DR. JOSEPH MURPHY

Tudatalatti csodálatos hatalma

Kalauz a szorongás legyőzéséhez

Több mint millió példány!

DR. JOSEPH MURPHY

Tudatalattid csodálatos hatalma

DR. JOSEPH MURPHY

Tudatalattid csodálatos hatalma

MÆCENAS

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Joseph Murphy: The Power of Your Subconscious Mind
Simon and Schuster Ltd., Great Britain, 1988

© 1988 by Prentice Hall, Inc. Ali rights reserved

Fordította MOLNÁR ISTVÁN

Fedélterv: DIÓSI KATALIN

Hetedik kiadás

Hungarian edition
© by Maecenas Könyvkiadó, 1991, 1994, 1995, 1996, 1997, 1999, 2003

Hungarian translation
© by Molnár István, 1991, 1994, 1995, 1996, 1997, 1999, 2003

Bevezető

Hogyan tehet csodákat ez a könyv az életedben?

Szerte a világon minden rendű-rangú emberrel történnek csodák - magam láttam őket. Veled is csodák történnek - mihelyt használni kezded tudatalattid varázslatos hatalmát. Ezt a könyvet azért írtam, hogy megtanuljad: sorsodat megszokott gondolkodásmódod és képzelőerőd teremti és alakítja; mert amiképpen gondolkodol a te tudatalattidban, olyan leszel magad is.

Tudod-e a választ?

Mitől boldog az egyik ember, és mitől boldogtalan a másik? Miért víg és sikeres az egyik, míg a másik szegény és elesett? Miért retteg és aggódik az egyik, a másikat pedig miért tölti el hit és magabiztosság? Miért lakik egyikük szépséges luxuslakásban, míg a másiknak nyomorúságos egzisztenciára is alig-alig futja? Miért arat az egyik ember sikert minden téren, míg a másik kudarcot vall próbálkozásaival? Mitől lesz villámgyorsan népszerű, remek szónok az egyik, míg a másik unalmas és népszerűtlen? Hogyan lesz az egyikből szakmájának művésze vagy tudományának géniusza, míg a másik egész életében eredménytelenül tesz-vesz, és soha nem viszi semmire? Hogyan gyógyulhat meg egyikük olyan betegségből, ami másikuknál gyógyíthatatlannak bizonyul? Miért kell oly sok derék, becsületes, istenfélő embernek a kárhozottak kínját elszenvednie testben és lélekben? Hogyan lehet sikeres, hogyan gyarapodhat javakban és élvezheti viruló egészségét annyi erkölcstelen, vallástalan ember? Hogy élhet a nővér boldog házasságban, míg húga boldogtalan és csalatkozik várakozásaiban? A választ ezekre a kérdésekre megadja-e tudatunk és tudatalattink működésének vizsgálata? Bizony, megadja.

Miért írtam meg ezt a könyvet?

Az a kifejezett szándék vezetett a könyv megírásában, hogy megválaszoljam az előbbi és a hozzá hasonló kérdéseket, és hogy a rokon természetű problémák egész sorát megvilágítsam. Arra vállalkozom, hogy a lehető legegyszerűbb nyelven mutassam be az emberi elme nagy, alapvető igazságait. Hiszem, hogy hétköznapi nyelven is elmagyarázhatok az életedet, az elméd működését irányító általános, alapvető kerettörvények. Könyvemet olyan nyelven irtani, amilyennel naponta találkozhatsz újság- és folyóirat-olvasás közben, az irodában, otthon vagy mindennapi munkád során. Kérlek, tanulmányozd figyelmesen ezt a könyvet, és alkalmazd a benne vázolt módszereket; meggyőződésem, hogy ezek során csodatévő hatalomra teszel szert, amely kiemel zavarodottságod, nyomorúságod, melankóliád, kudarcaid közül, és a téged valóban megillető helyre vezérel. Megoldja nehézségeidet, elvágja érzelmi és fizikai kötelékeidet, és elindít a szabadság, boldogság, lelki béke fejedelmi útján. Tudatalattidnak ez a csodatévő hatalma kigyógyíthat betegségedből, egészségessé, életerőssé varázsol. Miközben bensőd hatalmának használatát tanulmányozod, feltárod félelmeid börtönének ajtaját, és belépsz az életbe, melyről Pál apostol így írt: „...Isten fiainak dicsőséges szabadsága"

A csodatévő hatalom felszabadítása

Mi nyújthatna meggyőzőbb bizonyítékot tudatalattink hatalmáról, mint a személyes gyógyulás tapasztalata? Bő negyvenkét évvel ezelőtt sikerült elérnem egy rosszindulatú daganat - orvosi néven szarkóma - felszívódását, azáltal, hogy tudatalattim gyógyító erejét használtam, a tudatalattimét, amely megformált engem, és mindmáig irányítja és karbantartja összes fontos testi funkciómat. Ez a könyv leírja, milyen eljárást alkalmaztam, és biztos vagyok benne, hogy elolvasása után mások is megbíznak majd a mindannyiunk tudatalattijának mélységeiben rejtőző *Végtelen Gyógyerő* hatalmában. Orvos barátom jóindulatú támogatásával hamar felismertem: mi sem természetesebb, mint hogy a szerveimet

kialakító, testemet megformáló, szívemet elindító *Teremtő Intelligencia* képes saját keze munkáját megjavítani. Hogy is szól az ősi közmondás? „Sebedet az orvos kötözi, de az Úr gyógyítja be."

A hatékony ima csodákra képes

A tudományosan megalapozott imádság az elme tudatos és tudat alatti szintjeinek valamely speciális cél elérésére irányuló harmonikus kölcsönhatása. E könyv segítségével elsajátíthatod azt a tudományos módszert, amelynek segítségével megérintheted a bensődben rejlő végtelen erő lehetőségeit, és elérheted, amire az életben tényleg vágysz. Boldogabb, teljesebb, gazdagabb életet kívánsz. Kezdd el hát használni ezt a csodatévő hatalmat, tedd egyszerűbbé mindennapi ügyeidet, oldd meg üzleti gondjaidat, hagyd, hogy családi életed kiegyensúlyozottá váljék! Feltétlenül olvasd el többször is ezt a könyvet. Számos fejezete mutatja meg, hogyan is működik ez a csodálatos hatalom, s hogyan meríthetsz a benned rejtőző ihlet és bölcsesség kincsestárából. Tanuld meg a tudatalatti befolyásolásának egyszerű technikáit. Alkalmazd a végtelen tárház hasznosításának új, tudományos módszerét. Olvasd el ezt a könyvet; olvass alaposan, érdeklődve, szeretetteljesen. Bizonyítsd be önmagadnak, milyen bámulatos mértékben lesz a segítségedre! Nem lehetetlen, hogy életed fordulópontjához érkeztél; bízom benne, hogy így lesz.

Mindenki imádkozik

Tudod-e, hogyan lehet hatékonyan imádkozni? Mikor volt az imádság utoljára része mindennapjaidnak? Nagy bajban, veszélyek és égető gondok közepette, betegségek idején, és amikor körülöttünk ólálkodik a halál, bőven áradnak az imádságok - a tieid és a barátaidéi. Olvasd csak el a mai újságot! Megtalálhatod benne, hogy hányan áldoznak imádsággal szerte e hazában egy-egy, állítólag gyógyíthatatlanul beteg gyerek életéért vagy akár a népek megbékéléséért, vagy pedig a bányaomlás alatt rekedt bányászokért. A jelentések később beszámolnak arról, hogy a mentőosztagokra várakozó bányászok imádkoztak várakozás közben; a repülőgép pilótája elmeséli, hogy imádkozott, miközben végrehajtotta a sikeres kényszerleszállást. Bizony, az imádság nyújtotta segítség minden baj esetén kapóra, jön; fölösleges azonban a bajra várni, anélkül is életed szerves, alkotórészévé teheted a fohászt. Az imádság drámai következményeiből szalagcím lesz az újságok címoldalán, és az ima hatékonyságának bizonyítékául szolgálnak. Mi lesz azonban a gyermekek alázatos imáival, az asztali áldás naponta elhangzó szavaival, a hűséges odaadással, amikor a hívő csupán egyesülésre vágyik az Istennel. Emberekkel dolgozom, így a munkám megkövetelte, hogy az imádkozás különféle módozatait tanulmányozzam. Saját életemben is tapasztalhattam az ima hatalmát, beszéltem számos emberrel is, és sokukkal együtt is dolgoztam, akiken szintén segített az *ima ereje*. Általában akkor támadnak a nehézségek, amikor meg akarjuk magyarázni másoknak, hogyan is imádkozzanak. A bajba jutott emberek nehezen tudnak ésszerűen gondolkodni és cselekedni. Egyszerű, könnyen, követhető útmutatást igényelnek, és nyilvánvalóan megvalósítható, célirányos eljárást. Gyakran szinte késztetnünk kell őket, hogy a baj forrásához közelítsenek.

A könyv egyedi vonása

A könyv egyedi vonása *földhözragadt gyakorlatiassága*. Egyszerű, használható módszereket és formulákat találsz benne, amelyeket könnyedén alkalmazhatsz a dolgos hétköznapok világában. A Föld minden táján tanítottam ezeket a módszereket a hozzám sereglő férfiaknak és nőknek. A közelmúltban több mint ezer, mindenféle valláshoz tartozó hallgató látogatta a Los Angelesben rendezett különleges tanfolyamomat, ahol ismertettem az e könyvben foglaltak fő vonalait. Hallgatóim közül sokan több száz mérföldet utaztak minden egyes előadás kedvéért.

Könyvem különleges vonásai téged is vonzanak majd, mivel megmutatják, hogy imáddal gyakorta a várttal ellentétes eredményt érsz el, s azt is megmondják, miért. Ezerszer és ezerszer kérdezték emberek a világ minden tájáról: „Hogy van az, hogy minden eredmény nélkül imádkozunk?" Ebben a könyvben választ találsz e gyakori kérdésre.

A tudatalatti befolyásolásának, a helyes eredményre jutásnak itt ismertetett módja felbecsülhetetlenül értékes, és a bajban nélkülözhetetlen olvasmánnyá teszi ezt a könyvet.

Miben hiszel?

Nem a hit hozza meg a választ az ember imáira; az imádság akkor eredményes, ha az egyén tudatalattija rezonál az elméjében megfogamzott képpel vagy gondolattal. A hitnek e törvénye működik a világ valamennyi vallásában, s ezért igaz pszichológiai szempontból valamennyi. A buddhista, a keresztény, a mohamedán, a zsidó mind választ kaphat imájára, de nem valamely hit, vallás, rituálé, szertartásrend, szóhasználat, liturgia, ráolvasás vagy áldozatok révén, hanem kizárólag azért, mert hisznek imájukban, azaz mentálisan elfogadják az abban kifejezett kívánságot. Az élet törvénye a hit törvénye, a hit pedig nem más, mint az elmében megfogamzott gondolat. Ahogy az ember gondolkodik, érez és hisz, olyanná válnak elméjének, testének, környezetének feltételei. Eljárásom, módszerem annak megértésén alapul, hogy mit és miért teszel; ez a tudás hozzásegít, hogy tudat alatt az élet összes örömének megszerzésén munkálkodj. A meghallgatásra talált ima végső soron nem más, mint szíved vágyának teljesülése.

A vágy - maga az ima

Mindannyian egészségre, boldogságra, biztonságra, lelki békére, igazságra vágyunk, legtöbben azonban nem érnek el egyértelmű eredményeket. Egy egyetemi tanár nemrég bevallotta: „Tudom, hogy ha megváltoztatnám gondolkodásmódomat, és átrendezném érzelmi életemet, nem újulna ki a fekélyem. Semmiféle technika, módszertan, eszköztár nem áll azonban a rendelkezésemre ehhez. Gondolataim körbe-körbe járnak, állandóan problémáimon rágódom, tehetetlennek, legyőzöttnek, boldogtalannak érzem magam." A professzor tehát tökéletes egészségre vágyott; elméje működési módját kellett megismernie, mert ez tette lehetővé, hogy vágya beteljesüljön. A könyvben vázolt gyógyeljárások révén ép és egészséges emberré változott.

Mindannyiunk elméje egyforma

Tudatalattid csodatévő hatalma születésed és az én születésem előtt is létezett, hamarabb, mint az egyház vagy akár a világ. Az élet örökkévaló, nagy igazságai és alapelvei minden vallást megelőznek. Ezek a gondolatok járnak a fejemben, amikor a következő fejezetekben e csodálatos, varázslatos hatalom birtokbavételére buzdítalak, mert ez begyógyítja a lelki és testi sebeket, felszabadítja a félelemtől gyötört elmét, egyszer s mindenkorra megszabadít a szegénység, kudarc, nyomorúság, tehetetlenség béklyóitól. Elegendő tudatosan és érzelmileg is azonosulnod az elérendő jóval, s tudatalattid teremtő erői a kellő módon válaszolnak. Kezdd el most, még ma, hadd történjenek csodák életedben! Kezdd el, láss hozzá máris, és tarts ki, míg feltűnik a nap fénye, és elosztanak a felhők!

1. Benső kincsestára

Nyíljanak fel a te lelki szemeid, pillantsd meg benső végtelen kincsestárát, s világod is végtelen gazdaggá válik. Aranybánya rejlik benned, bőven meríthetsz belőle bármit, amit csak kívánsz, hogy dicsőségben, vígságban, bőségben élhesd napjaidat.

Hányan és hányan alusszák végig életüket, csupáncsak azért, mert nem ébrednek rá a bensejükben fellelhető, végtelen intelligencia és határtalan szeretet aranybányájára. Pedig minden a tiéd lehet, amire vágyol. A felmágnesezett acéldarab saját tömegének tizenkétszeresét emeli fel, ha viszont megszüntetjük mágnesességét, tollpehelynyi teherrel sem birkózik meg. Mi, emberek is ugyanígy kétfelé válunk. A felmágnesezett egyéniség telis-teli van hittel és önbizalommal. Tudja, hogy diadalra és sikerre született. Ott van aztán a „lemágnesezett" ember is. Félelmek és kételyek gyötrik. Ha lehetőség csillan meg előtte, visszaretten: „Biztos kudarcot vallok; ráfizetek; nevetségessé válok." Az ilyen ember nem sokra viszi az életben, hiszen ha nem mer előrehaladni, helyben marad. Válj te is mágnesessé, fedezd fel minden korok legfőbb titkát!

