dugóban, nemrég érkeztek meg, és éppen indultak vacsorázni. "Bravó, belső hang, ismét remekül időzítettél!" Most halljuk, mi van az üzenetrögzítőn!

A barátnőm volt: mégis megtalálta a naptáramat! Valahová becsúszott. Valóban kihagytam a meditációt, inkább elmentem a naptáramért a holnaptól kezdődő megbeszéléseim miatt, amiknek legalább a felére még mindig nem emlékeztem pontosan. Megspórolhattam volna a ma reggeli körtelefont, amivel amúgy sem értem el mindenkit.

Mi volt még? Ja persze, a fax. Anyukám úgy emlékezett, van egy felesleges készüléke, nekem adja, ha akarom. Egy normál papíros fax (pont ilyet akartam). Még szerencse, hogy nem vettem tíz perccel azelőtt egyet.

Ennyi a mai napról, illetve arról, hogy mi a helyzet jelenleg. Mindebből csak annyit rendeltem meg, hogy jókor hívjam fel anyukámat. Megkérdeztem ugyan a belső hangomat a naptárról, de nem hittem el, amit mondott. Ami pedig a faxkészüléket illeti, abban valaki sokkal illetékesebb volt, mint én.

Így néz hát ki egy megrendelő szokásos napja. Ha megkérdezem az ismerőseimet, egy részük csupán statisztikailag indokolható véletlennek tartja az ilyen kedvező végzettszerűségeket és sugallatokat, a többiek pedig azt mondják: "Igen, igen, velem is így történik mindennap, hál' Istennek. Azelőtt sokkal fárasztóbb volt az élet."

12. A sikeres megrendelés feltételei

Vannak egyáltalán teljesítendő feltételei annak, hogy az ember napjai ehhez hasonló véletlenekkel legyenek megtűzdelve? Igen és nem. A feltételeket idővel mindenki magától megtanulja. Például: sikerül parkolót találnod a belvárosban. Sikerül jókor telefonálnod - de lehet, hogy sehogy sem sikerül megfelelő íróasztalra szert tenned. Ilyenkor aztán morfondírozni kezdesz azon, hogy mit csináltál másképpen a parkoló és a telefonhívás esetében, mint az íróasztalnál.

Látszólag semmit. Ami más, az mindig csak a belső érzés. Lehet, hogy a parkolót csak játéknak tartottad, a telefonban meg nem is hittél igazán, és az sem lett volna baj, ha nem sikerül. De ez az íróasztal-ügy, ez idegesít. Végtére is ENNEK tényleg mennie kéne, ez ugyanis sürgős. És már egy örökkévalóság telt el. Ilyenek ezek a Kozmikus Csomagküldők. Kegyetlenek. A legkisebb belső feszültség, és a fiúknak már hírükhamvuk sincs. Van helyettük öt bútorbolt, tele kacattal. Valamelyik boltban biztosan ott áll a megfelelő íróasztal, de mivel kapkodszt, nem vagy nyitott a kreatív sugallatokra. Amelyek teljesen irracionálisak is lehetnek. Noha nem érsz rá, előfordulhatna, hogy egy barátod hirtelen elhív ebédelni valami szokatlan helyre. Ha ez jólesik, és megfeledkezel a stresszről, talán még el is mész. És útközben esetleg észreveszed, hogy ebben az isten háta mögötti falucskában, ahová ebédelni hívtak, van egy bútorbolt is. És ha netán a megbeszélte időpontnál még egy félórával hamarabb is érkeztél, unalmadban benézel ebbe a rozzant kis bútorboltba. "Rozzant", mert tényleg jobbhoz szoktál, és már a legnagyobb áruházakat is bejártad. De az ördögbe is, ki hitte volna, pont ebben a mucsai szatócsboltban áll álmaid íróasztala, méghozzá szuper jutányos áron.

Aki "lelkiismeretesen rohan", az persze lemondja ezt a meghívást, mert természetlenül végig kell még rohannia néhány unalmas bútorüzletet...

De hát honnan lehet tudni, mikor fogadhatjuk el a meghívást, noha nem érünk rá, és mikor nem? Alapjában véve tisztában kellene lennünk azzal, hogy a rohanás és az idegeskedés csak rabolja az időt ahelyett, hogy megspórolná. A másik fontos kritérium: hogy jól érezzük-e magunkat. Ha jóleső érzéssel tölt el, hogy most elmész ebédelni, s úgy érzed, elárad benned az oldottság, ráadásul még néhány apró mozzanat is kedvezően alakul - mondjuk, néhány napja már amúgy is sürgősen beszélni akartál ezzel a barátoddal, vagy bármi - akkor legalábbis rendben lévő, ha nem egyenesen bölcs dolog az, hogy az ebéd mellett döntesz. Az biztos, hogy semmit sem veszítesz, ha az előtted álló tett gondolata jó érzéssel tölt el.

Ellenben ha rosszul érzed magad, és arra gondolsz, hogy: "Hajaj, lehet, hogy udvariasságból el kéne fogadnom, de semmi kedvem hozzá. Amúgy sem tudnék nyugodtan enni, mert mindenképpen be akarok ugrani még néhány bútorboltba..." - akkor semmi értelme, hogy elmenj, mert nem ez a megfelelő alkalom.

És ezzel egy kritikus ponthoz érkeztünk. Aki nem tud elszakadni attól az eszmétől, hogy feltétlenül sietnie és rohannia kell, az nem fogja meghallani a belső hangot, amint lágyan fuvolázza: "Ó, menjünk inkább ebédelni, az sokkal jobb ötlet!"

Megannyi megrendelése közepette így jön rá az ember magától, hogy azok mikor működnek és mikor nem. Ha oldottak vagyunk, s önmagunk középpontjából kiindulva az "itt és most"-ban cselekszünk, akkor sikerülnek a megrendelések, mivel érzékelhetővé válik az intuíció, a maga többnyire igen finom módján. Ám ha szilárd elképzelések uralkodnak a fejünkben, s oldottságnak még nyoma sincs bennünk, akkor ezt a halk belső hangot sem halljuk meg. És lőttek a megrendelésünknek.

Elég sok levelet kapok az első könyvemmel kapcsolatban. Többnyire igen sikeres megrendelők írnak, beszámolva lelkesedésükről. Olykor azonban a csalódottak is megkeresnek levelekkel, amelyek nagyjából így szólnak: "Annnnyira rosszul megy minden, és sürgősen szükségem lenne erre meg arra, és szerintem nem igazságos, hogy én nem kapom meg az Univerzumtól ezt meg azt. Végre tényleg küldeniük kellene, mert én olyan, de olyan szegény vagyok..."

Nem én találtam ki ezt a törvényszerűséget, csak megfigyelője vagyok, és újra meg újra azt tapasztalom, hogy pont azok nem kapják meg, amit kértek, akik azt hiszik, hogy sürgősen szükségük van rá, és kétségek között őrlődve lesik az érkezését. Ezzel szemben annak, aki amúgy is napfényes lelkű, és semmire sincs szüksége, hanem örül annak, amije van, csak el kell kezdenie a rendelgetést, és már hullik is minden az ölébe.

Ez pedig nem valamiféle univerzális igazságtalanság, hanem a rezonancia törvénye. A bőség és az öröm gondolata bőséget és örömet teremt, a hiány gondolata pedig hiányt. Kemény dolog, ha valaki nyakig ül a hiányérzetben. Ebben a helyzetben csak egyvalamit tudok elképzelni, nevezetesen azt, hogy az illető nekiáll apró, napsütötte pillanatokot keresni, s ezeket aztán lassanként tovább gyarapítja.

Aki főként anyagi hiányok terhe alatt nyög, az kívánhatja például azt, hogy meglepetésszerűen hívja őt fel egy nagyon kedves ember. Vagy legyen egy örömteli találkozása egy vadidegennel. Ha aztán ezek a megrendelések sikerülnek, akkor lépésről lépésre tapogatózhat tovább magában, s megrendelheti helyzete kisebb fokú javulását, de kérhet apró, új lehetőségeket és ötleteket is. Így lassan, fokozatosan előrébb juthat.

Ha az ember pocskul érzi magát, semmi értelme másnapra azt rendelnie, hogy ő legyen a világ legszerencsésebb flótása. Ez csak akkor működik, ha létének egyetlen szintjén sem kételkedik elhatározásában, s ráadásul amint elküldte megrendelését, nyomban meg is feledkezik róla. Hogy ez többnyire nem így működik? - emberi, túlságosan is emberi... Ezért javaslak ilyen esetekben, ha kell, mikroszkopikusan kicsiny lépéseket. Egészen addig, amíg nem bízunk ismét jobban magunkban.

Ma felhívott valaki a televíziótól, és meghívott egy adásra. A szerkesztőség a következőt ajánlotta: a nézők továbbítják nekem a megrendeléseiket, én pedig megrendelem azokat számukra az Univerzumtól (mivelhogy én "profi megrendelő" vagyok). Két nappal később veszik fel a következő adást, ahol a nézők beszámolnak róla, mit kaptak kézhez belőle.

Először teljesen paff lettem ettől az ajánlattól. Viszont arra is rávilágított, hogyan gondolkodik szükségszerűen az ember, ha nem sokat foglalkozik az ilyesmivel, és nem ismeri a szellemi erők eme sajtóságos törvényeit.

Már láttam is lelki szemeim előtt a nézőket. Csak két napjuk van, és ez alatt a két nap alatt kell valamilyen intuitív sugallataiknak lenniük, hogy a megfelelő időben a megfelelő helyen lehessenek, s így megkaphassák, amit rendeltek. Minden bizonnyal ez lesz életük két leggörcsösebb napja, amikor is minden második sarkon tétován megállnak: "Most ez jelzés volt, hogy kanyarodjam balra? Balra olyan vonzón villog az a reklám, jobbra viszont olyan furcsa szél fúj - lehet, hogy mégis arra kéne mennem???"

Ráadásul velem sem történhetne rosszabb, mint hogy ilyen sikerkényszer alatt kelljen mások számára rendelnem olyasmit, amire egy csapat ember feszült izgalommal vár. Sosem tudnám szabadjára engedni az ilyen megrendelést.

Gondolom, más lenne a helyzet, ha tényleg "profi megrendelő" lennék, aki teljesen független mások elvárásaitól, s a lehető leglazábban azt tudnám magamban mondani: "Na, Univerzum, ezt jól kifőzted magadnak. Kíváncsi leszek, hogy mászol ki belőle. Lássuk, mire mész ezekkel a megrendelésekkel! Én már előre örülök a klassz eredményeknek!"

De sajnos, sajnos nekem ehhez nincs idegzetem. Állítólag a szellemileg rendezett embereknek van némi hatalmuk a szellemileg rendezetlenek felett. Vagyis ha én már a megvilágosodás küszöbén állok, akkor a kristálytisztá meggyőződése, miszerint ezek a megrendelések működni fognak, erősebb lenne, mint a nézőtér kísérleti alanyainak félelme, kétkedése és feszültsége.

Mivel azonban én és a megvilágosodás erre a hétre még nem beszéltünk meg randevút, inkább azt ajánlottam a szerkesztőségnek, hogy adjanak fel ők maguk néhány megrendelést, aztán majd meglátják, hogy miért nem megy ez a stressz és a sikerképesség nyomása alatt.

Az Univerzumból történő megrendelések egyik mellékterméke, hogy az ember megtanul őszintének lenni saját magával. Hisz amikor becsapja magát, vagy beképzelt olyasmit, ami nincs, akkor egyfolytában rossz úton jár, és sosem lesz a megfelelő időben a megfelelő helyen. Ezt pedig hamar észreveszi, ha összehasonlítja a sikeres megrendeléseket a sikertelennel, és végiggondolja: "Mi volt más bennem és a gondolataimban?"

Ahhoz, hogy valaki tartósan sikeres megrendelő legyen, az embernek újra fel kell ismernie valódi mozgatórugóit, tudnia kell elvetni még a régóta dédelgetett eszméit is, és nyitottnak kell lennie az újra. Az is hasznos, ha meg tudja különböztetni a lelke mélyéről fakadó jó érzést a felszínes elégedettségtől. Felszínesen elégedett lehet valaki, ha írók vajjal kenetik a hátát, habár nem őszintén, hanem csak bizonyos előnyök reményében.

Aki igazán őszintén bánik a legmélyebb belső érzéseivel, az egyre gyakrabban ismeri fel magától ezeket az őszintétlenségeket, mert hajlandó magának bevallani, hogy talán mégsem olyan nagyszerű ő, mint amilyennek a másik igyekszik beállítani. Lehet, hogy valójában egészen másként nagyszerű, ezt azonban a másik sajnos nem tudja értékelni.

Szinte mindig érzékelhető, ha valakit félre akarnak vezetni. Mivel azonban az ember annyira szereti, ha körbeudvarolják, inkább elnyomja ezt a mélyből feltörekvő érzést, és kegyesen mosolyog.

Aki őszinte saját magához, s mosolyogni tud az efféle mézesmázos dumákon, az szabadon dönthet. Ha képes vagyok beismerni magamnak, hogy ezt vagy azt a cikket (az újságomban) olyan hangulatban írtam, amikor roppant okosnak és fontosnak tűntem magam előtt, akkor képes vagyok az irományomat megbocsátó mosollyal, könnyedén és átolvasatlanul a kukába "iktatni". Akkor is, ha hat órán át görnyedtem fölöttem - kit érdekel? Ha nem tetszik a hangulat, amelyben íródott, és ki tudom hajítani, akkor helyette olyan cikk kerül az újságba, amelyhez bátran adhatom a nevemet. És pontosan ez a cikk nyer majd meg új olvasókat, míg az első valószínűleg csak elriasztotta volna őket.

Mindamellet: ha legalább eddig eljut az ember, akkor innentől kezdve sokkal könnyebbé válik az élete, mert előnyben részesítheti a bölcsességet, s nem kell a butasághoz ragaszkodnia.

Szerintem ez nagyon könnyű módja a tanulásnak. Én mindig hihetetlenül örülök, s legszívesebben egyik lábamról a másikra ugránoznék, ha sikerül követnem egy-egy roppant talányos sugallatot, amelyről aztán kiderül, hogy nagyon is helyénvaló volt.

Egyszer télen egy autópálya-feljárón rostokoltam valahol hátul, egy dugóban. Semmi sem mozdult. Az úton frissen esett hó, s nekem fogalmam sem volt, miért nem megyünk. Csak annyit tudtam, hogy mi, akik itt állunk, valamennyien fel akarunk jutni, de ez bizony pillanatnyilag nem megy. Próbaképpen megrendeltem, hogy mihamarabb szűnjön meg a dugó - de már közben rossz érzés fogott el.

Továbbra sem mozdult semmi, a többi kocsiban már a motort is leállították. Nekem pedig egyre inkább az lett az érzésem, hogy hajtsak el mellettük. Először tolakodónak éreztem magam az ötlet miatt, hogy a szembejövő sávban előzsek. Aztán attól kezdtem félni, hogy a feljárt előtt

közvetlenül majd nem tudok visszaszorolni. Az érzés azonban egyértelmű volt: "Előzd meg a sort!" Na jó, megyek. Nem láttam ugyan, hogy mire lenne ez jó nekem, de hát, mit meg nem tesz az ember, ha ki akarja deríteni, hogy hallucinációk vagy bölcs sugallatok kerülgetik!

Szóval mindenkit megelőztem, míg látótávolságra nem kerültem a feljárótól. És mit látnak szemeim? Három autó kínlódik a feljáró enyhe emelkedőjén, de nem bír felhajtani, mert a friss hó nedves és sáros. A többi autós meg illedelmesen áll mögöttük, és meg sem mozdul. Tekintve a helyzetet, nem találtam kínosnak, hogy keresztbe állva a sor előtt megszervezzek egy tolóbrigádot. Feltöltük a három elakadtat, aztán utánuk én is feltolattam magamat. És így sorban, mindenki feltolta a másikat mindaddig, amíg a latyak el nem tűnt, és már maguktól is fel tudtak hajtani.

Az Univerzumnak nyilván egyetlen megrendelője sem rostokolt éppen a sorban. Mert ez a másik, amit az ember elég gyorsan megtanul: nem elég megrendelni a lehetőséget, élni is kell vele. Ezerszer megtörtént már velem, és még most is megtörténik, hogy megrendelek valamit, és egyértelműen kínálkozik is rá a lehetőség, én pedig elszalasztom.

Nagyon jellemző a következő eset: három napja volt egy rendezvény, ahol személyesen meg akartam ismerkedni a szervezővel. Az Univerzum 10-15 alkalommal az orrom elé küldte az illetőt, sőt néha egy lélek sem volt éppen a környékén. Mindegy, merről jöttem, mindig belefutottam. Úgy véltem azonban, hogy az ok, amiért beszélni szeretnék vele, kissé átlátszó, ráadásul szegény embert biztosan szüntelenül ostromolják a kíváncsiskodók, és akkor még itt jövök neki én is. Így aztán tétován mindig elhalasztottam, hogy megszólítsam, míg aztán végül le is maradtam róla.

Ugyanakkor azonban hallottam, hogy az újságom egyik olvasója szintén jelentkezett erre a rendezvényre (amely nem volt éppen az olvasóim szája íze szerinti), úgyhogy elhatároztam, hogy megkeresem. Az olvasókat sokkal könnyebb megszólítani, gondoltam, s a 200 egybegyűlt között rögtön meg is találtam az illetőt. Egyszer elsétált előttem, én enyhe vonzalmat éreztem, s nyomban megszólítottam. És lám, éppen az az olvasó volt, akit kerestem, ki más?!

13. Minden jó belülről fakad

Egyre jobban kezdett működni az életem, amikor az Univerzumból történő megrendelésekkel kapcsolatban már sok-sok pozitív élményt, s kisebb-nagyobb csodát tudtam a hátam mögött. Alapjában véve időnként még mindig kételkedem abban, amit nap mint nap átélek (ez nem tűnik túl intelligens dolognak). Ennek ellenére olyan ponton állok, ahonnan vissza tudok tekinteni a néhány nappal ezelőtti pozitív élményeimre, ha problémák merülnének fel. Ilyenkor arra gondolok: "Ha tegnap-tegnapelőtt sikerült, akkor ma is mennie kell!"

A fizikai csodák, és a megszokott világképünk szerint voltaképpen lehetetlen dolgok nem sokat használnak, ha az élmények hónapokkal ezelőttiek, vagy még régebbre tehetők. Tudom ugyan, hogy átéltem őket, ám ennyi idő elteltével már-már valótlannak tűnnek, s kétséget ébresztenek bennem aziránt, amit én magam tapasztaltam, s az eszemmel ezért tudok is.

Ám a mindennapra jutó sok apró, pozitív minicsoda elevenen él érzelmeimben, hisz éppen most történt meg velem. És pontosan ezek segítenek el az ilyen pillanatokban ahhoz a belső bizonyossághoz, hogy sokkal több minden lehetséges annál, mint amit az értelem ki tud fundálni. És már jön is a következő csoda.

Ezért van igaza mindenkinek, aki azt hangsúlyozza, milyen fontos, hogy hálásak legyünk az apró csodákért, és elismerjük azokat. Ha elintézzük őket annyival, hogy véletlen és szamárság, akkor mindennap a nulláról kell kezdenünk ahelyett, hogy gyarapodnánk azokban a dolgokban, amit saját végtelen belső bölcsességünkre bízhatunk, s így rengeteg munkát megspórolnánk.

Például a múlt héten is történt velem egy igazi minicsoda. Meglehetősen banálisnak tűnik, de pontosan az efféle minicsodák mentik meg az embert, ha éppen nincs folyamatban valamilyen nagyobb megrendelése. Egyszerűen sokkal biztosabbak leszünk általuk abban, hogy jól fognak menni a dolgok.

A minicsoda azzal kezdődött, hogy egy rendkívül kedvezőtlen időpontban olyan altesti görcseim támadtak, mint már tíz éve nem. Természetesen rögtön megpróbáltam a lelkére beszélni a testemnek: "Ide hallgass, ez a nyavalya már tíz éve elmúlt. Ez most teljesen időszerűtlen. Régebben előfordult, de most már nem. Tévedsz, szó sem lehet arról, hogy görcsöljünk!"

A legtöbb, amit ezzel a technikával elértem, mintegy fél percnyi nyugalom volt. Alig villant át az agyamon, hogy "Na, ki tudja, vége van-e. Lehet, hogy mindjárt megint elkezdődik...", máris ugyanott tartottam, mint előtte. Így ingadoztam egy darabig a fájdalom elmulasztásának és visszacsalogatásának gondolata között. Olyan volt, mintha valaki azt mondta volna: "Csukd be a szemed, és öt percig NE gondoldj fehér elefántra." Ez is csak ritkán sikerül, és ebben a pillanatban sem tudtam nem arra várni, mikor fog el újra a fájdalom.

Egyszer aztán az lett az érzésem, hogy a dolog csak rosszabb lesz, ha hagyom, hogy a gondolataim folyton ekörül keringjenek. Visszatértem a munkámhoz, és még azt is fontolóra vettem, hogy esetleg patikaszerrel mérgezzem magam (vagyis bevegyek egy fájdalomcsillapítót).

Újra dolgozni kezdtem, s tettem egy utolsó kísérletet, hogy szót értsek a belső hanggal: "Ide hallgass, te már annyi gondot megoldottál. Nincs valami jó ötleted erre is?" Utána öt percig a munkára összpontosítottam. Hirtelen eszembe jutott egy két évvel ezelőtti beszélgetés, amelynek során valaki azt mondta, az alkoholnak lazító hatása van (akkoriban már évek óta egyáltalán nem fogyasztottam szeszes italt). Ez az illető azt mondta, egyesek kívül-belül annyira stresszesek, hogy egy kevés alkohol olykor-olykor jól ellazítja őket, s bizonyos esetekben, ha nem isznak túl sokat, ez az ellazulás többet használ, mint amennyit az alkohol árt. A test bizonyos fokig hálás lesz a lazításért, s így magától is képes lesz elejét venni a bajnak. (A hatás eléréséhez szükséges adagolás egyénenként természetesen igen eltérő lehet!)

Ez a bizonyos illető akkoriban az antialkoholistákat intette több türelemre az alkoholfogyasztókkal szemben. Most eszembe jutott ez a beszélgetés. "Na, ezt mindjárt ki is próbálom" - gondoltam magamban. Most aztán alaposan el kell lazulnia a testemnek, mivel ilyesmibe csak rendkívül ritkán kóstolhat. Az egyetlen gond csak az, és voltaképpen ezért is nem iszom, hogy az alkoholtól rémesen nehézkes, béna, fáradt és szédülős leszek, és pocskékul érzem magam. Ettől pedig tartok, merthogy még tényleg elég sok tennivalóm van.

Mindegy, a fájdalom sokkal rosszabb volt, mint egy esetleges szalonspicc. Ide a sört! A kollégáim nagyon csodálkoztak, én pedig meglátásom szerint, nekiláttam leinni magam. Szabályosan vártam is, hogy fáradt és szédülékeny leszek. Az első korty annak rendje és módja szerint a fejembe szállt, de a további kortyok hatására a fájdalmat mintha kitörölték volna! Teljesen odavoltam az örömtől és a lelkesedéstől, s alighanem boldogsághormonok milliárdjait termeltem hirtelen. Valószínűleg ez utóbbiak állták gátját annak a hatásnak, amit az alkohol általában gyakorol rám. Két sört megittam (egy antialkoholista számára ez ilyen rövid idő alatt meglehetősen soknak számít), és mégis egyre jobban éreztem magam. Ráadásul az éberség sem hagyott cserben, s kiválóan tudtam összpontosítani. Szédülésnek a leghalványabb nyomát sem éreztem, inkább úgy tűnt, mintha nem is alkoholt, hanem valamilyen energiatalt döntöttem volna be. A munka olajozottan ment.

Ez meglehetősen közönséges módszer volt ugyan, s másoknál talán nem is működött volna ilyen jól. A művészet azonban éppen az, hogy a megfelelő pillanatban a megfelelő ötlet jusson eszünkbe. Számomra ez volt a hét elején hiányolt visszaigazolása annak, hogy az intuíciónak (vagy az Univerzumnak) még a látszólag nehéz helyzetekben sem mennek olyan egykettőre az

okos tanácsok, ha az ember csak bízik bennük, és TUDJA, hogy legbelül (és/vagy odakint) létezik egy hatalom, amely rendkívüli dolgokra képes.

Ma volt egy valamivel bonyolultabb esetem. Már két napja elég fáradtnak éreztem magam, s ráadásul még a bioritmusom mindhárom görbéje is mélyponton állt. És ezt véletlenül sajnós láttam is. Ez afféle önmagát beteljesítő jóslat lehetett. Ehhez jött még, hogy a legkedvesebb barátaim egyike, akinek a görbéi éppen ellentétesek voltak az enyéimmal, csúcsformában volt. (Nem csoda, ha pocsékul érzem magam, gondoltam, néha a görbéknek is igazuk lehet!)

A leghalványabb fogalmam sincs, mi lehetett ma reggel, de csupa zavaros dologra tudtam csak gondolni, és korántsem éreztem valami jól magam a bőrrömbben. Pont én! Ezt az állapotot elfogadhatatlannak találtam ahhoz, hogy így kezdjem a napot, ezért nekiláttam kedvenc elfoglaltságomnak, nevezetesen önmagam tanulmányozásának. Ám ma ettől csak még zavarosabbá vált minden, noha ez számomra általában a kirobbanó jókedv tiszta forrása. Ma azonban még ez is összezavart.

Csak ültem, és figyeltem, mi zajlik a fejemben. Rendkívüli volt (magamhoz képest)! Úgy éreztem magam, mintha ez lenne az utolsó napok mélypontja, s mintha nem én irányítanám a saját gondolataimat és a bensőm állapotát, hanem egy bizonyos valami vagy valaki. De hogy nem én, az biztos.

Egy ilyen hangulat a legtökéletesebb arra, hogy még több sötét gondolatot vonzzon magához. Eszembe jutottak az ezotéria legszörnyűségesebb teóriái, amiket valaha is hallottam, és amelyek általában abszolút hidegen hagynak: "Ha a Föld mágneses mezeje a nulla körül mozog, mindenki megtébolyodik, mert az emberi érzelmek a Föld mágneses mezejétől függnek." - Aha, nyilván itt tartunk már, s az agyam kezd összevissza működni.

"Jelenleg kaotikus energiák uralkodnak a Földön, s egyre több ember süllyed belső káoszba." - Ez az! Túl sokat nevettem ezeken az állítólagos kaotikus energiákon, amikből sosem éreztem semmit, és most itt van!

"Az alaszakai HAARP antennamező ismét diszharmonikus energiákat sugároz, amelyek hatással vannak az emberi tudatra." - Ez lesz az, miért pont én lennék az egyetlen, aki semmit sem vesz észre ebből?

A harmadik borús elmélet után elegendem lett. Elkezdtem elemezni, honnan eredhet ez a krízis. És erre hirtelen még rosszabb lett. Mert, ugyebár, azt erősítjük, amire az energiánkat szánjuk. Most még egy kiváló okot találtam arra, hogy rossz legyen a közérzetem. Na, bravó! Meggyőztem magam, hogy egy ezért vagy azért felszínre bukkant régi minta miatt nem is érezhetném jobban magam. Micsoda marhaság! Én magam etettem magam az állapotomért állítólag felelős okokkal, és még ezt neveztem elemzésnek. Nyomban meg kellett próbálkoznom az ellenkezőjével, ezért nagy igyekezettel nekiláttam pozitívan gondolkodni. De mint tudjuk, a pozitív gondolatok eltökélt ismételtetése mit sem ér, ha nem hiszünk azokban. Én pedig már túlságosan is meg voltam győződve az ellenkezőjükről.

Végül csendben leültem, és megszólítottam az Univerzumot: "Éppen most adtál nekem egy szupertippet a fájdalom ellen, s ráadásul semlegesítetted az alkohol összes mellékhatását. Biztosan rendet tudnál teremteni a gondolataim és az érzelmeim között is. Szeretnék újra világos, erős, szabad és boldog lenni, méghozzá azonnal. Mondd, mit tegyek, hogy most rögtön elérjem ezt az állapotot?"

Bonyolult utasításra vagy valamilyen trükkre számítottam. Esetleg egy olyan tanácsra, hogy meditáljak különleges zene mellett vagy olvassak valami épületes dolgot. De hát sosem úgy lesz, ahogyan az ember gondolná. Abban a pillanatban, amikor elszántan közöltem, hogy újra világos, erős, szabad és boldog akarok lenni, és amikor még teljességgel lehetségesnek is tartottam, hogy ezt azonnal elérjem, mert bíztam a részint minden belátás nélküli bensőmből fakadó, végtelen lehetőségekben és képességekben, abban a pillanatban kattant bennem valami, és a káosz elmúlt.

Teljesen elképedtem. A fájdalmakkal ellentétben, amelyeket mindig "odagondoltam" magamnak, a kaotikus gondolatok nem tértek vissza. "Katt", a kapcsoló bekattant, és kész. Két perc múlva tudtam, hogy ezzel nincs több dolgom, és hogy a káosz nem fog visszatérni (legalábbis az elkövetkezőkben). Ez a kattánás ráadásul még egy tevékeny mámort is teremtett bennem.

A nap további részében rendkívül világos gondolkodásúnak, pozitívnak és erősnek éreztem magam, és annyi ötletem támadt, hogy minden félórában előhúztam a nadrágzsebemből az egyre jobban teleírt piszkozatot, s tőszavakban feljegyeztem rá a következő ötletemet.

Fogalmam sincs, a kedves olvasó mit gondol erről, s nem hiszi-e inkább azt, hogy nem be-, hanem kikattantam. Nekem úgy is jó, a fő, hogy a mai nap végül remekül sikerült. Időközben már késő éjszaka lett, s nekem még mindig nagy kedvem van írni. Tényleg remek nap lett ez!

Remélem, senkin nem lesz úrrá a teljesítménykényszer, s nem kezd el nyavalyogni, hogy neki miért nem akar kattanni. Én már tíz éve gyakorlom ezt a "kattanást", és az, amit itt elcsacsogok magamról, korántsem mérvadó még a legparányibb muslicára vagy bármely más élőlényre nézve sem, legyen az emberi vagy nem emberi. Mindenki csak a saját belső hangjával kommunikálva találhatja meg az útját.

A legfontosabb közös jellemvonásunk az, hogy gondjainkra a legjobb válaszokat és megoldásokat saját bensőnkben találjuk. A külvilágból és másoktól tanácsot, tetteket és ihletet kaphatunk. Erre is szolgál emberi létünk, hogy kölcsönös kapcsolatokban tükröződjék énünk, s élvezzük ezeket a kapcsolatokat. A végső instancia úgylis mindig az Én.

Tegyük fel, hogy te, kedves olvasó, belső káoszod kellős közepén találod magad, s meg sem hallod a belső hangot. Arra még ilyenkor is építhetsz, hogy azért a belső hang hall téged, tehát elmondhatod neki, mi a szándékid. A megfelelő választ talán másnap kapod meg, találó kommentárként valaki szájából. Vagy - teljesen véletlenül - felütsz egy könyvet pont azon az oldalon, amely segít továbbjutnod. Vagy, vagy, vagy... Lehet, hogy a belső hang mentateát rendel málnafagyival és ketchuppal a belső káosz ellen. Na és? Nagyszerű javaslat! Én rögtön bevinném. Végül is mi bajom lehet?

Amennyiben a belső hang azt tanácsolná: "Utazz Alaszkába, és jegeld a káoszt, aztán jöhetsz vissza", a magam részéről hajlanék arra, hogy kézzelfogható bizonyítékokat követeljek a kúra helyességét illetően. Különben legfeljebb vennék egy alaszka képeslapot, és azon meditálnék. Végére is lehet ez a javaslat egy merő badarság is. A mentatea és a ketchupos málnafagy esetében a kipróbálás kockázata viszonylag csekély, de Alaszkába utazni azért mégiscsak más. Abban nem árt biztosnak lennünk.

Ám még a távészelelés olyan topmédiuma, mint Joseph McMoneagle, a Pentagon első számú PSI-ügynöke is azt állítja, hogy csak az esetek 65 százalékában találja meg távészelelés segítségével a kitűzött célt. A maradék 35 százalék csak képzelődés, badarság és pontatlan adat. (65 százalék még mindig óriási eredmény. Tegyük fel, hogy egy tábornok eltéved egy idegen országban, s neked tisztánlátó távészeleléssel kellene megtalálnod, hogy pontosan hol van - az esetek hány százalékában bukkannál rá? Én 0 százalékban. McMoneagle az esetek 65 százalékában. Ha érdekel, olvasd el a német Omega-Verlagnál megjelent könyvét: Mind Írek. Autobiographie eines PSI-Agenten)

Gyakran még McMoneagle sem tudja megkülönböztetni a képzelődést a zseniális sugallattól. Csak akkor tudja meg, melyik volt, ha utána nézett, mi volt a távészeleléssel megérintett helyen valójában.

A McMoneagle-lel készített riportom bebizonyította számomra, hogy bizonyos szempontból még annak a médiumnak sem megy jobban nálam a dolog, akit kitüntettek már a legmagasabb katonai kitüntetésekkel, és 21 éve profi munkát végez az USA valamennyi titkosszolgálatának. Gyakran én sem tudom megkülönböztetni a képzelődést a zseniális sugallattól. Időnként érzek ugyan némi különbséget, de korántsem mindig. Néha olyan egyértelmű a belső hang, hogy

egyszerűen tudom, hogy stimmel. Néha viszont csak találgatni tudok, hogy egy nagy marhaságot vagy zseniális ötletet sugott.

A mentateával és a málnafagyival hajlandó vagyok kísérletet tenni, Alaszkához viszont pluszpénzt akarok (nyerni, keresni stb.) a nyaralásra, valamint egy profi helyettest és legalább egy tucat jelzést és véletlent, máskülönben a képeslapot választom, de azon azért meditálok.

Az ilyesmit azonban szerencsére mindenki maga döntheti el. Senkinek sem kell rám hallgatnia. Nyugodtan utazzatok csak Alaszkába, és küldjétek nekem képeslapokat. A lényeg, hogy segítsen. A hatékonyság mértéke a valóság mértéke!

Ha Alaszkában különösen szoros kapcsolatba kerülsz a belső hangoddal és intuícióddal, akkor megérte odamenni.

De ne feledd: A fél világot beutazhatod, ám ha a saját bensődben nem érzed jól magad, sehol sem fogsz igazán feltöltődni!

14. Túlságosan jóra való vagyok, ha a bennem rejlő "istenire" hallgatok?

Csak gratulálni tudok annak, akiben még nem fogalmazódott meg ez a gondolat. Én évek óta táplálom magamban ezt a félelmet, s csak nemrégiben sikerült megszabadulnom tőle.

Amikor például valamilyen ezoterikus szemináriumon vagy előadáson azt hallom, hogy az egónak meg kell halnia vagy semmisülnie, rögtön az jut eszembe: gonosz emberek el akarják rabolni az örömet az életemből, és ettől kezdve jóra valónak kell lennem. Hiszen mindig az ego akar kevésbé "jóra való" dolgokat. Valaki el akarja venni az ÉNemet. Nem lehetek többé egyéniséggel rendelkező "vízcsepp", hanem valamely magasabb céllal a szemem előtt "egyé kell válnom a tengerrel", értsd: fel kell adnom az egyéniséget. És még örülök is neki? Azt már nem. Ez már túl jóra való lenne. A derék kis cseppecske visszatér a tengerbe, csak a gonoszak lubickolnak önfeledten, meg sem kérdezve a tengert.

Erről a következő mondás jut az eszembe: "A jó kislányok a mennybe jutnak, a rossz kislányok mindenhová eljutnak." Én eddig elég sok helyen megfordultam, és szeretném, ha ez továbbra is így maradna. Agyó, tenger, én inkább vízcsepp maradok!

Annak idején sokat forogtam ezoterikus körökben - inkább csak szenzációhajhászásból. Aki elég mélyre hatol ebben az anyagban, az a légvárak és a másokat látszólag maradéktalanul fellelkesítő dolgok mellett (amelyek neki magának mit sem mondanak) lát vagy maga is átél ilyen-olyan kézzelfogható csodákat. Ráadásul ezen a területen olyasmikre is választ találtam, amikre különben senki sem adhatott volna feleletet. Végül még azt is megtanultam, hogyan találjak meg magamban minden választ. Ekkor szűnt meg a félelmem attól, hogy túlságosan jóra való legyek.

Csak hogy éppen a mai napon ismét felbukkant ez a téma. Ugyanis megint elmentem egy előadásra, ahol az előadó a legtöbb dologról a szívemből szólt. De nekem egy kissé mindig gyanús, ha valaki azt állítja: ő "az emelkedett mester szószólója". Ma este például Saint Germain (alighanem e túlvilági mesterek egyike) bízta meg őt, hogy ezt vagy azt tegyen vagy mondjon. És Lady Minekhívják (sajnos nem tudom e számomra teljességgel ismeretlen mester nevét) is üdvözölt mindenkit. Neki mindenesetre volt egy jó mondása: kihirdette, hogy a Földön tapasztalható sok szenvedés miatt sok ember folyvást azt kérdezi, hogy vajon mit csinál Isten fenn az égben. Nyilvánvalóan semmit, különben nem lenne ennyi szenvedés.

Lady Izé (sajnálom, de, mint mondtam, a nevét...) úgy véli hát, hogy nem Istent kell okolnunk, hanem saját magunkat. Isten ugyanis mindnyájunknak adott erőt arra, hogy megszüntessük a szenvedést. Mi azonban arra használjuk a szabad akaratunkat, hogy erőnk kiaknázása nélkül hagyjuk történni a dolgokat. Az erőnk kiaknázása természetesen nem azt jelentené, hogy megakadályozandó további handa-bandázásukat, golyót röptünk Mr. Clinton, Szaddam Husszein vagy akárki fejébe, hanem azt, hogy a saját életünket kezdjük édenivé alakítani. Ha ez

sikerült, sokkal hatékonyabban segédkezhettünk abban, hogy ez az éden az egész világra kiterjedjen. Ezt mondta Lady Izé, az emelkedett mester, a mai est előadójának tolmácsolásában.

Ezt a kijelentést, mint olyat, ragyogónak találom. Az ilyen alkalmakkor viszont óhatatlanul eszembe jut egy eset, amely az USA-ban történt meg. Egy ismert médium ott már évek óta nagy sikerrel közvetítette Gábiel arkangyalt (vagy Mihályt?), vagyis az rajta keresztül szólalt meg. A médium igencsak pontos kijelentéseket tett és tesz, és sok embernek segített már ezzel. Amikor aztán az USA-ban divatba jött a már említett fordított beszéd (lásd 6. fejezet), felkereste David Oatest, a fordított beszéd jelenségének felfedezőjét, hogy e módszerrel alátámassza, vajon valóban az arkangyalt közvetíti-e. A terapeuta jól kivehetően lejátssza kliensének a szalagra rögzített szöveg bizonyos részeit. Ha az ember tudja, hol milyen hangszínre figyeljen, és milyen szóval kezdődik a mondat, gyakorlatlan füllel is meghallja, mit mondott.

Ez a médium visszafelé azt mondta, hogy szó sincs arkangyalról, ő a felettes énjével áll kapcsolatban, s attól kapja az információt. Azt hihetnénk, hogy ez büszkeséggel töltötte el, és örült, hogy milyen ügyes, és mennyi emberen segített tisztánlátó képességével. De nem, ő teljesen elkeseredett, és iszonyúan dühbe jött. Ő maga jelentette ki ugyan, de szándéka ellenére, visszafelé beszélve. És amikor kiderült, azon mérgelődött, hogy őt az arkangyal becsapta.

Nem arról van szó, hogy szerintem számítana, vajon a fűzfánrekettyező arkangyal, a felettes Én vagy Breki, a béka sugott neki. Amíg ezek a sugallatok bárkinek is segítenek, és hasznosak, addig teljesen mindegy, honnan származnak.

Azért mondom mindig, hogy az Univerzumtól rendelek, mert belőlem hiányzik az a képesség, hogy észleljem, kitől is rendelek valójában. Akár a fűzfánrekettyező arkangyal is lehet az, aki a kéréseimet teljesíti, nekem fogalmam sincs róla. Csak annyit tudok, hogy működik, habár nem tudom, hogyan.

Az őszinteség és a teljesség kedvéért még egy másik élményemet is el kell mesélnem. Még régebben részt vettem egy meditáción, ahol nagyon kellemes volt a hangulat, és tényleg jól el tudtam lazulni. Az emelkedett Saint Germain mestert hívtuk. Nekem mindegy, felőlem akár Brekit, a békát vagy Süsüt, a sárkányt is hívhattuk volna. Amíg ez ilyen energiákkal jár, nekem megfelel.

Akkoriban kezdtem érzékelni a meditációk különféle energiáit. Ez olyan, mintha egy nagyon jó ismerősére gondolna az ember. Nem csak a képét látja a lelki szemeivel, hanem egyfajta érzés is eltölti. Egyszerre érzi az embert, és az általa árasztott léggömböt, már-már annyira, mintha mellette állna.

A különféle meditációs energiáknak egészen egyéni színezetük lehet, és sajátos érzéssel töltenek el. Én rendkívül ritkán veszem észre az ilyesmit, de ezen az estén egyértelműen éreztem.

Jó egy év elteltével, egy másik helyen, egy másik személynél, teljesen más társasággal ismét egy csoportos meditáción vettem részt. A csoportos meditációknak az az előnyük, hogy az energiák ilyenkor sokkal erősebbek, mintha csak egyedül meditálnánk, és ilyen körülmények között még a magamfajta érzéketlenebb lelkűek is valóságos energiazuhanyt élhetnek át.

Szóval ott lubickoltam a csoport energiájában, s egyszerre különös és egészen sajátos energiát éreztem. Rögtön az a bizonyos Saint Germain-energia jutott róla eszembe. Miközben éppen ennek az energiának az érzékelésével foglalkoztam csodálkozva, hisz, amint mondtam, nem túl gyakran érzem az ilyesmit, megszólalt a csoportvezetőnk: "Néhányan közületek talán érzik, hogy megérkezett a terembe Saint Germain mester." Huss, végigfutott a hátamon a hideg, s csupa libabőr lettem.

Azóta ugyan nem történt velem ilyesmi, de ettől kezdve igencsak fukarkodom az ítélkezéssel azokról, akik állítólag vagy valóban közvetítenek ilyen-olyan arkangyalokat vagy emelkedett mestereket, vagy éppen rákapcsolódnak azok energiáira. Lehet, hogy teszik, lehet, hogy nem. Az, hogy belőlem hiányzik az erre való érzékszerv, még nem jelenti azt, hogy ezek a lények nincsenek is ott.

Persze az is mindegy lenne, ha nem volnának ott, hanem helyettük "csak" az egységtudat óceánja, személyesen Isten, az Univerzum, kollektív tudatalattink vagy tudatfelettink, vagy akármi. Én simán csak a jó érzésemet követem. Ha valamit magamra nézve jónak és helyesnek találok, akkor örülök, mindegy, milyen energiából, istenségből vagy akármiből származnak ezek a sugallatok vagy meditációs energiák.

Ma is nagyon örültem Lady Minekhívják kijelentésének, miszerint az ember nem használja ki teremtő erejének minden lehetőségét, s pusztán ebből fakad az összes szenvedés.

Az utóbbi években mégis mindig az volt a gyanúm e számomra ismeretlen energiákkal kapcsolatban, hogy derék díszpéldányt faragnak belőlem, elrabolják az egómat és minden örömet, amint személyes kapcsolatba kerülök velük.

Szerencsére azonban változik az ember, szabadabbá és függetlenebbé válik, s ezzel változnak azok az információk is, amelyeket a bensőjéből felvesz és befogad. Míg valaha a sugallatok és az úgynevezett áthallások gyakran szigorúak és parancsolóak voltak, ma már évről évre felszabadítóbbak. Már-már azt hiszem, hogy a másik oldalról érkező információk mindig ugyanazok. Csak az "emberi tolmácgép" toldja hozzá mindig pillanatnyi egyéni színezetét.

Minél szabadabb és oldottabb az ember, annál tisztábban jut el hozzá az információ, de immár gyermekkorának szigorúan felemelt, intő mutatóujja nélkül.

Azt mindenesetre már régóta tudom, hogy megtarthatjuk az egónkat. Amit letehetünk, ha akarunk, az egónknak az a része, amelyre automatikus reakcióink során támaszkodunk, s ami után úgy érezzük, hogy távirányítás alatt álltunk. A kényszerítő erejű, régi minták mindig ugyanabba a zsákutcába hajszolnak minket, noha már igazán szívesen megpróbálkoznánk egy másik iránnyal.

Más szavakkal: letehetjük és elengedhetjük régi és túlhaladott félelmeinket. Ettől nem leszünk kevesebbek, sőt: inkább többek. Világos: minél kevésbé félek, annál szabadabban dönthetem el, hogy mit akarok. Hiszen nem hajszolnak már a régi félelmek olyan reakciókba, amiket valójában nem is akarok.

Az új, megtisztított ego szolgálókká válik, és még több választási lehetőséget kínál az életben. Naponta gyarapodhatom, s az lehetek, aki akarok. A régi ego uralkodott rajtam, mert félelmeivel és automatikus reakcióival átvette a döntést. Hát ettől szívesen megszabadulunk, nem igaz?

Amióta rájöttem az "ego megsemmisítésének" a 2. fejezetben is kifejtett definíciójára, azóta legalább nem félek tőle. Maradhatok tehát egyéni csepp, csak a feleslegessé és terhessé vált félelmeket és mintákat teszem le, mindent megtartok azonban, amit akarok, és ezáltal csak több leszek az életben, nem pedig kevesebb, mint ahogyan féltem tőle.

Persze itt van még mindig a "jóralóság" kérdése. A ma esti előadó a továbbiakban tehát annak szenteli az életét, amit a belső hang tanácsol neki. Legyenek azok emelkedett mesterek vagy a saját isteni része, mindegy, minek nevezi. Ilyenkor azelőtt mindig egészen elbizonytalanodtam. Miért akarnék arra törekedni, hogy valaki - még ha akár az isteni részem is - előírjon nekem bármit is? Az ilyesmiben magam akarok dönteni! És ez az isteni rész, ezt is csak úgy hiszi az ember, pedig valószínűleg csak a "jóralóságról" van szó. Én egyáltalán nem gondolok arra, hogy befelé hallgatózzam vagy figyeljek, oda, ahol ez a hang ólálkodik, amelyik mindig azt sutyorogja: "Légy csendben, légy jóraló és okos" és így tovább, és így tovább...

Azok, akik eszerint éltek, mindig valami isteni akaratról beszéltek, meg arról, hogy egyszerűbbé vált az életük, amikor ennek az akaratnak engedelmessé váltak. "Tudtam én, hogy megint a jóságról van szó!" - gondoltam. Ki mondja, hogy van kedvem az isteni akarat szerint élni? Én a saját akaratom szerint kívánok élni, másé pedig nem érdekel! Punktum!

"Igen ám, de az isteni akarat és a tiéd valójában egy és ugyanaz" -susogták a guruik. Az értelmem viszont azt mondta, hogy az isteni akarat "jóralóságot" jelent (a jó kislányok a mennybe jutnak...), az én akaratom viszont elég gyakran elég istentelen (...a rossz kislányok pedig mindenhatóvá eljutnak).

Időközben (de csak néhány évvel ezelőtt) rájöttem, mit jelent az, hogy az isteni akarat és az enyém valójában egy és ugyanaz. Nem azt jelenti, hogy életem minden örömeinek és az akaratomnak meg kell hajolnia valamilyen jóságos és rémesen unalmas Isten előtt, hanem azt, hogy Isten meghajol az akaratom előtt, amint azt teszem, és az Univerzumtól is azt kérem, amit valóban akarok, azt, ami valójában vagyok és ami valóban örömet okoz.

Röviden tehát: az "istenti akarat" saját, félelem nélküli részünk. Ez a rész természetesen teljesen más dolgokat akar, mint az, amit alacsonyabb egónak nevezünk, és motivációi mélyén mindig ott rejtőzik valamilyen félelem.

Ha valamit az élet felett érzett örömmel teszek azért, hogy jót cselekedjek magamnak vagy másoknak, egy félelem nélküli jó érzésből és bőségérzetből, akkor az az úgynevezett "istenti rész". Ha a veszteségtől való félelemből, mások "lepipálásának" vágyából vagy hasonló okokból cselekszem, akkor az alacsonyabb ego ösztökél. Ezért képtelenség attól félni, hogy túlságosan "jóra való" leszek, hiszen ez azt jelentené, hogy félek jóra valónak lenni, amikor már csak az élet felett érzett örömmel és szeretettel cselekszem.

Íme egy példa a valós életből. Annakidején (1995) két dolgot terveztem: szerettem volna kiadni egy részben spirituális, részben teljesen normális újságot, tele pozitív hírekkel, csak úgy, a saját szórakoztatásomra. Ezenkívül pénzt is akartam keresni. Mivel mindenki azt jósolta, hogy ebből semmi sem lesz, mert elég újság van már a piacon, úgy gondoltam, talán jó lenne hézagpótlónak egy "társközvetítő szolgálat spirituális emberek számára".

Nekiláttam hát először az újságnak, s ezzel párhuzamosan egy barátommal beindítottuk a társközvetítő szolgálatot is.

Ez utóbbi aztán végképp nem az volt, amit valóban szerettünk volna. Azt hittük, ez afféle hiánypótló dolog lesz a piacon, aminek révén lesz pénzünk és lehetőségünk arra, hogy többet foglalkozhassunk a hobbinkkal. Úgyhogy szorgos piackutatást végeztünk. Úgy tűnt azonban, hogy a bennünk rejlő isteni mélyen alszik, már ami a társközvetítőt és az ihletet illeti. Magyarán szólva semmi sem lett belőle azon kívül, hogy egy csomó pénzünk elment próbahirdetésekre.

Eközben az újság olyasmivel volt és ma is az, ami minden egyes kiadásával számot ad arról, ami örömet okoz, amivel találkozom, és ami lelkesít. Erre már az Univerzum is felneszelt. Nagylelkűen megrázta bőségszaruját, és az eredetileg Copy me (lemásolni és továbbadni szabad) című lapból kinőtte magát az igazán sikeresnek mondható Sonnenwind (Napszél, amit szintén le szabad másolni, csak azért hívják másképp, mert a Copy me címről mindenki azt hitte, hogy fénymásolószalonról van szó), ami még mindig örömet okoz, s remek élményekkel és felfedezésekkel gazdagít.

Az isteni akarat tehát az, ami azt akarja, hogy az életemből földi Paradicsomot teremtsék. Ha ezt teszem, folyamatosan támogatnak, és a kisebb-nagyobb véletlenek százával, ha nem ezrével segítenek abban, hogy mindennap túltegyen a legszebb reményeimen is. Ha azonban szabad akaratom értelmében úgy döntök, hogy gyászhuszár leszek, és az életemet ennek megfelelő sivársággal rendezem be csupa olyasmivel, aminek nem igazán örülök, akkor az ilyen helyzetben az isteni akarat nem egyezik az enyémmel, s nem is kapok támogatást.

Még egy példa az egyik nagyon kedves és roppant energikus ismerősöm életéből. Velem ellentétben ő már 16 évesen pontosan tudta, mit akar. Akkoriban gimnáziumba járt, és azon morfondírozott, hogy akar-e egyáltalán továbbtanulni az érettségi után. Végül arra jutott, hogy nem akar. Akkor viszont, gondolta, érettségire sincs szüksége.

Nem sokkal ezután a szülei elé állt, és közölte, hogy abba akarja hagyni az iskolát, és titkárnőnek óhajt állni. A szülőknek jól menő üzletük volt, és azt szerették volna, ha a gyermekükből "valami normális" lesz. Apja ezért kijelentette, hogy nem tekinti többé leányának, ha ezt megteszi. Anyja valamivel barátságosabban fogadta leánya óhaját, és így vélekedett: "Na jó, ha ez az, amit szeretnél, akkor keress egy kereskedelmi iskolát, ahol ellesheted az ötleteket és megtanulhatod a gépírást."

Úgy is lett. A 18 éves gyerek menő otthonából egy pirinyó egyszobás lakásba költözött, amelyet a saját fizetéséből finanszírozott, és csak úgy dagadt a büszkeségtől. A jelek szerint valami azért szorult belé a szülők üzleti érzékéből. Nem sokkal később ugyanis személyi titkárnőként végigjárta valamennyi eszébe jutó nagyvállalat előszobáját, s egy szép napon szülei üzletének ifjabbik vezetője vált belőle. Csakhogy a saját útját járva, és sokkal több gyakorlati tapasztalattal, mint amennyire továbbtanulva szert tehetett volna. Élete gazdag és teljes, és alig tud betelni vele, annyira élvezzi.

Ő aztán igazán ismeri azt az állapotot, amikor az élet dolgai tökéletesen illeszkednek egymáshoz, hisz az isteni akarat és az övé igen közel áll egymáshoz. Jól megy a sora, isteni része lelkes és megad neki minden támogatást. Olyan úton jár, amelyen megpróbál rájönni, ki is ő valójában, és mi okoz neki igazi örömet, függetlenül a szülők vágyaitól, amelyeknek - milyen vicces - végül mégiscsak megfelelt. Csakhogy önként és magától. És ebben a történetben - ez nagyon megnyugtató - az isteni akaratban (az igazi Énben) fel sem merül a "jóralóság". Nem úgy, mint a következő történetben, amelyben viszont látszólag túlteng, a főszereplő mégis messze eltér az isteni Éntől.

Az egyik barátom férjéről van szó. A papa gazdag volt, jól menő üzlettel. Fiacskája egy percig sem vesződött azzal, hogy elgondolkozzék azon, ki is ő valójában, mi tetszene neki szakmailag, és miben teljesedhetne ki igazán. Hiszen mindez talán azzal járt volna, hogy kevesebb pénzt keres, mint a szülői üzlettel. Úgyhogy inkább továbbtanult azon a szakon, ami az atyai üzlethez szükségeltetett, majd ifjabbik főnökként odatelepedett az öregúr mellé, ahogyan elvárták tőle. Az egész család elégedett volt, s mindenki "igen jóralónak" talált az ifjút.

Mivel sosem tanult meg helytállni a szabad piacon, azt sem tudta, mit jelent valójában a cégvezetés. Eredmény: alighogy a papa nyugdíjba ment, néhány éven belül csődbe vitte az egykori szuperüzletet. És most pánikban van, mert lassanként dereng neki, hogy a bőség időszaka elmúlhat. Az sajnos még nem tűnt fel neki, hogy ugyanitt rejlik a lehetőség is: újratekdeni valódi énje, élvezete és öröme keresését. Inkább sörrel a kezében ül a tévé előtt, miközben házassága a válság felé sodródik, és a gyerekei, akik csak az otthoni léghőkört tükrözik vissza, egész nap bőgnek.

Ennél a férfinál nagyon nem egyezik egymással az isteni akarat és a saját akarata. Most már, mint valaha magam is, a saját belső hangjától is fél. Fél, hogy olyasmit súg neki, ami netán megerőltető, vagy azt jelentené, hogy örökre alább kellene adnia az életről alkotott elképzeléseit. Ha a magas életszínvonal valóban olyan fontos számára, a belső hang vélhetőleg semmi effélét nem tenne, csakhogy ő tudni sem akarja, hogy micsoda és kicsoda ő valójában, mert olyan keveset tud magáról, hogy a legrosszabbtól tart.

És nem hajlandó vállalni a lelke mélyére vetett pillantás kockázatát. Mintha arról az útról nem lenne visszatérés. Beszélgettünk erről. Attól fél, hogy úgy találna dönteni: igazából szobrász akar lenni, arról pedig köztudott, hogy elég keserves kenyér. Úgyhogy óvatosságból inkább semmire sem óhajt rájönni. Szerintem pedig mégis érdemes lenne magába néznie, aztán eldönteni, hogy valódi tehetségét nem élhetné-e ki legalább hobbiszinten.

Ám ő nem bízik magában. Fél attól a szörnyetegtől, amelyet saját mélységeiben megpillanthat. Régi nóta ez: a szörnyeteg, amely nem más, mint egy rémült, fényre szomjazó kiscica. A lelken tornyosuló felhők fölött is mindig kék az ég!

Kívánom, hogy ő is rájöjjön: az élet nem lesz fárasztóbb és kellemetlenebb vagy netán jóralóbb, ha a (félelemmel teli) alacsonyabb ego akaratát kicsit jobban összehangoljuk az úgynevezett isteni akarattal (vagyis a félelem nélküli valódi Énünkével és a kedvtelve élt étellel). Ismerd meg önmagad, és segíteni fognak! Bármikor nekikezdhettek öt-tíz százalékkal több isteni akarattal. Érdekes módon gyakran attól félünk, hogy a nulláról rögtön a száz százalékot kell elérnünk. Fogalmam sincs, ki terjesztette el ezt a tévhitet.

Időközben meggyőződésemmé vált, hogy az ember akár bordélyházat is nyithat. Ha ez az, amit pillanatnyilag igazán akar az életben, bármilyen oknál fogva is, akkor egyszerűen ez lesz az egész város legjobban menő bordélya. Nem kell jóra valónak lenni, csak azt kell élni, amit az ember valóban élni akar. Azzá kell válni az embernek, aki valóban lenni szeretne, és máris mágikus könnyedséggel illeszkednek egymáshoz a dolgok. Ez megerőltető? Természetesen nem.

Visszatérve a ma esti előadásra: csodálatosnak találtam, ugyanis az előadó elmondott néhány olyan dolgot, amelyek egyrészt egy másik nézőpontból kiválóan kiegészítik az Univerzumtól történő megrendeléseimet, másrészt a legkézenfekvőbb bizonyítékokat szolgáltatva annak az egyetemes erőnek a reális meglétére, amely mindent megvalósít, amit könnyedén és gyermeki bizalommal kívánunk tőle.

Ezért nyomban akartam is írni erről egy fejezetet, de már éjfél körül járt az idő, amikor hazaértem, úgyhogy inkább lefeküdtem aludni. És itt kapcsolódik a mondanivalómhoz az isteni akarat kérdése, amely nem mindig felel meg a nappali tudat elvárásainak. Ma este ugyanis egészen máshová készültem, nem erre az előadásra. De aztán felhívott egy ismerősöm az Alpok mély őserdejéből, mondván, hogy el akar menni erre az előadásra, és megkérdezte, hogy nálam éjszakázhat-e.

Hívása nyomán megváltoztattam a tervemet, s én is elmentem vele. Az előadás annyira tetszett, hogy először is feliratkoztam az előadó következő hétvégi szemináriumára, másodszer pedig ez adta az ihletet ehhez és a következő fejezethez.

Mindenesetre éjfél is jócskán elmúlt már, inkább nem is nézek az órára, különben alighanem nyomban erőt vesz rajtam az iszonyú fáradtság. Amíg viszont nem tudom, mennyi az idő (hacsak el nem kezd világosodni - abból majd tudni fogom), addig friss vagyok és éber, s a legjobb hangulatban ahhoz, hogy írjak.

Amikor az imént ágyba kíváncsoztam, rám szólt a belső hang: "Vigyázz, te lány, ismered magad! Most ilyen ihletett állapotban vagy, s mindent fejben tartasz még, amit meg akarsz írni. Csupán le kell ülnöd, bekapcsolni a számítógépet, s a fáradtságot mintha elfújták volna. Akár tíz oldalt is megírhatsz, s közben még jókedvűen pattogsz is a széken, mint szoktál.

Ha viszont most aludni még, holnap vagy holnapután vissza kell emlékezned arra, amit írni akartál, és az: a) úgysem fog sikerülni, b) rémesen fárasztó és vontatott lesz. Úgyhogy választhatsz: könnyű, élvezetes irogatás most - csak ne nézz az órára, és akkor nem leszel fáradt! - vagy szívós agyfacsarás a következő napokban, de esetleg el is felejtheted és el is vetheted mind a két fejezetet."

Jó, jó, döntöttem, és nem győzők csodálkozni, hogy újabb nyolc oldallal kész vagyok. Néha felteszem magamnak a kérdést, hogy tulajdonképpen ki dönt ilyenkor. Én? A mai estét egészen máshol akartam tölteni (az ismerősöm persze mégsem töltötte nálam az éjszakát; az ő szerepe láthatólag csak annyi volt, hogy elcsaljon az előadásra), s korán le akartam feküdni. Hol voltam valójában és mit csinálok itt? Az ágynak és az alvásnak lóttak. De miért? Hiszen szabadon dönthettem. Miért éppen ezt választottam? Nagyon egyszerű: ez több kedvvel, több élménnyel, több energiával, több örömmel és több ihlettel töltött és tölt el.

Ha mindenáron kirtartok a szándékom mellett, sokkal kevesebb örömben lett volna részem, és talán az eredetileg eltervezett este is kimaradt volna - ez majd holnap kiderül.

Inkább mindjárt elmondom, hogy vannak, akik egyik végétből a másikba esnek. Ők ugyanis szinte sosem állják a szavukat, mert öt perccel a megbeszélte találkozó előtt "olyan furcsa érzésük támad", hogy inkább valami mást kellene tenniük. Tíz perc elteltével aztán megint meggondolják magukat, és mégis jönni akarnak, de félóra múlva újra amellet döntenek, hogy inkább otthon maradnak. Vannak ilyen emberek és ilyen időszakok. Na és? Ez még nem ok arra, hogy te is ilyen légy. Szabadon dönthetsz, és olyan találékony és ösztönös lehetsz, ahogyan jólesik, s ettől még nem kell sem a saját, sem mások idegeire menned.

Az élénken zajló élet mindig kötélánc. Minél több a szabály, annál kevésbé élünk az élet. Ha viszont teljesen elveszít minden korlátot, akkor az ellenkezőjébe csap át az, amit az ember el akart érni, s az élet nehezebbé válik ahelyett, hogy könnyebb lenne. Csak a helyes mértéket kell megtalálnunk, az pedig mindig a jó közérzethez igazodik.

Ha öt perccel a megbeszélte időpont előtt félelemből lemondok egy találkozót, lehet, hogy nem veszek tudomást egy örületesen fontos sugallatról, és lehet, hogy iszonyúan fontos lenne mégis egészen máshová mennem, akkor eleve rossz a kiindulási alapom, mert félelemből cselekszem. Sokkal jobb abból kiindulni, hogy mindegy, hogyan döntök, minden szuper lesz és jól fog sikerülni, már csak azért is, mert így döntöttem. Így sosem tudsz semmit rosszul csinálni.

Nem kell túlzásba vinni a tervek és megbeszélte találkozók ösztönös megváltoztatását. Ha mégis a városközpontban kellene lennem, mert úgy terveztem, hogy vásárolni megyek, aztán rájövök, hogy a belváros dugig van, és nincs is kedvem bevásárolni, akkor talán itt az ideje, hogy hazamenjek, és elhalaszom a vásárlást. Hazafelé viszont megeshet, hogy elmegyek egy nyugalmasnak látszó üzlet előtt, aminek a kirakatában meglátom azt, amit a felbolydult belvárosban kerestem. Ilyenkor rengeteg időt és fáradságot takarít meg az ember, ha a jó érzését követi. Ráadásul senkit sem károsít meg vele, mert az ilyen napokon ahány emberrel kevesebb, annyival kisebb a tülekedés odabent.

Az úgynevezett "isteni akarat" nem nehezítés, hanem ennek egyik része a belső hang, amely megszűgja, mikor mit tudunk a legjobban és a legeredményesebben megvalósítani. Csakis valamilyen félreértés lehet az oka, ha valaki ezáltal korlátozva érzi magát. Ez olyan, mintha egy ablaktalan házban ülnék, és sohasem lehetnék biztos abban, hogy esernyővel vagy fürdőruhában lenne érdemesebb elindulnom. A belső hang meg tudja mondani, hogyan induljak el, mert ő azt is látja, ami a ház előtt van. Ha én mégis úgy veszem, hogy parancsolgat nekem - "Disznóság, már megint azt sutyorogja, hogy vigyek esernyőt, de én nem akarok..." -, akkor persze mehetek ernyő nélkül is, de jól elázom. Az én bajom! Akinek van egy kis esze, az ezt a belső hangot inkább afféle "tisztánlátó titkárságnak" tekinti, amely megkönnyíti az életet.