Minden korok legfőbb titka

Mit gondolsz, mi lehet minden korok legfőbb titka? Az atomenergia? A termonukleáris energia? A neutronbomba? A csillagközi utazás? Dehogy - egyik sem. Hát akkor mi a titkok titka? Hol leljünk rá, hogyan érjük el, miképpen hasznosítsuk? A válasz roppant egyszerű. A titok, a varázslatos, csodatévő hatalom saját tudatalattid mélyén rejlik, ott, ahol legtöbben sohasem keresnék.

Tudatalattid varázslatos hatalma

Tanuld meg, hogyan érheted el, miképpen szabadíthatod fel tudatalattid rejtett hatalmát, és sokkal több erőt, gazdagságot, egészséget, boldogságot, élvezetet vihetsz életedbe.

Nem kell megszerezned ezt a hatalmat; már a tiéd. A használatát akard elsajátítani, akard megérteni, hogy életed minden területén alkalmazhasd.

Kövesd az e könyvben eléd táruló egyszerű technikákat és eljárásokat, s könnyedén hozzájuthatsz a tudáshoz és megértéshez. Új megvilágosodás tölthet el, új erőket szabadíthatsz fel magadban, amelyek hozzásegítenek, hogy teljesítsd vágyaidat, és valóra váltsd álmaidat. Dönts most: tedd életedet nagyszerűbbé, lenyűgözőbbé, gazdagabbá, nemesebbé, mint amilyen valaha is volt!

Tudatalattid mélységeiben végtelen bölcsesség, határtalan hatalom, a szükséges dolgok kimeríthetetlen raktára búvik meg, és csupán felfedezésre és kiaknázásra vár. Máris megkezdheted az elméd rejtekében szunnyadó lehetőségek feltárását, s a lehetőségek a téged körülvevő világban öltenek majd testet.

Tudatalattid végtelen intelligenciája mindenütt, mindenkor, mindent elárul neked, ha szellemed elfogulatlan és fogékony. Új gondolatok és elképzelések születnek majd benned, és képessé tesznek rá, hogy találmányokkal és felfedezésekkel állj elő, avagy könyveket és színdarabokat írj. Sőt: tudatalattid végtelen intelligenciája csodálatos és merőben eredeti tudást is feltárhat előtted. Megmutathatja és megnyithatja a tökéletes önkifejezés felé vezető utat, és hozzásegíthet, hogy valódi helyedet foglald el az életben.

Tudatalattid bölcsessége hozzásegíthet az ideális élettárs vagy éppen a legjobb üzleti partner kiválasztásához. Képes rá, hogy felkutassa eladó házad legjobb vevőjét, vagyonról gondoskodhat számodra, biztosíthatja anyagi szabadságodat, hogy azzá válj, amivé akarsz, azt tedd, amit akarsz, ott élj, ahol akarsz.

Jogodban áll, hogy fölfedezd a gondolat, érzés, hatalom, megvilágosodás, szeretet, szépség belső világát. Ezek az erők
hatalmasak, ha láthatatlanok is. Minden probléma megoldását, minden okozat okát megleled tudatalattidban. A rejtőzködő erők napvilágra hozásával ténylegesen hatalmat szerzel fölöttük, és bölcsességre teszel szert, így bőségben, biztonságban, vígságban haladhatsz utadon.

Láttam, hogyan emelte ki a tudatalatti hatalma az embereket nyomorult állapotukból, hogyan tette őket ismét egésszé, életerőssé, hogyan szabadította fel őket, hogy kiléphessenek az életbe, és megízlelhessék a boldogságot, egészséget, vidámságot. Csodálatos gyógyító ereje van tudatalattidnak, egy-

aránt úrrá lesz az elgyötört elmén és a megtört szíven. Kitárhatja az elme börtönének kapuját, és kiszabadíthat mindenféle anyagi és lelki kötelékből.

Az alapvető ismeretek elengedhetetlenek

Általánosan alkalmazható, alapvető ismeretek nélkül semmiféle vállalkozásban sem érhetünk el számottevő eredményt. Tudatalattid gyakorlott működtetőjévé válhatsz. Amennyire mélyen megismered működésének elveit, amilyen mértékben képes vagy rá, hogy jól meghatározott céljaid eléréséhez alkalmazd, olyan mértékben használhatod hatalmát, és bízhatsz az eredményességben.

Korábban vegyész lévén, hadd említsem meg, hogy ha hidrogént és oxigént úgy egyesítünk, hogy az előbbi atomjaiból kettő jut az utóbbi minden egyes atomjára, akkor vizet kapunk. Mindannyian tudjuk, hogy egy oxigénatom és egy szénatom egyesüléséből mérgező gáz: szén-monoxid képződik. Ha pedig még egy oxigént adunk hozzá, a többé-kevésbé ártalmatlan szén-dioxidot kapjuk: bőven sorolhatnám tovább is a példákat a vegyületek roppant kiterjedt birodalmából.

Tévedés lenne azt hinnünk, hogy a kémia, fizika vagy matematika alapelvei különböznek a tudatalatti alapelveitől. Tekintsük a következő, általánosan elfogadott elvet: „A víz a legalacsonyabb szint felé törekszik." Olyan elv ez, amely a Földön mindenütt alkalmazható a vízre. Tekintsünk egy másik elvet: „Hő hatására az anyagok kitágulnak."[1]

Ez bármikor, bárhol, bármilyen körülmények között igaz. A fölmelegített acél ki fog tágulni, akár Kínában, akár Nagy-Britanniában vagy Indiában melegítjük fel. Ugyanilyen általános igazság, hogy bármilyen hatásnak veted alá tudatalattidat, az a mindennapi élet színpadán körülmények, tapasztalatok, események alakját öltve jelenik meg.

Imád azért talál meghallgatásra, mert tudatalattid alapelve érvényesül, és az alapelv érvényesülésén azt kell érteni, hogy a dolog működik. Az elektromosság alapelve például az, hogy az elektromosság a magasabb potenciál felől folyik az alacsonyabb potenciál felé. Az elektromosság használatakor nem változtatod meg az elvet, hanem a természettel együttműködve csodás találmányokra és felfedezésekre teszel szert, amelyek mind-mind számtalan módon gazdagítják az emberiséget.

Tudatalattid alapelve is érvényesül, és a hit törvényének megfelelően működik. Tudnod kell, mi az a hit, miért működik, hogyan működik. A Biblia egyszerű, tiszta, gyönyörű meghatározással szolgál: *Mert bizony mondom nektek, ha valaki azt mondja ennek a hegynek: Kelj fel, és ugorjál a tengerbe! és szívében nem kételkedik, hanem hiszi, hogy amit mond, megtörténik, meg lesz néki, amit mondott.* (Márk 11:23)

Elméd törvénye a hit törvénye. Ez annyit jelent: higgy elméd működésének módjában, higgy a hitben. Elméd hite nem más, mint maga a gondolat - ilyen egyszerű -, maga a gondolat, és semmi más.

Minden tapasztalatod, az események, a tettek, a körülmények tudatalattid reakciói gondolataidra. Ne feledd: eredményt nem az a valami hoz, amiben hiszel! Eredményt csak a saját elmédbe vetett hit garantálhat. Hagyj fel az emberiség hamis hiedelmeivel, vélekedéseivel, babonáival, félelmeivel. Higgy az élet örök igazságaiban, mert ezek sosem változnak! Ez az út vezet előre, felfelé, Isten felé.

Bárki olvassa is ezt a könyvet, ha alkalmazza a tudatalattinak az alábbiakban ismertetendő törvényszerűségeit, képes lesz arra, hogy tudományosan és hatékonyan imádkozzék mind saját magáért, mind másokért. Imádságod a hatás-ellenhatás, az akció-reakció egyetemes törvényének megfelelően hallgattatik meg. A gondolat az akció kezdete. Tudatalattid válasza lesz rá a reakció, és ez a reakció gondolatod természetének felel majd meg. Foglald el elmédet a harmónia, gazdagság, béke, jóakarat képzeteivel, és csodák történnek életedben.

Az elme kettőssége

Egyetlen elméd van csak, ez azonban két, alapvetően különböző jelleggel bír. A kettő közötti demarkációs vonal ma már minden gondolkodó ember számára közismert. Elméd két funkciója alapvetően különbözik egymástól. Mindkettőt más-más, jól elhatároló vonások és képességek jellemzik. Általában a következő szóhasználattal különböztetjük meg egymástól a két funkciót: objektív és szubjektív elme, tudatos és tudatalatti, éber és szunnyadó, felszíni és mélységi személyiség, az öntudatos és az ösztönös, a férfi és a női tudat és még lehetne sorolni. Ebben a könyvben a „tudatos"-„tudatalatti" szópárral utalunk az elme kettős természetére.

[1] Néhány, úgynevezett negatív hőtágulású anyagot kivéve. Ilyen anyag pl. a jég és a víz, +4 ^{0}C hőmérsékletig (a ford. megj.)

A tudat és a tudatalatti

Ha úgy tekintesz az elmédre, mint egy kertre, akkor könnyen meg lehet érteni a két eltérő funkciót, te magad vagy a kertész, és megszokott gondolkodásmódod segítségével naphosszat magvakat - gondolatokat - ültetsz tudatalattidba. Ahogy vetsz a tudatalattid talajába, úgy aratsz testedben és körülményeidben is.

Láss hozzá máris, vesd el a békesség, boldogság, helyes cselekedetek, jóakarat, fellendülés gondolatait! Nyugodtan és érdeklődéssel gondolkodj ezekről az értékekről, és tudatos elméddel teljes mértékben fogadd el őket. Szüntelenül ültesd e csodás magvakat - gondolatokat - tudatalattid kertjébe, és dicsőséges termést takaríthatsz be. Tudatalattid olyan talajhoz hasonlatos, amely mindenféle magvaknak életet ad, a rosszaknak éppen úgy, mint a jóknak. Avagy a tövis fürtjeit és a bogáncsot gyűjti-é az ember? Gondolatunk tehát az ok, s a létrejövő körülmény az okozat. Elengedhetetlen, hogy felügyeljünk gondolatainkra, és csak a kívánt körülmények létrejöttét segítsük elő.

Ha helyesen gondolkodunk, ha értjük az igazságot, ha a tudatalattinkban lerakodó gondolatok építő jellegűek, harmonikusak és békések, akkor tudatalattink varázsereje harmonikus körülményeket, kedvező környezetet, mindenből a lehető legjobbat varázsolja elénk. Ha szabályozni kezdjük gondolkodási folyamatainkat, akkor bármely probléma megoldásához és bármely nehézség elhárításához igénybe vehetjük tudatalattink hatalmát. Más szavakkal, tudatosan együttműködhetünk a minden dolgokat kormányzó végtelen hatalommal és mindenható törvénnyel.

Vedd szemügyre életedet, és meglátod, hogy az emberiség elsöprő többsége a külső világban él; csak a felvilágosodott kevesek érdeklődnek igazán a belső világ iránt. Ne feledd: a belső világ, azaz gondolataid, érzéseid, képzeleted alakítják külvilágodat. Ez tehát az egyetlen kreatív, alkotóerő, s bármit találsz is a körülötted testet öltő világban, a saját belső világod teremtette azt; tudatosan vagy tudat alatt.

A tudatos és a tudat alatti elme közötti kölcsönhatás ismerete lehetővé teszi, hogy egész életedet átformáld. Ahhoz hogy a külső körülményeid megváltoztasd, a kiváltó okot kell megváltoztatnod. Legtöbben, ha nincsenek helyzetükkel megelégedve, a körülményekre és feltételekre koncentrálnak. Pedig a viszály, zavarodottság, szükség, korlátoltság felszámolásához a kiváltó okot kell megszüntetned. Ez pedig nem más, **mint az a mód, ahogyan a tudatod használod**. Az a mód tehát, ahogy gondolkodsz, és elmédben képeket formálsz.

A mérhetetlen gazdagság feneketlen tengerében élünk. Tudatalattink nagyon érzékeny gondolatainkra. Gondolataink formálják a közeget, amelyben tudatalattink végtelen intelligenciája, bölcsessége, életereje, energiája áramlik. Alkalmazzuk a gyakorlatban is elménk törvényszerűségeit úgy, ahogy azt e könyv fejezetei mutatják, s azt tapasztalhatjuk, hogyan válik bőséggé a szegénység, bölcsességgé a babona és tudatlanság, békességgé a kín, örömmé a bánat, fénnyé a sötétség, harmóniává a zűrzavar, bizalommal teljes hitté a félelem, sikerré a kudarc, és szabadsággá a nagy számok törvénye. Ennél több áldást sem lelki, sem érzelmi, sem pedig anyagi szempontból bizony nem várhatunk.

A legtöbb neves tudós, művész, költő, énekes, író, feltaláló érti, és mélyen átérzi a tudatos és a tudat alatti elme működését.

Egy ízben lámpaláz fogta el Carusót, a világhírű operaénekest. Azt állította, megbénult a torka, mert az intenzív félelem görcsei miatt összerándultak az izmai. Patakokban folyt a veríték az arcán. Szégyenkezett, mivel perceken belül színpadra kellett volna lépnie, ő pedig a félelemtől és zaklatottságtól reszketve álldogált. „Ki fognak nevetni - mondta. - Nem énekelhetek ma. - Azután kiabálni kezdett, mindenki füle hallatára, aki a színfalak mögött tartózkodott: - Kicsiny Énem itt, bennem akarja megfojtani a Nagy Énemet! Takarodj innen! - ordította Kicsiny Énjének -, Nagy Énem énekelni akar rajtam keresztül!"

Nagy Énje alatt tudatalattija végtelen hatalmát és bölcsességét értette. Tovább kiabált: „Kifelé, kifelé, a Nagy Énem énekelni fog!"

Válaszképpen tudatalattija felszabadította bensejének életerejét. Amikor az ügyelő szavára a színpadra lépett, diadalmasan és fenségesen énekelt, és elbűvölte közönségét.

Az olvasó számára már világos, hogy Caruso átlátta: elméje két szinten, a tudatos vagy racionális, és a tudat alatti vagy irracionális szinten működik. Tudatalattink válaszra kész, és reakciója megfelel gondolataink természetének. Ha tudatos elménket (Kicsiny Énünket) félelem és aggodalom tölti el, akkor felszabadulnak a tudatalattinkban (Nagy Énünkben) létrejövő negatív érzelmek, és elárasztják tudatos énünket a pánik, a rossz előérzet, a nyomorúság hullámaival. Ilyenkor Caruso példáját követhetjük, erélyesen s hatalmunkról mélységesen meggyőződve így szólhatunk az elménk mélyén keletkező irracionális érzelmekhez: „Hallgass, nyughass, én vagyok az úr, engedelmeskedned kell nekem, alá vagy vetve parancsaimnak, nem okvetetlenkedhetsz ott, ahol semmi keresnivalód."