Összefoglalva: búcsút venni az alacsonyabb egótól, és a bennünk rejlő isteni erőben bízni magyaráz annyit tesz, hogy megszabadulunk a felesleges félelmeinktől, s helyette boldogabb és öntudatosabb emberekké válunk; olyanná, aki egészében ismeri saját magát, és azt éli, amihez személy szerint a legnagyobb kedve van. Saját földi Paradicsomunk megélése által lesz csak igazán módunk arra, hogy hatékonyan részt vegyünk a világ jobbá tételében. Mert csak elsőprő örömből és az élet szeretetéből nyerhetünk megfelelő inspirációt a valóban nagy dolgokhoz.

Jó tudni, hogy kik vagyunk valójában, és mit akarunk igazán. Továbbá a cselekedeteink időpontját is intuíciónkkal és a jó érzés segítségével kell meghatároznunk. Nagyon fontos, hogy rugalmasak legyünk, és érezzük, mikor minek van itt az ideje. Ha ugyanis rosszkor és rossz dolgot akarunk kieroletni, rengeteg energiát pazarolunk. A megfelelő időpontot én mindig arról ismerem meg, hogy a dolgok könnyedén és simán működnek.

Ha a minket körülvevő emberek nem tudják elfogadni azt, amit így teszünk és ahogyan élünk, hanem úgy vélik, hogy önzők vagyunk, akkor hagyjuk csak meg őket nyugodtan ebben a hitükben, magunkban pedig gondoljunk csendben arra: nem a mi feladatunk, hogy mások életútját kritizáljuk vagy megítéljük. A mi feladatunk csak az, hogy felismerjük, és örömmel kövessük a saját utunkat.

15. Az egyetemes erő kézzelfogható bizonyítéka

Ma este Jasmuheen fénytáplálkozásról szóló előadásán voltam. Ő 1993 óta nem fogyaszt ételt, és időnként egyáltalán nem is iszik.

Amikor az emberek először hallanak ilyesmiről, még fel is háborodnak, és azt mondják, ez teljességgel lehetetlen. Amikor aztán másodszor is hallják valakiről, így szólnak: "Hm, hallottam már ilyesmiről." És amikor néhány hónap elteltével jön valaki, és harmadszor is szóba hozza, akkor már vélhetőleg azt fogják mondani: "Ó, igen, ez azóta már elterjedt..."

500 évvel ezelőtt mindenki megbotránkozott, amikor Galileo Galilei kétségbe vonta, hogy a Föld lapos. Még sokkal később is biztos volt benne mindenki, hogy sosem lép ember a Holdra, manapság pedig abban kételkednek az emberek Nyugaton, hogy táplálék és folyadék nélkül is lehet élni.

Jasmuheen szerint Indiában ezen senki sem csodálkozik. Ott mindig akadnak olyan jógik, akik erre képesek és meg is teszik, s ezt szinte senki sem tartja különösebb csodának. "Pránából él, isteni erőből. Na és?"

Amikor Jasmuheen elkezdett evés nélkül élni, álmában sem gondolt volna arra, hogy egyszer világszerte ekkora figyelmet kelt majd. Belső hangja, avagy az őt (belső sugallatok által) megszólító emelkedett mesterek azt mondták, hogy szeretnék terjeszteni ezt a mély spirituális tudást a világban és a médiában. Ám ahhoz, hogy a világ valóban rájuk figyeljen, "szabályos szenzációra" van szükség. Úgyhogy Jasmuheen a fénytáplálkozásával éppen kapóra jött.

Maga a "fénytáplálkozás" az előadások és szemináriumok témáinak csupán csekély részét képezi. A lényeg inkább az, hogy Jasmuheen, illetve belső mesterei, akiknek ő - állítása szerint - csak a hírnöke, minél több embert ihlessenek meg, hogy ők is bízzanak a bennük rejlő isteni teremtő erőben, amely mindenre képes, amiben az ember hinni tud.

Ahhoz, hogy valóban sokakat megszólítsanak és kíváncsivá tegyenek, a hangok néhány hónapja azt is mondják, hogy itt az idő hidat építeni a "kételkedők" és a "spirituálisan megvilágosodottak" között. Ezért egyre több országban tartanak tudományos előadásokat a fénytáplálkozásról.

Angliában nemrégiben (1998) a fénytáplálkozás másik híve kapott olyan sugallatot, hogy hat héten át virrasszon, s engedje, hogy vér- és egyéb vizsgálatokat végezzenek rajta. A hat hét alatt egyetlen falatot sem evett, egyetlen kortyot sem ivott. Ez hamar kiderült az őt hat héten keresztül folyamatosan figyelő tudósok és orvosok számára. (A témáról könyvek is jelentek meg: "Lichtnahrung" von Jasmuheen és "Lichtbotschafter" von Jasmuheen címmel. Ezekben megtalálhatók a fénytáplálkozással kapcsolatos statisztikai adatok és tudományos vizsgálati eredmények is.)

Jasmuheen könyvem írása idején éppen egy orvosokból, tudósokból és természetgyógyászokból, a média képviselőiből, valamint kísérleti alanyokból álló csoportot szervez erre az évre (1999). A kísérleti alanyok három hétig nem ennének, az első hét napon pedig nem is innának. Ehelyett meditációk által, vagy egyszerűen világos elhatározásuknál fogva megnyílnának az egyetemes energiának, a pránának vagy saját isteni erejüknek, s ez az energia látná el őket minden tápanyaggal. A kísérlet orvosi ellenőrzés és felügyelet alatt folya.

Maga Jasmuheen azt mondja, neki mindegy, hogy akar-e valaki a pránából élni vagy sem. Egyetlen dolog számít: az ember saját bensejében rejlő isteni forrással való kapcsolat. Minél többen találják meg ugyanis önmagukban az Istent, annál hamarabb teremtünk békét az egész Földön.

A pránából vagy fényből történő táplálkozás egy út a sok közül, hogy bebizonyítsák az isteni erő létezését. Hiszen ha ők, és még sokan mások évek óta - tudományosan dokumentáltan - életben tudnak maradni evés, és ha kell, ivás nélkül is, és nem hálnak meg, nem fogynak le, akkor ez az erő bizonyítottnak tekinthető. Ám az, aki megpróbál

étel-ital nélkül élni, habár ez nem felel meg egyéni életútjának (és ez jelenleg az emberek 99 százaléka igaz), az csak árt magának, és nem ér el az égvilágon semmit. Módszerek ezreivel bizonyíthatja be mindenki saját magának, hogy ez a műszerekkel nem mérhető erő valóban létezik. De ehhez meg kell találnia a saját útját, különben nem megy.

Hogyan? Nagyon egyszerű: semmit sem kell olyan fontosnak és tragikusnak tekinteni, csak eljátszani mindennel, amivel kedvünk van, amíg meg nem találjuk az igazi és a helyes utat.

Ha ez az erő képes helyettesíteni például a fizikai táplálékot, akkor bármi másra is képes, amiben az ember hinni tud. Egyetlen határa a hitünk, vagy az, hogy nem élünk a lehetőségeinkkel, például azzal, hogy megrendeljük az Univerzumtól, amire vágyunk. Jasmuheen is ugyanezt teszi, némi változtatással. Ő az angyalokban hisz. Az általunk angyaloknak nevezett energiáknak nincs szabad akaratuk. Nekik az isteni akaratot kell szolgálniuk, és ezáltal bennünket, amikor isteninek is nevezhető ényünkől szólunk, de nem szabad szolgálniuk minket akkor, amikor az alacsonyabb ego szól belőlünk.

Tehát, hogy érthető legyen: az alacsonyabb ego például az, ami azért szeretne valamit, hogy fontosabbnak tűnjék másoknál, hogy elnyomjon másokat, hogy eleget tegyen kisebbségi komplexusainak vagy hogy hatalmat gyakoroljon, és így tovább, és így tovább. Az egónak ez a része végső soron félelemből és az önmagával szemben érzett kételyből teszi és keresi mindezt. Az angyaloknak nem szabad a félelmet szolgálniuk. Ők a szeretet szolgálatában állnak. Vagyis amit az élet iránti szeretetből és gyermeki örömmel kérsz és kívánsz: megkapod.

Egy konkrét példa: rendelsz egy nagyobb lakást, mert a bátyádnak is nagyobb a lakása, és te szeretnéd megmutatni neki, hogy amire ő képes, arra te már régóta képes vagy. Ez a vágy végső soron abból a félelemből fakad, hogy máskülönben nem ismernek el. Ez rendben is van, csak hogy kénytelen leszel egyedül megkeresni a kívánt lakást.

2. eset: Rendelsz egy nagyobb lakást, mert örömed telik benne, ha nagyobb térben és helyen terjeszkedhetsz, mert barátokat és látogatókat fogadhatsz, s megoszthatod velük az örömet. Az angyalenergiáknak ebben az esetben segíteniük kell téged, mert nem félelemből, hanem szeretetből kívántál valamit. Ilyenkor a legjobb, ha készítesz egy listát arról, hogy mi minden legyen az új lakásban, és megbízod az angyalokat, hogy "szerezzék be mindazt, amit összeírtál, vagy valami jobbat".

Pontosan ezt tette Jasmuheen a társával együtt, akivel Ausztráliában él. Egyiküknek sem volt idejük új lakás után járni, ezért (gondolatban és képzeletük erejével) hívták a "lakáskereső-angyalt", s pontosan elmondták neki, mit szeretnének, majd útnak indították e szavakkal: "Menj, és szerezd meg nekünk ezt, vagy valami jobbat!"

És semmi több, hanem mentek a napi dolgaik után. Nem sokkal ezután már jött is a derült égből egy házajánlat, holott nyilvánosan egyáltalán nem kerestek házat. Ez mindenesetre pontosan az volt, amit elképzelték. Még a falak színe is egyezett. Jasmuheenék nagyon fellelkesültek, és köszönetet mondtak a lakáskereső-angyálnak.

Amit az élet iránti szeretetből és félelem nélkül rendelsz, annak jönnie kell. Ha nem jön, annak magadban keresd az okát. "Figyelj a gondolataidra, mert sorsoddá válhatnak!" - mondja a régi bölcsesség. Összpontosíts az élet iránti szeretetre és öröme, hívd isteni énedet vagy a gondolatrendező angyalt, hogy szedje ráncba és rendezze össze a gondolataidat. Nem sokkal ezután megismered valószínűleg a megfelelő meditációs technikát, találsz egy új, megnyugtató hobbit, vagy valamit, ami könnyedén és magától rávezet, hogyan szervezd jobban a gondolataidat.

Jasmuheen szerint nem sokat használ, ha a bőség megteremtése érdekében azt gondolod, hogy "hálás vagyok azért a bőségért, ami része az életemnek", ha közben a tested energiái káoszban panganak, s minden sejtet szegénységről, korlátozásról és fáradalmakról panaszkodik.

Jasmuheen egyik trükkje testenergiáinak rendezésére a szexuális energia igénybevétele. Naponta öt percre ülj le, és képzelj el, hogy szexuális erődöt a gerincoszlopod mentén felfelé irányítod. Ezt fizikailag is elősegítheted azzal, ha belégzéskor megfeszíted a végbélnyílás és a nemi szervek közötti izmokat, s közben az energiát a gerincoszlop mentén felfelé küldöd. Kilégzéskor aztán elöl ismét "leereszted" az energiát. A nyelved tapadjon közben mindvégig a szájpaddlásodra. Megerősítésül a következőket gondolhatod közben: "szex, szellem, szív, egyensúly".

Ez a gyakorlat nagyon egyszerű, viszont rendezi a test energiáit. Ezután tárd ki a szívedet, és képzelj el egy kozmikus telefonvonalat a felettes énedhez (csepp vagy az óceánból, s összeköttetést teremtesz az óceánnal, nem azért, hogy elveszítsd az egyéniségedet, hanem hogy szabadabban és jobban használhasd azt).

És még egy utolsó tipp Jasmuheentől: "Vannak, akik a Paradicsom követői a Földön. A következőkről ismerhetjük fel őket: mindig egészségesek, mert magukban, belső hangjukkal és az isteni erővel együttműködve felismerték, hogy a szenvedés felesleges. Ezek az emberek naponta meditálnak. (Egy óra vagy kétszer-háromszor 20 perc elegendő. Technikája mindegy, milyen, mindenki válassza a neki legjobban tetszőt. Aki kényelmes vagy nem ér rá, annak a következő fejezetben javaslok egy módszert.) Pozitív viszonyban vannak a családjukkal és a barátaikkal. Személyes értelmet látnak az életben, amit szenvedélyes örömmel élveznek ki.

Nyugodtan elhagyhatod a valóságnak ezt a síkját is, egyszerűen azért, hogy nem akarsz itt tovább időzni. Ám csak akkor döntheted el szabadon, hogy menj-e vagy maradj, ha tökéletesen boldog vagy itt mindennel.

És aki tudja, KICSODA ő, az tudja, hogy MINDENT megtehet."

16. Meditáció lusták számára

Akik "komolyan" meditálnak, azok nyilván nem fogják meditációnak tartani, amit javaslok, de se baj. Minden további nélkül kipróbálhatod ezt a módszert, ezt a "medi-játsziót", vagy nevezd, ahogyan akarod -vagy "bejön", vagy nem.

Ha kedved telik benne, követheted az általam javasolt szabályokat, vagy teheted az ellenkezőjét is, hogy lásd, hogyan hat rád. Talán jobb lesz, vagy ugyanolyan jó, esetleg semmilyen. Bármit teszel, minden jó. Csak találd meg, melyik felel meg neked. Csakis így jutsz tovább.

Következzék hát a zseniálisan egyszerű "medi-játszió", a lusták többnyire roppant univerzális meditációja!

1. szabály. Kényelmesen ülj le. Mindegy, hogyan. Nem kell a hátadnak egyenesnek lennie, sőt egyáltalán semmi sem kell. Ülni ennél a technikánál mégis jobb, mint feküdni, mert fekve hamarabb oda a koncentráció, s elalszik az ember.

2. szabály: Bármikor megváltoztathatod a testhelyezetedet, ha valahol valami nyom. Vakarózni és fintorogni is szabad.

3. szabály: Befelé akarunk haladni, tehát a külvilági ingerek ez esetben kissé ellenkező hatást váltanak ki. Vagyis ne tegyél fel semmilyen zenét, mert akkor kifelé fogsz figyelni, nem pedig befelé. Természetesen ne legyen más ember, gyerek, állat vagy növény a helyiségben, mert, ha csak tudattalanul is, de a figyelmed egy része ezekre az élőlényekre fog irányulni (ha veled együtt medítál, maradhat).

4. szabály: A gondolatokat NEM kell elhessegetni és elnyomni.

5. szabály: Nem használunk affirmációt (gondolati megerősítést) olyan dolgok esetében, amelyekről nem vagyunk teljességgel meggyőződve. Semmiről sem próbáljuk meggyőzni magunkat. Hanem - és itt jön a lusták "medi-játsziójának" nagy trükkje: olyan pozitív dolgokra gondolunk, amelyeket már ismerünk, vagy ami még jobb, egyszerűen építő jellegű fogalmakra gondolunk.

Tudjuk, vagy úgy hisszük, hogy a gondolataink válnak végül sorsunkká. Mi tehát pozitívan, életvidáman és konstruktívan akarunk gondolkodni. Ha viszont arra gondolok, hogy "Egészséges, boldog, harmonikus, elégedett, erős stb." vagyok, s közben az ellenkezőjét érzem, akkor a legerősebb gondolati minta a hiányérzet, mert affirmációm azzal hasonlítom össze, aminek és amilyennek valóban gondolom magam. Az az érzésem, hogy nagy nehezen kell

valamiről meggyőzőnöm magamat. Ehhez pedig túlságosan lusták vagyunk. Szóval másképp csináljuk.

Gondolj egyszerűen arra a fogalomra, hogy "egészség". Egészség és pont. Tud valamit szólni ehhez a tudatalattid? Nem tud, sőt nem is kételkedhet benne. Te csak arra gondoltál, hogy "egészség".

"Na és?" - kérdezi a tudatalattid. "Semmi és" - válaszolod te lazán. - "Ne is izgasd magad, neked semmi dolgod velem. Egyszerűen csak arra gondolok, hogy egészség, és kész."

Komolyan mondom: ez zseniális trükk ahhoz, hogy elbáncsá a tudatalattid összes kételyével és félelmével. Ameddig ugyanis csak arra gondolsz, hogy "egészség", és nem teszed hozzá, hogy "vagyok...", "akarok lenni...", "szeretnék...", "kell...", "szükségem van...", addig egy szót sem szólhat. Te csak egy szóra gondolsz. És ez az egyetlen szó mégis másképpen hat a bensődre, mintha "betegségre és pusztításra" gondolnál. Ezek is csak szavak, de másképpen hatnak.

Tudatalattid hosszú távú átprogramozásának legjobb trükkje, hogy csak olyan szavakra gondolsz, amelyeket szeretsz és pozitívnak tartasz. Ha ugyanis semmi dolga, és nem kell kételkednie, a tudatalatti is ellazul. Semmit sem tesz, csak oldottan figyel - és felvesz és megvalósít.

Lehet, hogy éveken át gondoltad magadban: "Egészséges vagyok, egészséges vagyok", s közben folyton ott lappangott a mélyén a másik gondolat: "Nem is igaz, még sosem voltam teljesen egészséges, biztosan nem működik ez a technika sem" satöbbi, satöbbi. (Van, akinél ettől csak még jobban működik - az ilyesmiben nem léteznek általános érvényű dolgok.) Szóval kényelmesen üldögélsz, és csak azokra a szavakra gondolsz, amelyek tetszenek: "szép, virágos rétek, hegyek, napsütés, nyaralás, egészség, szeretet, élvezet, sok öröm, kedves bánásmód..."

Órákon át gondolhatsz ezekre a fogalmakra, és tudatalattidnak nem lesz ellene kifogása, hiszen te tényleg csak a fogalmakra gondolsz, és elképzeled azokat. Nem arra gondolsz, hogy: "Tudatalatti, tedd ezt vagy azt." Csak a fogalmakra gondolsz, és semmi másra. És ebben az a jó, hogy azok egyre mélyebbre szivárognak, s egyre inkább megvalósulnak, hiszen az jön ki végül a komputeredből (agyadból), amit betápláltál.

Egy idő után egész mondatokra is gondolhatsz, ha közben ugyanolyan jól érzed magad. A mondatok esetében az a trükk, hogy csak olyasmire gondolsz, amiről száz százalékgig meg vagy győződve. Ha 10 millió márkánál kevesebb van a bankszámládon, akkor ne gondold, hogy: "Gazdag vagyok", vagy pláne azt, hogy: "Gazdag leszek". Nagyon jók viszont az olyan mondatok, mint: "Szeretem a gazdagságot. Jó dolog a bőség. Szeretek bőségben élni." Ezekben bizony nincs miért kételkedni. Legfeljebb rájössz, hogy mégsem szereted a gazdagságot. Akkor meg itt az alkalom, hogy kiderítsd, mit szeretsz helyette.

Mindig jó, ha egy mondatot így kezdesz: "Szeretem...". A "..." helyére jön az, amit szeretnél. Ha például azt mondod magadban, hogy: "Szeretem a nagy kertet", abban a tudatalattidnak semmi kifogásolnivalója nem lesz, hanem azt mondja: "Világos, értettem. A főnök (= az én-tudatod, vagyis TE) szereti a nagy kertet. Ez szép. Látom is magam előtt a kertet. Csodás." A tudatalatti ennél a technikánál mit sem sejt, és a saját tempójában szép nyugodtan megvalósítja azt, amire gondolsz.

Ezzel ellentétben az a mondat, hogy: "Van egy szép nagy kertem" (már amennyiben még nincs), stresszt okoz a rendszerben. Hacsak nem tartozol azon szerencsések közé, akik képesek gyermeki ártatlansággal, hiányérzet nélkül ("Pedig nincs is") elgondolni ezt a mondatot.

"Nemsokára lesz egy szép kertem." Ez a mondat első ránézésre ártatlannak tűnik, de ugyanúgy kételkedésre adhat okot ("Na, azt ugyan várhatom"). Csak a "Szeretem a nagy kertet"-megfogalmazás az, amiben nincs miért kételkedni, s ezért ennek van a legnagyobb esélye arra, hogy valóra váljon.

"Az élet csodája mindenütt látható" - ez is egy klassz mondat. Nem azt mondja, hogy: "Gyerünk, mi lesz már az élet csodájával!", nem parancsol, nem erősködik, egyszerűen VAN. Mint ahogyan a megvilágosodott Én is egyszerűen csak VAN.

Az ilyen mondatokat és szavakat aztán annyiszor ismételhetjük el, ahányszor csak akarjuk. Gyengéden és lassan átprogramozzák az egész rendszert, s közben nem kell nyomást gyakorolnunk magunkra, vagy stresszes parancsokkal terhelni tudatalattinkat.

Amikor megrendelek valamit az Univerzumtól, ennek éppen az ellenkezőjét teszem. Megrendelek, s egyben meg is parancsolok valamit. Csakhogy utána el kell engednem és felejtenem a megrendelésemet, s mindezt a gyermeki és bizalomteljes természetesség érzésével, máskülönben ritkán működik.

Azok számára, akiknek eddig még nem igazán sikerültek a megrendeléseik, ez remek alternatíva. Ezeket a mondatokat annyiszor gondolhatod, ahányszor csak akarsz. Nem kell trükközni, hogy mihamarabb elfelejtsd őket, kétségek pedig fel sem merülhetnek.

Az egyetlen bökkenő az, hogy ki kell várnod, amíg elkezdődnek a változások az életedben, s meg kell lepődnöd rajtuk. Ez többnyire lassú és rejtett átalakulás, mint amikor a sok parányi napsugár átkúszik a hátsó ajtón, s egyre több lesz belőle.

Ez a medi-játszió ráadásul igen kreatív dolog is. Legjobban természetesen azok a szavak és mondatok hatnak, amelyekkel az adott pillanatban egy pozitív érzést társítasz. Vagyis minden egyes alkalommal, amikor ilyen medi-játsziót végzel (alkalmanként átlagosan húsz percig), újra meg újra ki kell találnod az aznapi szavakat és mondatokat. Ettől marad ez a játék mindig eleven, s ezért roppant hatékony.

Mindennap más és más történik, és minden napnak megvannak a maga legjobban tetsző fogalmai. Egy stresszes irodai nap végén gondolhatsz például arra, hogy: "Lazítás, nyugalom, sok idő, tágas vidék, Hawaii, fürdés a strandon, vidám, gondtalan emberek, napsütés, szeretem a jókedvű, nyaraló embereket, akikkel nyíltan és lazán lehet beszélgetni mindenről..." satöbbi, satöbbi.

Látod, hol a trükk: így mindent megadsz magadnak, ami aznap hiányzott, mégsem gyakorolsz nyomást magadra azzal, hogy bármit is el kellene érned. Ez a technika valójában a megrendelések ellentétje, mégis ugyanaz a könyv foglalkozik vele.

Tedd az életedben is ugyanezt: gyűjts össze mindent, ami jót tesz neked, s az aztán automatikusan gyarapodni fog.

6. szabály: A belső megfigyelés. Ez olyan, mintha egy ódon állólámpa ingáját követnéd a tekinteteddel. Hol a szóra és a mondatra gondolsz, hol befelé figyelsz, és a testedet vizsgálod. Milyen érzéssel tölt el ez a mondat? Érzek valamilyen reakciót a hasamban, a mellkasomban, a napfonatomban, a nagylábujjamban, a fülemben? Járd végig figyelmesen a testedet. Az inga kileng az egyik irányba, s te arra gondolsz, hogy "Az élet csodája mindenütt látható" - aztán az inga kileng a másik irányba, és te magadba nézel, a testedbe, csak úgy mellékesen és lazán. Aztán újra ugyanarra a mondatra vagy egy másik szóra gondolsz; bármire, ami jó és erőteljes érzéssel tölt el. Ennyi az egész. El sem tudod rontani.

Ha az ellenkezőjével is szeretnél kísérletezni, íme, itt vannak az ellenszabályok is. Olykor-olykor hasznos lehet ezeken is meditálni. Lehet, hogy közben valamilyen meglepetésben lesz részed, vagy ha megerőltetőnek és szörnyűnek érzed, akkor másnap sokkal jobban esik majd a medi-játszió -, amely nagyobb megbecsülésed által valóban becsesebbé és hatékonyabbá válik.

Az ellenszabályok:

1. szabály: Egyenesen ülni, szálegyenes háttal.
2. szabály: A meditáció folyamán megmoccanni sem szabad.
3. szabály: Meditatív zene vagy hangok hallgatása.
4. szabály: Semmire sem gondolni.

A medi-játszió szabályainak összefoglalása:

1. szabály: Kényelmesen ülni.
2. szabály: Szabad mozogni.
3. szabály: Csendes környezet, semmi zene.
4. szabály: Szabad gondolkozni.
5. szabály: Olyan szavakra és mondatokra gondolni, amelyeket az adott pillanatban maximálisan pozitívnak és konstruktívnak érzünk. A mondatok nem tartalmazhatnak elérendő dolgokat, csak olyan pozitív megállapításokat, amelyeket száz százalékgig világosnak és magától értetődőnek érzünk. Például: "Szeretem ezt vagy azt. Szerintem ez vagy az klassz. X és Y szép."
Nem küzdünk a negatívumok ellen, hanem a már meglévő pozitívumokat erősítjük - bármilyen kevés legyen is belőlük -, amíg óriásivá nem nőnek.
6. szabály: Engedjük hatni a mondatot vagy a szót, és a testünkben figyeljük, milyen érzéssel tölt el.

Ennek a módszernek egy kissé módosított változata a hála-technika. Ehhez minden reggel végig kell gondolni, mi mindenért vagyunk vagy lehetnénk hálásak. Ha éppen nagyon rossz passzban vagyunk, akkor eleinte nem sok dolog jut eszünkbe. De sebj: minden reggel automatikusan több lesz. Az első reggelen a lelkünk mélyén ez nagyjából így alakulhat:

Hálás vagyok, hogy van még itthon fogkrém, és nem kell vennem.

Hálás vagyok, hogy van tető a fejem fölött.

Hálás vagyok, hogy nem sivatagban születtem.

Hálás vagyok, hogy nincsenek zöld tincseim.

Első ránézésre ez nem tűnik túl nagy hálának. Csakhogy a hála magától vonzza a többi dolgot, amiért hálásak lehetünk. Mindennap eszünkbe jut még valami, és egy szép napon akkora lesz a bőség, hogy olyan általános formulákat kell majd alkalmaznunk, mint például: "Hálás vagyok mindenért, mert szuper jól érzem magam" - máskülönben az egész nap elmenne arra, hogy mindent egyenként megköszönünk.

Végül egy fontos tanács: ezek a technikák nem lesznek rosszabbak attól, hogy nem alkalmazzuk őket "derekasan" mindennap. Még ha csak egy hónapban egyszer gondolunk is rájuk, vagy csak akkor, amikor éppen tényleg rossz passzban vagyunk, tehát bármikor használhatjuk akár a hála, akár a medi-játékos technikáját. Hatásuk a ritka, egyszeri használatkor is bámulatos.

Meglehet, hogy a tartós hatás jobb, ha naponta kétszer 20 percig végezzük a gyakorlatokat. De csak akkor, ha szívesen tesszük. Javaslatom: csak akkor vedd alá magad ennek, ha magadra nézve pozitív hatásúnak tartod, és akkor tényleg érdemes naponta kétszer efféle gyakorlatokat végezned. Tégy úgy, ahogyan jónak érzed.

17. A gyűlölet és a szeretet ugyanaz

El tudod képzelni, hogy azokat, akiket utálsz (már ha vannak ilyenek), tulajdonképpen szereted? Hátborzongató, nem? Nekem mégis határozottan úgy tűnik, hogy azokon az embereken, akik tényleg nem jelentenek nekünk semmit, vagy nem szeretünk, egyszerűen keresztülnézünk. Fel sem tűnnek nekünk. Bármikor szúrjon is valami vagy valaki szemet, akár pozitív, akár negatív értelemben, akkor az a valami vagy valaki jelent nekünk valamit. Bármilyen keltse is fel a figyelmünket, annak mélyén egy ajándék rejtőzik. Csak ki kell érte nyújtanunk a kezünket.

A következő terápiás módszerről, a családfelállításról szóló hírrel, remélem, sikerül valamelyest megértetnem ezt a felismerést, s ihletet adni arra, hogy ilyen szempontok szerint is megvizsgáljuk az életünket: Ki vagy mi tűnik fel különösen az életben? Megtaláltam már a benne rejlő ajándékot?

Azért választottam ezt az eredetileg a Sonnenwind című újságom egyik riportjául szánt hírt, mert ritkán éreztem máshol ilyen egyértelműen, milyen közel áll egymáshoz a gyűlölet és a szeretet,

és hogy láthatólag valóban csak egyetlen instancia létezik: a lelkünk, amely csak az abszolút értéket ismeri, a pozitív vagy negatív előjelet már nem. Ráadásul úgy tűnik, nagyobb bölcsességgel és erővel is rendelkezik, amely a látszólag lehetetlen dolgok megvalósítására is képessé teszi. Ki tudja, még a végén kisülhet, hogy mi magunk vagyunk az Univerzum?

Csodaterápia: a családfelállítás

A személyiségfejlesztés világszerte növekvő igényével együtt változnak a terápiás formák is: egyszerűbbé, zseniálisabbá, hatékonyabbá válnak, s olyan síkon zajlanak, ahol az ezoterikusok és a nem ezoterikusok egyetértenek egymással. Csak elég közel kell kerülni az élet lényegéhez, és nyomban kiderül, hogy voltaképpen egy nyelven beszélnek. Számomra a családfelállításokban az a legérdekesebb, hogy korlátozás nélkül feltárják minden ember tisztánlátó képességeit. Itt is, ott is körülnézel - és lám, MINDENKINÉL működik!

"A lelkünkre kell hallgatnunk, ha egészségesek akarunk lenni! Végére is azért vagyunk itt, mert önmagunk elől nincs menekvés.

Az ember mindaddig menekül, amíg össze nem találkozik magával az embertársai szemében és szívében.

Nincs számára menedék, amíg nem engedi,
hogy embertársai részesei legyenek lelke legmélyének.
Amíg attól fél, hogy átlátnak rajta, addig sem önmagát,
sem másokat nem képes megismerni - addig egyedül lesz."

(Hildegard von Bingen)

A "családfelállítás" fogalma egy ideje állandóan felbukkant a környezetemben. Úgy tűnt, minden második ember elment egy ilyenre, és mindannyian nagyon lelkesek voltak. Egyedül engem nem érdekelt ez az egész. Ez is csak egy terápiás forma, és még ha csak négy napi csoportmunkából áll is, akkor is csak egy terápia - engem pedig a terápia nem érdekelt.

Ugyanakkor pedig a gyógyítók és a tisztánlátók folyton azt mondták, hogy a sejtjeim emlékezete tárolja a "családi karmámat". Ezt fel kell oldanom, hogy tökéletesen szabaddá válhassak. Még az egyik kedvenc dalom címe is Unchained from destiny ("Megszabadítva a sors láncaitól") -, de szerintem ehhez semmi szükség terápiára. Szamárság az egész.

Aztán történt egy és más az életemben, amiről a vélhetőleg bibliai eredetű vicc jutott az eszembe (amit a Biblia hívei nyilván példázatnak tartanak, nem pedig viccnek):

Nagy árvíz van. Az ember ül a háza tetején, mert minden egyebet elöntött már az ár, és Istenhez imádkozik, hogy tegyen már valamit, szabadítsa őt meg. Rövidesen jön egy csónak, és magával akarja vinni az embert. De az nem megy. Azt mondja, az Úr megszabadítja őt, úgyhogy marad. Imádkozik tovább, és jön két másik csónak. Az ember azonban marad, ahol van, és tovább imádkozik.

Az ár közben egyre nő, s az ember végül megfullad. Feljut a mennybe, ahol egyenesen Isten elé áll, és panaszkodni kezd:

- Ide hallgass, Uram! Egyfolytában könyörögtem Hozzád, hogy ments meg. Miért nem tettél semmit?

- Micsoda? - csodálkozik az Isten. - Hiszen három csónakot is küldtem!

Az életem egyik területén hirtelen ott tartottam, mintha én is akarnék valamit, de mereven ragaszkodnék egy bizonyos elképzeléshez, ahogyan az ügynek működnie kellene. Miközben szinte a szememet szúrták ki az orrom előtt ellibegő csónakok (= utalások a családfelállításra), nekem egyik sem volt jó, mert én megrögzötten ragaszkodtam egy elképzeléshez.

Aztán az is eszembe jutott még, hogy milyen gyakran rejlenek az élet legnagyobb ajándékai olyasmiben, amiről sosem gondolnánk. Kíváncsivá tett a következő gondolat: "Igen, ezt már gyakran átélted, hogy eleinte rémesnek találsz valamit, de alighogy kipróbálsz, máris feledhetetlenül szépnek és megfelelőnek érzed. Ki tudja, hátha valami klassz dolog rejlik ennek a rendkívül érdektelennek hitt családfelállításnak a mélyén?? Azonnal tudnom kell, gyerünk oda!" Ha ugyanis valami tényleg nem nekem való, az egyszerűen nem vonzza magára a figyelmemet. A pozitív és a negatív reakciók egyaránt a meglévő rezonanciára utalnak. Semmiféle rezonancia nem nyilvánul meg abban, hogy valami soha fel sem merül az életemben.

Megláttam, felismertem és nyomban meg is valósítottam. Néhány terapeuta címe megvolt nekem, közülük kettőt találtam vonzónak, s végül ahhoz jelentkeztem be, aki hamarabb tudott időpontot adni. Hát igen, most nem is tudom, hogyan öntsem szavakba ezt a négy napot. Voltaképpen nem is igen lehet. Át kell élni, különben legfeljebb csak egy töredékét értjük meg annak, ami ott történik.

Előjáróban talán néhány "technikai adat". 25-en vettünk részt a terápián, 22-70 éves emberek. Voltak közöttünk spirituális érdeklődésűek is, de a többség teljesen normális "átlagembernek" látszott, akiknek azelőtt semmilyen spirituális irányzattal nem volt kapcsolatuk.

Nyomban neki is kezdtünk. Volt egy rövid bemutatkozó kör, röviden elmondta mindenki a keresztnévét, a foglalkozását és az ügyét. Aztán kezdődött is az első felállítás. Mindig önként jelentkezett valaki. Mindenki csak akkor került sorra, amikor úgy érezte, készen áll rá. Nem is volt muszáj, de egy kivételével mindenki megcsinálta.

Maga a felállítás úgy működik, hogy az ember a terapeuta mellé ül a "forró székre", és még egyszer röviden elmeséli az ügyét. Például egy feszült viszonyt az eredeti családjában (szülők, testvérek stb.), gondokat a jelenlegi családjában, kapcsolatában stb. Aztán felsorolja az összes résztvevő személyt. A magyarázatok, vagy hogy ki mit miért tesz, és miért gondolja, hogy ez vagy az nem jól működik, lényegtelenek. Csak a "kőkemény tények" számítanak: Ki vesz részt a dologban, és milyen formában? Az elhunyt közeli hozzátartozók vagy az elvetélt magzatok is szerepet játszhatnak. A terapeuta beleéli magát az illető energiába, aztán eldönti, kivel kezdje. Akkor a páciens feláll, és a jelenlévők közül keres valakit, aki eljátssza az apát, egy másikat, aki az anyát, aztán megint másokat a testvérek szerepére, s végül valakit, aki őt magát személyesíti meg.

A felállításhoz a soron lévő személy megfogja helyettesei vállát, és a pillanatnyi érzése szerint felállítja őket a teremben. Ebből aztán a legkülönfélébb konstellációk keletkeznek. A felállított családtagok néha egymás felé néznek, néha háttal állnak egymásnak, néha rendkívül közel állnak egymáshoz, néha pedig igen távol egymástól.

Ezután a felállító leül, a felállítottak pedig beleélik magukat a helyzetébe, szemügyre veszik a többi családtagot, és figyelnek arra, amit közben éreznek. A terapeuta sorban megkérdezi őket, hogy érzik magukat azon a helyen, ahol állnak. Ennyi.

Ez az a pont, amitől félttem, hogy semmit sem fogok érezni, vagy nem fogom tudni, hogyan is vagyok. Végül is nem vagyok tisztánlátó -

gondoltam. Ami ezen a helyen történik, egyszerűen mégis zseniális, és ismét bizonyóságot tesz a teremtés és a mindig mindent magába foglaló, természet elképzelhetetlen nagyságáról és egyediségéről.

Életemben először veszel részt egy ilyen felállításon, és egyszerűen mindent tudsz arról a vadidegen családról, amelyikről szó van. De mert a környezet befolyása oly elenyésző, mert valójában semmit sem tudsz, és mert egyszerűen csak ott álltok valahol, te és még néhányan, s éppen ezért oly kevés az, amit észrevehetnél, hogy ezt a keveset -amely, mint később rájössz, csak a lényegesre korlátozódik - mégiscsak észreveszed.

Például állhatnék messze a többiektől, ráadásul mindenkinek háttal, és ebben a helyzetben megkérdezik, hogy vagyok. Ami a furcsa, hogy egyszerűen tudom, hogy vagyok. Vagy rosszul,

vagy jól. Van, hogy ott állok, és teljesen stabilnak érzem magam, de az is előfordul, hogy levegőt sem kapok. Előfordul, hogy szédülök közben, máskor pedig szilárdan állok. Vannak, akik a felállításkor felkeltik az érdeklődésemet, és olyanok is vannak, akik teljesen semmitmondók számomra. Egy nagyobb mechanizmus ez, amelyben valaki felölti a felállított személy szerepét, s egyszerűen azzá a személlyé válik, és érzi annak érzelmeit. Nem kell semmit eljátszanod, egyszerűen benne vagy a szerepben.

Jelen kell lenned, hogy megértsd, különben alighanem sosem hiszed el. Engem mindjárt az első körben felállítottak, s hirtelen olyan szomorú lettem, hogy még a könnyeim is kicsordultak. Az agyam azonnal feszélyezve érezte magát, és valami olyasmit akart magyarázni, hogy nem vagyok normális, és tényleg kezelésre szorulok, mi a francnak kezdek bőgni mindenféle vadidegen jelenetek közepén, satöbbi, satöbbi.

Kiderült azonban, hogy az a személy, akit én "játszottam", tényleg magányosnak, elhanyagoltnak és egyszerűen mellőzöttnek érezte magát, s emiatt nagyon szomorú volt. Amikor a velem szemben álló hirtelen figyelemre méltatott, s csodálkozva tetőtől talpig végigmért, megint különös dolog történt. Ugyanolyan hirtelen, ahogyan a szomorúság erőt vett rajtam, most úgy éreztem: megnyugszom és megvigasztalódom. Végre tudomásul vettem engem is. Minél tovább és erősebben figyelt a szemben álló, annál jobban éreztem magam. Végre nem néznek levegőnek! Végre elismerik a létezésemet! Pontosan ezt éreztem, és cseppet sem kételkedtem ebben az érzésben.

Utólag elmondhatom, hogy az én felállításom csak egy része volt az egész élménynek. Ugyanolyan sokat kaptam a többiek felállításából is. A többiek esetében ugyanúgy az érzelmek gyökerénél találja magát az ember. Így volt ez a többieknél is. A 70 éves ugyanolyan jól játszotta a szerepét, mint a 22 éves a nagypapát vagy az elvetélt magzatot. Ezek a felállítások az életet annyira leszállítják az alapokig, hogy senki sem vétheti el. Sokat segített persze a terapeutánk által árasztott természetes légkör is: minden olyan volt, mintha semmi különös nem történe. Ez kivétel nélkül mindenkin nyomot hagyott - és mindenkinek ment!

Egyszer egy első házasságból született 18 éves lány szerepére állítottak fel. Ez a lány az apjával, annak második feleségével és négyéves féltestvérével élt. Ebben a szerepben elégedetlennek éreztem magam, és semmilyen érzés előtt nem volt kedvem megnyílni. A kisöcsémet utáltam, apám új feleségét pedig láttam ugyan, de egyáltalán nem tudtam érezni. Nem érdekelt.

A felállítás második lépésében változik a kép. Megnézik, ki hová szeretne állni, hogy jól érezze magát, és felismerje, mit kell egymás között megváltoztatni és megbeszélni a kapcsolaton belül. A terapeuta általunk elismételt "gyógyszavai" és az új gyógyító képek által a helyzet megváltozik a bensőmben. És csak ez a fontos. Mindegy, hogy a külső helyzet milyen. A belső érzésem az, ami számít.

Ebben az esetben az apa tisztázta leányával az első feleségéhez fűződő viszonyát. Egyszerűen eljátszottuk a helyzetet. A "forgatókönyv" a felállított helyzetből adódott, s a terapeuta érzése szerint súgott úgy, ahogyan a felállítóval együtt helyesnek érezte. Engem megint teljesen lenyűgözött, mennyire átéltem a leány szerepét. Amikor a "szüleim" békét kötöttek, szeretni kezdtem a féltestvéremet, kíváncsi lettem a mostohaanyámra, és rendesen örömet éreztem, hogy végre megismerhetem őket. A szüleim közötti béke képe tette ezt lehetővé.

A helyzetet felállító férfi második felesége valóban jelen volt, s önmagát játszotta. Az volt az érzésem, hogy ő is megkönnyebbült, amikor tisztázódott a helyzet az első feleséggel, és érezte, milyen jót tesz ez az első házasságból született lánynak.

A kritikus szellem ilyenkor veti közbe: "Igen, de a valóságban ez mégis így. A felállított személyek valószínűleg ugyanolyan barátságtalanok és kiegyensúlyozatlanok lesznek az életben, mint eddig. Akkor meg mire jó egy ilyen képzeletbeli felállítás?"

Ez is egy olyan pont, amit át kell élni ahhoz, hogy az ember igazán mélyen megérthesse. Ehhez minden szó kevés. Három dolgot jegyeznék meg ehhez, habár egyik sem közelíti meg a valóságot:

Először is, az életben minden külső körülmény sokkal, de sokkal lényegtelenebb annál, amit gondolok. A belső képeim és érzéseim a fontosak. Ezeket javíthatok, s gyógyító képekké változtathatom őket még akkor is, ha valamennyi résztvevő halott vagy távol van tőlem. Volt közöttünk egy asszony, aki két éves volt akkor, amikor az anyját megölték. Ráadásul a gyilkosság elkövetésekor ő az anyja karján ült. A felállításkor még egy ilyen elképesztő helyzetnél is megszületik a megfelelő kép, amely képes a bensőt meggyógyítani.

Másodszor: energetikailag valamennyien kapcsolatban állunk egymással. A másik lelke érzi azt, ha én megváltoztatok felé a belső képemet. Egy gyermekét egyedül nevelő anyuka önmaga, egykori partnere és közös gyermekük felállítása nyomán átélte, hogy az apa hirtelen vágyat érzett az iránt, hogy több felelősséget vállaljon, és többet törődjön a gyermekkel, noha senki sem szólt neki erről egy szót sem. Az anyuka rájött, hogy gyermeke nem nő fel apa nélkül, ha ő megváltoztatja az érzéseit iránta. Ha gyermekére néz, tudat alatt mindig látja benne az apját is, hiszen a gyermek energetikailag és genetikailag felerészben belőle áll. Ám ha az anya megvetéssel és haraggal tekint az apára, akkor valamennyire a gyermek is elutasítva érzi magát.

A felállítás révén újra átélheti, milyen érzés ezt az embert gyermeke apjaként tisztelni, mindegy, milyen, vagy milyen volt. Ha a férfi iránti tisztelet érzésével tekint gyermekének erre a részére, akkor a gyermeket energetikailag összeköti apjával a szeretet, és nem teljesen nélküle nő fel, még ha fizikailag nincs is jelen. Az embernek éreznie kell a különbséget. Ott kell lenni egy ilyen felállításon. Ezt fejben nem lehet megoldani, csakis a szívben.

Harmadszor: egy ilyen négy napos élmény újjávarázsolja az ember érzelmeit a valóság és az igazán fontos dolgok iránt. Az értelem síkján már korábban is tudtam, hogy azok az emberek, akik legtöbbször gyűlölik magukat, a lélek síkján legtöbbször szeretik magukat - ám érzelmileg csak most tudtam meg. Mivel ott voltam, és többször is átéltem, milyen gyorsan változik az érzélem, amikor egy felállított helyzetben állsz, és a probléma megoldódik.

A lélek csak az odafigyelés, a felé fordulás mértékét érzékeli, a "plusz" vagy "mínusz" előjelek nem érdeklik. Azokat, akiket a lélek nem szeret, meg sem látja. Egyszerűen és érzélem nélkül keresztül néz rajtuk. Ezt az érzést bizonyára mindenki ismeri. Vannak, akik "elővezetik magukat", s erre én iszonyúan tájékozva és dühösen reagálok. De vannak olyanok is, akik tulajdonképpen ugyanezt teszik, de nekem ez olyan mindegy, hogy jóformán észre sem veszem, és egyszerűen csak odébb állok, minden további érzélem nélkül.

Ezekben a pillanatokban a lelkem mintegy közli velem, hogy az egyik embert szeretem, a másikkal kevés közös rezdülésem van. Ha azok, akiket szeretek, nem harmonikusak, az fájdalmat okoz nekem. És amikor ez a fájdalom túl nagy, akkor helyette dühöt érzek - mert azt könnyebb!

Száz szónak is egy a vége: a lélek olyasmiket tart fontosnak, hogy például adott-e nekem valaki (a szüleim) életet vagy sem. Nem pedig azt, ahogyan a szülők élnek, és mit miért tesznek vagy engednek. Ezért gyűlöljük gyakran éppen azokat, akiknél a szeretet érzése túlságosan fájdalmas lenne, mert nem tudunk harmóniában élni az illetővel (aki esetleg keményen alkoholistá, vagy legalábbis a szülők egyike nem önmaga).

A felállítás során a lelket egy kissé közelebb toljuk, és ráérzünk a valódi érzésekre. Ha valaki egész nap veszekszik velem, az esetleg jó ok arra, hogy távol tartsam magam tőle. Egy ilyen felállítás során azonban talán újra képes leszek megérezni a düh mögött rejlő szeretetet. Meggyógyíthatom a belső képeimet, és megérezhetem, mit jelent ez az erőteljes közeledés a másik részéről, amely akár dühben is megnyilvánulhat. Azáltal gyógyulok meg, hogy átélem és megérezem a mögöttes rejlő esszenciát. És ezzel teszem meg az első lépést afelé, hogy külsőleg is meginduljon a változás. Amíg nem pillantok a régi képek mögé, addig magam is hozzájárulok

ahhoz, hogy semmi se tudjon megváltozni. Változtatni ugyanis mindig csak saját magamon tudok.

Egy gyakorlati példa: a felállítás csütörtöktől vasárnapig tartó hétvégéje után tegnap beszélgettem egy asszonnyal, aki tavaly egy másik terapeutánál szintén részt vett egy felállításon. A téma az egykori férje volt. Elváltak, s a férfi újra megnősült. Az első felesége azonban még mindig erősen kötődött hozzá, s úgy érezte, ez még mindig a "nagy szerelem". Ez nem hagyta nyugodni.

A felállításkor először őt és elvált férjét állították fel. Közben mindketten erős, beteljesületlen vágyat éreztek egymás iránt. Akkor a terapeuta bevonta a képbe a férfi szüleit is, és tisztázta a szülők és a gyermek közötti viszonyt és energiákat. Amikor az asszony ezután ismét meglátta egykori férjét, lenyűgözte őt annak egykori ereje és erélye. Ugyanakkor úgy érezte, akkora feltétlen (nem szexuális) szeretet árad belőle, amit alig bírt elviselni.

A terapeuta ezután a szülőket is felállította, és megmagyarázta a helyzetet. És amikor az asszony mindezek után megnézte elvált férjét, most először látta másokra szeretettel tekintő felnőtt embernek. Azelőtt úgy érezte, mintha mindketten csak elveszett kisgyermek lennének, akik hiányukat a másikinál igyekeznek pótolni. Mindketten kerestek olyasmit a másikinál, ami nem volt. Egyforma helyzetük volt az, ami összekötötte őket.

Az asszony érzett ugyan még szeretetet, de elmúlt az az érzése, hogy szüksége lenne a férjére. Ez immár a szeretet egy érettebb formája volt, s az igény, hogy férjével legyen, szinte teljesen elmúlt.

A terapeuta saját érzését követve felállította a férj új feleségét is. Az első feleség, aki a helyzetet felállította, szinte megijedt, amikor meglátta őket együtt, mert úgy érezte, mindeddig nem fogadta el férje döntését, s cseppet sem tartotta tiszteletben annak új házasságát. Most viszont, amikor erejük teljében álltak egymás mellett mint férj és feleség, nem pedig mint két gyámoltalan gyermek, most sürgető vágyat érzett, hogy bocsánatot kérjen, s onnantól kezdve tisztelje férje második házasságát. Egyszer csak nem tudta tovább elviselni azt az érzést, hogy energiáival megzavarja az új házasságot, s boldogság helyett boldogtalanságot hozzon erre a két emberre. Legnagyobb meglepetésére tehát békésen búcsút vehetett, s magában elengedhette egykori férjét.

A terapeuta érezte érzelmének valóságát, s volt még egy ötlete: felállította az asszony új kapcsolatát is. Egy olyan kapcsolatot, amely még a jövő zenéje. Válása óta az asszonynak nem volt másik párkapcsolata. A terapeuta felállította az asszonyt, háta mögött a szüleivel, szemben velük pedig az új férjet, háta mögött annak szüleivel. Ez a helyzet két ereje teljében lévő embert szimbolizált, akik harmonikus képet ápolnak magukban gyermekkori családjukról.

Ez volt a legjobb az egész felállításban, mesélte az asszony. Először érezni vélte, milyen szép, egészséges és erős is lehet egy kapcsolat. Olyan érzés volt ez, amelyet eddig még sohasem érzett. Most viszont már tudta, hogy valójában mi az, amit egy párkapcsolatban keres. Ezzel az új, gyógyító képpel a lelkében nyitottan állt az élet, és néhány hónap múlva ama férfi elé, akit olyannak érzett, mint a felállításon az "új" férjét. Hát, mit lehet erre mondani - minden jó, ha a vége jó! Függöny!!

Nekem magamnak is volt még egy ügyem. Az életben szinte semmi sem mutatta meg olyan jól, mint ez a hétvége, hogy mennyire szoros kapcsolatban áll egymással minden ember, milyen közel vagyunk egymáshoz, ha letesszük álarcainkat és díszleteinket. Amilyen kapcsolatban mi voltunk a csoporttal, olyan kapcsolatban van egymással végső soron az egész világ. Az, amit egy ilyen csoportban teszünk és tapasztalunk, hatással van a családunkra, a felállított személyekre, és mindenre, amivel találkozunk. Ebből kiindulva pedig a sok, kezdetben teljesen ismeretlen ember együttműködése és egyesülése kisugárzik a világra, s olyan tapasztalatot ad, amely az egész világon képes erősíteni a béke iránti vágyat.

A folytatás...

Még némi kiegészítés a családfelállításhoz az azóta adódott események tükrében, amelyeket túlságosan izgalmasnak tartok ahhoz, hogy kihagyjam őket:

A családfelállítás terapeutái szerint a gyermekek hajlamosak tudattalanul és szeretetből magukra vállalni szülei terheit, mert azt remélik, ezzel könnyíthetnek rajtuk. Teszik mindezt oly sokféleképpen, amilyen sokfélék vagyunk mi, emberek. Azáltal, hogy a gyermek ezt teszi, vagy szüleit sajnálja, elveszítheti azok tiszteletét, vagy nem olyan mértékben kapja meg tőlük az energiát és a figyelmet, ahogyan gyermekként szüksége lenne rá. Ebből aztán a legkülönfélébb bonyodalmak származnak: felnőtt gyermekek élnek az őket egyedül nevelő szülő iránti lojalitásból szintén magányosan, szakmailag sikertelenek, mert nem akarják túlszárnyalni apjukat, vagy munkalkoholistaként a másik végletbe esnek, hogy csak olyanná ne váljanak, mint az apjuk stb. Ilyen sokféle változatot s meglepő eredményt magunktól sosem lennénk képesek kifundálni. A belső képek megváltoztatása által gyorsan aktiválható az új program.

Általános szakmai problémák és más emberi kapcsolatok is felállíthatók. Elmesélek két további gyönyörű példát (egyébként: mint legtöbbször az életben, nem létezik olyan terápia és szer, ami mindenkinek egyformán jó lenne. Vannak ugyanis olyanok is, akik végigunatkozzák a családfelállítást - csak úgy, mellesleg. Nem bújhatunk ki annak felelőssége alól, hogy megtaláljuk a számunkra megfelelő módszert):

1. eset:

Egy asszony felállította a családját, s mint később kiderült, energetikailag a megszületése után hamarosan elhunyt testvére is szerepet játszott a családban (mert a szülők nem dolgozták fel). A felállítás során a kép oly módon változott, hogy az elhunyt gyermek a szülők előtt ült, akiknek meg kellett őt áldaniuk, és helyet adni neki a szívükben, ahol megnyugodhatott. Az anya megtette ezt, és minden nagyon szép is volt, ám az apa vonakodott. Többször is nekikezdett, de egyszerűen nem tudta kimondani. Az apa alakítója azt mondta, nem tudja, mi ez, de egyszerűen nem jönnek a szavak az ajkára. Minden porcikája berzenkedett ellene. Ekkor lányuknak, aki a helyzetet felállította, eszébe jutott: "Te jó ég, tudom már: az apám mindig kételkedett benne, hogy ez a gyerek tényleg az övé-e..."

Az apát játszó vadidegen ember megérezte ezt az energiát, noha fogalma sem volt a valódi helyzetről.

2. eset

X. úr, szakmailag öt éve folyamatosan kátyúban, szintén felállította eredeti családját (ez nem ugyanaz, mint a jelenlegi család, már ha az ember házas és vannak gyermekei).

Mindkét szülőnek ez volt a második házassága. Az anyának volt egy lánya az első házasságából, és egy fia, aki négyévesen meghalt. Az asszony a fia halála után nem sokkal vált el első férjétől, és néhány év múltán hozzámert X. apjához. Valamennyi félelmét kivetítette az új férjével közös fiára, vagyis X. úrra. X. úr úgy vélte, hogy anyja félelmeinek kivetülése vezetett jelenlegi szakmai akadályaihoz.

Csak hogy a felállítás merőben más, váratlan eredményt hozott. Valójában sokkal inkább az apa első házasságáról volt szó. Ő ugyanis már-már istenítve imádta az első feleségét, aki első gyermeke születése után, még a gyermekágyban meghalt.

Az apa hamarosan nőül vette X. anyját, aki hozta a lányt is a házasságba. Az apa egész életében tovább gyászolta oly nagyon szeretett első feleségét, és sosem tudott teljesen kitárulkozni második felesége felé. Élete hátralevő része néma szenvedéssel telt. Ezt X gyermekként érezte (a gyerekek inkább a kimondatlan, mintsem a kimondott dolgokat veszik át). X. át akarta vállalni apjától a szenvedést, s átvette annak életérzését: a kilátástalanságot, a beteljesületlen vágyakozást élete nagy szerelme iránt (amit apjához hasonlóan X. sem talált meg, hisz meghalt...) és az élet értelmetlenségének érzését. Így persze hiányzott belőle a szakmai motiváció és elhivatottság érzése is.

Ennél a felállításnál nemcsak X. úr könnyei záporoztak, hanem vele együtt az egész csoporté (25 ember). X. úr visszaadta apjának egy nehéz kő formájában az összes, éveken át hurcolt terhet: "Visszaadom a terhedet. Nem cipelhetem helyetted. Neked adom, mert a tiéd. Én a fiad vagyok,

és csak azt az energiát fogadom be, ami fiadként megillet. Nem akarok többé hozzád idomulni." Valahogy így hangzottak X. úr hangosan kimondott mondatai.

A szülőket megszemélyesítő e mondatok hallatán nagy megkönnyebbülést éreztek (még akkor is, ha a valóságban már meghaltak - ez ilyenkor teljesen mindegy), mivel nincs gyötrelmesebb egy szülő számára, mint látni, hogy a gyermeke szenved. Szívesen vették vissza a terhet, hiszen az csak egy illúzió, hogy a gyermek a terhet átveheti, viszont ez teremti az úgynevezett "családi karmát", vagyis a problémák nemzedékről nemzedékre történő megismétlődését. A teher visszaadásával feloldódtak a nemkívánatos kötelékek, és mind a gyermek, mind a szülők szabadbá válta végre, hogy életüket újjáalakítsák.

A családfelállítások további misztériuma, hogy a fizikailag távol lévő, de a felállításban szereplő személyek gyakran hatalmas változásokat visznek véghez, és különös módon pontosan a felállítás időpontjától fogva megváltoznak, s bensőleg szabadabbak lesznek. A megfigyelő résztvevők, akik csak az "ottlét kedvéért" járnak vissza, gyakran számolnak be ilyesmiről.

Egy járulékos, szinte hihetetlen "véletlen" volt az is, hogy X. úr imént említett felállítására, amelyet a müncheni terapeuta, R. Langlotz vezetett, a Terézia-templom (nagyon szép) közösségi házában került sor. X. apja éppen ebben a templomban esküdött örök hűséget hőn szeretett első feleségének, s ez az asszony 57 esztendővel ezelőtt ettől a közösségi háztól mintegy 500 méterre halt meg a gyermekágyban. Azt hihetnénk, ez a réges-régi energia így éppen keletkezésének helyén szűnt meg.

18.

Véletlen vagy sorsszerű? - Két hihetetlen történet

Aki sokat foglalkozik a szellemi törvényekkel és a saját gondolataival, illetve saját és mások iránti szellemi viszonyulásával kísérletezik, az előbb-utóbb megállapítja, hogy egyre sokasodnak a különös véletlenek és a valószínűtlen végzettszerűségek.

Amikor az ember másoknak beszél a véletlenek különös láncolatáról, általában kétféle választ kap. Az egyik így szól: "Na neee, ilyen nincs! Én még sosem tapasztaltam ilyesmit. Ez butaság!"

A másik: "Hát, igen. Tudja, az élet voltaképpen csupa ilyen véletlenből áll." Néha hozzáteszik még: "Én ezeket a véletleneket jelzéseknek tekintem arra nézve, hogy valami harmóniában van-e az egésszel vagy sem. Jóformán semmit sem teszek már ilyen véletlenek nélkül. Nélkülük túlságosan fárasztó lenne az élet."

Két igaz történettel - egy kőkemény fizikai, és egy erősen spirituálissal - szeretném bemutatni, hogy a véletlenek miféle egybefűzésére képes az élet.

Aki még "csak" ott tart, hogy teljesen véletlenül mindig éppen akkor hívja fel a legjobb barátját vagy barátnőjét, amikor az már emeli a kagylót, hogy felhívja őt, talán látni fogja ezekből a példákból, hogy az Univerzum lehetőségei még messze nem merültek ki.

Másrészt viszont a gigantikus és meglehetősen hihetetlen véletlenek nem feltétlenül javítanak az élet minőségén. A kérdés inkább az, hogy az ember megragadja-e az esélyt, hogy élvezze az életet, vagy sem. Ezt viszont biztosan megteheti efféle véletlenek nélkül is. E véletlenek mégis hajlamosak maguktól megszorodni, ha az ember bensőleg megerősödve hagyja, hogy az élet természetes áramlata hordozza, amely eredendően igyekszik ellátni őt mindennel, amire szüksége van (hacsak az ember nem fordít csökönnyösen hatalmas energiákat arra, hogy ezt megakadályozza).

Következzenek hát a véletlen események (Manfred és Franz elbeszélésében), amelyek ízelítőt adnak abból, hogy mire képes az Univerzum. Egyik-másik talán elgondolkodtat majd afelől, vajon kimerültek-e már az Univerzum lehetőségei vagy sem.

1. eset: A 60 esztendő, mikrofotós Manfredből véletlenül kastélytulajdonos lesz

Az egész história két zenésszel kezdődött, akik sokat játszottak és gyakoroltak szintetizátoron. Kicsit szakadtak voltak, de én akkoriban nagyon csodáltam őket. Csak sokkal később tűnt fel, hogy a fiúk nem vetik meg a hasist. A pénzüket azonban alapjában véve a zenélésre költötték. Akkoriban legalábbis meg voltam erről győződve. Pedig egyikük akkor már ült vizsgálati fogságban. Egy kissé lökött, de szélteben-hosszában ismert művész volt. Neki támadt például az az örült ötlete, hogy Berlin levegőjét pléhdobozba csomagolja, s igazi "berlini levegőként" árusítsa. Tényleg kinyitotta Berlinben a dobozokat, beleengedte a berlini levegőt, aztán becsukta a dobozokat, és mindenfelé eladta.

Közben a barátjával helyet kerestek, ahol zavartalanul zenélhetnének. Az volt az ötletük, hogy kibérelnek egy kastélyt. Már túl is voltak az első tárgyalásokon Rechberg gróffal, illetve annak építészevel. Csakhogy a kastély leendő bérlője most vizsgálati fogságban ült. Ez így persze nem ment. Úgyhogy engem küldtek oda maguk helyett.

Megtettem nekik ezt a szívességet, és lazán elmentem az illetékes építészhez, mint új érdeklődő. Az építész persze mindjárt ezer dolgot kérdezett tőlem. Mivel foglalkozom most, miért szeretnék kastélyt, mik az elképzeléseim, milyen és mekkora legyen ez a kastély, satöbbi, satöbbi. Először rendesen megijedtem. Ilyesmikre nem is gondoltam. Semmilyen kérdezősködésre nem voltam felkészülve. Ezért úgy tettem, mintha mi sem történt volna, és a hasamra ütve kitaláltam valamit, hogy miért is keresnék kastélyt, ha egyáltalán keresnék. Ragyogó színekkel ecseteltem az okokat, és megadtam a megfelelő méretet magam és az intézetem számára, amely valóban létezett. A valós helyzetemből indultam ki, s köré építettem egy kitalált történetet arról, hogy miért, mi okból és mi célból keresek én kastélyt.

Úgy tűnt, elég hihetőnek hangzott, amit mondtam, mert megkaptam a kastély kulcsát, hogy ha akarom, hát nyomban szemügyre is vehetem. Nem sokkal később el is mentem a feleségemmel együtt, hogy megnézzük. A kastély szoba sem jöhetett, sem az általam kitalált helyzet, sem az eredetileg érdekelt zenészek szempontjából. Öt különálló épület alkotta, és nem volt éppen praktikusnak mondható. Az épületek ráadásul nagyon meg is sülyedtek. Mellettük teljesen felesleges téhen- és lóistállók is álltak.

Visszamentünk hát az építészhez, és jeleztük, hogy nem erre gondoltunk. Erre azt felelte: "Jó" - és adott egy másik kulcsot, a következő szavakkal: "Akkor tekintsék meg ezt a birtokot is..." Úgy is tettünk. A második kastély láttán a feleségem azonnal tűzbe jött. Már azt is tudta, hogyan rendezkedne be. Hol lenne a konyha, a laboratóriumom, a hálószoba, satöbbi. Képzletben különféle célokra helyiségről helyiségre felosztotta az egészet. Persze én is szívesen eljátszottam ezzel a gondolattal - mint egy képzeletbeli úton, ahol ismeretlen tájakat jár be az ember. Végigjártuk mind a 63 termet, és némiképpen megromlott állapota ellenére is megfontolandónak találtuk a kastélyt.