Roppant érdekes és lenyűgöző megfigyelni, hogyan léphetünk fel parancsolóan és meggyőződéssel mélyebb valónk irracionális megnyilvánulásaival szemben, s hogyan biztosíthatunk elménk számára csendet, harmóniát, békét. A tudatalatti alá van vetve tudatos elménknek, éppen ezért nevezik tudatalattinak vagy szubjektív - alávetett - tudatnak.

Szembeszökő különbségek, eltérő működési módok

A következő példa jól érzékelteti a fő különbségeket. A tudatos elme olyan, mint a hajó parancsnoki hídján álldogáló kapitány vagy kormányos, ő irányítja a hajót, jelzéseket küld a gépteremben dolgozó matrózoknak, akik a kazánokat, műszereket, szelepeket stb. kezelik. A gépteremben serénykedő személyzet nem tudja, hová tart a hajó; ők csak parancsoknak engedelmeskednek. Zátonyra is futtathatják a hajót, ha a hídon álló ember a saját iránytűje, szextánsa vagy más műszerei alapján hibás vagy rossz utasítást ad. A gépterem személyzete engedelmeskedik neki, mivel ő a főnök; gépiesen végrehajtják utasításait. A legénység tagjai nem beszélnek vissza a kapitánynak: egyszerűen teszik a dolgukat.

A hajó gazdája a kapitány, döntéseit végrehajtják. Tudatos elméd a te hajód - tested, környezeted, összes körülményeid - kapitánya és gazdája. Tudatalattid annak alapján veszi át a parancsokat, amit tudatod hisz, és igaznak elfogad.

Ha ismételten kijelented embertársaidnak: „Én ezt nem engedhetem meg magamnak!" - akkor tudatalattid szavadon fog, és gondja lesz rá, hogy valóban ne szerezhesd meg, amit akarsz. Mindaddig, amíg ragaszkodsz hozzá, hogy „Nem engedhetem meg magamnak azt az autót, európai körutazást, családi házat, bundát vagy hermelingallért!" - bizonyos lehetsz benne: tudatalattid engedelmeskedik parancsaidnak, és egész életedben fájhat a fogad a felsorolt kincsek után.

Múlt karácsonykor egy csinos diáklány egy meglehetősen drága útitáskát nézegetett a kirakatban. Hazafelé tartott, a New York állambeli Buffalóba. Már majdnem kimondta: „Nem engedhetem meg magamnak azt a táskát!" - amikor felötlött benne valami, amit egyik előadásomon hallott: „Sose fejezz be egy negatív állítást! Azonnal fordítsd visszájára, és csodák történnek életedben."

A leány tehát így szólt: „Az a táska az enyém. Eladó. Lelkileg elfogadom, a többi a tudatalattim dolga."

Szentestén, este nyolc tájt a vőlegénye pontosan olyan táskával lepte meg a leányt, amellyel lelkileg azonosította magát aznap reggel tíz órakor. Nem csupán azonosította magát: várakozással töltötte el elméjét, s az egészet rászabadította mélyebb tudatára, mert az birtokolja a végrehajtás „know-how"-ját („tudod-hogyan"-ját).

A diáklány, a Dél-Karolinai Egyetem hallgatója elmesélte: „Nem volt pénzem arra a táskára, de már tudom, hol találjak pénzt és minden mást, amire szükségem van. Tudom, hogy kimeríthetetlen kincsestár rejlik bennem."

Lássunk még egy szemléletes példát. Ha így szólsz: „Nem szeretem a gombát" - és alkalmasint gombára bukkansz a salátában vagy a mártásban, emésztési zavaraid támadnak, mivel tudatalattid jelentkezik: „A főnök (tudatos éned) nem szereti a gombát." Mulatságos példája ez a tudatos és tudat alatti elme viselkedése közötti szembeszökő különbségeknek, eltérő működési módoknak.

Így szól egy asszony: „Ha este kávézom, hajnali háromkor felébredek." Ha tehát kávét iszik, tudatalattija időben megbökdösi: „A főnök azt akarja, hogy ébren töltsd az éjszakát!"

Tudatalattid a nap huszonnégy órájában dolgozik, gondoskodik jólétedről, öledbe zúdítja megszokott gondolkodásmódod gyümölcseit.

Az idős hölgy példája

Néhány hónapja levelet írt nekem egy hölgy:

Hetvenöt éves vagyok, megözvegyültem, gyermekeim felnőttek. Egyedül éltem nyugdíjamból. Meghallgattam az Ön előadásait a tudatalatti hatalmáról. Megtudtam, hogy ismétlésül, hittel és várakozással átadhatók az elképzelések a tudatalattinak.

Mély átérzéssel ismételgetni kezdtem: „Szükség van rám. Boldog házasságban élek, a férjem kedves, szerető, lelkiekben gazdag férfi. Biztonságban vagyok."

Körülbelül két héten át ismételgettem ezt, naponta többször is. Egyszer aztán a sarki gyógyszertárban bemutattak egy nyugdíjas gyógyszerésznek. Kedves, megértő, mélyen vallásos embert ismertem meg személyében. Tökéletes válasz volt ő fohászaimra. Egy héten belül megkérte a kezemet, most

nászúton vagyunk Európában. Tudom, hogy a tudatalattim mélyén rejtőző intelligencia hozott minket össze, isteni- elrendelésnek megfelelően.

Ez az asszony tehát felfedezte, hogy a kincsestár őbenne található. Szívében igaznak érezte imádságát, és meggyőződése ozmotikusan tudatalattijába, a kreatív közegbe szivárgott. Mihelyt sikerült végrehajtania a szubjektív megtestesülést, tudatalattija a vonzás törvényének megfelelően előállította a keresett választ. Bölcsességgel és intelligenciával teli mélyebb énje egymáshoz vezérelte őket, az isteni elrendelésnek megfelelően.

Ügyelj rá, hogy csak olyasmit gondolj, *amelyek csak igazak, tisztességesek, igazságosak, tiszták*, kedvesek és jó hírűek; ha van valami erény, és ha van valami dicséret, ezekről gondolkodjatok. (Fil. 4:8)

Érdemes megjegyeznünk!

1. Benned rejlik a kincsesház, önmagadban keresd a választ szíved vágyaira.

2. Az emberiség történetében a bölcsek felismerték, hogy a nagy titok nem más, mint az a képességük, hogy felébresztik és felszabadítják tudatalattijuk hatalmát. Mindezt te is megteheted.

3. Tudatalattid minden problémádra tudja a választ. Ha elalvás előtt ezt sugalmazod tudatalattidnak: „Reggel hatkor fel akarok ébredni", akkor pontosan hatkor fel is ébreszt téged.

4. Tudatalattid építette testedet, s meg is gyógyíthatja. A tökéletes egészség képzetével ringasd magad álomba mindennap, s tudatalattid, *leghűségesebb szolgád*, engedelmeskedni fog.

5. A gondolat az ok, a létrejövő körülmények - az okozat.

6. Ha könyvet vagy remek színdarabot írnál, és még jobban szeretnél szólni hallgatóságodhoz, akkor továbbítsd szeretettel, érzéssel elgondolásodat a tudatalattidnak, s az megfelelően reagál majd.

7. Te vagy a hajód kapitánya. A kapitánynak helyes parancsokat kell adnia; hasonlóképpen neked is a megfelelő gondolatokat és képzeteket kell tudatalattid számára továbbítanod, mert a tudatalattid kormányozza összes tapasztalataidat.

8. Sose mondd: „Nem engedhetem meg magamnak", vagy „Képtelen vagyok rá". Tudatalattid szavadon fog, és gondoskodik róla, hogy ne legyen elegendő pénzed vagy képességed, s csakugyan ne tehesd meg, amit akarsz. Jelentsd ki: „Bármit megtehetek a tudatalattim hatalma révén."

9. Az élet törvénye a hit törvénye. A hit: elmédben megfogamzott gondolat. Ne higgy olyasmiben, ami árthat neked, vagy sérthet téged. Higgy tudatalattid gyógyító, ösztönző, erősítő, gazdagító hatalmában. Kinek-kinek hite szerint adatik.

10. Változtass gondolataidon, és sorsodon változtattál!

2. Elméd működése

Mivel van elméd; legjobb, ha használni is megtanulod. Két szinten működik: a tudatos vagy racionális és a tudat alatti vagy irracionális szinten. Tudatos elméddel gondolkodol, megszokott gondolataid pedig tudatalattidba süllyednek, és tudatalattidat természetüknek megfelelő teremtésre késztetik. Tudatalattid az érzelmeid székhelye, ez a teremtő elme. Jó gondolataidat jó eredmények követik. Ha gonosz dolgokra gondolsz, gonosz eredményekkel számolhatsz - így működik az elméd.

Sose feledd: ha tudatalattid elfogad egy eszmét, rögvest hozzálát végrehajtásához. Érdekes és megfoghatatlan igazság ez: a tudat alatti törvénye egyaránt vonatkozik a jó és a káros elképzelésekre. Ha negatív módon alkalmazzuk, kudarcot, frusztrációt, boldogtalanságot okoz. Ha viszont szokásszerű gondolataink harmonikusak és konstruktívak, tökéletes egészséget, sikert, jómódot teremthetünk magunknak.

A helyes gondolkodás, a helyes érzelmek kialakításának elengedhetetlen előfeltétele a lélek békéje és a test egészsége. Bármit kijelenthetsz gondolatban: ha lelked mélyén igaznak érzed, tudatalattid elfogadja, és kézzelfogható valóságot teremt belőle számodra. Mindössze azt kell elérned, hogy tudatalattid elfogadja elképzelésedet, s akkor saját tudatalattid törvénye előteremti az áhított egészséget, békességet vagy pozíciót. Add ki a parancsot, tedd közzé a nyilatkozatot, és tudatalattid engedelmesen reprodukálja a mintául belenyomott elképzelést! Ilyen az elméd törvénye: a tudatos elmédben forgatott gondolat természetének megfelelő választ várhatsz tudatalattidtól is.

Pszichológusok és pszichiáterek rámutattak, hogy amikor tudatalattidba gondolatok jutnak tovább, benyomások érik az agysejteket. Mihelyt tudatalattid elfogad egy ötletet, azonnal munkálkodni kezd a végrehajtásán. Az elképzelések összekapcsolása révén működik, s célja eléréséért a legapróbb ismeret-morzsákat is felhasználja munkája során, amire valaha szert tettél életedben. A bensődben rejlő végtelen energiára, hatalomra, bölcsességre támaszkodik. Felsorakoztatja maga mellett a természet összes törvényét. Van, amikor azonnali eredményt ér el érdekedben, máskor napokat, heteket, még annál is többet igénybe vehet a dolog... *Kifürkészhetetlenek az ő útjai.*

A „tudatos" és a „tudatalatti" megkülönböztetése

Ne feledd: nincs két elméd. Ugyanannak az egy elménk a kétféle tevékenységi területéről beszélünk. Tudatos elméd a mérlegelő elme. Ebben a szakaszban történik a válogatás. Kiválasztod, például olvasnivalódat, otthonodat, élettársadat. Összes döntésedet tudatos agyaddal hozod. Másfelől viszont a szíved minden tudatos választás nélkül, automatikusan működik, az emésztés, lélegzés, vérkeringés összes folyamata tudatalattid révén, a tudatod ellenőrzésétől függetlenül zajuk.

Tudatalattid elfogad minden benyomást, azaz bármit, amit tudatosan elhiszel. Nem mérlegeli a dolgokat, mint ahogy tudatos elméd teszi, és soha nem felesel veled. Olyan a tudatalattid, mint a termőföld, ami jó és rossz magokat egyaránt befogad és kihajtat. Gondolataid elevenek, és csakugyan hasonlatosak ők a virágok magvaihoz. A káros, romboló gondolatok tudatalattidban is rombolnak, s kellő időben a jellegüknek megfelelő tapasztalatok alakjában öltenek testet.

Ne feledd, tudatalattid nem fogja bizonygatni: ezek a gondolatok jók vagy rosszak, igazak vagy hamisak; javaslataidat elfogadja, és a jellegük szerint cselekszik. Ha például valamit tudatosan igaznak fogadsz el, tudatalattid így fogadja magába - még akkor is, ha az hamis volt -, és hozzálát, hogy biztosítsa a szükségszerűen bekövetkező eredményeket, hiszen olyasmivel dolgozik, amit te már igaznak tekintettél.

Pszichológusok kísérletei

Pszichológusok és orvosok számtalan kísérletet végeztek páciensekkel. Ezek a kísérletek kimutatták, hogy a tudatalatti képtelen mindarra a válogatásra és összehasonlításra, amely elengedhetetlen a tudatos döntési folyamatokhoz. Ismételten bebizonyították, hogy a tudatalatti a leghamisabb állítást is elfogadja. Ha pedig elfogadta, úgy reagál, ahogy az állítás természete megkívánja.

Illusztrálhatjuk is tudatalattid befolyásolhatóságát. Ha a gyakorlott hipnotizőr azt sugallja médiumának, hogy ő Bonaparte Napóleon vagy éppen egy kutya vagy macska, akkor a hipnotizált személy

azonnal, maximális hűséggel játszani kezdi a szerepét. Átmenetileg megváltozik a személyisége. Annak hiszi magát, aminek a hipnotizőr nevezte.

Gyakorlott hipnotizőr sugallhat egyik médiumának hátfájást, a másiknak orrvérzést, a harmadiknak azt, hogy ő egy szobor, a negyediknek azt, hogy a hőmérséklet fagypont alatt van, és ő fázik. Mindegyik követi a neki kiosztott szerep előírásait, s tökéletesen elfeledkeznek környezetük mindazon vonásáról, amelyek nem tartoznak hozzá szerepükhöz.

Ezek a hétköznapi példák tisztán mutatják a tudatosan mérlegelő elme és a tudatalatti közötti különbséget: az utóbbi személytelen, nem különböztet, és mindent igaznak tekint, amit te annak hiszel. Ezért kell olyan gonddal megválogatnunk gondolatainkat, elképzeléseinket, ítéleteinket, amelyek gyógyítják, ösztönzik, áldással és örömmel töltik el lelkünket.

Az „objektív elme" és a „szubjektív elme " fogalmának tisztázása

Tudatos elmédet gyakorta objektív elmének is nevezik, mivel ez foglalkozik a külvilág tárgyaival. Az objektív elme veszi tudomásul a tárgyi világot. Megfigyelései eszközéül öt érzékszervedet használja. Tudatos elméd vezet és igazgat a környezettel létesített kapcsolataidban. Öt érzékszerved révén ismeretekre teszel szert. Objektív elméd a tanulás, megfigyelés, tapasztalatszerzés révén bővíti tudását. Legfontosabb feladata, amint korábban már rámutattunk, a mérlegelés.

Tegyük fel, hogy egyike vagy az évente Los Angelesbe látogató turisták ezreinek. Szemrevételeznéd parkjait, bájos kertjeit, fenséges épületeit, csinos otthonait, s ezek alapján arra a következtetésre jutnál, hogy szép városba érkeztél, így működik objektív elméd.

Tudatalattidat gyakran emlegetik szubjektív elmédként. Szubjektív elméd öt érzékszervedtől függetlenül szerez tudomást a külvilágról. Az intuíció szolgál érzékszervéül. Ez érzelmeid székhelye és emlékeid tárháza. Szubjektív elméd akkor tesz eleget legmagasabb rendű feladatának, amikor objektív érzékeid tehetetlenek. Egyszóval, ez az az értelem, amely az objektív tudat kiesésekor avagy álmatag állapota esetén jelenik meg.

Szubjektív elméd a természetes látószervek igénybevétele nélkül lát. Birtokában van a látnoki tisztánlátás képessége. Szubjektív elméd elhagyhatja testedet, távoli földekre utazhat, s olykor a legtisztább és legpontosabb információkkal térhet vissza. Szubjektív elméd révén olvashatod mások gondolatait, beleláthatsz lepecsételt borítékokba és bezárt páncélszekrényekbe. Szubjektív elméd képes mások gondolatainak megértésére, és ehhez nincs szüksége a szokásos kommunikációs csatornákra. Az imádság igazi művészetének elsajátításához mi sem fontosabb, mint hogy megértsék az objektív és szubjektív elme közötti kölcsönhatást.

A tudatalatti nem mérlegel úgy, mint a tudatos elme

Tudatalattid képtelen a vitatkozásra. Következésképp helyesnek fogadja el helytelen elképzeléseidet is, és igyekszik feltételek, tapasztalatok, események képében megvalósítani őket. Bármi történik veled, mind azokon a gondolatokon alapszik, amelyeket hited révén tudatalattidra erőltettél. Ha hibás elképzeléseket továbbítottál, akkor a javítás biztos módszere az, hogy olyan harmonikus, építő gondolatokat ismételj gyakran, amelyeket a tudatalattid elfogad, és új, egészséges szokásokat alakít ki gondolataid és egész életed számára, mivel a szokások a tudatalattidban tanyáznak.

Tudatos elméd megrögzött gondolkodásmódja mély barázdákat formál tudatalattidban. Ez roppant kedvező, ha szokásos gondolataid harmonikusak, békések és építő jellegűek.

Ha elmédben eluralkodott a félelem, az aggály, ha gondolataidat romboló képzetek uralják, egyetlen gyógyszered tudatalattid mindenhatóságának felismerése és a szabadság, egészség, tökéletes boldogság állapotának kinyilvánítása. Tudatalattid - a léted isteni forrásával azonos teremtő erő - nekilát, és megteremti a szabadságot és boldogságot, amit oly őszintén kívántál magadnak.

A szuggesztió óriási hatalma

Nyilván felismerted már, hogy tudatos elméd a „kapu őre", és fő feladata, hogy tudatalattidat megvédje a hamis benyomásoktól. Immár tisztában vagy az elme egyik alaptörvényével: tudatalattid nyitva áll a szuggesztiók előtt. Megértetted, hogy tudatalattid nem végez összehasonlításokat, nem tárja fel az ellentmondásokat, nem mérlegel, és nem is gondol ki dolgokat a maga számára. Ezeket a funkció-

kat tudatos elméd látja el. Tudatalattid csupán reagál a tudatod által továbbított benyomásokra. Nem részesíti előnyben az egyik vagy másik cselekvési lehetőséget.

Hadd álljon itt a szuggesztió hatalmas erejének illusztrálására a következő klasszikus példa. Tételezzük fel, hogy rettegő utast látsz a hajó fedélzetén. Odalépsz hozzá, és megszólítod: „Uram, rosszul van? Borzasztó sápadt! Ez már a tengeribetegség. Nem óhajtja, hogy a kabinjába támogassam?" Az utas elsápad. A tengeribetegség sugallata összekapcsolódik saját félelmével és rossz előérzeteivel. Megköszöni segítségedet, hagyja, hogy a kabinjába kísérd, ahol aztán erőt vesz rajta mindaz, amit a tőled származó negatív sugallatok alapján elfogadott.

Ugyanaz a szuggesztió eltérő hatásokat okozhat

Kétségtelen, hogy más emberek másként reagálnak ugyanarra a sugallatra, aszerint hogy miképpen kondicionálták tudatalattijukat, azaz miben hisznek. Tegyük fel például, hogy egy tengerészhez lépsz ugyanazon a hajón: „Kedves barátom, borzasztóan néz ki. Csak nem érzi rosszul magát? Attól tartok, mindjárt erőt vesz magán a tengeribetegség!"

Temperamentumától függően a matróz vagy jót nevet „tréfádon", vagy enyhe bosszúságának ad hangot. Sugallatod süket fülekre talál, mivel a matróz elméjében a tengeribetegség képzete saját immunitásának képzetével társul. Ezért aztán nem félelmet vagy aggodalmat, hanem magabiztosságot ébreszt.

Az értelmező szótár szerint a szuggesztió az a művelet, illetve az a pillanat, amelynek során valamilyen elképzelést valaki elméjébe juttatunk; a tudatnak az a folyamata, amelynek során az elképzelést a tudat elfogadja, feldolgozza és (vagy) valóra váltja. Ne feledjük, hogy sugallat révén semmit se kényszeríthetünk a tudatos elme ellenében a tudatalattira! Más szavakkal, tudatos elmédnek hatalmában áll, hogy elhárítsa a befolyásolási kísérletet. A tengerész például nem fél a tengeribetegségtől. Meggyőzte magát saját immunitásáról, a negatív szuggesztiónak tehát semmiféle félelemkeltő hatása sem volt.

Az utas esetében viszont a szuggesztió előhívta a belsejében bujkáló félelmet. Mindannyiunknak megvan a magunk sokféle belső félelme, hite és véleménye, és ezek a belső előítéletek szabályozzák és kormányozzák életünket. Önmagában és önmagától minden szuggesztió hatástalan - hacsak tudatosan el nem fogadjuk. Ez teszi lehetővé, hogy tudatalattink hatalma a szuggesztió által megszabott mértékben és irányban érvényesüljön.

Fél karját odaadta

Két-három évenként előadás-sorozatot tartok az Igazság Londoni Fórumán, a Caxton Hallban. Jó néhány éve alapítottam a Fórumot. Dr. Evelyn Fleet, az igazgató hívta fel a figyelmemet egy cikkre, amely a szuggesztió hatalmával foglalkozó angol lapokban látott napvilágot. Egy férfi a következő szuggesztióval bombázta mintegy két éven át a tudatalattiját: „Odaadnám a jobb karomat, ha a lányom meggyógyulna!" Kislányának ugyanis súlyos, a mozgását is károsító ízületi gyulladása volt, s ehhez egy gyógyíthatatlannak minősített bőrbetegség is társult. A tünetcsoporton semmiféle orvosi kezelés sem enyhített, az apa pedig, aki szíve mélyéből kívánta leánya egészségét, a fenti szavakkal fogalmazta meg vágyát.

Dr. Evelyn Fleet szerint az újságcikk arról is beszámolt, hogy egy napon, amikor a család együtt autózott, karamboloztak egy másik kocsival. Az apa jobb karja vállból leszakadt, s a leány ízületi gyulladása és bőrbaja nyom nélkül eltűnt.

Gondoskodnod kell róla, hogy kizárólag gyógyító, áldó, felemelő és minden szempontból ösztönző sugallatokat adj a tudatalattidnak. Ne feledd, tudatalattid nem ismer tréfát! Szavadon fog.

Az önszuggesztió leküzdi a félelmet

Néhány példa az autoszuggesztióra: Az önszuggesztió azt jelenti, hogy határozott, jól definiált képzetet sugallunk önmagunknak. Herbert Parkyn kitűnő kézikönyve[2] jegyzi fel a következő esetet. A dolog nem nélkülöz bizonyos komikumot, ami mindenesetre megkönnyíti, hogy emlékezzünk rá. „A Chi-

[2] Herbert Parkyn: Autosuggestion (London; Fowler, 1916)

cagóba látogató New York-i turista órájára néz, ami a helyi időnél egy órával többet mutat, és közli chicagói barátjával, hogy dél van. A chicagói, aki elfelejtette, hogy New York és Chicago között éppen egy óra az időzónák eltérése, közli New York-i barátjával, hogy éhes, s hogy ebédelnie kell."

Az autoszuggesztió leküzdheti a legkülönfélébb félelmeket és egyéb negatív érzelmeket. Egyszer meghallgatásra hívtak egy fiatal énekesnőt. Az ifjú hölgy alig várta, hogy sor kerüljön az interjúra, leküzdhetetlen lámpaláza miatt azonban korábban már három ízben is kínos kudarcot vallott. Kitűnő hangja volt ugyan, de mindig azt mondogatta magának: „Hátha nem is tetszem majd nekik, amikor meghallják a hangomat. Megpróbálom. Hű de félek, hű de aggódom!"

Tudatalattija kívánságként értékelte az összes negatív autoszuggesztiót, s hozzálátott, hogy megvalósítsa és tapasztalatként a leány rendelkezésére bocsássa őket. A kudarc oka tehát az önkéntelen autoszuggesztió, az érzelmi alapon átélt és elfogadott félelem volt.

Az énekesnő a következő technika segítségével küzdötte le ezt az akadályt: Naponta háromszor bezárkózott szobájába. Kényelmesen elhelyezkedett karosszékében, testét ellazította, szemeit becsukta. Tőle telhetően nyugalmat parancsolt testére és gondolataira. A fizikai mozdulatlanság elősegíti a szellemi passzivitást, és növeli az elme befogadókészségét a szuggesztió iránt. A félelem sugallatát a következő mondatokkal űzte el: „Gyönyörűen énekelek. Kiegyensúlyozott, nyugodt, magabiztos és higgadt vagyok." Minden alkalommal öt-tíz ízben ismételte el ugyanezt, lassan, nyugodtan, mély átérzéssel. Mindennap három ilyen „ülést" tartott napközben és egyet lefekvés előtt. A hét végére tökéletesen kiegyensúlyozott és nyugodt volt. Amikor pedig sor került a meghallgatásra, csodálatos, emlékezetes alakítást nyújtott.

A memóriája ismét a régi

Egy hetvenöt éves hölgy rendszeresen azt mondogatta magának: „Egyre romlik a memóriám." Megfordította eljárását, s indukált autoszuggesztiót alkalmazva, napjában többször elismételte: „Mától kezdve memóriám minden téren fejlődik. Mindig emlékezni fogok mindarra, amire akármikor és akárhol szükségem lehet. Emlékeim és benyomásaim egyre tisztábbak és határozottabbak lesznek. Automatikusan és könnyedén hívom elő őket. Amire emlékezni akarok, azonnal a helyes formában jelenik meg az elmémben. Napról napra gyorsan javulok, és a memóriám hamarosan jobb lesz, mint valaha." Legnagyobb elragadtatására három héten belül visszanyerte memóriáját.

Úrrá lett komisz modorán

Számos férfi panaszkodott ingerültségéről és rossz modoráról. Legtöbben roppant fogékonynak mutatkoztak az autoszuggesztióra, és csodálatos eredményeket értek el azáltal, hogy körülbelül egy hónapon át, naponta három-négy ízben - reggel, délben és este, lefekvés előtt - elismételték a következő kijelentéseket: „Mostantól kezdve jóindulatúbb leszek. Az öröm, boldogság, vidámság válik megszokott hangulatommá. Mindennap szeretetreméltóbb és megértőbb leszek. Környezetem számára vidámság és jóakarat központjává válok, saját jó kedélyemet terjesztem közöttük. Ez a boldog, örömteli, vidám hangulat lesz megszokott, természetes állapotom. Hálás vagyok érte."

A szuggesztió konstruktív és destruktív ereje

Íme néhány példa és megjegyzés a heteroszuggesztióról: A heteroszuggesztió azt jelenti, hogy a sugallat más személytől érkezik. A szuggesztió ereje a történelem folyamán minden korban és a Föld minden pontján szerepet játszott az ember életében és gondolataiban. A világ számos részén ez a vallás meghatározó ereje.

A szuggesztió önmagunk fegyelmezésére és ellenőrzésére is alkalmas, de felhasználható mások ellenőrzésére és irányítására is, olyanokéra, akik nem ismerik az elme törvényeit. Építő formájában varázslatos és csodálatos. Negatív formájában viszont egyike az elme legpusztítóbb reagálási útvonalainak, amely nyomorúsághoz, kudarchoz, szenvedéshez, betegséghez és katasztrófához vezethet.

Beletörődtél-e?

Legtöbben gyermekkorunktól kezdve rengeteg negatív szuggesztiónak vagyunk kitéve. Nem tudván, hogyan hárítsuk el, többnyire öntudatlanul elfogadjuk őket.

Lássunk közülük néhányat!

- „Nem tudod megcsinálni."
- „Sose viszed semmire!"
- „Nem teheted meg!"
- „Belebuksz."
- „Semmi esélyed sincs!"
- „Egyáltalán nincs igazad."
- „Haszontalan."
- „Nem az ismereteid, hanem az ismeretségeid számítanak."
- „Ez a világ a kutyáké."
- „Mi értelme, úgyse törődik vele senki."
- „Kár az erőlködésért!"
- „Kiöregedtél már belőle."
- „A dolgok folyton rosszabbodnak."
- „Szüntelen robot az élet."
- „Csak a galambok világában van szerelem."
- „Úgyse győzhetsz."
- „Egykettőre tönkremégy."
- „Vigyázz, elkapod a betegséget!"
- „Senkiben sem bízhatsz."

És még sorolhatnánk.

Hacsak nem fordulsz felnőtt fejjel a konstruktív autoszuggesztióhoz - ami voltaképpen újrakondicionálási terápia -, a múltban téged ért benyomások olyan viselkedési mintákat alakíthatnak ki benned, amelyek személyes és társadalmi életedben egyaránt kudarcra vezetnek. Az autoszuggesztió olyan eszköz, amelynek révén felszabadulhatsz a rád zúduló negatív szóbeli kondicionálástól; nélküle mindezek a hatások eltorzítanák életed jellegét és megnehezítenék a helyes szokások kialakítását.