Aztán visszamentünk az építészhez. "Nos, mi a véleményük?" - kérdezte. Én takarékoskodtam a kijelentésekkel, de a feleségem teljesen le volt nyűgözve, s lelkendezni kezdett. A kastély teljesen megfelelő, a mérete is a legjobb, és minden nagyszerű! Az első kastéllyal ellentétben ez egybefüggő - és egyáltalán! Pontosan ilyenre gondoltunk. Kicsit sem kellett színészkednie - maradéktalan lelkesedéssel töltötte el az a gondolat, hogy egy ilyen kastélyba költözhetne. Én is engedékenyebbnek mutatkoztam aztán, és úgy véltem, az ügyön még gondolkoznunk kell. A tető eléggé megrogyott, s az egészset teljesen fel kellene újítani. Elmondtam még ezenkívül néhány további kételyemet. Ám az építész minderről tudott, ismerte a kastély állapotát. A tulajdonos azonban mindaddig nem akart nekilátni a felújításnak, ameddig nincs komoly érdeklődő a kastélyra. Én viszont előrelátóan magammal hoztam a papírjaimat, köztük néhány rólam megjelent újságcikket is, hogy a jó híremet bizonyítsam. Ezzel mindent megtettem, amit tehettem, hogy megszerezem zenész barátaimnak a kastély bérleti jogát.

Ám mégsem így történt. Egy héttel később hirtelen felmondták a másik házamat, ahol az intézetem működött. A lakóházunkban, amely a feleségemé volt, csak korlátozott hely állt a rendelkezésünkre. A másik házban 16 nagy terem volt, ahol az egész intézet kényelmesen elfért. Ez tulajdonképpen egy bontásra ítélt ház volt, a Posta tulajdonában. Most rövid határidővel eladták, s nekem ki kellett költözni belőle. Pedig nagyon jó helyen állt, a lakóházunktól nem messze: csak át kellett mennem az udvaron.

Most aztán kereshettem egy másik helyet az intézetemnek. Ekkor még nem támadt az az őrült ötletem, hogy magam béreljem ki, vagy akár meg is vásárolok a kastélyt. Keresni kezdtem hát egy házat, amely lehetőleg a lakásunk közelében áll. Hosszú, eredménytelen keresés volt ez. Komoly kétségek között őrlődtem. Mitévő legyek?

Egy további hét elteltével felhívott az építész. Megmutatta a papírjaimat Rechberg grófnak, a kastély tulajdonosának, s ő beleegyezett. Bérbe vehetem a kastélyt. Először szólni sem tudtam a csodálkozástól. A nyakamba szakadt gondok miatt a kastélyra egyáltalán nem is gondoltam.

Ennek ellenére odautaztam, s egy második megbeszélés erejéig ismét találkoztam az építésszel. "Mennyit tudna fizetni érte?" - kérdezte. Úgy gondolta, a bérleti díj a megbeszéltek szerint havi 2500 márka lenne. "Kizárt" - feleltem. - A mostani házamért 400 márkát fizetek ÉVENTE." (Ez volt a Posta lebontásra ítélt épülete.) Azonkívül az anyagi helyzetem sem engedte, hogy havi 500-600 márkánál többet fizessek havonta, bármit veszek is bérbe. "Szó sem lehet róla" - hangzott erre a nagyon is érthető válasz.

"De" - mondta aztán az építész - "meg is veheti." És: "Köztünk, katolikus papfiak között legyen szólván: Rechberg gróf 250 000 márkát szeretne kapni a kastélyért. Tudja, hogy lepusztult állapotban van. Ahhoz, hogy egyáltalán el tudja adni, mindjárt rá is kellene költenie vagy 150 ezret, különben a kutyának sem kellene." A gróf már négy éve keres vevőt a kastélyára, és jócskán lejjebb adta már eredeti elképzeléseit.

A birtok meg, persze, évről évre romlik. Tényleg 150 000 márka lenne a legkevesebb, amennyiért rendbe hoznák a tetőt, meg néhány kisebb dolgot. A javítások elvégzéséig eltelne még legalább fél vagy háromnegyed év, míg végre az ember beköltözhetne.

És az építész tett egy remek javaslatot: levonta a gróf által kért legalacsonyabb árból, a 250 000 márkából a 150 000 márka javítási költséget, és ott helyben 100 000 márkáért kínálta fel nekem a kastélyt. Utána kellett járnom, hogy fel tudok-e valahogyan hajtani 100 000 márkát. Ez aztán gáláns ajánlat volt!

Elmentem hát a zenész barátaimhoz. És ami a legszebb volt: ők hirtelen tudni sem akartak az egésztől! Az egész csak olyan kósza ötlet volt, mondták. Nem is gondolták komolyan. Csak a zavartalan gyakorláshoz kerestek helyet, és havi 400 márkánál különben sem tudnának több lakbért fizetni. A vásárlás pedig szóba sem jöhet.

Így hát hazamentem a feleségemhez. Most fogant csak meg a fejünkben a gondolat, hogy valóban megvásárolhatnánk magunknak ezt a kastélyt. És mindjárt arra gondoltunk: "Tehát lehet egy kastélyunk. Lássuk, mi van még ezenkívül Baden-Württembergben. Nem úgy van az, hogy az ember megveszi az első útjába akadó kastélyt..."

Úgyhogy a következő két hetet kastélylátogatással töltöttük. Volt ott minden - havi 10 000 márka bérleti díjért palota arany vízcsapokkal, és egy márkáért eladó romok, renoválási kötelezettséggel. Minden elképzelhető változattal találkoztunk. Két hét múltán tudtuk, hogy továbbra is az első kastély az igazi, s a legalkalmasabb arra, hogy helyet adjon a lakásunknak, s egyben az intézetnek is. Csak az volt még kérdéses, hogy Rechberg gróf elfogadja-e a 100 000 márkás változatot. További két hét elteltével jelentkezett az építész. Rechberg gróf beleegyezett. Hihetetlen!

Elkezdődött hát a pénz után járás. Minden sarokból összekapartam, amit csak lehetett. Szerencsére pont ekkor kaptam meg egy nagy megrendelés első harmadát. Aztán volt még valamennyi pénzem az amerikai számlámon is az amerikai megrendeléseimből, amit még nem

utaltattam át. Cseppenként valahogy összejött a pénz. Végül már csak 30 000 márka hiányzott. Akkor a feleségemnek eszébe jutott elhunyt édesanyja takarékbetétkönyve. Ehhez eddig nem nyúlt hozzá, kegyeleti okokból. És mit látnak szemeink? Éppen a hiányzó 30 000 márka volt a takarékbán! Így hát együtt volt a 100 000 márka.

Fogtam egy 1000 márkás bankjegyet, készítettem róla egy nagyított fénymásolatot, ráírtam még két nullát, és átadtam a grófnak egy csekk kíséretében. Egy óra leforgása alatt elintéztünk mindent, és miénk volt a kastély. A következő lépésben már mentem is a bankba, hogy pénzt vegyek fel a felújításra. A vásárlásra nem kaptam meg a 100 000 márkát, mert semmilyen biztosítékot nem tudtam felmutatni. Most már viszont volt egy kastélyom. "Pénzre van szüksége? Semmi akadály. Mennyire gondolt?"

A feleségem felügyelte az építkezést, és két hónap múlva költöztünk. Azóta vagyok kastélytulajdonos. Tulajdonképpen azzal kezdődött az egész, hogy kitaláltam egy történetet, miszerint szükségem lenne egy kastélyra, és milyen feltételeknek kellene megfelelnie, ha keresnék egyet. Olyan volt ez az egész, mintha felugrottam volna egy vonatra, amiről aztán nem szálltam le. A történet elindult. Gondolom, a kezdeti gondolat energiája vonzotta magával a rákövetkező eseményeket, amíg végül be nem teljesült.

Eleinte csak ültem ott, és precízen kifundálva elmeséltem az építésznek, miért keresek kastélyt. Közben eljátszottam a gondolattal, milyen lenne, ha nem lenne meg a másik házam az intézettel. Nyolc nappal később tényleg nem volt meg, mert a Posta felmondta. Mintha csak sejtettem volna. Ez már nem lehet véletlen! A feleségem és én sosem gondoltunk volna arra, hogy egy 63 szobás kastélyt béreljünk, vagy pláne vegyünk helyette, ha elúszik. Ez egyenesen nevetséges. És most tessék: évek óta enyém a kastély, és kiválóan megfelel. Egyszerűen így kellett történnie!

2. eset: A 40-es éveim elején járó villamosmérnök, Franz kulcsélményt élt át Caracasban

A 40-es éveim elején járó villamosmérnök vagyok, egy éve Caracasban dolgozom. Éppen egy levelet akartam írni a külön élő feleségemnek. Tulajdonképpen abban reménykedtem, hogy a házasságunk valamikor, valahogyan rendbe jön. Ám amikor Inge és Linda lányom Caracasban nyaraltak, a feleségem közölte velem, hogy el akar válni, és hozzá akar menni egy másik férfihoz. "Kedves Inge" - állt a papíron. Már az első mondat megfogalmazásánál elfogott a kétely. Gyámoltalanságomat egyértelművé tette az a felismerés, hogy nincs az a mondat, amely bármit is megváltoztathatna. Bénán ültem a megkezdett levél előtt. Istenhez imádkoztam, jobban mondva könyörögtem, hogy tegyen valamit.

Ebben a pillanatban véletlenül pislantott egyet a lámpa. Megijedtem, mert gondolataim és a kis áramkimaradás nagyon illettek egymáshoz. A lámpa ismét pislantott. Furcsa érzés fogott el. Ebben az állapotban kész voltam arra, hogy csodát éljek át. Ám ez csak egy közönséges áramkimaradás volt! Csak a hangulatom tehetette, hogy bele akartam képzelni valamit - gondoltam. Vagy mégsem? Jelzés lett volna?

Alig tettem fel az utolsó kérdést, a lámpa egymás után háromszor pislantott. Ez elég volt, gondoltam, több jelzés nem is kell. Tetőtől talpig libabőrös lettem. Elhatároztam: hagyom, bármi történjék is. Ha csoda, hát legyen csoda. De semmi más nem történt. Mitévő legyek? Mit tegyen az ember, ha ilyen jelzéseket kap odafentről? Fogalmam sem volt. Végül leoltottam a lámpát, és lefeküdtem. Összpontosítottam, és megpróbáltam "venni" valamit - bárhonnan érkezék is.

Lassan erőre kapott bennem az az érzés, hogy valaki figyel, sőt még azt is meg tudtam állapítani, hogy honnan. Egy lény tűnt fel a konyhaajtóban - láthatatlanul, de egyértelműen jelenlévőn. Felállt a hátamon a szőr. "Állj" - gondoltam, - "ez nem ér. Háromszor hét, az huszonegy. Mi volt tegnap a tévében? Mi lesz holnap a dolgom? Készítették a fiúkkal egy tranzisztoros erősítőt, meg egy kétfokozatú emitterkapcsolót. Biztosan tetszeni fog nekik..."

"Jaj, ne... az az izé még mindig ott van!" Az érzés túl erős volt ahhoz, hogy letagadhattam volna. Oké, ott állt egy láthatatlan lény a konyhaajtóban, engem figyelt, és nem lehetett eltüntetni

onnan. Miért ne fogadhatnám el? Végtére is szeretem a szokatlan dolgokat. "Na jó" - gondoltam - , elfogadom, hogy itt ez a lény. Azért vagy itt, mert valamit akarsz. Logikus! Hát akkor gyere ide! Én készen állok." És jött. Lassan közeledett felém. Nekem a hideg futkosott a hátamon. Még két méter... már csak egy... Iszonyúan féltem, de fekve maradtam. A lény még közelebb jött, és megérintett. A félelem egy csapásra eltűnt. Lehunyt szemmel egy férfi arcába tekintettem: nagyjából 35 éves, rövid, szőke fürtök, barátságos kifejezés.

Kellemes volt. Ellazultam. "Ki vagy te? Nem ismerlek" - szólítottam meg, de nem kaptam választ. A férfi, arccal felém, eltávolodott. A köztünk lévő távolság egyre nőtt, így egyre többet láttam az alakjából. Fehér leplet viselt, s lassanként eltűnt a távolban.

Mit jelentsen ez? Egy lény megjelenik, aztán eltűnik. Ilyen szokatlan jelenség, minden értelem híján? "Gyere vissza, és mondd meg, mit akarsz!" - hívtam gondolatban. Működött. Minden ugyanúgy történt, mint először. Ismét ott állt a konyhaajtóban. Fogalmam sem volt, hogyan állapítottam ezt meg, de az érzés teljesen egyértelmű volt.

Ezúttal nem féltem, sőt ellenkezőleg. Örömmel küldtem felé azt a gondolatot, hogy kész vagyok a befogadásra. Ő pedig nyomban elindult felém. Néhány másodpercre megint végigborsószdott a hátam. Az érintéskor már vártam az imént látott arcot, de most egészen más történt. Nem láttam semmit, hanem a lányomat, Lindát éreztem.

A legmeglepőbb az volt, ahogyan éreztem: nem tapintottam vagy hallottam, nem is érzékeltem, hanem én voltam ő. Néhány másodpercig én voltam Linda, s otthon feküdtem az ágyban, Németországban. Aztán megint én lettem, s Caracasban feküdtem az ágyban. Ez az ide-oda még néhányszor megismétlődött, de a szellemem nem sokáig állta a sarat. Valahányszor azt éreztem, hogy Linda vagyok, a logikus gondolkodásom mindig visszahozott.

Aztán ellazultam, és újra Linda vette át a hatalmat. Az egyensúlyérzésem megsokallta, hogy folyton ki kell egyenlítenie az állandó helycserét, s rosszul lettem. "Segítség" - gondoltam, és a segítség jött. A szellemem, vagy a lelkem, vagy akármi, ami engem jelentett, elkezdett emelkedni. Egyre magasabbra szálltam, s csak akkor álltam meg, amikor a Földet már csak egy golyónak láttam. Az Atlanti-óceán fölött voltam, Európa és Dél-Amerika között félúton. Venezuela és Németország még épp, hogy látszott. Linda mellettem volt. A gondolatait már nem éreztem, de most láttam őt. Szép volt idefenn. Kinyújtott karral mutattam Lindának először Németországot, ahol a testének most lennie kéne, aztán Venezuelát. Bebeszéltem neki, hogy jól vagyok meg minden, ám erre a látomás gyengülni kezdett, s végül ismét egyedül találtam magam az ágyamban.

Ennyi. Mi lehetett ez? Minden perccel egyre világosabbá vált számomra, hogy kezdek becsavarodni. Komolyan! Egyszerűen nem hittem el ezt az egészet. Csak képzelődtem. Az áramkimaradásig minden csak a fejemben játszódott le. Aludni tértem.

Néhány nap elteltével az eset veszített a jelentőségéből. De azóta valahogy mégis jobban éreztem magam. Nem emésztett már az önsajnálát. Egy este hosszasan beszéltem telefonon Ingével. A következőket mesélte:

Amikor visszautaztak Németországba a nyaralás után, Linda megbetegedett. Lázás volt és nagyon gyenge. Két orvos is megnézte, de nem tudtak rájönni, mi baja. A harmadik szerint Linda nyilván arra számított, hogy a nyaralás után az apja is hazautazik velük együtt. Ha az elvárás nem teljesül, az okozhat ilyen meghatározhatatlan betegségeket. Aztán egy éjszaka Lindának látomása volt. Nem álom volt: ébren látta. Látomásának egyik fontos mozzanata volt, hogy magasan, valamilyen víz fölött találta magát, mintha hídon vagy hajón lett volna. Én is ott voltam mellette, s megmutattam neki Németországot és Venezuelát. Linda aznap meg is gyógyult.

Hihetetlenül boldog voltam. Átélttem egy természetfeletti dolgot, és az valóságos volt! Telepátia, amit a másik fél is visszaigazolt, s még Linda egészségére is hatással volt. Az a lény nyilván

közvetítői feladattal érkezett, ő tette lehetővé a szellemi kapcsolatot. Talán miatta volt az áramkimaradás is?

Ez az eset új világot nyitott meg előttem, mindenekelőtt a lény megjelenése által, aki mindezeket előidézte. Tehát egyértelműen létezik valami az észlelési lehetőségeink határán kívül - elképzelhetetlen képességekkel rendelkező szellemi lények. A kereszténység az ilyesmiket nevezi angyaloknak. Klassz volt, és szerettem volna újra átélni valami hasonlót.

Néhány nap múlva a következő plakátra lettem figyelmes: "Első Nemzetközi Parapszichológiai Kongresszus Caracasban". Kivettem néhány napot, és elmentem a kongresszusra. Sok érdekességet hallottam, de a bemutatók csalódást okoztak. Sem a csodadoktorok, sem a gondolatolvasók nem jártak sikerrel. A rendezvényt még a sikeres emlékezőművész sem tudta megmenteni. A kongresszust a venezuelai Parapszichológiai Intézet szervezte, s ugyanők parapszichológiai szemináriumot is tartottak. Feliratkoztam.

A szeminárium nagyjából egy csomó emberből állt, akik természetfeletti hatalomra szerettek volna szert tenni. Kiábrándító volt. Semmi sem működött. Egyetlen inga sem mozdult, egyetlen szellemi mester sem jelentkezett, a legelszántabb tekintet sem volt képes megmozdítani még egy gyufaszálat sem, a kártyavetés csupán statisztikailag kiszámítható leosztásokra volt képes. Néhány hónap elteltével aztán kaptunk egy diplomát, miszerint az "Univerzum Átalakult Polgárai" vagyunk!

Némi átalakulás azért mégiscsak történt: az ismerőseim szemében ettől kezdve jártasnak számítottam a parapszichológiában. Találkoztam például Luis barátommal. Esténként autóriasztókat fejlesztettünk, el is készítettük az első kis szériát. Nagyon kedveltem Luist. Csodáltam, milyen jól kijön a feleségével, a gyermekével meg a felesége szüleivel, milyen jól végzi tanári munkáját, milyen klasszul megszereli az autóit, s emellett elektronikai tudásával még némi mellékkeresetet is összeszed.

Luis aznap kétrét görnyedve jött be a laborba, s mindjárt elő is adta a panaszát: reggel megpróbált felemelni egy súlyos elektromos motort, de hirtelen erős fájdalmat érzett, s azóta nem tud kiegyenesedni. Először is lementünk kávézni a büfébe. Kávé és cigaretta mellett a parapszichológiáról beszélgettünk. Luis szerint tanulnom kellett nekem azon a szemináriumon kézrátétellel történő gyógyítást is. Nem tudnám esetleg rendbe hozni a hátát?! Egyikünk sem gondolta igazán komolyan a dolgot, de a vicc kedvéért, amúgy cigarettástul, a háta fölé tartottam a jobb kezem.

"Luis, ha hiszed, ha nem, pontosan érzem, hol fáj a hátad" - mondtam. Eldobtam a cigit, letettem a kávé, és megvizsgáltam Luis hátát. Kissé lejjebb eresztettem a jobb kezem Luis háta fölött, és éreztem valamit. Olyan volt, mint egy kis taszító mágneses mező. Egészen pontosan éreztem a kezemben. Még csak igyekeznem sem kellett. "Én is érzem, hogy hol a kezed" - mondta Luis. - "Folytasd, olyan jót tesz!" Fél perc múlva Luis kiegyenesedett, és ragyogott a boldogságtól. A fájdalom elmúlt, egyenes háttal járt, és így is maradt.

Linda és Luis meggyógyítása jelentette számos további gyógyításom és más szokatlan események kezdetét. Lehet, hogy a szellemlény érintése különleges képességekkel ruházott fel? Nem tudtam. Emellett rengeteget kísérleteztem. Volt, ami sikerült, volt, ami csak részben, és volt, ami egyáltalán nem. Főleg a kézrátétel foglalkoztatott. Néha remekül működött, máskor sehogyan sem, és ez mindig nagyon kellemetlenül érintett. Csak az volt világos számomra, hogy az emberi befolyáson kívül is létezik valamiféle irányítás, amely időnként engem használ fel. De akkor miért nem tudtam venni egyetlen jelzést sem, hogy megtaláljam azt, akiről szó van? Az volt a hátsó gondolatom, hogy csökkentem a kézrátételes kudarcaim számát.

Valamilyen jelzést kellett kapnom. Délben az étkezőben üldögéltem egy pohár kávé mellett. Arra jött a rádiós készülékek műszaki szolgálatának egyik technikus. Ebben a pillanatban fellöktem a kávémat. Csakhogy valami feltűnt közben: olyan volt, mintha egy másodpercig idegen befolyás alatt álltam volna. Eddig még sosem borítottam ki a kávémat. Éreztem, hogy

valami nincs rendjén. A technikus odajött, és segített letörölni az asztalt. Később, amikor én aznapra végeztem a munkával, akkor lépett ő szolgálatba. Ekkor hirtelen odajött hozzám egy másik technikus, akivel jobb barátságban voltam, rámutatott, és azt mondta: "Fáj a foga, és ma egész éjjel dolgoznia kell. Meséltem neki rólad. Menj oda hozzá, kérlek, és segíts neki."

Behívtam őt egy félreeső szobába. Azonnal megtaláltam a fájó fogat, s kézzel a kézzel elmulasztottam a fájdalmat. Aztán volt még két-három hasonló eset. Mindig fellöktem a kávémat, amikor egy bizonyos személy eljött a közelembe. És mindig úgy tűnt, mintha egy másodpercre elveszíteném az ellenőrzést a testem felett. És minden ilyen esetben sikeres volt a kézrátétel.

Aztán ez a kávé dolog abbamaradt. Figyeltem minden kávéra, hogy ki ne lötyintsem. Most egy másik időszak kezdődött, teljesen másfajta élményekkel. Csak az az egy másodperc nem változott, amikor valami idegen erő hatása alá kerültem.

A cégemnek már egy éve szüksége lett volna egy bizonyos kapcsolási rajzra, amit kölcsönadtunk az egyik ügyfelünknek, s még kétszeri felszólításra sem kaptunk vissza. Amikor ennél az ügyfélnél jártam, tanúja lehettem a második felszólítás hatásának. Az egyik főnök azt mondta a technikusnak: "Maguk kapták meg a rajzot. Estig kerítsék elő. Ha nem, akkor keressék tovább holnap, szombaton is."

Tudtam, hogy a technikusnak nemrég született gyermeke, s nagyon messze lakik. Csak hétvégenként tudott hazajárni, s ha most bent kell töltenie a szombatot, akkor haza sem tud menni. Nem sok esély volt rá, hogy megtalálja a rajzot. Hét rádióállomás közös központjában voltunk. Csak itt 150 mappa volt tele az általuk használt 150 készüléktípus technikai leírásaival. Plusz az angol vagy német nyelvű használati utasítások, azok spanyol fordításai, meg az ügyfelek rengeteg dokumentációja. Szóval legalább 500 mappa, és rengeteg, hegyekben álló papír.

Segíteni akartam, mert sajnáltam a kollégát. Gondolatban segítséget kértem, összpontosítottam, és megint jött az a bizonyos másodperc. A tudatomat ért idegen hatástól még kissé kábán az egyik mappa után nyúltam, felnyitottam, és a kezemben volt a rajz. A technikus, aki már ismerte a képességeimet, nem tért magához a csodálkozástól.

Úgy tűnt, a mappának és a rajznak semmi köze egymáshoz. Valaki egy nyitott mappára rakta a rajzot, másvalaki pedig becsukta a mappát, észre sem véve a kapcsolási rajzot.

Az elveszett vagy nehezen megellelhető dolgokra később is megbízhatóan rátaláltam. A barátnőm, Carmen Rosa például elhagyta a strandon a gyűrűjét. A gyűrű sokat jelentett számára, már csak azért is, mert nem sok pénze volt. Végigjártam a strandot. Aztán jött a jól ismert másodperc, kissé elkábultam, és kezemmel végigsimítottam a homokon. A már betemetődött gyűrű előbukkant.

Aztán ott volt az az eset az ékszíjakkal. Elkoptak a távíró ékszíjai. A kevésbé fontos távírók ékszíjait már átszereltük a fontosabb távírókba. Az ügyfél reklamált, a cégem viszont nem találta az ékszíjakat, mert nem volt hely kirámolni az utolsó hajórakományt. Bizonyos lévén abban, hogy mindent megtalálok, felajánlottam a főnökömnek, hogy elhozom az ékszíjakat. Visszautasította az ajánlatomat, mert lehetetlenségnek tartotta, ráadásul a raktár autójával is két órányira volt Caracas-tól. Kész időpocsékolás! Ám amikor az ügyfél másodszor is reklamált, a főnök mégis elengedett.

A raktár a Maracay nevű városban volt. Amikor odaértem, eszembe jutott, hogy nem ismerem a raktárhoz vezető utat. Elmentem egy kereszteződésig, de onnan nem tudtam, merre tovább. Gondolatban segítséget kértem, aztán előttem egy dzsip elkanyarodott jobbra, s az előtte álló kocsin megláttam egy német matricát. "Köszönöm" - gondoltam, és követtem az autót. Tényleg elvezetett a raktárig, de onnan továbbment.

A hajórakományt egy drótkerítés mögé zárták, amihez nem lehetett kulcsot szerezni. Ám ez volt a legkisebb baj. A dróton kívül és belül álló ládák nagyban megkönnyítették a bemászást. A nagyobbik baj a ládák elképesztő mennyisége volt: hatalmas, három méter hosszú, másfél méter

magas ládák, tele valamilyen töltőanyagba sülyesztett kisebb dobozokkal. Ezzel tényleg nem volt mit kezdeni. Ehhez segítségre volt szükségem. Összpontosítottam, s már belém is villant a sugallat, hogy hol kell keresnem. Felmásztam egy nagyobb ládára, kivettem belőle egy kis dobozt, és kinyitottam. Tele volt kis tasakokkal. És abban a tasakban, amit kivettem, ott voltak az ékszíjak!

Egy éjszaka álmomban otthon voltam, a nagymamámnál, s bementem a nővérem, Karin szobájába. Karin mérgelődött, mert nem tudott zenét hallgatni; tönkrement a lemezjátszója. Én szakemberként nekiláttam szétszedni a berendezést. De nem tudtam megjavítani, sőt még örültem, hogy sikerült egyáltalán összeszerelnem. Karin azt mondta: "Hagyd csak, már a bátyád, Theo is megpróbálta." Aztán felébredtem.

A nővérem lelki beteg volt. Mindenáron segíteni akartam neki, amikor legközelebb Németországba utazom. Ez az álom azonban visszatartott. Úgy értelmeztem, hogy nem tudok segíteni, mert nincsenek meg a megfelelő ismereteim, ezért inkább nem szabad közbeavatkoznom.

Másnap megint Karinról álmodtam. A nagymamám házában voltunk. Karin a bőröndjébe rámolt, készült elutazni. Kivettem a bőröndjét az autóhoz, és elmentem vele egy idegenekkel teli, nagy házba. Ő bement, s örömtől sugárzón búcsúzott el tőlem. Kérdeztem, hogy mikor jön vissza. Erre azt felelte: "Itt maradok." Aztán felébredtem.

Ez az álom csak a két hónappal később történetek ismeretében érthető. Rövid szabadságra Németországba repültem. Meglátogattam anyámat, ahol ez idő tájt Karin is lakott. Nem volt valami jól, de az egyik orvos szerzett neki helyet egy otthonban. Úgy adódott, hogy rajtam kívül senkinek sem volt ideje odavinni őt. Azóta Karin már tíz éve ott lakik, és remekül érzi magát. Ott is akar maradni, és ha egy időre eljön onnan, máris romlik az állapota.

Ennyit az álmokról. A következő eset akkor történt, amikor este lefeküdtem, de még ébren voltam. A lámpát már leoltottam, amikor éreztem, hogy valami odajön hozzám. Kíváncsiam hívtam közelebb gondolatban az idegen lényt. Borzalmas volt, ami rájött. Valaki félt. Nem láttam senkit, csak azt, hogy e kapcsolat által minden sokkal sötétebbé vált. Ha nem lettek volna telepátias tapasztalataim, megpróbáltam volna megszakítani a kapcsolatot. Minden csupa feketeség volt, és ennek a feketeségnek a közepén ott ült a félelem. Éreztem, hogy olyan valakinek a félelme ez, aki segítségre szorul. Az illető azonban sötétben maradt. Nem tudtam kivenni a vonásait. Lazítottam hát, és egyszerűen csak megpróbáltam segíteni a félelmen. Sokáig tartott, vagy tíz percig, aztán vége szakadt a kísértetjárásnak.

Csak hetekkel később jöttem rá, mi történt. Karin otthon volt, és nem érezte jól magát. Összeomlott, és vagy tíz percig eszméletlenül hevert a padlón. Rendkívül kritikus volt az állapota. Később elmesélte, hogy minden elsötétült körülötte, és félt. Aztán én bukkantam elő a sötétségből, és egész idő alatt mellette maradtam.

Ennek az időszaknak az eseményei természetesen befolyással voltak a világképemre. Újfajta védettséget éreztem. A világegyetem az otthonommá vált, és én jól éreztem magam benne. Megtapasztaltam, hogy valami vagy valaki gondoskodik rólam és másokról. Az imádság, bár ezt a szót ki nem állhattam, teljesen új jelentést kapott számomra. Csak kimondtam valamit, s már jött is a válasz, hol ösztönösen, hol néhány nap múlva.

Nem tudtam, ki volt a beszélgetőpartnerem. Eddig csak azt a férfit képzeltem el, aki a Lindával kapcsolatos telepátias élményemkor megjelent. De ki volt az? Egy élő ember? Vagy olyan valaki, aki már egy másik tudati stádiumban van? Amikor a gyógyítást felfedeztem, a kívánságomat mindig Jézushoz címeztem. De, mint mondtam, fogalmam sem volt, ki az. A válaszok ennek ellenére jöttek.

Egyszer elképzeltem, hogy minden elhunyt egy közös lényt alkot. Csakhogy ezt a lényt nem lehet egészében megszólítani, csak egyes

személyeket belőle. Ezek a személyek aztán a közös lényben egyetértésben teljesítik az adott kívánságot, amely ily módon valósul meg. Ez csak az általam kitalált számos modell egyike volt, de ezzel elvégeztem egy kísérletet is.

Eddig még nem sikerült leszoknom a dohányzásról. Pedig le akartam szokni, mert tudtam, hogy hosszú távon csak káromra válik. Előfordult, hogy időnként csak egészen gyenge cigarettákat szívtam, s abból is csak egy dobozzal naponta. Régebben napi két doboz szűrő nélküli cigit is elszívtam. Mivel Venezuelában nagyon olcsó a cigaretta, könnyű "kunyerálni", így aztán voltak napok, amikor nem is kellett vennem. Ez volt a következő célom, hogy ne vegyek több cigit, s aztán később teljesen szokjam is le róla.

Kiválasztottam valakit a fenti modellből, hogy segítsen leszokni a dohányzásról: nem mást, mint John Lennont. Tiszteltem őt, s elég megvilágosodottnak tűnt nekem erre a feladatra. Megkértem hát, hogy segítsen, s megígérttem, hogy többé nem gyűjtök rá. Néhány napig bírtam, aztán rossz lelkiismerettel ismét cigit dugtam a számba. Eltelt vagy tíz perc, és megfájdult a torkom. "John Lennon!" - gondoltam -, "ez a módszer egyáltalán nem tetszik. Segítségre van szükségem, nem büntetésre!" Ez sem segített: megfáztam.

Amíg meg voltam fázva, ismét felhagytam a fenti modellel, és módosítottam az ígéretemet is. Az új ígéret úgy szólt, hogy nem veszek többé cigarettát, és ha nem tartanám be az ígéretemet, az se menjen az egészségem rovására. Esetleg anyagilag érinthet. Az autóm, az volt a megoldás. Nem is kell mindjárt olyan drágának lennie. A fő, hogy észrevegyem a választ "föntről"! Észre kell vennem. Ám hogy ilyen egyértelmű lesz, azt álomban sem reméltem volna.