Felléphetsz a negatív szuggesztiók ellen

Akármelyik napon veszed kezedbe a reggeli lapokat: tucatszám találsz bennük olyasmit, ami a hiábavalóság, félelem, aggodalom, a küszöbön álló katasztrófa érzetének magvait hinti el. Ha elfogadod ezeket a félelemgondolatokat, még az életkedved is odavész. Ellenállhatsz a romboló eszmék hatásának, ha tudod, hogy az összes ilyen negatív szuggesztiót elháríthatod a tudatalattid számára biztosított, építő jellegű autoszuggesztióval.

Rendszeresen ellenőrizd a téged érő negatív szuggesztiókat! Korántsem kötelező a destruktív heteroszuggesztiónak romboló hatást gyakorolnia rád. Gyerekkorunkban és serdülőkorunkban mindannyian megszenvedtünk tőlük.

Tekints csak vissza: könnyen felidézheted, hogyan járultak hozzá szüleid, barátaid, tanáraid a rád sújtó negatív szuggesztióözönhöz. Tanulmányozd figyelmesen, amiket akkor hallottál, s meggyőződhetsz róla: többnyire közönséges propagandáról volt szó. Az egésznek leginkább az volt a célja, hogy félelmet ültessen beléd, vagy hatalmat biztosítson fölötted.

Minden családban, hivatalban, gyárban, klubban folyik ilyenfajta heteroszuggesztió. Látni fogod, hogy e szuggesztiókkal többnyire arra törekszenek, hogy mások kedve szerint, mások érdekeinek megfelelően gondolkodj, érezz, cselekedj.

Amikor a szuggesztió öl

Lássunk egy példát a heteroszuggesztióra. Egy rokonom felkeresett Indiában egy kristálygömbös jósnőt, aki közölte vele: rossz a szíve, és megjósolta, hogy a következő újholdkor meghal. A szerencsétlen az összes családtagját tájékoztatta végzetéről, és még a végrendeletét is elkészítette.

A nagy erejű szuggesztió elérte a tudatalattiját is, hiszen fenntartás nélkül elfogadta a jóslatot. Mint rokonom közölte velem, hogy e jósnőnek különös, okkult hatalmat tulajdonítanak Indiában, s ennek révén árthat vagy használhat másoknak. Rokonom végül is pontosan a jóslat szerint halt meg, anélkül hogy felfogta volna: önmaga okozta saját halálát. Ügy vélem, sokan hallottunk már efféle ostoba, nevetséges, babonás históriákat.

Nézzük meg a tudatalatti működéséről szerzett ismereteink fényében, mi is történt valójában. Amit egyszer az ember tudatos, mérlegelő elméje elhisz, azt a tudatalatti elfogadja, és annak megfelelően

jár el. Rokonom boldog, egészséges, életerős, robusztus férfi volt, mielőtt elment volna a jövendőmondóhoz. Engedett a jósnő roppant negatív szuggesztiójának. Megrettent, és folyton azon tépelődött, hogy a következő újholdkor meghal. Mindenkinek elmondta, mi vár rá, és fölkészült a végre. Saját elméjében zajlott le a cselekmény, és saját gondolata okozta. Halálát - vagy inkább testének fizikai szétrombolását - önmaga okozta, azáltal, hogy egyszerre félte és elfogadta végzetét.

A halálát megjósoló asszonynak semmivel sem volt több hatalma, mint a mező köveinek és kóróinak. Szuggesztiójának nem állott hatalmában, hogy létrehozza, vagy előidézze a megjósolt véget. Ha rokonom tisztában lett volna elméje működésének törvényeivel, teljes egészében visszautasította volna a negatív szuggesztiót - tudván, hogy saját gondolatai és érzései kormányozzák és irányítják életét -, figyelemre se méltatta volna a jósnő szavait. Próféciái ártalmatlanul leperegtek és szétfoszlottak volna, mint a csatahajóra potyogó bádognyilak.

A másoktól érkező szuggesztiók önmagukban az égvilágon semmiféle hatalommal sem rendelkezhetnek fölötted, kivéve azt a hatalmat, amelyet te kölcsönzöl nekik saját gondolataiddal. Tudatos beleegyezésedre van szükségük; dédelgetned kell az idegen eszmét. Ekkor a te gondolatoddá válik, s te magad gondolkodol tovább. Ne feledd: tied a választás képessége. Az életet válaszd! A szeretetet válaszd! Az egészséget válaszd!

A kiindulási premissza ereje

Elméd szillogizmus módjára működik. A gondolataidat betöltő problémák tekintetében a tudatalattid olyan következtetésekre jut, amilyeneket a tudatos elméd által igaznak elfogadott premisszák - alaptételek - meghatároznak. Ha a premissza igaz, a következtetésnek is igaznak kell lennie, mint ebben a példában:

Minden erény dicséretes.
A kedvesség erény.
A kedvesség tehát dicséretes.

Vagy nézzük ezt a példát!

Amit ember keze alkotott, megváltozik és elenyészik.
Egyiptom piramisait emberkéz alkotta.
Egyiptom piramisai tehát előbb-utóbb elenyésznek.

Az első kijelentést nevezik fő premisszának. A helyes premisszából szükségképpen következik a helyes következmény.

1962 májusában egy egyetemi oktató el-ellátogatott a New York-i Town Hallban az elme tudományáról tartott előadásaimra. Elmondta: „Minden a feje tetején áll az életemben. Romlik az egészségem, rohamosan szegényedem, elhagynak a barátaim. Amihez hozzányúlok, tönkremegy."

Elmagyaráztam, hogy létre kell hoznia gondolatai fő premisszáját, s hogy tudatalattijának végtelen intelligenciája lelkileg, szellemileg, anyagilag egyaránt vezeti, irányítja és gyarapítja őt. Legyen tehát helyes a premisszája, és tudatalattija bölcsen és automatikusan irányítja befektetéseit és döntéseit, meggyógyítja testét, és helyreállítja elméje békéjét és nyugalmát.

A tanár megfogalmazta magának, milyennek képzeli általában az életét, és az alábbi fő premisszát dolgozta ki:

„Végtelen intelligencia vezérel és irányít minden lépésemnél. Egészségem tökéletes, és a harmónia törvénye hatja át testemet és lelkemet. Szépség, szeretet, békesség és bőség ölel körül. A helyes döntés és az isteni rend elve kormányozza egész életemet. Tudom, hogy fő premisszám az élet örök érvényű igazságain alapul, és tudom, érzem és hiszem, hogy tudatalattim a tudatos gondolataim természete szerint választja meg reakcióját."

Később levelet kaptam tőle: „Lassan, nyugodtan, szeretettel ismételgettem ezeket a kijelentéseket, naponta többször is, tudva: egyre mélyebbre gyökereznek tudatalattimban, s hogy az eredmények nem maradhatnak el. Szívem mélyéből hálás vagyok Önnek, amiért fogadott, és hadd tegyem hozzá: életem minden területén javulnak a dolgok. A tanácsa bevált."

A tudatalatti nem mond ellent

Tudatalattid mindennél bölcsebb, és az összes kérdésre tudja a választ. Nem vitatkozik és nem felesel. Nem mondja: „Ezt nem erőltetheted rám!" Ha például ilyen kijelentéseket teszel: „Nem tudom megtenni. Túl öreg vagyok hozzá. Ennek a kötelezettségnek nem tudok eleget tenni. Nem a megfelelő helyen születtem. Nincs protekcióm" - akkor negatív gondolatokkal itatod át tudatalattidat, s az ezeknek megfelelően cselekszik. Magad gátolod boldogulásodat, magad hozol szűkölködést, korlátokat, frusztrációt életedbe.

A tudatalattidban lakozó bölcsességet és intelligenciát tagadod meg, valahányszor akadályokat, gátakat, késleltetéseket állítasz elő tudatos elmédben. Nem mást állítasz ilyenkor, mint azt, hogy tudatalattid nem képes megoldani a problémádat. Ez pedig mentális és érzelmi görcsökhöz vezet, és hosszabb távon betegséget és neurotikus hajlamokat eredményez.

Ahhoz, hogy vágyad megvalósítsd, és az akadályokat leküzdd, jelentsd ki határozottan, naponta többször is: „A végtelen intelligencia, amely ezzel a vággyal megajándékozott, felfedi előttem a vágyam kiteljesedéséhez szükséges, tökéletes tervet, és a végrehajtás során is vezérel. Tudom, hogy tudatalattim mélységes bölcsessége engedelmeskedik óhajomnak, és amit bensőmben érzek és kijelentek, az a külvilágban is megmutatkozik. A világban összhang és egyensúly uralkodik."

Ha így beszélsz: „Nincs kiút; elvesztem; ebből a dilemmából nem lehet kiszabadulni; holtpontra jutottam, elakadtam" - akkor nem is remélhetsz választ tudatalattidtól. Szeretnéd, hogy tudatalattid érted dolgozzék? Közöld vele a helyes kívánságodat, nyerd meg együttműködését! Tudatalattid folytonfolyvást érted tevékenykedik. Ebben a pillanatban is őrködik szívverésed és lélegzetvételed fölött. Begyógyítja ujjadon a vágást, és minden törekvésében a te életedet támogatja, igyekszik, hogy gondoskodjék rólad, és megóvjon téged. Tudatalattidnak saját elméje van, de ez az elme elfogadja a te gondolkodásmódodat és képzeteidet.

Ha megoldást keresel problémádra, tudatalattid segítségedre siet, de elvárja, hogy tudatos elmédben helyesen ítélj, és határozott döntésre juss. Tudomásul kell venned, hogy a megoldás tudatalattidban rejlik. Ha viszont úgy véled: „Nem hiszem, hogy ezt meg lehetne oldani; teljesen összezavarodtam, azt se tudom, hol áll a fejem; miért nem lelek segítségre?" - akkor semlegesíted imád hatását! Mint a helyben járó katona: sehova se jutsz.

Nyugtasd el elmédben a sebesen forgó kerekeket, lazíts, engedd el magad, és csöndes magabiztossággal jelentsd ki: „Tudatalattim ismeri a megoldást. Most is engedelmeskedik nekem. Hálás vagyok, mert tudom: tudatalattim végtelen intelligenciája minden dolgok tudója, és most is felfedi előttem a tökéletes választ. Mélységes meggyőződésem felszabadítja tudatalattim fenségét és dicsőségét. Örvendezem."

Áttekintés

1. Jó gondolat helyébe jót várj! Rossz gondolat helyébe rosszat várj! Az vagy, amit egész nap gondolsz.

2. Tudatalattid nem vitatkozik. Elfogadja tudatos elméd kijelentéseit. Lehet, hogy úgy érzed: „Nem engedhetem meg magamnak." Mégse mondd ki! Válassz jobb gondolatot, jelentsd ki: „Igenis megveszem. Lelkileg elfogadom."

3. Tiéd a választás joga. Válaszd az egészséget és a boldogságot! Csak tőled függ, hogy jóindulatot vagy gonoszságot választasz-e. Válassz: légy kooperatív, víg, barátságos, szeretetre méltó, és az egész világ kitárul előtted. Ez a legjobb módja, hogy varázslatos személyiség váljon belőled.

4. Tudatod a „kapuőrző". Fő feladata, hogy megóvja tudatalattidat a hamis benyomásoktól. Válassz: hidd, hogy valami jó következik, s most is éppen valami jó történik. Legnagyobb hatalmad a választás képességében rejlik. Válaszd a bőséget és boldogságot!

5. Másoktól származó szuggesztiók és kijelentések nem árthatnak neked. Csak saját gondolataid tevékenységének van hatalma. Választhatsz: elutasíthatod mások gondolatait vagy kijelentéseit, és megerősítheted a jót. Módodban áll, hogy megválaszd reagálásod módját.

6. Vigyázz, mit mondasz! Minden fölösleges szóról el kell számolnod. Sose mondd: „Belebukom; kirúgnak az állásomból; nem tudom kifizetni a lakbért." Tudatalattidnak nincs humorérzéke. Amit kimondasz, megvalósítja.

7. Elméd nem gonosz. Egyetlen természeti erő sem gonosz. Minden attól függ, hogyan használod a természet erőit. Arra használd elmédet, hogy áldást, gyógyulást, inspirációt oszthass az emberek között.

8. Sose mondd: „Nem tehetem." Győzd le ezt a félelmet, mondd inkább: „Saját tudatalattim hatalma révén bármit megtehetek."

9. Gondolataid az élet örökkévaló igazságaiból és elveiből induljanak ki, nem pedig a félelem, tudatlanság, babona alapállásából. Ne hagyd, hogy mások gondolkodjanak helyetted. Magad válaszd meg gondolataidat, és magad hozd meg döntéseidet.

10. Te vagy lelked (tudatalattid) kapitánya és sorsod mestere. Ne feledd: tied a választás képessége. Válaszd az életet! Válaszd a szeretetet! Válaszd az egészséget! Válaszd a boldogságot!

11. Tudatalattid bármit elfogad és megvalósít, amit tudatos elméd elhisz, és igaznak tekint. Higgy a jószerencsében, az isteni útmutatásban, a helyes cselekvésben és az élet összes áldásában!

3. Tudatalattid csodatevő ereje

Hatalmas a te tudatalattid ereje, ő lelkesít, ő vezérel, s memóriád tárházából ő válogatja ki a neveket, tényeket, eseményeket. Tudatalattid indította meg szívverésedet, ő ellenőrzi vérkeringésedet, szabályozza emésztésedet, asszimilációdat, kiválasztásodat. Ha megettél egy darab kenyeret, tudatalattid alakítja testszövetté, izommá, csonttá, vérré. Még nem élt a földön olyan bölcs, kinek mindez meg ne haladta volna a látóhatárát. Tudatalattid ellenőrzi tested összes létfontosságú folyamatát és funkcióját, és ismeri minden problémád megoldását.

Tudatalattid sosem alszik, sosem pihen. Állandóan szolgálatban van. Könnyen felfedezheted csodatevő hatalmát: egyszerűen közöld vele elalvás előtt, hogy bizonyos dolgot szeretnél elintézve látni. El leszel ragadtatva, amikor felismered, hogy bensődben hatalmas erők szabadulnak fel, s a kívánt célhoz vezérelnek. Olyan erő és bölcsesség forrása tárul fel előtted, amely magával a mindenhatósággal, avagy a világot mozgató, a bolygókat pályájukon vezérlő, a Napot világításra késztető hatalommal teremt számodra kapcsolatot.