Meglepően sokáig kibírtam. Az utóbbi három hétben mindig körülöttem voltak a barátaim és a kollégáim, úgyhogy napi hat-nyolc szál cigit el tudtam szívni. Ezen a napon azonban nem így történt. Egyedül kellett elmennem az egyik rádióállomásra, amely autóval nagyjából két órányira volt Caracastól. Egyedül dolgoztam ott, s délután indultam vissza. Kora este óta nem tudtam rágyújtani, és aznap már nem is találkozom senkivel. Már maga a gondolat is elviselhetetlen volt. Itt-ott voltak trafikok az út szélén. A cigarettareklámok megfogtak. Megálltam az egyik trafiknál, s magamban tépelődtem. Mi lesz az ígéretemmel? Csak egy dobozzal? Nem gondoltam meg eléggé, mit ígérek. Az ilyen napokat képtelenség kibírni!

Odamentem a trafikhoz, vettem egy csomag cigit, és nyomban rá is gyűjtöttem egy szálra. Visszasétáltam a kocsinhoz, és beindítottam a motort - jobban mondva, csak próbáltam...

A szerviz ott volt a trafik mellett, s a javítás vagy 100 márkámba került. A következő hónapokban még háromszor vásároltam cigarettát, és mindig azonnal jött a válasz is. A javítások egyre drágábbak lettek. Ha cigit vettem, és volt a közelben szerviz, már tudtam, mi következik. Számításba vettem, mert leszokni nem tudtam. Be kellett látnom a gyengeségemet, s visszaszívni az ígéretemet. Még körülbelül fél évig dohányoztam, aztán, részint ismét Németországban, abbahagytam.

Milyen tanulságot kell levonnom ezekből az élményekből? Amikor visszatértem Venezuelából, nem foglalkoztam tovább a parapszichológiával. Csak néhány év elteltével juttatta ismét eszembe két baleset, hogy a materializmuson és az elektronikán kívül más is létezik.

Újból kísérletezni kezdtem a képességeimmel. Csodadoktori karrieremre Marisol tette fel a koronát. Egyetlen ülés alatt megszabadítottam a veseköveitől. A másik látványos gyógyításom a bérbeadóm házvezetőnőjét szabadította meg a tenyerén nőtt furcsa, vastag daganattól, amely két percen belül nyomtalanul felszívódott.

Különösen ez a két utóbbi eset gondolkoztatott el arról, hogy hová fog ez vajon vezetni? Ezek már első osztályú csodák voltak. Ha én erről beszélek, mi mindent fognak akarni még tőlem az emberek? Bénákat teszek majd járóvá? Vakoknak adom vissza a szemük világát? Azt várják majd, hogy hirdessek valamit? Ó, én szerencsétlen flótás, hisz fogalmam sem volt semmiről! A kézrátételekkel is csak annyit tanultam meg, hogy szeressek mindent, ami él, az egysejtűtől az

emberig. Ez volt minden tudásom. Még szentnek sem voltam jó: szerettem a nőket, a gruppszexet és a pornólapokat. Bátor sem voltam éppen. Viszont annál önfejűbb, becsvágyóbb, és így tovább.

Ma úgy vélem, mindenkinek vannak parapszichológiai képességei. Mit gondolsz, benned mifélek jelennek? Állítom, hogy minden, amit csak el tudsz képzelni. Ráadásul naponta használod is őket, csak éppen nem tudsz róla. A tudatalattid viszont rendkívüli erővel áll kapcsolatban, úgyhogy bölcs dolog lenne helyreállítani közte és közted a harmóniát. Néha olybá tűnik, mintha a tudatalattid az ellenséged lenne. Pedig azzá sosem válhat, hiszen a saját részed. Legfeljebb megpróbálja felhívni a figyelmedet a valódi energiáidra. Ennek érdekében néha erőszakkal kell letérítenie téged a magad választotta útról. Ha ezt a kijelentést logikusnak érzed, talán szeretnél jobb kapcsolatot kiépíteni a tudatalattiddal. Hogyan működhetne ez?

Ha felteszed azt, hogy a tudatalattid folyamatosan működésben van, és határtalan erővel rendelkezik, akkor ebből logikusan következik, hogy nem lehet véletlen mindaz, ami veled történik. Azoknak a téged érintő eseményeknek, amelyeknek nem voltál tudatosan részese, a tudatalattid volt az előidézője, mások tudatalattijával karöltve. Ha tehát meg akarod érteni, mi zajlik benned mélyebb szinten, akkor figyelj, mi történik veled. Ne akarj mindent azonnal megmagyarázni. Az események gyakran kirakójátékként függenek össze, s bizonyos dolgokat csak egy-egy kulcsélmény nyomán értesz meg. Ha felteszed, hogy nincsenek véletlenek, és hogy mindent a tudatalattid idéz elő, akkor gyakorlatilag találtál egy új kommunikációs csatornát. És az meghálálja majd neked.

Ez is egy lehetséges út. Együtműködhet egymással a tudatod és a tudatalattid, helyreállítva teljességedet. Ezen az úton tapasztalhatod, milyen képességeid vannak valójában, s elkezded szeretni magad. Ezáltal pedig, hogy magadat szereted, szerethetsz minden embert, mert képes vagy megpillantani bennük is azt, amit saját magadban látsz.

19.

A csodák újbóli működésbe hozásának trükkjei

Ebben a fejezetben elmagyarázom, miért kell örülnöd annak, ha teljesen járatlan vagy az ezotériában, ha viszont már "nyakig benne vagy", akkor hogyan teremthetsz bölcs egyensúlyt azáltal, hogy legalább időnként körülveszed magad olyanokkal, akiket még nem "fertőzött meg" az ezotéria, s akik ezért igen nagy előnyben vannak a "régimotorosokkal" szemben.

Mint már gyakran említettem, a sikeres megrendeléshez a legjobb alapállás az ártatlan gyermeké, aki egyszerűen csak cselekszik, minden elvárás nélkül, s aztán meg is feledkezik az egésztől. A (belső) gyermeknek tudnia kell azonban hálásan csodálkozni is, ezzel ugyanis rendkívüli mértékben ösztönzi a Kozmikus Csomagküldőket. Úgy is mondhatnánk, hogy növekszik a további csodák iránti belső nyitottság.

És néha pontosan ez a csodák iránti örvendező, belső nyitottság az a gond az ezoterikusoknál, amivel a nem ezoterikusoknak nem kell vesződniük, íme egy szemléltető példa az életből:

Legkedvesebb barátaim egyike eltanácsolt egy rendkívül tisztán látó asszonyhoz, aki olyan felkapott, hogy évekre előre be van táblázva. Még a legnagyobb szkeptikusokat is el lehet hozzá küldeni. Az ember csak leül nála egy székre, egy szót sem kell szólni, miközben az asszony egyetlen kérdés nélkül elemzi őt. Kijelentései annyira találók és zseniálisan megszerkesztettek, hogy az ember utána úgy érzi, mintha csak ekkor állt volna össze helyesen, egyetlen képpé életének minden egyes kis mozzanata. Mintha végre valóban megtudná, mi, miért és hogyan van, és miért csak így és így mehet tovább (hacsak nem olyan szerencsés flótás az illető, hogy más utakon már rég eljutott idáig).

Annak idején rögtön arra gondoltam, hogy Maryta nénikémet is feltétlenül el kell küldenem ehhez a tisztánlátóhoz. Mindegy, meddig kell várni az időpontra, az úgyis bármikor illeni fog az aktuális élethelyzetéhez - de ide mindenképpen el kell mennie.

A nénikém rögtön el volt ragadtatva attól, amit akkor elmeséltem neki, s nyomban fel is hívta a tisztánlátót, hogy megbeszéljen vele egy időpontot. Kapott is egyet - mint mondtam, évekkel később.

Telt-múlt az idő, már csak három hét volt hátra a megbeszélt találkozóiig. Csakhogy nénikém aktuális helyzete éppen úgy alakult, hogy a legjobb kolléganője pont azon a héten ment szabadságra. Ráadásul éppen erre a hétre szerveztek egy csomó rendkívüli rendezvényt az üzletében. Ennek következtében még szabadnap és tisztánlátó nélkül sem volt egy szemhunyasnyi ideje sem. Ám ha az ember ilyen sokáig vár egy találkozóra, amely ráadásul még sokat is jelent neki, akkor nem adja fel egykönnyen. Maryta mindenáron el akart menni oda. Csakhogy a többi határidő is egyre szűkebbé vált, a jeles nap egyre közeledett, az üzletében pedig még semmi sem volt kész. A nénikém kezdett egyre szédültebben viselkedni, s idegesen rohanguált fel és alá, mert fogalma sem volt, hogy oldjon meg mindent egymaga. Hétfvégén vasárnap is nyitva tartottak, ráadásul itt az őszi vásár és egy divatbemutató - minden egyszerre. Akkor sem készülne el idejében mindennel, ha kihagyná a találkozót.

Most mi legyen? Még mindig nem tudta eldönteni, hogy lefújja-e a dolgot. Egy nappal a tisztánlátóval megbeszélt időpont előtt megszólalt az üzletében a telefon, s maga a hölgy volt a vonalban. Rettenetesen sajnálja, de nem tudja fogadni Marytát a megbeszélt időpontban, hanem csak egy vagy két héttel később.

Maryta némán és megkövülten fogta a kagylót, s el sem tudta hinni, amit hall. Ennél jobb dolog nem is történhetett volna vele! Teljesen ellazult, s miután az első megdöbbenéséből magához tért, elmesélte a hölgynek, mekkora csoda és megkönnyebbülés számára ez a hír.

Ez az élmény egyben annyira meg is nyugtatta őt, hogy attól kezdve nyugodtan nézett valamennyi rendezvény elébe, s arra gondolt: "Na, ha még EZ is megoldódott magától, akkor a többivel már semmi gond nem lehet!" És úgy is lett. Egyszerre minden olajozottan működött, s ő remekül kézben tartott időt és eseményt egyaránt.

És most jutottunk el történetünkben azokig a bizonyos ezoterikusokig és nem ezoterikusokig. A nénikém (aki nagyjából be van már avatva az ezotéria alapjaiba, de mindenben kételkedik, s az értelmével mindent ízekre szed) ugyanis nem bírta magában tartani ezt a számára oly hihetetlen csodát, s nyomban felhívott, és elújságolta, hogy maga a tisztánlátó hölgy hívta fel őt, s mondta le a találkozót. Milyen fantasztikus, hogy így történt, satöbbi, satöbbi.

Bárbel hugi, akinek a valaha szintén mindenben kételkedő értelme már jó ideje megedzódott az ennél sokkal súlyosabb, részben a természettudományokat megszegyenítő csodák tucatjain, végighallgatja a történetet, elfojt egy csendes ásítást, és higgadtan így válaszol: "Remek. Tehát nyilvánvalóan erős rezonancia van közted és a hölgy munkája között, így a két hét múlva esedékes találkozó is nagyon hasznos lesz."

Más. Újabb lap, két héttel később. Maryta nénikém időközben elment a találkozóra (teljesen odavan a lelkesedéstől, na persze), s a legjobb kolléganője is visszajött a szabadságról. A nénikém bevallotta neki, hogy nemrégiben egy tisztánlátónál járt. A kolléganő ugyan nem hisz az ilyesmiben, de kalandvágó személy lévén mégis azt felelte, hogy nagyon érdekes, és ő is szívesen elmenne egyszer.

Maryta nénikém erre elmesélte neki az egész történetet. Hogy már kezdett éppen drámaivá válni a helyzet, s ő teljesen kétségbe volt esve, mert nem haladtak az előkészületek és semmi sem jött össze, ő pedig mégsem akarta volna lemondani ezt az értékes találkozást.

A kolléganőből hirtelen kitört a nevetés, és felkiáltott: "Tudom, mi következik! Most majd elmondja, hogy a tisztánlátó hölgy telefonált, és lemondta a megbeszélt időpontot. Hahaha, jó vicc! Szuper történet! A tisztánlátó tisztán látja, hogy maga nem ér rá! Hahaha..." - kuncogott,

nevetett és hahotázott, és az egészből egy szót sem hitt el. Maryta nénikém néha ugyanis halálkomolyan képes előadni a legmulatságosabb történeteket, amelyekről első hallásra fel sem tűnik, mennyire komolytalanok.

De a kolléganő már csak azért sem hitte el ezt a históriát, mert túlságosan valószínűtlennek tartotta. Neki ez már kívül esett a valószínűség és a hihetőség határán.

És most jutottunk el a döntő mozzanathoz. Aki teljesen tapasztalatlan a szellem erejét illetően, annak az efféle események kőkemény csodák. Akár csodálkozhatunk is rajta, hogy valaki ilyen apróságokban még csodaként éli meg a világot. Neki ez még újdonság, szinte olyan ilyenkor, mint egy gyermek, aki valami új, valami nagy és hihetetlen dolgot él át.

Az érzéketlenebbek és az állítólag beavatottak számára az ilyen valószínűtlen esetek misztikus végzetessége már-már megszokott dolog. Kedvesnek kedves, de láttunk már ilyet.

Melyikük hasonlít inkább a gyerekekhez: a csodálkozó vagy az, aki már rég megszokta? Adott körülmények között melyikük esetében működnének jobban a megrendelések?

Olyan ez, mint a szerelemben. A szerelem kezdeti időszaka szinte ajándék, és az élet legnagyobb csodája. Aztán fokozatosan átveszi a helyét a megszokás, s a varázs egyre jobban elvész. Végül eljön az a pont, amikor tudatosan és elszántan kell napról napra újjáteremteni a kapcsolatot. Amikor meg kell dolgozni az igazi boldogság röpke pillanataiért, noha azok azelőtt ajándékként pottyantak az ölnkbe.

Ez sajnos az élet más területein is nagyjából így van. Ameddig valami új, addig csodás és elbűvölő. Ám amikor közelebről megismerjük, már nem mámorosodunk meg tőle. Az esőben fák alá kell állni, felnézni a lombok közé, és úgy dönteni, hogy a lehulló, kisebb-nagyobb esőcseppekben meglátjuk a csodát, nevezetesen az élet csodáját.

Tekinthetjük ezt mámorító, meditatív élménynek, de feltekinve arra is gondolhatunk, hogy: "Brr, de nedves! Remélem, hamar eláll!" A gyermeki szellem automatikusan az elsőre gondol, a felnőttnek pedig tudatosan kell elhatároznia, hogy nap mint nap újra felfedezi az élet csodáját. Ahogyan a kapcsolatait is újra fel kell fedeznie, és méltányolnia kell naponta, hogy ne merevedjenek meg, és ne laposodjanak el.

Aki a teremtés csodájának beteljesültségében és mámorában adja fel és kapja kézhez a megrendeléseit az Univerzumtól, annak minden esélye megvan a sikerre. Ellenben aki a mindennapos taposómalomtól fásultan "tölti ki" (gondolja, imádkozza és írja meg, vagy bármi) a megrendelését az Univerzumhoz, mintha éppen adóbevallást készítene, az - óvatosan fogalmazva is - sokkal rosszabb lapokkal indul.

Hogyan hozzuk hát vissza életünkbe a csodákat, és az erőt azok megrendeléséhez, ha már eltompultunk és mindent annyira megszoktunk, hogy semmi sincs már hatással ránk?

Van néhány apró trükk, amelyekkel segíthetünk magunkon. A legjobb mindig az, amit mi magunk találunk ki. Aki viszont nem bízik eléggé abban, hogy meghallja belső hangja tanácsait, annak álljon itt a csodák életre keltésének egyik lehetséges trükkje:

1. szakasz: Ül le, lélegezz lazán, s két percen keresztül egyszerűen csak érezd a napfonatodat. Aztán gondoldj egy olyan helyzetre, amit rendkívül kellemesnek tartottál. Idézd fel ennek a helyzetnek a részleteit is: a hangulatát, az illatát, a hangokat, a gondolatokat, az érzéseket stb. Most milyennek érzed a napfonatodat?

Aztán emlékezz vissza életed egyik legkellemetlenebb helyzetére. Ennek is idézd fel a részleteit, s engeddd, hogy élénken éljen emlékezetedben ez a helyzet. Most milyennek érzed a napfonatodat?

Emlékeidben térj vissza a pozitív érzéshez, s védj jól magadba. Határozd el, hogy életed következő kellemetlen helyzetében rögtön felidézted ezt magadban.

Ha ez a gyakorlat újdonság lenne a számodra, akkor izgalmas felfedezést is tehetsz közben: tegyük fel, hogy olyan helyzetbe kerülsz, amit kellemetlennek tartasz. Felidézted magadban, mit éreztél a napfonatodban egy kellemes élmény során, és elkezded erre figyelni. Napfonatod eközben valószínűleg kitágul - nyitottá, meleggé, befogadóvá és lággyá válik.

Az energiáidat és a napfonatodat voltaképpen csak akkor feszíted meg, ha kellemetlen hatások ellen akarsz védekezni. Most azonban meglepetésszerűen észreveszed, hogy a kellemetlen helyzet sokat enyhül, ha közben nyitott vagy. A kellemetlen energia nem tapad meg rajtad, és sokkal kevésbé érint meg. Hiszen csak megfeszíted magad, hogy védekezz.

És éppen ezen a ponton csálnak meg minket automatikus reflexeink. Ugyanis csak e feszültség által válunk igazán támadhatóvá. Aki lágy és engedékeny, az sokkal jobban érzi magát, és sokkal kevesebb kárt szenved. Intuíciója is jobban és szabadabban működik, s könnyebben átalakítja a kellemetlen helyzetet.

További mindennapos gyakorlat lehet a mellkas, a lélegzet, az állkapocs és a vállak megfigyelése, s aztán annak eldöntése, hogy miképpen kívánunk reagálni az életre az automatikus, régi minták helyett. A nyugalomban rejlik az erő.

2. szakasz: Ehhez lehetőleg csak akkor fogj hozzá, ha már néhány napig kísérleteztél az 1. szakasszal. Most szinte ugyanazt kell elismételned, csak két apró különbséggel: ezúttal figyelj oda az egész testedre, és összehasonlításként se gondold semmi negatívumra, hanem csak életed pillanatnyilag eszedbe jutó legnagyobb csodájára összpontosíts.

Lélegezd be minden sejtgedbe ezt az érzést, és raktározd el bennük. Bármikor jusson is eszedbe, újra aktiválhatod ezt a csodát. Ha például a fa alatt teszed, az esőben, akkor egyre jobban átjárja testedet ez a pozitív érzés, illetve egyre újabb árnyalatokat és részleteket veszel észre. Hiszen egy csodálatos, jelenleg is adott helyzetben figyeled a testedet, nem pedig csak felidézel egy ilyet. Némi gyakorlással fokozatosan egyre erősebbé válhat testedben a boldogságérzet.

És újra nyitott vagy a csodára.

Én körülbelül 16 éves voltam, és éppen zongoraórára mentem, amikor megtörtént életem első nagy csodája - az, amit ehhez a gyakorlathoz használok. Álltam a buszon, és átadtam magam az ábrándozásnak, legalábbis ezt hittem. Hirtelen magam előtt láttam magamat, amint hazafelé tartok a zongoraóráról. Pontosan láttam magam előtt a helyzetet: éppen egy bizonyos útkereszteződésnél tartottam. Nem történt semmi különös. Csak egy ismerősömet láttam bekanyarodni a sarkon motorral, és megállni a lámpánál. Azt is láttam, milyen ruha van rajta, s láttam a velem szembejövő gyalogosokat is.

A busz megállt, én pedig leráztam magamról a gondolatokat, s még csodálkoztam is egy kicsit, micsoda banális helyzetek jutnak az eszembe. Elmentem a zongoraórára, aztán kijöttem a zeneiskolából, elindultam az utcán, és elértem addig a bizonyos kereszteződésig. A bevezetésből mindenki kitalálhatja, mi történt: pontosan ugyanaz a helyzet játszódott le, amit a buszon "láttam". Jött az ismerős a motorral, és éppen abban a ruhában, amiben láttam. És ott voltak a szembejövők is, ugyanúgy, ahogyan láttam őket.

Ma már nemigen beszélek ilyen élményekről. Vagy ha mégis, akkor csak valamelyik barátomnak nyavalygok, hogy miért nem lehet az ilyesmit szándékosan előre látni. Miért kell folyton arra várni, hogy egyszer csak bekövetkezzék egy ilyen észlelés. Mert így egyszerűen nem lehet mit kezdeni vele. Lehet, hogy valamelyest szórakoztatók, néha kedvesek és meglepők - és ennyi. Igazán tisztánlátóvá válhatnék én is lassanként, olyanná, mint a hölgy, akinél Maryta nénikémmel jártunk.

Károgás, nyavalygás, szégyen. Egy idő után aztán abbahagyom a panaszkodást, és örülök annak, ami van, és arra gondolok, hogy jó dolog a meglepetés. És ha tisztánlátóként dolgozni olyan hivatás lenne, ami tényleg tetszene, akkor nyilván menne is. Csakhogy én sem vagyok egész nap belátó és "megvilágosodott". Néha-néha jól esik egy kis nyavalygás és rosszkedv is.

Akkoriban viszont, 16 évesen, minden egészen más volt. Az, ami mára szinte természetessé vált, akkora csodának számított, hogy szabályos sokkot okozott. Szinte le kellett ülnöm, annyira remegett a térdem az ijedtségtől, amikor viszontláttam az utcán ugyanazt a jelenetet, ami a fejemben lejátszódott.

Pontosan emlékszem rá, hogy két napig bódultan jártam-keltem - a hitetlenkedéstől, és annak hatása alatt, hogy leírhatatlan, óriási csoda részese voltam. Szinte anyagtalannak éreztem magam. Azt hittem, feltárult előttem az ég, s úgy éreztem, mintha egy másik világba pillantottam volna bele. Klassz, amikor az ember így érzi magát, nem?

Ha holnap a legszemélyesebben megtanulnám, hogyan teleportáljak magamnak szellemi erőket, valószínűleg az sem rendítene meg annyira, mint annak idején az első kapcsolat ezzel a nyilvánvalóan nem lineáris észleléssel.

Aztán sajnálatosan hamar hozzászoktam az efféle eseményekhez, pedig jó, ha évente egyszer történt valami hasonló. Ennek ellenére még ma is visszatér időnként a csoda akkori bódulatának egy kicsinyke része, amikor különösen kies helyen járok a természetben, s ott aktíválom testemben a "feltáruló ég" érzését.

Amúgy nem jutna eszembe - legalábbis most -, hogy erre az érzésre figyeljek, amikor a számítógép előtt ülök, vagy hasonló. Ez olyan lenne, mint ennek az érzésnek a semmibevétele. Ám egy napon el kellene jutnunk addig, hogy tartósan így érezzünk. Mint a legforróbb Afrika bennszülöttje, amikor életében először lát havat. Vagy mint egy becsvágyó 18. századi építész, amikor megmutatják neki a legújabb három dimenziós grafikai programot.

Vagyis: ne irigykedjétek azokra, akik még nincsenek beavatva, s kezdők a kozmikus erők megfigyelésében (kinevetni is nagy hiba lenne őket, de hát ezt már tudjuk...), még ha csábító is a kezdők szerencséje. Inkább fedezzétek fel újra az élet csodáját, s akkor mindennap elkísérhet benneteket is az a szerencse.

(- No nézzétek csak ezt a Bárbelt! Még a kezdeti szerencse megismételhetetlenségét sem tartja tiszteletben, s mindjárt naponta kéne neki! Hát ez a nő nem ismer határokat...? - Nem hát! De minek is?!)

20.

A Kozmikus Csomagküldő Szolgálat és a karma

Vajon ellentmondanak ezek a megrendelések a karma törvényének? Hát, ne engem kérdezzetek, mert szerintem nem. Csak azért jutott eszembe, hogy egyáltalán foglalkozzam ezzel a kérdéssel, mert megkérdezték tőlem az egyik előadásomon.

Néhány nappal az előadásom után magam is elmentem Dr. Varda Hasselmann és Frank Schmolke (a Welten der Seele "A lélek világa" szerzőinek) egyik előadására. Kaptam tőlük néhány érdekes gondolatot ebben a tárgykörben.

Úgyhogy íme, néhány saját észrevételem, helyenként Hasselman-nék előadásával fűszerezve, s ti, akik egészen idáig átrágtatok magatokat a könyvemen, eldönthetitek, melyik gondolatot érzitek inspirálónak, s melyiket tartjátok elvetendő, hajmeresztő badarságnak.

Tehát a karma. Azok számára, akik még sohasem hallották volna ezt a fogalmat (vagyis ezoterikusan teljesen tapasztalatlanok, s akiket ezzel a könyvvel szeretnék megszólítani): a karma az újjászületés indiai tanából való, s a korábbi életek jó és rossz cselekedeteinek összességét jelenti, amit bonuszként vagy adóssággként hoztam magammal ebbe az életbe, s ami a jelenlegi sorsomat megpecsételi.

Tegyük fel, hogy pocskék egy karmád van, tele szenvedéssel, bánattal, nehézségekkel és így tovább. Aztán vegyünk még hozzá esőnapot, amikor kivételesen szabadnapos vagy. Te persze azt gondold: "Én szegény, végre egy szabadnap, és tessék! Zuhog! Borzalmas!" És bekucorodsz a sarokba, és nyavalyogsz.

Megteheted. Naná! Ám minden súlyos karma ellenére is dönthetsz. Azt is gondolhatod, hogy: "Aha, nem csoda: szabadnap, tehát esik. Na, várj csak, Univerzum! Ha azt hiszed, ezzel

felbosszanthatsz, hát nagyon tévedsz!" És felhívod a legjobb barátodat, aztán jól felöltöztök, és elmentek kirándulni valami szép vidékre, ahol még az esőnek is megvan a maga varázsa. Aztán hazajössz, beviszed a magnót a fürdőszobába, s csinálsz egy jó forró fürdőt, tejjel-mézzel, sóval és levendulaolajjal, és tökéletesen feloldódva és ellazulva hallgatsz valami szép zenét. De ha nincs fürdőkádad, szaunázni is mehetsz.

Aztán ha kifürödted magad, készíthetsz egy forró csokoládét tejberizzsel vagy a kedvenc teáddal, forralt borral, forró citrommal vagy valami hasonlóval, felbonthatsz egy zacskó mézeskalácsot, s belemélyedhetsz a kedvenc könyvedbe, vagy kikapcsolhatod az agyadat a kedvenc zenéddel. Vagy megnézel valami jó kis limonádét a tévében. A limonádék mindig jók, hisz tudjuk: a lélek szereti az intenzív érzelmeket, s ha nem adunk neki pozitív értelemben, akkor szerez magának/nekünk néhány negatívát.

Szóval voltál kirándulni, fürödni vagy szaunázni, élvezted a forró teát, a mézeskalácsot és a kedvenc könyvedet. Hát rossz nap ez? Igaz, hogy a rossz karmád az utóbbi idők egyetlen szabadnapját pont egy esős napra kegyeskedett időzíteni - de tényleg olyan rossz volt ez a nap, vagy volt olyan jó ez is, mint azé, aki maxiszuper szerencsés karmával született?

Ráadásul nem rendelheted meg az Univerzumból azt, ami éppen eszedbe jut? A karmád hatására neked talán más dolgok jutnak eszedbe, mint a többieknek karma nélkül. Sőt nem is csak talán, hanem nagyon valószínűleg.

Minél több karma, annál több pénzt rendelnek az emberek. A bökkenőt viszont már tudjátok: mindazt, amire NINCS szükséged, nyomban megkapod, mert nem okoz gondot, hogy gyermeki ártatlansággal és könnyedséggel fogalmazd meg a gondolatot, s aztán rögtön útjára engedd. Ám minél inkább abban a tévhitben élsz, hogy valamire feltétlenül szükséged van, annál kevésbé kapod meg.

Karmád tehát sokkal inkább abból áll, hogy ragaszkodsz-e görcsösen a legkülönbözőbb dolgok meglétéhez (szép idő a szabadnapon), amiket objektíven nem is lehetetlen megkapni.

Tegyük fel, hogy a rossz karmád ellenére sikerül egymillió márkát rendelned. A karmádat tekintve ez a megrendelés számodra oly abszurd, hogy inkább félreértésből, mintsem átgondolt számításból mindent jól csinálsz: vagyis világosan megfogalmazod a gondolatot, aztán vidáman és minden további fontolgatás nélkül elküldöd az Univerzumnak, s nyomban el is felejtet.

Szóval itt van, meglett az egymillió. Az Univerzum elküldte ugyan, csak hogy itt ismét közbeavatkozhat a karmád, s egy bizonyos irányba terelheti a gondolataidat. Pozitív pénzkarmával talán egy évig is a számládon hagynád a pénzt, s nyugodtan hozzászoknál a gondolatához, hogy van egy milliód.

Végül a legnagyobb lelki nyugalommal utánanéznél, hogy mire lenne a legérdemesebb használni ezt az összeget, aztán vagy egy év elteltével nekilátnál, hogy fokozatosan megvalósítsd az ötleteidet.

Negatív pénzkarmával viszont igen hamar a nyakára hágnál a milliódnak, és sürgős utánpótlásra lenne szükséged.

A milliót megrendelheted. Ugyanúgy kell tenned mindent, mint amikor parkolót rendelsz a belvárosban. Csak hogy az, hogy mihez kezdesz vele az életben, már a személyiségedtől, a karmádtól és a gondolataid szerkezetétől függ. A Kozmikus Csomagküldő szállít, ám hogy te mit hozol ki ebből, már csakis rajtad múlik.

Tudnék egy jó kis megrendelést az ilyen esetekre. Például ezt: "Kedves Univerzum! Tudom, hogy a karmám katasztrofális. Ezennel mégis megrendelem azt a belátást és önismeretet, ami még ezzel a katasztrofális karmámmal is boldog élethez vezet. Szállítási határidő: azonnal, megismételt szállításokkal mindaddig, amíg meg nem értem. Köszönöm!"

Varda és Frank is mondott egy érdekes gondolatot ehhez a témához. Ők különböző korú lelkekről beszéltek. Van csecsemőlélek, gyermeklélek, ifjú, érett és öreg lélek. Szerintük a lélek

idővel magától is megéri, mindegy, mit tesz, vagy nem tesz az ember. Mint ahogyan a gyermek is kamasszá válik, s magától felnő. Ehhez semmit sem kell tenni.

Varda és Frank szerint minden inkarnáció egyfajta kutatási feladat, ami nagyon érdekes a lélek számára, bármit éljen is át. Ahogyan az ember boldog lehet gyermekként, tiniként vagy felnőttként, ugyanúgy boldog lehet a lélek különböző érettségi fokán is. A kamasz lélek többnyire az, aki szükségesnek tartja a küzdelmet és a harcot. Ennek ellenére lehet valaki boldog kamaszodó lélek.

Arra sem kell büszkének lenni, hogy valaki milyen erényes ebben az életben. Frank szerint ez a nagy jóra valósság az ennek feltűnő ellentétéként leélt életek sorára utal. De oda is vezethet ez az igen derék élet, hogy a lélek úgy érzi majd, ezt a variációt már jól megismerte, s a következő életben pusztán kíváncsiságból elkezdi az ellenkezőjével kísérletezni.

A rossz karma, vagy a léleknek az a korszaka, amelyben még sok a szenvedés és a fájdalom, nem jelenti azt, hogy annak az életnek összességében nehéznek és szomorúnak kell lennie. Az ember sokkal inkább akkor érzi magát boldognak, ha lelki és szellemi fejlődése harmonikus, és aszerint él, ami az adott pillanatban valóban a legjobban illik hozzá. Ez pedig a lélek valamennyi korszakában és minden karmával lehetséges.

A fájdalom több érzékenységhez, több szeretethez és megértéshez is vezethet. Ezt az összefüggést minden karmánál felismerhetjük és örülhetünk neki. Megtanulhatjuk az esős napot boldog nappá varázsolni.

Ha a karma tényleg olyan rossz lenne, hogy nem működik az esős nap helyett legközelebb napsütést kérő megrendelés sem, mert a tapasztalatok nem adnak okot arra, hogy az ember higgyen a boldogságban, akkor még mindig rendelhetünk olyasmit, amiben hinni tudunk, és ami működik is. Például: "Oké, Univerzum, tudom, hogy a szabadnapjaimon mindig esik. Légy szíves, gondoskodj hát valamilyen lehetőségéről, hogy mégis élvezhessem a napsütést!"