Tudatalattidból erednek eszméid, törekvéseid, itt ébrednek jótékony gondolataid. Tudatalattija tette lehetővé Shakespeare számára, hogy olyan igazságokat érezzen meg, amelyek kora átlagemberei előtt rejtve maradtak. A görög szobrász, Pheidiasz is kétségkívül tudatalattija ösztökélésére faragta márványba és öntötte bronzba a szépséget, rendet, szimmetriát. Ugyanezért festhetett Madonnákat az olasz Raffaello, és komponálhatott szimfóniákat Ludwig van Beethoven.

1951-ben Indiában, a Risikesben működő Jóga Erdei Egyetemen tartottam előadásokat. Egy Bombayből odalátogató sebésszel beszélgettem, ó említette meg egy skót sebész, dr. James Esdaille nevét. A skót orvos az éter és a többi modern érzéstelenítési eljárás felfedezése előtt dolgozott Bengáliában. Dr. Esdaille 1843 és 1846 között mintegy négyszáz súlyos operációt hajtott végre, amputációkat, daganatok és rákos elváltozások eltávolítását, valamint különféle szem-, torok- és fülműtéteket. Operációit kizárólag mentális érzéstelenítéssel végezte. Mint a Risikesben megismert indiai orvos elmondta, dr. Esdaille betegei között rendkívül alacsony, talán két-három százalék volt a műtét utáni elhalálozási arány. A betegek nem szenvedtek a fájdalomtól, és a műtétek során nem fordult elő haláleset.

Dr. Esdaille minden egyes betegét hipnotizálta, és azt sugallotta tudatalattijuknak, hogy semmiféle fertőzés vagy mérgezés nem léphet fel. Ne feledjük, mindez azelőtt történt, hogy Loius Pasteur, Joseph Lister és a többiek felismerték volna a betegségek bakteriális eredetét, és rámutattak volna, hogy a sterilizálatlan műszerek és a virulens organizmusok fertőzéseket okoznak.

Az indiai sebész szerint az alacsony halálozási arány és a fertőződések általános elmaradása minden bizonnyal dr. Esdaille szuggesztiójának volt köszönhető, amellyel a betegek tudatalattiját befolyásolta: valamennyien a szuggesztió természetének megfelelően reagáltak.

Egyszerűen varázslatos felismerés: több mint százhúsz éve egy sebész felfedezte a tudatalatti bámulatos, csodákat művelő hatalmát. Nem önt-e el mindannyiunkat a misztikus áhítat, ha megállunk, és elgondolkodunk tudatalattink transzcendentális hatalma fölött? Vegyük figyelembe érzékeken túli érzékelőképességét: a clairvoyance-t (távolbalátás) és a clairaudience-t (távolbahallás) - függetlenségét tértől és időtől - képességét, hogy minden fájdalomtól és szenvedéstől megszabadítson bennünket, valamint hatalmát, amelynek révén valamennyi problémánk megoldását ismeri. Mindez és sok egyéb azt bizonyítja, hogy oly hatalom és értelem rejtőzik bensőnkben, amely messze meghaladja tudatos intellektusunkat - hát nem csodálatos? Örvendezz hát mindeme tapasztalat kapcsán, és higgy tudatalattid csodatevő hatalmában!

Tudatalattink az. Élet Könyve

Bármilyen gondolatot, hitet, véleményt, elméletet vagy dogmát írj, véss vagy préselj tudatalattidba, saját bőrödön tapasztalhatod mindegyiket, mint a körülmények, feltételek, események objektív megvalósulását. Kívül átéled, amit belülre írtál. Életednek két oldala van: az objektív és a szubjektív, a látható és a láthatatlan, a gondolat és megvalósulása.

Gondolataid agyadban születnek, mert ez a tudatos, mérlegelő elme szerve. Ha tudatos avagy objektív elméd teljes egészében elfogadta a gondolatot, továbbküldi a hasi idegdúcnak, melyet az elme agyának hívnak, s ott testet ölt és tapasztalattá válik az eszme.

Mint már körvonalaztuk, a tudatalatti képtelen ellentmondani. Kizárólag az általad beleírtak alapján cselekedhet. Véglegesnek tekinti tudatos elméd döntéseit és következtetéseit. Ezért dolgozol hát egyfolytában Életed Könyvén, hiszen gondolataid válnak tapasztalataiddá. Az esszé amerikai mestere, Ralph Waldo Emerson írta egyszer: „Az ember nem más, mint amit egész nap gondolt."

A tudatalattit ért befolyás testet ölt

Az amerikai pszichológia atyja, William James mondta, hogy a tudatalattiban rejlik az erő, amely a világot forgatja. Tudatalattid intelligenciája végtelen, és bölcsessége határtalan. Rejtett források táplálják, és ő az élet törvénye. Bármit kényszeríts rá, eget és földet megmozgat annak megvalósítása érdekében. Helyes eszméket és építő gondolatokat kell tehát rákényszerítened.

Azért van oly sok káosz és nyomorúság a világon, mert az emberek többnyire nem értik a tudatuk és tudatalattijuk közötti kölcsönhatás lényegét. Ha e két princípium békés összhangban és harmóniában működik együtt, akkor egészség, boldogság, béke és öröm tölti el életedet. A tudatos és a tudat alatti elme tökéletes koordinációja nem hagy teret betegségnek és békétlenségnek.

Óriási kíváncsiság és csodavárás övezte Hermész sírjának felnyitását, mivel mindenki arra számított, hogy minden korok legnagyobb titkára bukkannak rá odabenn. A titok így hangzott: *Odabenn, mind idekünn; fölül ugyanúgy, mint alul.*

Más szavakkal: amit tudatalattidra erőltetsz, azt viszontlátod a tér három dimenziójában. Ugyanezt az igazságot nyilatkoztatta ki Mózes, Ézsaiás, Jézus, Buddha, Zoroaszter, Lao-ce, és a történelem összes felvilágosodott bölcse. Amit bensődben igaznak érzel, az feltételek, tapasztalatok és események alakjában ölt testet. Érzet és érzelem kiegyenlíti egymást. *Mint a mennyben* (saját elmédben), *azonképpen itt a földön is* (testedben és környezetedben). Ez az élet nagy törvénye.

A természet minden területén találkozhatsz a hatás és ellenhatás, a nyugalom és mozgás törvényeivel. E kettőnek mindig összhangban kell lennie, ez a harmónia és egyensúly feltétele. Azért születtél, hogy az élet princípiuma ritmikusan és harmonikusan áramoljék át rajtad. A belépő mennyiségek áramának fedezniük kell a kilépő mennyiségekét. Az érzelmeknek fedezniük kell az érzeteket. Összes frusztrációd a kielégítetlen vágyakozásból fakad.

Negatív, destruktív, erőszakos gondolataid romboló érzelmeket gerjesztenek, s ezeknek kifejeződési és megvalósulási lehetőséget kell keresniük. Negatív természetűek lévén, gyakorta gyomorfekély, szívbetegség, feszültség, aggályok alakját öltik.

Milyen képed, milyen érzéseid vannak most önmagádról? Léted minden porcikája ezt az érzést fejezi ki. Vitalitásod, tested, pénzügyi állapotod, barátaid, társadalmi helyzeted mind-mind az önmagadról alkotott képet tükrözi. Ez az igazi értelme a tudatalattidra gyakorolt összes benyomásnak, s ezt fejezed ki életed minden szakaszában.

Önmagunknak ártunk a lelkűnkben dédelgetett negatív gondolatokkal. Hányszor sebezted már meg magad mérgelődéssel, aggódással, féltékenységgel vagy bosszúvággyal? Ezek a tudatalattidba jutó mérgek. Mindezek nem veled született negatív attitűdök. Tápláld tudatalattidat életadó gondolatokkal, s összes negatív gondolatmintádat kitakaríthatod. Végezd ezt következetesen, és a múlt eltisztul emlékezetedből, és soha fel nem bukkan benne ismét.

A tudatalatti bőrdaganatot gyógyít

Mi lehet meggyőzőbb bizonyítéka a tudatalatti gyógyító hatalmának, mint saját gyógyulásom története? Több mint negyven évvel ezelőtt imádkozással szüntettem meg magamon egy rosszindulatú bőrelváltozást.

Mély pszichológiai tudással volt megáldva a lelkész, aki elmagyarázta nekem a 139. zsoltár legbensőbb értelmét: „*…könyvedben ezek mind meg voltak írva: a napok is, amelyeken formá'tatni fognak; holott egy sem volt még meg közülök.*" Mint elmondotta, a könyv szó itt a tudatalattimat jelenti, ami egyetlen, láthatatlan sejtből megformálta és kialakította összes szervemet. Hangsúlyozta, hogy tudatalattim ugyanúgy, ahogy létrehozta, újjá is teremtheti és meg is gyógyíthatja testemet, a benne rejlő tökéletes minta alapján.

A lelkész előhúzta óráját, és így szólt: „Ezt az órát valaki elkészítette. Az eszmének legelébb-az órásmester elméjében kellett alakot öltenie, s az óra csak azután válhatott objektív valósággá. Ha pedig elromlik, készítője nyilván meg tudja javítani." Barátom rámutatott: a testemet teremtő tudat alatti intelligencia az órásmesterhez hasonlatos, és pontosan tudja, hogyan gyógyítsa, hogyan állítsa helyre,

hogyan irányítsa testem összes létfontosságú folyamatát és funkcióját, de mindehhez nekem kell biztosítanom számára az egészség tökéletes eszméjét. Ez lesz az ok, a gyógyító hatás pedig az okozat.

Nagyon egyszerű imát választottam: „Testemet és annak összes szerveit tudatalattim végtelen intelligenciája alkotta. Tudatalattim tudja, hogyan gyógyítson meg engem. Az ő bölcsessége teremtette összes szervemet és szövetemet, izmaimat, csontjaimat. Bensőmnek ez a végtelen gyógyereje most lényem valamennyi atomját átalakítja, hogy minden porcikámban egészséges legyek. Köszönettel adózom a gyógyulásért, mert tudom, hogy most is gyógyulok. Csodálatosak bensőm teremtő intelligenciájának a művei."

Naponta kétszer-háromszor, fennhangon elimádkoztam ezt az egyszerű fohászt. Alig három hónap múlva bőröm ismét ép és egészséges volt. Mit is tettem? Az épség, szépség, tökély életadó gondolatmintáit továbbítottam tudatalattim számára, és ezzel a bajaimért felelős összes negatív képzetet és mintát kiirtottam onnét. Mert semmi sem jelenik meg testeden, hacsak annak szellemi megfelelője előbb be nem fészkeli magát elmédbe. S mialatt a szüntelen bátorítással megváltoztatod elmédet, testedet is megváltoztatod. Ez minden gyógyulás alapja... *Csodálatosak a te cselekedeteid! És jól tudja ezt az én lelkem.* (Tudatalattim) (Zsoltárok Könyve, 139:14.)

A tudatalatti ellenőrzi szervezetünk működését

Lehetsz ébren, vagy alhatsz mélyen az ágyadban, tudatalattid szüntelen, fáradhatatlan tevékenysége tested összes életfolyamatát ellenőrzi, és ehhez nincs szüksége tudatos elméd közreműködésére. Szíved például álmodban is ritmikusan dobog, tüdőd sem tétlenkedik, a belégzés és kilégzés folyamata, amelynek során véred friss levegőt abszorbeál, ugyanúgy folytatódik, mintha ébren lennél. Tudatalattid szabályozza emésztési folyamataidat és mirigyeid működését, nem is beszélve szervezeted többi rejtélyes tevékenységéről. Borostád sem vizsgálja, alszol-e, vagy felébredtél: egyfolytában növekszik. Szakemberek szerint a bőr több verejtéket választ ki alvás közben, mint éber állapotban. Szemeid, füleid, egyéb érzékeid alvás közben is aktívak. Számos híres tudós találta meg alvás közben a megoldást legbonyolultabb problémáira. Megálmodták a választ.

Szíved és tüdőd normális ritmusát, gyomrod és emésztőszerveid tevékenységét gyakorta befolyásolja tudatos elméd a félelem és aggodalom, az idegesség és a depresszió révén. Az ilyen gondolatminták zavarják tudatalattid harmonikus működését. Mikor elméd nyugtalan, legjobban teszed, ha lazítasz, elengeded magad, lecsillapítod gondolataid sebesen pörgő kerekét. Fordulj tudatalattidhoz, szólítsd fel, hogy teremtsen békét, harmóniát, isteni rendet. Meglátod, egykettőre helyreáll tested összes funkciója. Gondod legyen rá, hogy erélyesen és meggyőződéssel szólj tudatalattidhoz: engedelmeskedni fog parancsodnak.

Tudatalattid életed megőrzésére és egészséged helyreállítására törekszik, bármi áron. Az ő hatására szereted gyermekeidet ami újabb példája a mindenfajta élet megőrzésére irányuló ösztönös vágynak. Tegyük fel például, hogy véletlenül romlott ételt ettél. Tudatalattid gondoskodik róla, hogy kihányd. Ha méreg jut szervezetedbe, tudatalattid tesz róla, hogy semlegesítődjék. Bízd magad mindenestül tudatalattid csodatévő hatalmára, és egészséged maradéktalanul helyreáll.

Állítsd szolgálatodba tudatalattidat!

Mindenekelőtt fel kell ismerned, hogy tudatalattid folyton dolgozik. Éjjel-nappal aktív, akár kihasználod, akár nem. Ő építi testedet, bensődnek ezt a csöndes folyamatát azonban tudatosan nem érzékelheted, nem hallhatod. Csak tudatos elméddel lehet közvetlen kapcsolatod, a tudatalattiddal nem. Foglald hát el tudatodat azzal, hogy mindig a legjobbra számítasz, s csupa kellemes, igaz, korrekt és jóleső dolgon alapuljanak megszokottá váló gondolataid. Kezdd el máris! Ügyelj tudatos gondolataidra, hiszen szíved-lelked mélyén tudod, hogy tudatalattid mindig a megszokott gondolataidat követve keres kifejeződési, megnyilvánulási lehetőséget.

Jusson eszedbe: ahogy a csőben áramló víz követi a cső alakját, ugyanúgy követi az élet rajtad átáramló princípiuma gondolataid természetét. Jelentsd ki, hogy a tudatalattidban jelen lévő gyógyító hatalom harmónia, egészség, békesség, öröm, bőség alakjában áramlik rajtad keresztül. Úgy tekints e hatalomra, mint eleven intelligenciára, kellemes, bájos útitársra. Rendíthetetlenül higgy folyamatos áramlásában, amely élénkít, inspirál és felvirágoztat. Éppen ezt az eredményt fogod elérni. Amiként hiszel, akként adatik meg néked.