És erre az Univerzum küldhet például egy kollégát, aki elmeséli, hogy a munkahelyed közelében van egy szép sétány, park vagy valami hasonló. Te pedig megbeszéled a főnököddel, hogy reggel egy félórával korábban jössz, este pedig egy félórával tovább maradsz, csak hadd legyen egy órával hosszabb az ebédszüneted, és akkor a legkedvesebb kollégáddal, akit rábeszélte, hogy szintén intézze el ugyanezt, kiültök a parkban egy padra. És máris élvezheted a napsütést.

Ha makacs vagy, akkor azt is mondhatod az Univerzumnak: "Hé, Univerzum, engem lassan már nem érdekel ez a borús karma. Légy szíves, azonnal küldj egy ötletet, hogyan tehetném a következő szabadnapomat garantáltan napsütötte napra! Mindig kifogom az esős napokat, de most már napfényt akarok! Megértetted?! Napon akarom tölteni az egész napot!"

Aztán lehet, hogy három napig semmi sem történik, és te már-már feladod, és kezdesz beletörődni, de azért valamelyest lazán álldogálsz a buszmegállóban, amikor arra jön Szerencsés Flótás kollégád. "Ennek bezzeg mindig süt a nap a szabadnapján" - jut eszedbe. Ez az ember nem is ismer mást. Belső tartásának köszönhetően a szabadnapjain mindig hétágra süt a nap. És egyszerre lehullik a hályog a szemedről. Hiszen nem is kell mást tenned, csak odamenni a főnöködhöz, és megkérni, hogy ugyanakkor legyen neked is szabadnapod, amikor Szerencsés Flótás úrnak. Lássuk, kinek erősebb a karmája! Így ugyanis vagy Szerencsés úrnak fog állandóan esni a szabadnapjain, vagy a tieiden fog sütni a nap, merthogy azok egyben Szerencsés úr szabadnapjai is.

"Istenem" - sóhajtasz magadban -, "miért is nem jutott eddig eszembe ez az ötlet?" Egyszerű: sosem kérte, hogy eszedbe jusson.

Erről jut eszembe az a vicc, amelyben meghal valaki, és felkerül a mennybe. Szent Péter körbevezeti őt, s végül mutat neki egy gyönyörűsége villát, ahol a lakhelye lesz az égben. Van abban minden: gyönyörű berendezés, terasz lélegzetelállító kilátással, úszómedence, szauna, park - szóval minden, ami szem-szájnak ingere. Csak egyvalami különös: "Minek az a sok doboz a nappalimban?" - kérdi a mennyország új lakója. "Ja, azok? - mondja Szent Péter. - Hát azok azok

a holmik, amiket a földi életedhez tettünk félre. Csakhogy mivel sosem kérted őket, mi sem tudtuk leküldeni neked!"

Karma ide vagy oda - legalább rákérdezhetsz, hogy van-e valamijük a számodra. Ezenkívül azt a tényt, hogy egy ilyen könyv, mint ez is, elkísér az utadon, értelmezhetnéd úgy, mintha nekem az lenne a karmikus feladatod, hogy most megírjam neked ezt a könyvet, mert a karmád éppen olyan ponthoz érkezett, ahol nekikezdhetsz lassacskán leszállíttatni magadnak a dobozokat, amik odafönt várnak rád.

Az, hogy esőben boldog vagy boldogtalan akarsz lenni, a szellemi tartásodtól függ. Tulajdonképpen csak időben eszedbe kell jutnia, hogy van egy pozitív lehetőség is.

Varda és Frank az előadáson említett még egy kedves gondolkodási mintát is. Mindenkit óva intenek ugyan attól, hogy túl naivan nekilásson a közvetített anyagnak, de azért ők maguk is közvetítenek, és felajánlják közvetítésüket, mint egyfajta látásmódot. Nem többet és nem kevesebbet.

Közvetítésük szerint vannak bizonyos lelki családok, amelyek mintegy ezer tagot számlálnak. Közülük néhányan testet öltenek, többségük viszont nem. Szerintük a mi védelmezőink (akiket tekinthetünk "rendelésfelvevő és szállítmányozó brigádnak" is) a meg nem született lelki testvéreink, akik ugyanúgy gondolkodnak és éreznek, mint mi.

Varda és Frank szerint természetes, hogy mindenki ösztönösen szereti lelki családját, s ez ellen nem is tud tenni semmit. Szeretik egymást anélkül, hogy ezért bármit is tennének.

Az inkarnációban csak az a vicc, hogy olyankor többnyire más lelki családokhoz tartozó lelkekkel jön össze az ember, s így tanulja meg szeretni azokat is, akik nem a saját lelki családjának tagjai. Ez az inkarnáció egyik feladata.

Ezért aztán eléggé hiábavaló, s többnyire sikertelen vállalkozás olyan társat keresnünk, aki a saját lelki családjunk tagja, vagy "duállalkunk", ez ugyanis nem az a játék, amit a lélek játszani akar.

Ezt a gondolati modellt persze sokan hevesen ellenzik. Én mégis közreadom, mert akadhat olyan, akire felszabadítóan hat. "Ó, tehát nem is azért vagyok itt, hogy megkeressem a tűt a szénakazalban?! A többi 999 tűt úgyis viszontlátom minden inkarnáció után. ŐKET nem veszíthetem el. Sokkal inkább azért vagyok itt, hogy szeretetemet kiterjesszem a többi lélekre is. Hát ez nem is olyan nehéz. Belőlük van elég választék. Vége hát a tű keresésének. De jó!"

Végezetül csak annyit, hogy nincs értelme erőltetned a lelki fejlődést. Egy 5 éves gyereknek sem érdemes azt mondani: "Nőj már fel!" Inkább meg kell ismerned magadat, s rájössz, mi tesz igazán boldoggá. Minek a sok komoly prédikáció és a mélyértelmű gondolatok, ha a lelked inkább a többi gyermekkel játszana a homokozóban? Legalább egy órát szentelj naponta annak, ami igazán örömet okoz!

Ha aztán egyre jobban rájössz, ki vagy te, és miben leled a legnagyobb kedved, meglátod, hogy varázsütésre egyre gyakrabban hullik az öledbe az, amit éppen megkívánsz.

Kezdd azzal, hogy apróságokon változtatsz! Kezdd, ha akarod, kisebb megrendelésekkel, és figyeld, hogyan bánsz a szállítmánnyal.

Éberén és tudatosan tanulj meg a jelenben élni, ismerd meg magad, és változtass a kis dolgokon! A kicsi és a nagy összefüggenek, így a kis dolgok következetes megváltoztatása nagy eredménnyel jár majd, s a végén akár még az egészen nagy karmát is feloldhatod. Legalábbis szerintem. Neked más is lehet erről a véleményed. Hiszen egy feketénfehéren kinyomtatott vélemény semmivel sem értékesebb, mint bármi más.

Gyakran hallom ezt a kérdést. Ez pedig további kérdéseket vet fel, nevezetesen: tulajdonképpen ki az az "Univerzum" vagy az a "Kozmikus Csomagküldő Szolgálat", amiről folyton szó van? Isten, vagy valami új bálvány? Amennyiben Isten, akkor nem tiszteletlenség-e ilyen parancsoló hangnemben "rendelgetni" tőle, ahelyett, hogy szépen, alázatosan könyörögnénk? Amennyiben viszont nem Isten, akkor kicsoda ez a sokat emlegetett "Kozmikus Csomagküldő"? A "felettes Énem", az emberiség kollektív tudatalattija, egy angyal, valamilyen szellemi segítő vagy netán a saját belső hangom?

Őszintén szólva magam sem tudom a választ. Azzal a szóval, hogy Isten, igencsak meggyűlt a bajom, mivel ez számomra egy büntető, bosszúálló Urat idéz fel. Az iskolai hittanórák csak megerősítették ezt bennem, így aztán nem is olyan régen még a szigorúan hitetlen ateisták közé tartoztam. Világképem inkább materialista és mechanisztikus volt. A csodákról és a természetfeletti erők állítólagos hatásairól szóló történeteket egyszerűen badarságnak tartottam. Legalábbis amíg el nem kezdtem folyton olyan dolgokat látni és tapasztalni, amelyek aztán egyértelműen bebizonyították, hogy tévedtem. Olyan eseményekkel szembesültem, amelyeket nem lehetett mechanizmusokkal megmagyarázni, és ellentmondtak az állítólag érvényes természeti törvények mindegyikének.

Ez összezavart, de felkeltette a kíváncsiságomat is, és kutatni kezdtem egy új valóság után (már ha egyáltalán van ilyen). Rájöttem, hogy beszélni tudok a láthatatlan erőkkel, s választ is kapok tőlük. De ami még jobb: "megrendeléseket" adhatok le nekik, és mint ha valami csoda történne, megvalósul az életemben, amit kívántam.

"Aha, szóval így állunk!" - gondoltam, s keresni kezdtem a további utalásokat erre a titokzatos, láthatatlan erőre. A Biblia nemigen segített ebben, máskülönben viszont szinte minden, ami a legkülönfélébb irányzatok műveiben megtalálható volt. Mások vélekedése mindig csak ihletet adott, ám sosem tekintettem dogmának, amit más leírt vagy tanított. Még akkor sem, sőt főleg akkor nem, amikor emberek ezrei fogadták el igazságként, meg sem vizsgálva, csak azért, mert a gurujuk így vagy úgy tapasztalta. A hit csak egy dolog, amely ihletet adhat, az önálló kutatás viszont megint teljesen más valami.

Személyes kutatásaim eredménye (amit ti nyugodtan elvethettek, s az egészet újból megvizsgálhatjátok) a következő: úgy tűnik, létezik egy erő, amely valóban egyéni lény, s többek között embereket is teremthet. (De az is lehet, hogy mindenki maga teremti magát, csak elfelejtette.) Ez az erő a jelek szerint minden embert teremtő erővel és szabad akarattal ruház fel. (Ráadásként pedig óriási emlékezetkiesésekkel, mert szinte senki sem emlékszik saját lelki eredetére.)

Én "Kozmikus Csomagküldő Szolgálatnak" vagy "Univerzumnak" nevezem ezt a speciális, láthatatlan hatalmat, mert nyilvánvalóan a mi fizikai realitásunkon kívül álló erő, s az én szememben legalább akkorának látszik, mint maga az Univerzum. Felfedeztem, hogy képes vagyok rendszeresen kommunikálni ezzel az erővel, s megrendeléseként leadhatom neki a kívánságaimat, mint egy csomagküldő szolgálatnak, amely nyomban "szállít" is. Így keletkezett hát a "Kozmikus Csomagküldő Szolgálat" modellje. Ha az ember tartja magát az "üzleti szabályzathoz" (gyermeki ártatlansággal rendelni, a megrendelést azon nyomban elfelejteni, s a futár "csengetését" nem elengedni a fülünk mellett stb.), akkor ez a csomagküldő szolgálat kiválóan működik.

Ezt a "Kozmikus Csomagküldőt" mindenki nevezheti úgy, ahogyan akarja. Ha neked nincs gondod az Isten szóval - nagyszerű. Ami személy szerint engem nagyon zavar ebben, az a következő:

Az egyházak, vagy valamilyen vallás vagy felekezet tagjai közül sokan alapvetően "kicsinek és bűnösnek" érzik magukat. Azt hiszik, istenkáromlás lenne, ha valami jót is találnának magukban. Isten színe előtti tiszteletteljes hódolatukban behúzott nyakkal élnek az életüket, s

méltatlan, útszéli porszemnek tartják magukat. Az én elképzelésemnek vagy tapasztalatomnak ez korántsem felel meg.

Az ember eleve bűnös lenne, Isten pedig Mindenható és Dicsőséges? Hát akkor, kérdem én, nem inkább az az istenkáromlás, hogy ennyire lealacsonyítom, s méltatlan bűnösnek tartom magam? Ezzel azt feltételezem, hogy Isten alaposan eltolta a teremtést. Tökéletes lényt nem sikerült összehoznia. Minden, amit létrehozott, egypár szerencsétlen bűnös lenne?!

AZ viszont istenkáromlás, ha a hívők azt mondják: "Hát, tudja, kedves ateista barátom, van ugyan egy Istenünk, de ez a Teremtés nemigen jött össze neki. Néhány szegény bűnösnél többet nem sikerült összehoznia..."

Amennyire tudom, Isten a maga képére teremtette az embert. Na, ez egyre szebb lesz. Ha szerencsétlen bűnösöket teremtett a saját képére, akkor következőképpen ő maga is egy szerencsétlen bűnös!

Minél többet töröm a fejem ezen az elméleten, annál abszurdabbnak tűnik. Isten tehát megteremtette az embereket, akik rendelkeznek bizonyos képességekkel és szabad akarattal, ám amint használni kezdik ezeket a képességeket és a szabad akaratukat, a pokolba jutnak érte, vagy más büntetést rónak ki rájuk emiatt? Más szavakkal: megteremtik az embert a rendkívüli képességeivel, ám az élet értelme abban áll, hogy azokat nem használhatja, különben megbüntetik. Ez nekem elég szadistának hangzik! Isten teremthetett volna olyan embereket is, akik nem vágnak a határok áttörésére. Miért teremti őket olyannak, hogy kedvüket leljék a "törvények áthágásában", s bünteti meg akkor, ha használják az éppen általa adományozott szabad akaratukat?

Véleményem szerint ez egyetlen pontban sem felel meg egy mindenható erőnek és valamennyi tudat közös egységének.

A másik oldalon azok állnak, akik - tekintve e háborúskodással, gyűlölettel és egyéb szörnyűségekkel teli világ állapotát - nem tudnak hinni Istenben vagy egy bárhogyan is nevezett felsőbb erőben. Ugyanis a legszörnyűbb katasztrófák történnek például a Földön, és ez az állítólagos "felsőbb erő" nem avatkozik közbe. Ti is tudjátok, miért nem? Mert adott erőt az embernek ahhoz, hogy maga oldja meg a problémáit! Az emberek pedig szabad akaratuk birtokában maguk dönthetik el, hogy akarnak-e élni teremtő erejükkel, vagy sem.

Én, az egykori elszánt ateista ezért súlyos tévedésnek tartom az olyan imákat, mint például: "Édes Istenem, azonnal tegyél valamit a világot sújtó szegénység ellen. Ezt nem tudom tovább elnézni. Kérlek, tegyél valamit, Istenem!"

Ő (vagy az Univerzum, mindegy) ugyanis már tett. Mindent megadott neked, amire szükséged van, nevezetesen megadta a saját magáéről mintázott teremtő erőt. Használhatod tehát a saját teremtő erődet, és magad is megváltoztathatod, amit akarsz.

Sokkal jobbnak tartom az efféle kis megrendeléseket: "Hello, Isten vagy Univerzum, kérlek, küldj nekem egy sugallatot, amely által rájövök, hogyan szüntethetem meg a szegénységet a világban. Szeretném a teremtő erőmet újra saját és mások életének javítására használni. Előre is köszönöm. Tudom, hogy van rá mód!"

Ha ezt valaki elbizakodottságnak vagy túlzásnak érzi, azzal csak egy dolgot ér el: lealacsonyítja magát, s kétségbe vonja saját teremtő erejét Magyarán: kimagyarázza, miért nem tesz semmit, mert hát, ugye, egy szerencsétlen kis emberke min is változtathatna... Csakhogy ez tévedés, nagyon nagy tévedés. Aki elismeri saját teremtő erejét, az hegyeket mozgathat meg!

Éppen a szegénység világméreteken történő felszámolásának ügyében tesz ez idő tájt egyetlen ember olyan sokat, hogy hazájában, Bangladesben a teljes lakosságnak már 10 százalékát kihúzta a bajból. Ragyogó példája ez annak, milyen sokat tehet egyetlen ember is a világért, ha hisz a saját teremtő erejében.

Muhammad Yunus 1976-ban összeszámolta, hogy a szomszédos faluban a 42 teljesen elszegényedett embernek összesen csupán 27 dollárra lenne szüksége ahhoz, hogy önállóvá

váljon, s így kilábaljon a teljes szegénységből. Egy asszony például bambuszszékeket készített. Mivel nem volt 22 centje arra, hogy megvegye a bambuszt, kénytelen volt ezt a pénzt egy uzsorástól kölcsönözni, így székenként csak 2 centet keresett. A nyereség többi része az uzsorás zsebébe vándorolt. Vagyis 22 cent hiányzott a boldogságához. És ugyanez volt a helyzet a falu 41 másik lakójával is.

És ugyanígy megy ez az éhbérért dolgozó emberek millióinál Bangladesben. Ezek a szegénynél is szegényebb emberek természetesen semmilyen banktól sem kapnak kölcsönt, egy dollárt, de még 22 centet sem.

Muhammad Yunus 1976-ban kölcsönadott ennek a falunak 27 dollárt, s ezzel fektette le a szegények számára alapított bankjának alapjait. 1998-ban időközben Grameennek elnevezett bankja már elszegényedett családok millióinak adott összesen 2,3 milliárd dollár kölcsönt. Mindig biztosíték nélkül, és alapjában véve csak kis összegű kölcsönöket, többnyire alig pár dollárt.

Érdekes, hogy Yunus a kölcsöneit több mint 90 százalékban asszonyoknak adja, mert megfigyelte, hogy a bangladesi férfiak a kölcsönt a státuszszimbólumok előteremtésére költik, s a család maga szegény marad. Az asszonyok ezzel szemben értelmes üzleteket építenek ki, s a Grameen Bank sok női ügyfelének visszafizetési aránya 98 százalékos. Ezzel a világ egyetlen más bankja sem versenyezhet.

Aki tudni szeretné, hogyan juthat el ilyen messzire valaki, az olvassa el Muhammad Yunusnak a német Lübbe kiadónál 1998 februárjában Grameen, eme Bank für die Armen der Welt ("Grameen, egy bank a világ szegényei számára") címmel megjelent könyvét.

Időközben egyébként mások is követték - főleg a Harmadik Világban - Yunus példáját, úgyhogy azóta, ird és mondd, a Föld 58 nemzetének van már ilyen kis kölcsönöket folyósító bankja.

És ez csak egy mellékes példa arra, hogy mi mindent képes megváltoztatni a Földön egyetlen ember ereje.

Segíts magadon, Isten is megsegít

Nem tűnik túl bölcs dolognak, ha az ember gyöngé és erőtlen, szegény bűnösnek tartja magát, aki rá van utalva Isten kegyelmére, hogy valami változzon. "Segíts magadon, Isten is megsegít!" - tartja a régi mondás -, s ez olyan ősi bölcsesség, amit nem én találtam ki elsőként.

Feltéve, hogy létezik egy Isten - szerinted mi tetszene neki jobban? Egy olyan ember, aki nem sokat követelőzik, s magát sem akarja nagyon felmagasztalni, s aki minden vasárnap jámboran dicsőíti Isten nagyságát... és ennyi - vagy pedig egy olyan, aki elébe áll, és azt mondja: "Nem tetszik, amit itt látok. Szeretném megváltoztatni, s jobbá tenni a világot. Tudom, hogy képes vagyok rá, és te, láthatatlan erő vagy Isten, segíteni tudsz nekem. Követelem hát, hogy segíts megváltoztatnom az életemet és a világot!"

Persze ez a második fogalmazhat kissé visszafogottabban is, vagy mondjuk követeléséhez hozzáfűzheti: "oly módon, hogy minden, ami történik, összhangban legyen az isteni akarral." Ez azoknak lehet jó, akik félnek, hogy valami "istentelenséget" követnek el, vagy Isten akarata ellen cselekszenek. Természetesen ha végső soron minden Isten, akkor logikus, hogy ez nem lehetséges, de a logika most másodrendű. A lényeg az, hogy az ember jól érezze magát. Végére is mindenkinek saját magával kell megállapodnia abban, hogyan beszél és kommunikál ezzel az erővel.

Személy szerint nekem - és ez csak rám érvényes - szükségem van erre az elég hanyag és egyesek számára tiszteletlennek tűnő hangnemre, mert én úgy beszélek ezekkel az erőkkal, mintha a másik énemmel beszélnék. Egy kicsit viccelődő, évődő, hülyéskedő hang, afféle "na, mi lesz már!"-színezettel. Ha jól megnézem, ezzel a "na, mi lesz már!"-ral tulajdonképpen magamat nógatom. Mintha saját magamnak lépnek a sarkára, ezzel a jelszóval: "Na, öregem, erre a hétre eleget lazáltunk! Most aztán ébresztő, vedd be a teremtő erődöt a láthatatlan erők oldalán. Eleget lumpoltál a mindennapos tudattalanságban. Nyomás!"

Tegyük fel, hogy a következőképpen beszélnek az Univerzummal: "Kedves Univerzum, ha neked is megfelel az alkalom, nagyon leköteleznél velem, ha alkalomadtán ezt és ezt, már amennyire lehet, megváltoztatnád. Légy oly kedves, kérlek..." Nekem ez nemigen jön be. Túl óvatoskodónak és alárendeltnek érzem. Ez a megfogalmazás nem alkalmas arra, hogy én, és csakis én, higgyek egy hatalmas erőben, amelynek segítenie KELL, amint ráébredek, hogy valójában én magam vagyok az, aki ezzel az erővel rendelkezik. Csak fel kell ébrednem Csipkerózsika-álmomból ahhoz, hogy használjam is ezt az erőt.

"Hello, Univerzum, most aztán gyere, kapd össze magad..." -igazából ez az a hang, amelyen magammal is beszélek. Ha jól megnézzük, ez nem is jelent mást, mint: "Hello, Bárbel, ébresztő! Itt az idő, hogy csatlakozz egy nálad valamivel nagyobb erőhöz! Légy megint tudatos és elég éber ahhoz, hogy használd a teremtő erőt, és engedd, hogy ehhez a megfelelő időben a megfelelő helyre vezessenek!"

Ha azután a megrendeléseim egyike sikerül, akkor mint az örült, táncolok végig az egész lakáson, rettenetesen örülök, és nagyon hálás vagyok az élet csodájáért. Számomra fontosabb, hogy helyesen rendeljek, aztán igazán örüljek és hálás legyek, mint hogy válogatott udvariassággal fogalmazzam meg a kérésemet. Túlzott udvariassággal bánni az Univerzummal szerintem gyanús, mert ez a fogalmazás aztán túl gyorsan torkollik az erőtlenség és az alárendeltség érzésébe.

Az, aki erőtlennek és alárendeltnek érzi magát, nem alapít Grameen Bankot 27 dollár kezdő betéttel, és sosem jut el addig, hogy végül több mint 2,3 milliárd dollárnyi kis kölcsönt adjon ki. Ehhez az az érzés kell, hogy: "Képes vagyok rá, megvan hozzá az erőm és a hatalmam, hogy változtassak valamin!"

Aki aztán erősnek és teremtő ereje teljében érzi magát, ha nagyon udvariasan beszél az Univerzummal, az tegye csak nyugodtan. Mindig a saját jó érzésünk az irányadó. Csak arra kell vigyázni, hogy közben ne érezzük magunkat kicsinek. Mert az mindent elront. Talán az a jó, ha úgy beszélsz az Univerzummal vagy Istennel, mint a legjobb barátoddal. Mint olyan valakivel, akiben teljesen megbízhatasz, akit pontosan ismersz, és aki sosem vesz rossz néven semmit, mert mindig tudja, mire gondoltál. Vagy ami még jobb: beszélj az Univerzummal úgy, mintha magaddal beszélnél, amikor a tükör előtt állsz. Bizonyos napokon esetleg nagyon kedves és barátságos vagy magaddal - akkor beszélj az Univerzummal is így. Máskor (nekem ilyen napjaim vannak gyakrabban) szembenézel magaddal, és megállapítod: "Aha, már megint belealudtunk a mindennapokba, és értékes szellemi tudásunknak jó, ha a fél százalékát használjuk. Esedékes kissé fenékre billenteni magunkat, hogy felébredjünk."

Ezek a napok úgy érzem, hogy szellemi segítők odafent szintén majd' elalszanak unalmukban, ezért aztán velük is ugyanúgy beszélek, mint magammal a tükörben.

A legokosabb, ha a legjobb, legmegbízhatóbb és teljesen egyenrangú barátodnak tekinted Istent vagy az Univerzumot, vagy saját jobbik felednek, ezzel mindig jól jársz.

Sokan félnek attól is, hogy nem helyes dolog, ha az ember ilyen sok mindent rendel magának. Végül is másokra is kell gondolnia. Na szép! Ha éppen másokra gondolsz, akkor beszélj el egy kicsit a bensőddel, s kérdezd meg, mi szépet rendelhetnél és tehetnél a köz javára.

A te saját jóléted elvileg elsőbbséget élvez mindennel szemben a világon. Hogy miért? Nagyon egyszerű: mit gondoltál például, amikor fentebb azt írtam, hogy nem sok értelmét látom imádkozni a világon tapasztalható szegénység megszűnéséért, és jobbnak tartom, ha a saját teremtő erőnk használatához kérünk ihletet, mivel minden Isten képére teremtett embernek megvan az ereje ahhoz, hogy tegyen valamit a világot sújtó szegénység ellen? Nem arra gondoltál, hogy képzelődöm, és nagyon elszálltam? Nem futottak át olyan gondolatok az agyadon, hogy: "Mit is tehetnék én, szegény XY-né vagy YZ úr a világot sújtó szegénység ellen? Lehetetlen, hogy nekem ennyi teremtő erőm legyen!"

És mit gondoltál aztán, amikor elolvastad Yunus úr esetét, aki 27 dollárral kezdte, míg végül 2,3 milliárd dollárt kölcsönzött szegény családok millióinak, és saját kezdeményezéséből, a világ minden bankjának és uzsorásának ellenére, hazája lakosságának 10 százalékát megszabadította a teljes nincstelenségtől?

Egyszerű ám ez. Ha zaklatott vagy, s az életed nincs egészen rendben, akkor a globális vagy nagyobb gondok hallatán azt gondold: "Te jó ég! Hát mit tehetnék én? Csak egyszer lennék túl legalább a saját gondjaimon!"

Ha viszont már túl vagy a saját gondjaidon, örülsz az életednek, sok sikerélményed volt e különleges, megfoghatatlan és láthatatlan erőkkkel kapcsolatban, s aztán valaki jön neked valamilyen "óriási problémával", akkor alighanem arra gondolsz majd: "Aha, ez is csak egy probléma, és a tapasztalat az tanítja, hogy minden problémának van megoldása is, ami hatékony, ezenfelül pedig szórakoztató. Univerzum, halljuk, mit tehetek? Lenne kedvem hozzá, hogy az élet felett érzett örömet másokkal is megoszsam!"

Világos, hogy az Univerzum jobbat el sem tud képzelni annál, mint hogy személy szerint TE olyan boldog légy, hogy a világ egyetlen problémája se ijeszthessen rád, és biztos légy abban, hogy mindenre van megoldás. Igaz, hogy nem tudsz minden problémát egyszerre megoldani - de ez nem is lenne igazságos, hiszen mi, többiek is szeretnénk kivenni a részünket az élvezetből, s megoldani néhány problémát! Ám minél boldogabb vagy, és minél jobban tetszik a saját életed, annál gyorsabban jutsz el ahhoz a nagy tudáshoz, hogy pontosan azt a problémát oldd meg, amely csak terád vár.

Muhammad Yunusnak például biztosan sok élvezetet, örömet és sikerélményt okozott, hogy világszerte mérsékelhette a szegénységet. Ez kiviláglik a könyvéből. Időközben volt alkalmam személyesen is megismerkedni vele egy előadáshoz kapcsolódó riport során. Közben annyi jókedv, humor és vidámság áradt belőle, hogy folyton megnevettette az embert. És világosan megmutatta, mennyi örömet szerez neki, hogy bebizonyíthatta a világnak: még a látszólag lehetetlen is lehetséges.

Ám ez még mindig nem elég. A 127 millió lakosú Bangladesben most alapított eddig mintegy 400 000 telefonvonallal egy telefontársaságot, amely mobiltelefonokat oszt szét a falvak legszegényebb asszonyai között. Elégedetten mosolyog maga elé, amikor ezt elmeséli, és egyszerre tör fel mindenkiből a kérdés: "Teljesen megbolondultál? Hát kit hívnának fel ezek az emberek? Szegény asszonyok még a billentyűkön lévő számokat sem tudják elolvasni!" - "Senkit sem kell felhívniuk" - feleli lazán az örök kételkedőknek. - "Csak meg kell tanulniuk használni a mobiltelefont. Végül nyitnak egy helyi telefonszervizt azon a vidéken, ahol élnek, s ezzel pénzt keresnek." Ezzel ráadásul terjed a kommunikáció és az együttműködés az egész országban, s a Bangladesi az utóbbi években rendszeresen sújtó katasztrófák esetén is gyorsabbá válik a segítségnyújtás.

1999 végéig ezer ilyen "telefonos kisasszony" lett az országban, öt éven belül pedig 40 000. Azok, akik már most mobiltelefonnal dolgoznak, egy szempillantás alatt megtanulták kezelni a készüléket. Körbetelefonálják a világot, és üzleti ötleteket gyűjtenek a barátnőiknek.

Yunus azóta a legkomolyabban azon gondolkozik, hogy még életében teljesen száműzhesse bolygónkról a "létet fenyegető szegénység" témáját. Számos jel mutat arra, hogy bár óriási lépés ez, de mégsem teljesen lehetetlen.

Sokat követelni nem tiszteletlenség, hanem ellenkezőleg: a neked adatott tehetség és képességek iránti tisztelet. Ha használod ezeket, ahelyett, hogy hagynád parlagon heverni, kimutatod valódi megbecsülésedet ezen adományok iránt.

A legfontosabb tippek összefoglalása

© Szólítsd ezt az egyetemes erőt Koszmosz Csomagküldőnek, Univerzumnak, Istennek, belső hangnak vagy intuíciónak aszerint, hogy neked melyik tetszik a legjobban.

© Beszélj úgy az Univerzummal, mint egy teljesen egyenrangú, és maximálisan megbízható, ideális baráttal, vagy mintha saját magaddal beszélne a tükörben.

© Beszélj vele élvezettel és mosolyogva, s érezd magad közben erősnek.

© Ha valamilyen istenségben hiszel, akkor vedd fontolóra, hogy a teremtéskor nem elpuskázott téged, hanem ellátott mindennel, amire szükséged van ahhoz, hogy boldog életet élj. Ebbe éppúgy beletartozik egy jókora adag teremtő erő, mint a szabad akarat, hogy ezt úgy vedd be, ahogyan az adott pillanatban szeretnéd.

© Gondold át annak logikáját, hogy a teremtés értelme csak az lehet, hogy boldog légy benne, s úgy érezd: a csodák működnek. Ha ugyanis Paradicsommá teszed az életedet, akkor először is: érdekedben áll majd a világ többi részét is Paradicsommá varázsolni. Másodszor pedig: azt is lehetségesnek fogod tartani, hogy valami nagy és bölcs dologgal hozzájárulj. Ha ugyanis még a saját életedet sem tudod rendbe hozni, nem csoda, ha erőtlennek érezed magad ahhoz, hogy segíts a világon.

© Ezért nem tiszteletlenség sokat követelni, hanem a legjobb, amit a világért tehetsz. Ha sokat követelsz és sokat kapsz, akkor sokat is adhatsz. Kinek akarnál bármit is adni, ha te magad is szűkölködsz a boldogságban, az örömben és a bőségben? Hogyan akarod boldogabbá tenni a világot, ha csak boldogtalanságot sugársz magadból? Sugározz boldogságot, és követelj sokat, az egész világ számára eleget! Csinálj a jövő héten konkurenciát Muhammad Yunusnak, és pipáld le őt - örülni fog neki!

© Örülj mindennek, amid van, és amit kapsz, a napjaid legapróbb csodájának is. A hála delejesen vonzza az okot a további hála.

Van egy szép bölcsesség (sajnos elfelejtettem, honnan való). Így szól:

"Csak a vakoknak van szükségük csodára. A látók ahová csak pillantanak, mindenütt felfedezik a csodálatosat."

És még egy: "A szeretet hatalma mindenütt jelen való. Csakhogy amit nem ismernek fel, az nem is tűnik jelenlévőnek."

Nem hálásnak lenni annyit jelent, mint nem látni a csodákat, s akkor azok olyanok lesznek, mintha nem is léteznének. A hála és az öröm kifejezése, amikor valaki örült módjára végigtáncol a lakáson, voltaképpen egy közlés az Univerzum (vagy akármi) felé: "Aha, ezt szereti. Akkor adjunk belőle még..." Alighogy észreveszel egy csodát, máris egyre világosabban látod majd őket mindenütt, s hamarosan minden sarkon eléd bukkan egy. Hurrá! Mindennap egy, aztán mindennap kettő...

Az Univerzum is örül, hiszen napi két csodával már felesleged is van, amit kénytelen vagy továbbadni. Az Univerzum pedig ismét gazdagabb lett egy önkéntes segítővel. Minél gyorsabban és minél többet követelsz, annál gyorsabban teszel szert feleslegre, s válhatsz magad is segítővé (nem holmi közönséges pénzfeleslegről beszélek, hanem az igazi belső bőségben mutatkozó feleslegről). Pusztán örömből, nem pedig valami vélt erkölcsi kötelességből szeretnél adni belőle másoknak is.

Borzalmas érzés, ha valaki úgy segít a másiknak, hogy közben semmi kedve hozzá. Az viszont csodálatos, ha valaki örül, hogy segíthet. EZ hihetetlenül jó érzés! Kíméld meg embertársaidat attól a segítségtől, amit nem szívesen nyújtasz. Az ebből áradó energia és érzés inkább büntetés, semmint segítség. Emlékezz saját életed példáira: hogy érezd magad, amikor valaki mogorva, panaszos és szenvedő arckifejezéssel tesz érted valamit, és hogy érezd magad akkor, ha valaki örül, és érdemnek tartja, hogy segíthet neked? Csak a legjobbat nyújtsd másoknak! Ehhez viszont először magadnak kell a legjobbat nyújtanod!

Ha tényleg vallásos akarsz lenni, akkor valódi istentiszteletnek tekintheted erőid bevetését, s olyan bőséges boldogság és öröm megteremtését, hogy bármikor bármennyit adhass belőle másoknak.

22.

Megérdemlem én egyáltalán ezt a sok boldogságot?

Ez a másik tipikus és nagyon gyakori kérdés. Mindenki azt hiszi, hogy ő nem méltó erre. Csak azoknak van bizonyos esetekben igazuk, akik rendkívül szörnyűségesnek tüntetik fel magukat. Ők ugyanis már érzik, hogy valami nem stimmel, és megpróbálják eltussolni a belső értéktelenség érzését. Valaki (bocs, de mindig elfelejtem a neveket) azt mondta erre: "Az életnek nem kell kiérdemelnie a létezéshez való jogot. Az élet egy ajándék."

Tegyük fel, hogy te is olyan vallás szerint nőttél fel, amely önmagunk lealacsonyítását tanítja, és úgy véled, nem vagy méltó arra, hogy könnyedén szép és teljes életet élj. Ezzel tulajdonképpen azt mondd Istenednek, ha csak közvetetten is, hogy ajándéka, vagyis az élet, nem valami becses a számodra. Vajon örülni fog-e neki?

Elképzelem magamban (már ha te is ilyen ember vagy), amint napjaid leteltével Isten trónja elé állsz, és azt mondd: "Hello, Isten, megint itt vagyok." Isten erre megkérdezi: "És, hogy tetszett az ajándékom: az élet? Mit kezdted vele?" Mire te: "Hát, tudod, nem sokat. Folyton az volt az érzésem: nem vagyok elég értékes ahhoz, hogy tényleg valami klassz dolgot hozzak ki magamból..."

Tegyük fel, hogy az Istened nem más, mint a görög Zeusz. Egy ilyen válasz hallatán feltehetőleg dührohamot kap, és bőszen mennyköveket, villámokat és felhőszakadást hajigál csak úgy, maga köré. És közben azt bömböli: "Micsodaaa, te kételkedni mersz az én zseniális alkotásomban? Vagyis magadban? A képembe mered vágni, hogy olyasmit teremtettem, ami nem elég értékes?!" Zeusz ezt a kijelentést száz százalékos istenkáromlásnak és ugyanekkora szemtelenségnek tartaná. Hogy jön egy ilyen emberizink, s nekiáll kritizálni az Ő hibátlan alkotását, és simán azt mondja rá: "Szóval, ez a te alkotásod, az életem, nem volt valami értékes."

Nagy szerencsédre az igazi Isten ezt bizonyára másképpen látja, mivel Ő nem értékel, és mindent megenged neked. De a jó öreg Zeusz halálosan megsértődött volna.

Mindez teljesen egyértelmű, s az életben is nagyon hasonló. Képzeld el, mi lenne, ha újra tini lennél, s teljesen odalennél egy bizonyos ruháért vagy öltönyért. Csak hát, először is, a cucc méregdrága lenne, másodszor pedig el is fogyott volna a te méretedben. Előfordulhatna, hogy van egy jószívű nagynénéd, aki eget-földet megmozgat azért, hogy mégis megkapd a születésnapodra ezt a ruhadarabot. Hosszas keresés után esetleg mégis rábukkan egy másik városban a te méretedre, és a ruha íme: ott pompázik a szülinapi ajándékok között.

Te viszont - mivel úgy gondolnád, nem vagy méltó rá - egyszer sem vennéd fel a csodálatos ruhát, hanem jól beszórnád molyirtóval, hogy baja ne essék, és nejlonszákba dugva beraknád a szekrénybe. A nagynéninek ezerszer megköszönnéd ugyan, de azt is megmondanád, hogy ez a ruha vagy öltöny túl szép ahhoz, hogy hordd, és te, a méltatlan, tulajdonképpen meg sem érdemled, hogy ilyesmit viselj. Ezért inkább különleges becsben tartod ezt az ajándékot, s ennek jeléül a legjobb helyre teszed a szekrényben.

Mit gondolsz, mi lenne a nénikéd véleménye? Hihetetlenül csalódott lenne. Egy szót sem hinne az egészből, szörnyen megsértődne, s úgy érezné, lenézed az ajándékát. A tánti annak örülne, ha mindennap ebben feszítenél, és addig hordanád, amíg teljesen elkopna, s végül porrá hullana szét. Gondolom, ha van Isten, akkor ebből a szempontból hasonlíthat a nénikédre. Ő is biztosan jobban örül, ha értékesnek tartod magad, naponta viseled a ruhát, és valami egészen klassz dolgot hozol ki az életedből.

Alapjában véve ugyanarról van szó, mint az előző fejezetben. Ha nem vagy értékes, és semmit sem nyújtasz magadnak, akkor nem is tudsz nagyszerű dolgokat továbbadni. Hiszen bármit adsz

is a másikkak, rajta lesz a méltatlanságod bélyege. Olyan ember benyomását fogod kelteni, aki "teszi a kötelességét" ahelyett, hogy a valódi örömet élne és gyarapítaná.

Az öreg Zeusz mindjárt rendre is utasítana, és azt mondaná, hogy nemcsak az ő tökéletes alkotását, vagyis saját magadat alacsonyítod le, hanem még azt a szemtelenséget is megengeded magadnak, hogy a többi zseniális alkotásának, vagyis embertársaidnak ezt a vacak minőséget kínáld fel. Csak azért van szükséged rájuk, hogy legyen, aki nézze azt a savanyú képedet. Zeusznak ez sem tetszene! Végére is, neked az a dolgod, hogy dicsőítsd az alkotását, vagyis nap mint nap láthatóan és érezhetően ünnepeled, és ismerd el az értékét. Ha a saját értékedet, és csodálatos és különleges mivoltodat elismered, akkor a Teremtését is el fogod. És ez sokkal jobban fog tetszeni Istennek, Zeusznak és a nénikédnek.

Tégy próbát. Kérdezd meg Istentől, hogy mi tetszik neki a legjobban. Az isteni vagy bármiféle láthatatlan erők végül is nemcsak szavakkal vagy sugallatokkal kommunikálnak, hanem azáltal is, hogy belevisznek különféle érzésekbe, tapasztalatokba, élményekbe és helyzetekbe.

Tehát egy hétig a "Nem vagyok méltó"-lemezt teszed fel, és figyeled, mit válaszol erre az Isten, az Univerzum vagy a szellemi vezető. Hogy érzed magad ezen a héten? Milyen emberekkel találkozol? Milyen helyzetekbe kerülsz?

Aztán jön a második hét. Ennek jelszava: "Méltó vagyok rá, hogy a legszebb és legteljesebb életet éljem, amit csak el tudok képzelni!" Ezt elmondhatod például naponta háromszor a tükör előtt, és ha ez megnyugtat, hozzáfűzheted azt is, hogy ez egy teszt, hogy kiderítsd, mit akar tőled az Isten. Aztán figyeld magadat, és mindazt, amivel ezen a héten találkozol. Végül hasonlítsd össze a két hetet.

Ha Isten vagy az Univerzum valamit helyesnek tart, akkor jó érzéssel hozza ezt a tudtadra. Melyik héten érezted jobban magad? Melyik héten voltak kellemesebb találkozásaid és szebb élményeid? Röviden: melyik héten támogattott inkább az Univerzum & Tsai azzal, hogy szebb dolgokat küldött?

Megjutalmaztak a "nem-vagyok-méltó"-hétért, vagy furcsa módon a "mindenből-a-legjobb-ra-vagyok-méltó"-héten küldtek jobb dolgokat?

Próbáld ki, és maga Isten & Tsai adják majd meg a választ!

23.

Maradj természetes!

Még valami, ami számomra nagyon fontos. Remélem, az olvasó könyvem elolvasása után nem fogja azt a butaságot hinni, hogy mindig, mindenáron "jól kell éreznie" magát.

Ez az ijesztő gondolat akkor jutott eszembe, amikor legutóbb az életerő és a pozitív létezés témakörében tartott két nagy szeminárium rendezvény résztvevőit figyeltem. Magát a két szemináriumot tartalmilag nagyszerűnek tartom. Mivel azonban mindkét, egymástól teljesen független (egy német és egy amerikai) rendezvény esetében több száz résztvevős szemináriumokról volt szó, figyelemre méltó tömegjelenség lépett fel. Egyesek szemmel láthatóan úgy vélik, a szeminárium témája iránti lelkesedésüket tudtul kell adniuk, ezért egyfolytában vigyorognak.

Még ha például éppen iszonyúan fáradtak, és semmi okuk a vigyorgásra, akkor is vigyorognak, talán azért, mert attól félnek: a nem-vigyorgást netán úgy értelmezné valaki, hogy buták, és nem értik, miről van szó az előadáson. Vagy attól félnek, hogy a vigyorgók tábora ellenható erőként kivetné őket magából. Esetleg az előadó tekinthetné a vigyor hiányát kijelentései kritikájának.

Így aztán vigyorog az egész terem, mindegy, hogyan. Az egyik csoport a vigyor mellett még kimondottan erőteljesnek is tűnt. Nem került nagy igyekezetbe megérezni, micsoda

erőfeszítésükbe került valójában ez a műlelkesedés, és mennyire kifáradtak tőle, mert igazából nem belülről fakadt.

A két rendezvény egyik programjában sem volt szó olyasmiről, hogy a pozitív gondolkodásnak bármi köze is lenne az álarcként felöltött erő látszatával. Ezért ez nem lehetett más, mint egy emberek közötti jelenség.

Amikor ezt a jelenséget megfigyeltem, feltettem magamban a kérdést, hogy vajon mi veszi rá erre az embereket. Úgy tűnt, valamennyien görcsös igyekezettel próbálnak megfelelni valamilyen elvárásnak, hogy ezáltal megkedveltesék magukat.

Egyszer elmentem az egyik rendező első tájékoztató estjére, egy méregdrága luxusszállóba. Az összegyűltek ennek megfelelően valamennyien - vagy mondjuk inkább, hogy szinte valamennyien (ugyanis én is ott voltam) - kifogástalanul voltak öltözve, és annyira fenn hordták az orrukat, amennyire csak bírták. Teljesen értelmetlen volt bárkire is rámosolyogni. Ilyenkor csak hűvösen és dőlyfösen másfelé néztek. Már éppen az járt a fejemben, hogy talán jobb lesz, ha hazamegyek, de ha már ott voltam, mégis maradtam inkább.

Elkezdődött a rendezvény, és a pódiumon minden várakozás ellenére igen spirituális nézetek és gondolatok hangzottak el. Beszéltek az élet valódi és nem valódi tartalmairól, és arról, hogyan találja meg az ember az igazi énjét, és azt, amit igazán szeretne - bármit gondoljon is róla a környezete. Amikor aztán még a minden élő és mozgó, s az életnek örülő élőlényt (az embertől a növényig) magába záró szeretetről is szó esett, a sorokon érezhetően végighullámozott a megkönnyebbülés. Egy érzés, amely mintha ezt sugallta volna: "Ó, most egymás között vagyunk, na akkor..."

A szünetben aztán minden egészen más volt. Az emberek próbaképpen egymásra vigyorogtak, és megállapították, hogy a másik tényleg visszavigyorog. Nyilván a többiek is csak óvatosságból hordták olyan magasan az orrukat - az ember végül is sohasem tudhatja egy ilyen környezetben. Az emberek egyszerre szóba álltak egymással, s nemcsak az időjárásról beszélgettek. Egy csapásra nagyon is személyes beszélgetések alakultak ki az addig vadidegen emberek között. Ahogy az már lenni szokott, ha az ember úgy érzi, megbízhat a másokban, a beszélgetés témája gyakran magától válik egyre személyesebbé, noha a beszélgetőpartnerek alig ismerik egymást. És aki egy ilyen rendezvényen odafigyel, és nem rohan el a szünetben, az kimondottan méltó a bizalomra.

Vagyis teljesen úgy tűnik, mintha a résztvevők közül sokan csak bizonytalanságból és valamilyen bizonytalan félelemből tanúsítottak volna ilyen elutasító viselkedést. Abbéli félelmükben, hogy elutasítják őket, elővigyázatosságból inkább ők utasítanak el másokat.

Hallottam egy tézist, miszerint szinte mindenki magával hozza gyermekkorából azt az eszmét, hogy csak akkor fogják szeretni, ha így és így viselkedik. "Ha nem leszel jó, nem foglak szeretni" - ez ebben a formában talán nem hangzott el, de azért gyakran érezzük így.

Csak hogy sosem felelhetünk meg egyformán mindenkinek (egyidejűleg még saját apánknak-anyánknak sem), aminek következtében az ember folyvást arra törekszik, hogy mindenki szeresse, e célt azonban igazából sohasem érheti el. Ha így csinálom, ez szeret, ha úgy, akkor az. De mit tegyek, ha azt akarom, hogy egyszerűen csak akként szeressenek, aki vagyok? Hát, nem valami jók a kilátások. Tekintve a minket körülvevő legkülönfélébb emberek legkülönfélébb feltételeit, amiket szeretetük kiérdemlése érdekében teljesítenünk kellene, úgy tűnik, a célt legfeljebb csak megközelíteni tudjuk.

Gyakorlatilag és logikailag lehetetlen, hogy mindig mindenki szeressen minket. Amiből persze az is kiviláglik, hogy a szeretetnek már csak lényege miatt sem lehet túl sok köze a logikához. Nincs szüksége semmilyen okra: egyszerűen csak úgy magától - van.

De mert ezt senki sem tudja, időnként szinte mindenki rosszul érzi magát, és értéktelennek, és azt hiszi, életbevágóan fontos, hogy kivívja mások elismerését, csodálatát és szeretetét. Ennek érdekében elrejtja a valódi énjét, és megpróbál megfelelni mások elvárásainak.

Ennek valamivel rafináltabb változata a nagyzási hóbort. Aki ebben szenved, az jobbnak tartja magát mindenki másnál. Jobban szemügyre véve azonban ennél a változatnál is sajnálattal kell megállapítanunk, hogy csak a többiekhez hasonlóan magával hurcolt kisebbségi komplexusát rejti a nagyzolás mögé.

Ha ez csak részben igaz is, és tudattalanul (még) sokan azt hiszik, hogy meg sem érdemlik az igazi szeretetet, mert nem elég jók, akkor nem csoda, ha fellép a fenti jelenség.

Sőt, nagyon is könnyen érthető: az ember gyakran érzi magát elég rosszul, és kisebbségnek, és egyszerűen nincs hozzá szokva ahhoz, hogy azt, ami - vagyis egyszerűen "csak" ember -, feltételek nélkül is lehet szeretni. És akkor elmegy egy ilyen rendezvényre, ahol a lélek felszabadításáról van szó. Egyszerre megtanulja, hogy saját magában, a lelke mélyén is utánanézhethet, mi a helyes, és hogy teljesen mindegy, mit szól majd hozzá a Mancini néni, továbbá hogy az ember nyugodtan az előtérbe helyezheti magát, hogy másokkal is megoszthassa a belső bőség és öröm állapotát.

Csupa olyan embert lát maga körül, akik egyre nyitottabbá és vidámabbá válnak, és olyan bensőséges dolgokat is megbeszélhet velük, amit még a legbizalmasabb barátjával sem. Mindenki egyre lazább lesz, egyre oldottabbnak és nyitottabbnak tűnik, és újra ösztönzést érez, hogy kezdjen valamit az életével. Visszaemlékszik ifjúkori álmaira, s megnézi, nem lehetne-e mégiscsak megvalósítani egyiküket-másikat.

Nem csoda, ha az ember szeretné tartani a kapcsolatot ezekkel az új, eleven és reménykedő emberekkel. Félve igyekszik - ahogyan tanulta - jó benyomást kelteni a többiekben, mert azok különösen értékesnek tűnnek a számára. Teljesen logikus és nagyon is érthető.

Akkor már más sem hiányzik, csupán egy tökfilkó, hogy egy ferde pillantás kíséretében, foghegyről odavesse: "Miii? Te nem vagy maxi-mega-szuper-csúcsformában?!" És mi már húzzuk is magunkra ijedtünkben az erőt sugárzó, magabiztosnak látszó vigyor-álcát, mert nem akarunk elszigetelődni. Vagyis pont az ellenkezőjét értük el annak, amit akartunk - megint nyakig ülünk a régi viselkedési mintákban, s még saját magunknak is idegennek tűnünk.

Erre, mifelénk ez a megszokott reflex. Ne gondolj semmi rosszra, ha nálad is így működik. Ez teljesen normális. Ám ha akarsz tenni magadnak egy szívességet, s a körülötted álló "görcsösen vidámak" közül is meg akarsz menteni néhányat, hogy ők is visszataláljanak természetes vidámságukhoz, akkor így válaszolsz a félrevezetett tökfilkónak: "Na, barátocskám, te aztán félsz, hogy nem ismernek el többé, ha nem vigyorogsz. Én nem így csinálom. Én a legjobbat nyújtom magamnak. Hagyom, hogy őszinte legyek magamhoz. Tényleg lehetnek rosszabb napjaim is, de a belülről egyre növekvő öröm olyan stabil, hogy össze sem lehet hasonlítani a te tolakodó farsangi hangulatoddal. Én bízom magamban, hogy az életöröm bennem egyre nő abban az ütemben, ahogyan nekem jó. És feltételek nélkül szeretem magamat, olyannak, amilyen éppen vagyok. Lazíts, fiú, és érezd magad úgy, ahogyan tényleg érzed. A felhők fölött amúgy is kék az ég, semmi okod letagadnod a felhőket, ha ezzel tisztában vagy." Fogalmazhatsz persze valamivel diplomatikusabban is.

Aztán e filozofikus szóáradat után rámosolyoghatsz az illetőre, és ezzel valószínűleg valamennyi hallgatódnak segítettél levenni az arcukra fagyott mosoly-álcát, s mindnyájan megkönnyebbülve és fellélegezve hátradőlhetnek.

Bármikor vagy is természetesen önmagad, segítesz magadon és másokon.

24.

A felhők fölött mindig kék az ég

Ez nemcsak az égen van így, hanem a bensőnkben is. Különbség csak abban van, hogy milyen technikával jutunk keresztül a felhőkön a kék égig. Van, aki keresztülássa magát rajtuk (analizál,

analizál és analizál), és mivel közben a problémára irányítja a figyelmét, egyben erősíti is azt. Ebben persze néha még kedvünk is telhet, vagy egy ideig bölcs dolog is lehet. Ezt mindig magunknak kell eldöntenünk.

A kissé ravaszabbak vagy talán csak lustábbak másképpen csinálják. Ők egyszerűen fokozzák a napsütést, tudniillik ettől maguktól is eloszlanak a felhők, s az embernek megtakaríthat egy csomó munkát. Azzal amúgy is csak további dörgést, villámlást és záporozó gondokat okozna. Nekem ez nem tűnik túl célszerűnek, de lehet, hogy valaki szereti az efféle kalandokat.

A kedves olvasó ezt már úgyis réges-rég tudja. Az egemet teletűzdelem sok-sok napsugárral lelket örvendeztető kedves emberek, szórakoztató munka, életörömet árasztó bulik és tucatszám előforduló, csodálatos élmények formájában. Ennyi napfényt nem sokáig bírnak el az esőfelhők. Évről évre egyre vékonyodnak, s ehhez még különösebben foglalkoznom sem kell velük. Szerintem ez a módszer szuper: napsugárral eloszlatni a felhőket ágyúpuffogatás (és a rákövetkező zivatar) helyett.

De hogy a dolgot szemléletesebbé tegyem, elmesélem, mi történt az én fellegjárta égbolton: Még régebben elhatároztam valamit, amit azóta sem bántam ugyan meg, de a dolognak megvolt a maga szomorú oldala is. Valaki azt mondta, hogy a szomorúság elfojtása bizonyos körülmények között csak tovább erősíti, s feleslegesen hosszúra nyújtja azt. Ez persze típusonként változó. A melankolikusok belelovalják magukat a szomorú hangulatba, s ezzel nyújtják meg. A tudálékos, okoskodó emberek pedig inkább elfojtással és figyelmen kívül hagyással teszik hosszabbá ezt az állapotot. A melankolikus típuson az segítene, ha elterelné róla a figyelmét, s belefogna valamibe, a másik típuson pedig az, ha behúzná a függönyt az ablakon, és három napig istenigazában szomorkodna.

Én egyértelműen a második csoporthoz sorolom magam, ezért elhatároztam, hogy behúzom a függönyt. Legalább egy éve nem voltam még megközelítőleg sem olyan szomorú, mint aznap, és rendesen kíváncsivá tett, milyen mélyre tudom ásni magam a nagy búbanatban.

Azt már régóta tudtam, hogy a felhők fölött mindig kék az ég. A kérdés csak az volt, milyen vastagok ezek a felhők, és milyen, eddig még felderítetlen alapja van bennem a szomorúságnak. Elhatároztam, hogy utánajárok a dolognak.

Az ablakot becsuktam, a telefont kihúztam, és elkezdtem a legrosszabb dolgokra gondolni. Negyedórán át olyan szomorú voltam, hogy még! De aztán eszembe jutottak iskolás- és kamaszkorom azon időszakai, amikor naphosszat pocsék volt a kedvem. A mélyből egyre csak törtek elő egykori rosszkedveim képei és érzései. Ugyanakkor azonban észrevettem, hogy már nem azonosítom magamat ezekkel az érzelmi és gondolati képekkel.

Akkoriban még nem tapasztaltam, hogy a felhők fölött mindig kék az ég. Akkoriban azt hittem, sosem ér véget a zuhanás. Akkoriban minden kilátástalannak és reménytelennek tűnt. Akkoriban fogalmam sem volt róla, hogy mások véleményétől függetlenül bármikor az égre tűzhetem saját Napomat, és azt tehetek, amihez tényleg kedvem van.

Miközben ezeken a borús emlékeken rágódtam, egyszerre megéreztem, hogy a mostani életemben már régóta egészen másként mennek a dolgok. Az önbizalom és az önismeret, a napfény, a kék ég iránti érdeklődés sokkal inkább vezetett világossághoz és életörömhöz, és belőlem ott, az elfüggönyözött lakásban a valódi tragikum képtelen volt előtörni. Negyedóra szomorkodás, és végeztem - belülről, a szívem legmélyéről. Készen álltam magammal szemben minden meglepetésre és minden visszaesésre, akár három napos búval béleltséget is engedélyezve, hogy azután igazán, nem pedig művileg megújítva ragyogjon fel bennem ismét belülről a Nap.

És mi történt? Negyedóra alatt átfutottak az agyamon ezek a régi gondolatok, összehasonlítottam az akkori állapotokat a mostanival, és egyszerre csak egyre növekvő távolságból láttam magam, amint ünnepélyes komolysággal behúzom a függönyt, hogy a lehető legnagyobb búnak ereszem a fejem, amint - mivelhogy elfojtó típus vagyok - lemondok az

összes hétvégi programomat, mert úgy döntöttem, hogy tisztába jövök az érzelmeimmel, s teszem mindezt a legnagyobb komolysággal, és mindenre kiterjedő figyelemmel.

Na, igen. Röviden: öt percen át gurultam a nevetéstől a padlón, és minél tovább képzeltem el magamban ezt a helyzetet a tragikus komolysággal behúzott függönyökkel, annál jobban rázott a kacagás.

További negyedóra múltán, amikor már jól kinevettem magam, széthúztam a függönyöket, felhívtam egy barátnőmet, elmentem vele vacsorázni, és nagyon vidáman töltöttem az estét. Végeztem a szomorúsággal, méghozzá teljes egészében. Ha a mélységtől és az esetleges hosszú érzelmi szegénységtől való félelmemben elfojtottam volna ezt az érzést, akkor a félelem még sokáig életben tartotta, archiválta volna. Így viszont negyedóra alatt töröltem a merevlemezeimről és az archívumból.

Remélem, ezzel a kis történettel híven kifejeztem, hogyan kellene hatnia a pozitív felfogásnak, ha "helyesen" alkalmazzák. Az élet pozitív tényezőinek állandó gyarapítása annyira elvékonyítja a felhőréteget, hogy egyre veszélytelenebb lesz teljesen kitenni magunkat lelki és erkölcsi mélységeinknek, s fejest ugrani beléjük. Hiszen néhány centiméter múlva úgymint kibukkan a fejünk a másik, a napos oldalon.

Ennek, mint mindig, a delphi jósdá felirata a legfontosabb alkotóeleme: "Ismerd meg önmagad!" Ha ugyanis a felhőréteged még vagy 60 km vastag (az égen állítólag maximum ilyen magasra tornyosulhatnak a fellegek), akkor a legsötétebb érzésekbe fejest ugrani minden, csak nem tanácsos. Ilyenkor talán az elterelésük és a napsugárzás tudatos fokozása a legjobb stratégia.

A legfontosabb, hogy ismerd meg önmagad! Semmi más nem számít igazán. Mindegy, hogy mit dumálok, mindegy, hogy nekem mi segít. Ha hiperaktív vagy, a következő fontos lépésed egy kicsivel több nyugalom. Ha külsőleg és belsőleg mozdulatlanul kucorogsz a legbelső szobában, akkor a következő fontos lépésed egy kicsivel több mozgás - táncolj, kocogj, sétálj, labdáz, mindegy. Ami az egyiknek árt, az a másiknak használ. Ki tudhatná rajtad kívül igazán, hogy mire van szükséged?

A legfontosabb lépés, hogy megismerd önmagad. Légy napról napra őszintébb magadhoz.

De közben túl szigorúnak sem szabad lenned. Velem már megtörtént, hogy egész hihetetlenül őszinte voltam magamhoz, és közben pocskul éreztem magam. Egészen őszintén bevallottam magamnak a legalávalóbb tulajdonságaimat is. Őszinte helyzetképet készítettem magamról, csak hogy közben szörnyen éreztem magam tőle.

Rögtön fel is adtam egy megrendelést az Univerzumnak: "Hé, Univerzum, csinálj már valamit! Vidíts fel!" A polcomról az egyik könyv máris mágikus sugárzással kezdett hívogatni. Odamentem, felnyitottam, és ezt olvastam: "Nem fedeztél fel valódi igazságot, ha az nem a szeretetet gyarapítja" (Hans Kruppa varázsmondásai).

Aha! Hát magamat éppenséggel nem szerettem jobban ettől az "őszinte felismeréstől"! Tehát még egyszer végiggondoltam, és láss csodát: találtam egy nagyobb igazságot, ami segített jobban szeretni magamat.

Befejező gondolatok

Egyszerűen tedd az egész életedet egyetlen gigantikus megrendeléssé: rendeld meg a Paradicsomot a Földön! Állj a tükör elé, nézz a szemedbe, és egészen addig beszélj magadnak, amíg meg nem győzted magadat, hogy kiérdemelted, és hogy ez a legjobb módja, ha az egész világgal hatékonyan meg akarod osztani az örömet.

Ami nincs, azt nem tudod másokkal sem megosztani. Ezért kell, hogy boldog légy és örülj, ha másoknak is akarsz adni belőle.

Ehhez semmi egyébre nincs szükséged, mint némi önismeretre, hogy tudd, mi tesz igazán boldoggá, és ne ott keresd a boldogságodat, ahol nincs.

Ha elsőre nem sikerülnének a megrendeléseid, rá se ránts, hanem játssz velük addig, amíg nem sikerülnek.

A közbeeső időben pedig növeld életedben a napsütéses órák számát, amennyire csak tudod. Vékonyítsd a lelkedre boruló felhőket, amíg végül csak helyes kis bárányfelhők maradnak, és akkor, legalábbis számodra már teljesült a rendelés, és itt a földi Paradicsom, te pedig terjesztheted az örömet - azt a kreatív örömet, amelyből mindenki minden problémára megtalálhatja a megoldást. Mert a problémák nem arra valók, hogy tovább görgessük, hanem hogy megoldjuk őket. Minél jobban vagy, annál jobban oldod meg a problémákat is, ezért aztán igazán jogos, hogy az Univerzumtól paradicsomi életet rendelj!

Ismerd meg önmagad! Játssz addig, amíg nem sikerül! Rendeld meg, hogy életed egyre paradicsomibbá váljék a Földön. (Képzeld csak el: ha ezrével tennék ezt az emberek, a Földnek nem is lenne más választása - kénytelen lenne újra Paradicsommá válni!)

Mindenki a maga szerencsésének kovácsa

Kopogtatnak, s én kiszólok: Ki az?

Én vagyok, a boldogság! - válaszolják halkán.

A boldogság? - megőrültem volna,
a hét kellős közepén?

Sajnálom,

a boldogságra ma nincs időm.

Még sok a dolgom,

egy percnyi nyugtom sincs.

Így hát nem eresztem be a boldogságot.

Nem lehetünk mindig boldogok.

A boldogság gyakran érkezik váratlanul,

de ha éppen nem érek rá,

a boldogság hoppon marad.

(Helmuth Gebhard, teneriffai dalszerző)

UI:

Hébe-hóba írnak nekem olyan olvasók, akik láthatólag azt hiszik, hogy én valahogy különösen bölcs vagy talán már félig-meddig megvilágosodott vagyok. Ezért fel kell tennem nekik a kérdést: Tényleg olvasták az első könyvemet (Rendeld meg az Univerzumtól!)? Akkor hogy a csudába tarthatnak pont engem olyan bölcsnek - azok után, amiket ott leírtam?! Tegyetek egy szívességet, és felejtsetek el ezt az ostobaságot! Nem esik ez jól nekem. Az üzenet ennek pontosan az ellenkezője: ha ez a teljesen átlagos idióta vég nélkül rendelgethet az Univerzumtól, és ennyi valószínűtlen dolgot meg is kap, akkor ÉN hogyan tehetném! Ilyennek kell ezt látnotok, s nem másképp.

A szerzőről

Bárbel Mohr (szül. 1964.) szerzői karrierjét megelőzően szabad foglalkozású fotográfusként, szerkesztőként és grafikusként dolgozott. 1995-ben hobbiszerűen kezdett bele az újságírásba. Rendeld meg az Univerzumtól! című könyve kéziratának másolata eleinte csak barátai és ismerősei között terjedt, s csak később jelent meg könyv alakban, s vált bestsellerré. Ezután további számos művet írt, emellett pedig videoproducerként tevékenykedett.

1995-ben kezdett előadásokat és tanfolyamokat tartani. 2001 végén adott életet ikergyermekének. Azóta ritkábban lép a nyilvánosság elé.
További tudnivalók a www.baerbelmohr.de weboldalon olvashatók Bárbelről.