Az elsorvadt látóidegek meggyógyulása

Madame Bire gyógyulásának jól ismert, kellőképpen alátámasztott történetét a franciaországi Lourdes gyógyintézetének archívumában jegyezték fel. A vak asszony látóidegei elsorvadtak, használhatatlanok voltak. Lourdes-i látogatásának eredményét ő maga csodálatos gyógyulásnak minősítette. *A Mc Call's* magazin 1955. novemberi száma közölte Ruth Cranston, egy protestáns hölgy beszámolóját a Lourdes-i gyógyulások kutatása során tapasztaltakról. Madame Bire esetéről a következőket írja: „Hihetetlen módon Lourdes-ban visszanyerte látását, noha látóidegei továbbra is élettelenek és haszontalanok maradtak, amint azt ismételt vizsgálatok alapján több orvos is tanúsította. Az egy hónappal később végzett felül-vizsgálat normális látási mechanizmust talált. Az azon frissiben végzett orvosi vizsgálatok viszont csak azt állapíthatták meg, hogy Madame Bire »halott szemekkel lát«."

Magam is többször ellátogattam Lourdes-ba, és több gyógyulásnak is tanúja voltam. Amint a következő fejezetben bővebben részletezzük, a világ számos keresztény és nem keresztény fürdőhelyén sor kerül csodás gyógyulásokra.

Madame Bire természetesen nem a fürdő vizének, hanem saját, a hitére reagáló tudatalattijának köszönhette gyógyulását. Tudatalattijának gyógyító princípiuma engedelmeskedett gondolatai természetének. A hit nem más, mint a tudatalatti gondolata. Arra törekszik, hogy igaznak fogadhasson el valamit. Az elfogadott gondolat automatikusan kifejezést talál. Madame Bire nyilvánvalóan mélységes hittel és várakozással a szívében ment a fürdőhelyre, lelke mélyén tudta, hogy gyógyulásra lel. Tudatalattija ennek megfelelően cselekedett, felszabadította a mindenkor jelen lévő gyógyító erőket. A tudatalatti, amely létrehozta a szemet, természetesen képes rá, hogy visszaadja a halott látóideg életét. Amit a teremtő princípium teremtett, azt helyre is tudja állítani. *Amilyen a te hited, akképpen adatik tenéked.*

Hogyan ültessük a tökéletes egészség képzetét tudatalattinkba

Dél-Afrikában, Johannesburgban találkoztam egy protestáns tiszteletessel, aki elmondta, milyen módszerrel ültette a tökéletes egészség képzetét tudatalattijába. Tüdőrákja volt. Saját kézírásában kaptam meg eljárását, amelyet szó szerint idézek: „Naponta többször, nagy odaadással lazítottam szellemileg és fizikailag is. Testem lazítását szavakkal segítettem:» Lábfejem elernyed, bokám elernyed, lábaim elernyednek, hasam izmai elernyednek, szívem és tüdőm elernyed, elmém egész lényem teljesen ellazul.« Mintegy öt percen belül kábult
álmos állapotba kerültem. Ekkor megerősítettem magamban a kővetkező igazságot: - Isten tökéletessége fejeződik most ki bennem, a töltetes egészség eszméje tölti el tudatalattimat. Istennek róla alkotott képe tökéletes kép, tudatalattim pedig az Isten elméjében rejlő tökéletes képpel tökéletes összhangban alkotja újjá testemet."

A tiszteletes gyógyulása igazán figyelemre méltó volt. Módszere könnyű, egyszerű lehetőség arra, hogy tudatalattinkba ültessük a tökéletes egészség képzetét.

További csodálatos mód nyílik ugyanerre a fegyelmezett vagy tudományos képzelet révén. Egy funkcionális paralízisben szenvedő férfinak azt tanácsoltam, elméjében fessen mozgékony képet önmagáról, amint irodájában járkál, az íróasztalra támaszkodik, felveszi a telefont, s mindazt teszi, amit gyógyultan is tenne. Elmagyaráztam neki: tudatalattija el fogja fogadni ezt a képet és a tökéletes egészségről kialakított eszmét.

A beteg egészen beleélte magát szerepébe, és tényleg az irodájában érezte magát. Tudta, hogy tudatalattija végre határozott irányban dolgozhat. Tudatalattija volt a film, amire felvette a fenti képsort. Heteken át sűrűn ismételgette ezt a kondicionálást, míg egy napon felesége és ápolónője elrendezték, hogy a telefon az ő távollétükben szólaljon meg. A betegnek több méter távolságot kellett megtennie, hogy felvehesse a telefont - képesnek bizonyult rá. Abban az órában gyógyult meg. Tudatalattijának gyógyító ereje engedelmeskedett a lelki szemei előtt pergő képsornak, és bekövetkezett a gyógyulás.

Betegünkben lelki akadály gátolta, hogy agyának impulzusai eljussanak a lábáig, ezért mondhatta, hogy nem tud járni. Figyelmét a bensőjében rejlő gyógyerőre koncentrálva a kellő mederbe terelte a gyógyító hatalom áramlását, s így felkelhetett és járhatott. *És amit könyörgésetekben kértek, meg is kapjátok azt, ha hisztek.* (Máté 21:22.)

Összefoglaló

1. Tudatalattid ellenőrzi tested összes életfolyamatát, és ismeri minden probléma megoldását.

2. Elalvás előtt továbbíts tudatalattid számára valamilyen különleges óhajt, s bizonyítsd be magadnak csodatevő hatalmát.

3. Bármit vésel tudatalattidba, az körülmények, feltételek, események képében megjelenik a tér három dimenziójában. Nagy gonddal kell tehát felügyelned tudatos gondolatvilágod eszméire és gondolataira.

4. A hatás és ellenhatás törvénye egyetemes. Gondolatod a hatás, tudatalattid automatikus engedelmessége pedig az ellenhatás! Vigyázz, mit gondolsz!

5. Összes frusztrációd a kielégítetlen vágyakozásból fakad. Saját boldogulásodat gátolod, ha akadályokon, nehézségeken, késlekedéseken rágódsz, mivel ekkor tudatalattid ennek megfelelően reagál.

6. Az Élet Princípiuma ritmikusan és harmonikusan áramlik át rajtad, ha tudatosan kijelented: „Hiszem, hogy tudatalattim hatalma, mely megajándékozott ezzel a vággyal, most ki is elégíti azt általam." Ez minden konfliktust felold.

7. Az aggodalom, félelem, idegesség révén megzavarhatod szíved, tüdőd, egyéb szerveid normális működésének ritmusát. Tápláld tudatalattidat a harmónia, egészség és békesség gondolataival, és tested összes funkciója normalizálódik.

8. Foglald el tudatodat azzal, hogy mindig a legjobbra számítasz, és tudatalattid hűségesen reprodukálja megszokottá vált gondolataidat.

9. Képzeld el problémád sikeres megoldását, szerencsés elrendeződését; éld át a siker, a teljesítmény izgalmas gyönyörét: tudatalattid elfogadja és valóra váltja, amit képzelsz és érzel.

4. Szellemi gyógyítás az ősidőkben

Az emberiség történelmének során, minden nép ösztönösen hitte azt, hogy létezik valamiféle gyógyító hatalom, olyan hatalom, amely képes helyreállítani az ember testi funkcióit és érzékeit. Hitték, hogy bizonyos feltételek esetén megidézhetik ezt a különleges hatalmat, s hogy ennek eredményeképpen enyhül az ember szenvedése. Valamennyi nép története kellő tanúságot tesz e hit mellett.

Az emberiség történetének kezdetén csak a papoknak és szent életű embereknek tulajdonítottak olyan hatalmat, amelynek révén embereket lehetett titokban - jó vagy rossz célok érdekében - befolyásolni, például betegségükből kigyógyítani. A gyógyítás képességét egyenesen Istentől eredeztették, a gyógyító eljárások és folyamatok pedig mindenütt mások és mások voltak. A középpontban az Istenhez intézett esdeklő ima állt, ezt változatos ceremóniákkal övezték, például kézrátétellel, ráolvasással, amulettek, talizmánok, gyűrűk, relikviák és képek alkalmazásával.

Az ókori vallások papjai például kábító füveket adtak híveiknek az ősi templomokban, és hipnotikus szuggesztiót alkalmaztak, mielőtt a beteg elaludt volna. A szuggesztió lényege az volt, hogy a beteget álmában meglátogatják és meggyógyítják az Istenek. Szép sikereket értek el. Eredményeik nyilvánvalóan a tudatalattira gyakorolt erőteljes befolyásolásnak, szuggesztiónak volt köszönhető.

Hekaté imádói például, miután elvégeztek bizonyos misztikus rítusokat, álmukban az istennővel találkozhattak, feltéve, előbb hátborzongató, fantasztikus instrukciók alapján imádkoztak hozzá. Gyíkokat kellett gyantával, tömjénnel és mirhával vegyíteniük, és a telihold fényében, a szabad ég alatt apróra zúzniuk. E groteszk eljárást meglepően sok sikeres gyógyulás követte.

Világos, hogy mindezek a különös eljárások a páciens képzelőerejére gyakorolt nagy hatású befolyás révén támogatták a tudatalattira irányuló szuggesztiót és annak elfogadását. Nem vitás, hogy ezekben az esetekben a beteg tudatalattija volt a gyógyító.

Amatőr, nem tanult gyógyítók mindig is figyelemre méltó eredményeket értek el ott, ahol a hivatalos orvosi gyakorlat kudarcot vallott. Érdemes ezen elgondolkodnunk. Vajon hogyan érnek célt a világ minden táján ezek a gyógyítók? A válasz minden esetben a beteg vakhitében rejlik, mivel ennek következtében szabadul fel a tudatalattijában lakozó gyógyító hatalom. Az orvosságok és gyógyszerek jelentős része eléggé fantasztikus és különös volt, ami feltüzelte a beteg fantáziáját, és felfokozott érzelmi állapotot idézett elő. Ez a lelkiállapot támogatta az egészség szuggesztióját, amit a beteg tudata és tudatalattija egyaránt el is fogadott. E kérdést a következő fejezetben részletezzük.

Bibliai beszámolók a tudatalatti használatáról

Amit könyörgéstekben kértek, higgyétek, hogy mindazt megnyeritek, és meglészen néktek.
(Márk 11:24.)

Vegyük észre a sajátos igeidő-használatot. Az ihletett szerző felszólít bennünket; higgyük és fogadjuk el igaznak a tényt, hogy vágyunk már valóra vált és beteljesedett, mert így számíthatunk bekövetkezésére a jövőben.

E technika sikere a magabiztos meggyőződésünkön múlik; a gondolatnak, az eszmének, a képnek már tényként kell elménkben léteznie. Avégett hogy az elme birodalmában bármi testet ölthessen, úgy kell gondolnunk rá, mintha máris ott létezne.

E néhány rejtélyes szóban tömör és célirányos utasítást találunk arra, hogy a gondolat kreatív hatalmát használatba vegyük, olyképpen, hogy kívánságunk tárgyát tudatalattinkba vessük. Gondolatod, eszméd, terved, célod a maga síkján ugyanolyan valóságos, mint kezed vagy szíved. A Biblia technikáját követve elmédből teljes mértékben kiűzöd az akadályozó feltételekre, gátló körülményekre vagy bármilyen kizáró lehetőségekre vonatkozó megfontolásokat. Elveted elméd talajába a magvat - a koncepciót -, és az, ha zavartalanul fejlődhet, tévedhetetlenül meghozza a maga külvilágbeli gyümölcsét.

Legfontosabb feltételként Jézus a hithez ragaszkodott. A Bibliában minduntalan olvashatjuk: *A te hited szerint adatik néked.* Ha magvakat ültetsz el a kertedben, hiszel benne, hogy fajtájuknak megfelelően fognak növekedni. Ilyen a magvak természete, s a növekedés és a mezőgazdaság törvényszerűségeiben bízva tudhatod, hogy a magvakból valóban fajtájuknak megfelelő növények fakadnak majd. Bibliai értelmezés szerint a hit: gondolkodásmód, az elme hozzáállása, belső bizonyosság, annak tudása, hogy a tudatos elménkkel tökéletesen elfogadott eszme tudatalattinkba ágyazódik, és testet ölt. Bizonyos szempontból a hit nem más, mint az értelmünk és érzékeink által cáfolt dolgok elfogadása - a hívő tehát kizárja a kicsi, racionális, analitikus, tudatos elmét, s helyette teljes mértékben, kizárólag a tudatalatti belső hatalmára támaszkodik.

A Biblia technikájának klasszikus leírását találjuk Máté evangéliumában: *Mikor pedig beméne a házba, odamenének hozzá a vakok, és monda nekik Jézus: Hiszitek-e, hogy én ezt megcselekedhetem? Mondának néki: Igen, Uram. Akkor illeté az ő szemeiket, mondván: Legyen nektek a ti hitetek szerint. És megnyilatkozának azoknak a szemei; és rájok parancsola Jézus, mondván: Meglássátok, senki meg ne tudja!* (Máté 9:28-30)

Láthatjuk, hogy a *Legyen néktek a ti hitetek szerint* szavak használatával Jézus voltaképpen a vakok tudatalattijának együttműködéséhez folyamodott. Hitük nem másból állt, mint hatalmas vágyakozásukból, belső érzésükből, meggyőződésükből, hogy itt most csoda történik, imáik meghallgatásra találnak - és így is történt. Ez tehát a hagyományos módszer, amit érzelmektől függetlenül alkalmaz a világ összes gyógyító csoportja.

Meglássátok, senki meg ne tudja! - parancsolja Jézus frissen meggyógyított betegeinek, és ezzel megtiltja, hogy gyógyulásuk részleteit megvitassák, nehogy szkeptikus, becsmérlő véleményeket kelljen elszenvedniük a hitetlenektől. Az ilyesmi megsemmisítheti a Jézus kezétől nyert áldás hatását, mivel a félelem kétely és aggodalom gondolatait ültetheti a tudatalattiba.

...nagy méltósággal és hatalommal parancsol a tisztátalan lelkeknek, és ők kimennek.

(Lukács 4:36)

A Jézushoz gyógyulásért járuló betegek gyógyulásukat saját hitük mellett az ő hitének és annak köszönhették, hogy Jézus ismerte a tudatalatti gyógyító hatalmát. Bensőleg mindazt igaznak érezte, amit fennhangon kijelentett, ő és a segítségére szoruló nép egyaránt része ugyanannak az egyetemes tudatalattinak, s az ő csöndes belső tudása és a gyógyerőbe vetett bizalma megváltoztatta páciensei tudatalattijának negatív, romboló gondolatmintáit. Az így létrejövő gyógyulás pedig a belső szellemi változások automatikus, egyenes következménye. Jézus parancsával betegei tudatalattijához folyamodott, s ezt erősítette saját tudatossága, érzése, abszolút bizalma abban, hogy a tudatalatti engedelmeskedik a mély meggyőződéssel kiejtett szavaknak.

Csodák a búcsújáró helyeken

Közismert tény, hogy szerte a világon mindenfelé: Japánban, Indiában, Európában és Amerikában egyaránt sor kerül gyógyulásokra a búcsújáró helyeken. Magam is meglátogattam néhány szent helyet Japánban. Daibucu világhírű szentélyében hatalmas bronz Buddha-szobor ül összefont kezekkel, feje az elmélkedés mélységes ekszтázisában hajlik előre. A szobor csaknem 13 méter magas, ő a Nagy Buddha. Fiatalok és öregek egyaránt áldozatokat hoznak lábaihoz. Pénzt, gyümölcsöt, rizst, narancsot kínálnak fel. Gyertyákat gyújtanak, tömjént égetnek, és könyörgő imákat olvasnak fel.

Az idegenvezető lefordította számunkra a fiatal lány szavait, aki imát mormolt, mélyen meghajolt, és két narancsot helyezett áldozatként a szobor lábai elé. Utána gyertyát gyújtott. Mint megtudtuk, elvesztette a hangját, s itt, a szentélyben nyerte vissza. Ezért adott most hálát Buddhának. Tiszta szívvel hitte, hogy elegendő bizonyos rituálét követnie, böjtölnie, áldozatokat bemutatnia, és Buddha visszaadja énekhangját. Mindez felkeltette a lány bizalmát és várakozását, és elméjét megfelelően kondicionálta. Tudatalattija pedig engedelmeskedett a hit parancsának.

A vakhit és képzelőerő hatalmának további illusztrálása végett hadd említsem meg tuberkulózisban szenvedő rokonom esetét. Súlyosan károsodott a tüdeje. Fia elhatározta, hogy meggyógyítja az apját. Hazautazott a nyugat-ausztráliai Perth városába, ahol apja élt, és előadta, hogy találkozott egy szerzetessel, aki éppen akkor tért vissza egy európai szentélyből. A szerzetes, mesélte a fiú, eladta neki az igazi kereszt fájának egy szilánkját. Ötszáz dollárnak megfelelő összeget fizetett érte.

Az igazat megvallva, a fiatalember a járdáról szedte fel a forgácsot, és egy ékszerésszel gyűrűbe foglaltatta, hogy valódinak lássék. Apját meggyőzte róla, hogy számtalan beteg gyógyult már meg a kereszt vagy a gyűrű megérintésétől. Addig-addig tüzelte apja képzelőerejét, míg az öregember kikapta kezéből a gyűrűt, mellkasára helyezte, csöndben imádkozott, majd aludni tért. Reggelre egészséges volt. Az összes klinikai vizsgálat negatívnak bizonyult.

Az olvasó természetesen tisztában van azzal, hogy nem a járda széléről felszedett szilánk gyógyította meg az öreget. Felfokozott képzelőerejének és a tökéletes gyógyulás iránti várakozásteljes magabiztosságának köszönhette az eredményt. Képzelőerő társult a hithez, avagy szubjektív érzéshez, és a kettő együtt véghezvitte a gyógyítás művét. Az apa sose tudta meg, miféle trükknek köszönheti egészségét. Ha megtudja, valószínűleg kiújul a betegsége, így viszont tökéletesen kigyógyult tbc-jéből, és tizenöt évvel később, 89 évesen érte el a halál.

A gyógyulás általános elve

Közismert tény, hogy a gyógyítás különféle iskolái egyaránt képesek a legcsodálatosabb eredményeket produkálni. Kézenfekvő tehát a következtetés, hogy valamennyien közös alapelvet vallanak; ez az alapelv: a tudatalatti és a gyógyítás közös alapkamata a hit.

Helyénvaló, ha most még egyszer felidézzük a következő alapvető igazságokat:

Először: elméd sajátos funkciókkal bír, amelyeket jellegüknél fogva két csoportba, a tudatos és tudat alatti elme kategóriájába soroltunk.

Másodszor: tudatalattid állandóan befolyásolható a szuggesztió hatalma révén. Tudatalattid emellett tökéletesen ellenőrzi tested működését, állapotát és érzeteit.

Remélem, joggal tételezhetem föl könyvem olvasóiról, hogy tudják: hipnotizált pácienseken szuggesztió révén szinte minden betegség tünetei előidézhetők. A hipnotizált alany láza felszökhet, arca kipirulhat, de vacoghat is a hidegtől, ahogy azt a szuggesztió előírja. Szuggesztióval előírhatjuk az alanynak, hogy legyen paralízise, váljék mozgásképtelenné; úgy lesz. Próbaképpen vízzel teli poharat tarthatunk a hipnotizált személy orra alá, mondván; „Ez a pohár őrölt borssal van tele. Szagold csak meg!" - és emberünk prüszkölni kezd. Ugyan mitől: a víztől vagy a szuggesztiótól?

Ha valaki azt mondja, allergiás a vadkenderre, akkor miután hipnotizáltad, művirágot tarthatsz az orra elé, de egy üres váza is megteszi, közlöd vele, hogy ez vadkender, és az illető azonnal produkálni fogja az összes allergiás tünetet. Ez is azt jelzi, hogy a betegség oka az elmében van. Ezért a gyógyítás folyamata is végbemehet az elmében.

El kell ismernünk, hogy figyelemre méltó gyógyítási sikereket érnek el csontkovácsolással, kiropraktikával és természetes gyógymóddal is. Nyilvánvaló azonban, hogy mindezek a módszerek a tudatalatti - az egyetlen igazi gyógyító - révén fejtik ki hatásukat.

Figyeld csak meg, hogyan gyógyítja be arcodon a borotvával ejtett sebet. Pontosan tudja, miképpen kell eljárnia. Az orvos bekötözi a sebet, és így szól: „A természet majd begyógyítja." A természet a természeti törvényre hagyatkozik: a tudatalatti törvényére, vagyis az önfenntartására, mivel ez a tudatalatti funkciója. Az önfenntartási ösztön a természet legelső törvénye. Legerősebb ösztönöd egyszersmind leghatalmasabb autoszuggesztiód is.

A legkülönbözőbb elméletek

Fáradságos és haszontalan lenne alaposabban megvitatni azt a sok elméletet, amelyet a különféle vallásos közösségek és imaterápiás csoportok dolgoztak ki. Szép számmal akadnak a csoportok között olyanok, akik elméletük eredményességére hivatkozva a helyessége mellett is lándzsát törnek. Mint ebben a fejezetben elmagyaráztuk, egyik a másikból nem következik.

Mindannyian tisztában vagyunk vele, hogy a gyógyításnak sokféle módja lehetséges. Franz Anton Mesmer (1734-1815) osztrák orvos Párizsban tevékenykedett. Felfedezte, hogy a beteg testére mágneseket helyezve csodálatos gyógyulási eredményeket érhet el. Másféle fém- és üvegdarabokkal is sikeresen kúrálta betegeit. Később felhagyott ezzel a gyógymóddal, és kijelentette, hogy sikerei az „állati delejességnek" tulajdoníthatók; elmélete értelmében ez a szubsztancia vetül át a gyógyítóból a betegbe.

A továbbiakban hipnózissal kezelte a betegeket, ezt akkoriban *mesmerizmus*nak hívták. Konkurens orvosok kijelentették, hogy Mesmer összes eredménye a szuggesztiónak köszönhető, semmi másnak.

Az összes ilyen csoport - pszichiáterek, pszichológusok, csontkovácsok, kiropraktikusok, orvosok - és az összes egyház is a tudatalattiban székelő univerzális hatalmat hasznosítja. Mindegyikük kijelentheti, hogy sikereik az elméletüket igazolják. Minden gyógyítás alapvető folyamata az egyértelmű, pozitív szellemi attitűd, az a belső hozzáállás, avagy gondolkodásmód, amelynek a neve: hit. A gyógyulás a bizakodó várakozásnak tulajdonítható, mivel ez roppant erejű szuggesztióként hat a tudatalattira, és felszabadítja az ott rejlő gyógyító energiát.

Nem kell különböző hatalom a különböző emberek gyógyításához. Kétségtelen, hogy mindenkinek lehet saját elmélete vagy módszere. A gyógyulásnak azonban csak egy folyamata van, és ez a hit. Csak egy gyógyító hatalom létezik: a tudatalatti. Válaszd és használd a kedvedre való elméletet vagy módszert! Biztosra veheted: ha van benned hit, nem maradnak el sikereid.

Paracelsus nézetei

Philippus Paracelsus híres svájci alkimista és orvos 1493-tól 1541-ig élt. Nagyszerű gyógyítónak ismerték, ő fogalmazta meg a ma már nyilvánvaló tudományos tényként elismert igazságot, amikor így

beszélt: „Hitünk tárgya lehet igaz vagy hamis mindegy az: ugyanarra az eredményre jutunk. Ha Szent Péter szobrában hiszek úgy, ahogyan magában Szent Péterben kéne hinnem - ugyanazt az eredményt kapom. Mindez azonban babona. A hit csodákat tesz; és mindegy, hogy álhit vagy valódi hit segít, ugyanúgy csoda lesz az eredménye."

Paracelsus nézeteit kortársa, Pietro Pompnazzi olasz filozófus is osztotta: „Könnyedén megérthetjük a magabiztosság és képzelőerő teremtette csodás eredményeket, főként, ha e két érzelem mind az orvosban, mind betegében visszhangra lel. Egynémely ereklyének gyógyító hatást tulajdonítanak; nem másnak: a bizalomnak és képzeletnek köszönhetők e sikerek. Kuruzslók és filozófusok egyként tudják, legyen bár saját csontvázam a szent csontjai helyén, a betegek éppúgy részesülnének a jótékony hatásokban; elég, ha hisznek az ereklye valódiságában."

Ha tehát hiszel egyes szentek csontjainak gyógyító erejében vagy egyes forrásvizek jótékony hatásában, akkor a tudatalattidra gyakorolt erőteljes szuggesztió gondoskodik az eredményekről. Nem más: a tudatalattid végzi a gyógyítást.

Bernheim kísérletei

Hippolyte Bernheim a franciaországi Nancy egyetemén oktatott orvostudományt 1910 és 1919 között. Ő ismertette a tényt, hogy az orvos szuggesztiója a tudatalatti révén fejti ki hatását a betegre.

*Suggestív Terápiá*jának 197. oldalán egy megbénult nyelvű férfi esetét ismerteti. A betegség semmiféle kezelésre sem javult. Orvosa közölte a férfival, hogy új műszerre tett szert, amivel bizonyosan meg fogja gyógyítani, s közönséges lázmérőt dugott a szájába. A beteg azt hitte, ez a csodás új műszer, ami megmentheti őt. Néhány perc elteltével felkiáltott örömében: ismét szabadon mozgathatta nyelvét. - Eseteink között - folytatja Bernheim - sorra bukkanunk ehhez hasonlóra. Fiatal lány keresett fel, aki már csaknem négy hete elvesztette beszélőképességét. A diagnózis felállítása után közöltem tanítványaimmal, hogy elektromosság hatására a beszédkészség elvesztésével járó állapot olykor azonnal feloldódik, ami egyszerűen a kezelés szuggesztív befolyásával magyarázható. Odahozattam az áramfejlesztő készüléket. Kezemet a lány gégéjére helyeztem, és ide-oda mozgattam, majd így szóltam: - Máris tud hangosan beszélni. - Pillanatokon belül kimondattam vele az *a*, majd a *b* hangot, majd a nevét: *Maria*. A leány érthetően beszélt tovább is: beszédképessége visszatért.

Bernheim tehát a páciens hitének és várakozásának hatalmát mutatja; ezek az érzelmek roppant erejű szuggesztiót gyakorolnak a tudatalattira.

A bőrön hólyagot okozó szuggesztió

Bernheim megemlíti: kiütést idézett elő egy betege tarkóján oly módon, hogy postabélyeget ragasztott rá, és a betegnek azt mondta, hogy mustártapaszt tett fel. Ezt számos orvos kísérletei és tapasztalatai támasztják alá, s mindez semmi kétséget sem hagy a verbális szuggesztiónak a betegre gyakorolt hatása felől.

Vérző jelek előidézése

Pszichikai Jelenségek Törvényei c. könyvének 153. oldalán Hudson kijelenti: „Bizonyos páciensek esetében vérzések, vérzőjelek hozhatók létre szuggesztió révén."

Dr. M. Bourru a következő szuggesztiót alkalmazta hipnotizált betegén: „A hipnózis után, ma délután négykor bejön a rendelőmbe, helyet foglal a karosszékben, karját mellén összefonja, és elered az orra vére." A kijelölt időpontban a fiatalember megjelent, és úgy tett, ahogy előírták. Bal orrlyukából néhány vércsepp csöppent le.

Ugyanez a kutató más alkalommal egy műszer tompa élével rákarcolta páciense mindkét karjára annak nevét. Azután így szólt a hipnotizált alanyhoz: „Ma délután négykor elalszik, karjai vérezni fognak az általam megjelölt vonalak mentén, s neve vérző betűkkel jelenik meg a bőrén." Megfigyelték, hogy a paciens pontban négykor elaludt. Bal karján a betűk égővörös színben kidomborodtak, néhány ponton vércseppek jelentek meg. A betűket még három hónap múlva is látni lehetett, bár fokozatosan elhalványodtak."

E tények is demonstrálják korábban kifejtett két alaptételünk helytálló voltát: a tudatalatti állandóan ki van téve a szuggesztió hatásának, s a tudatalatti tökéletes ellenőrzést gyakorol a test minden funkciója, érzete és állapota fölött.

A fentebb felsorolt jelenségek élénken példázzák a szuggesztió által előidézett rendkívüli körülményeket, és egyértelműen bizonyítják, hogy *amiképpen vélekedik az ember az ő szívében* (tudatalattijában), olyan *lészen ő maga is*.

A gyógyítás elveinek áttekintése

1. Gyakran emlékeztesd magad: a gyógyító hatalom saját tudatalattidban lakozik.

2. Tudd, hogy a hit olyan, akár a földbe vetett mag: jellegének megfelelően növekszik. Ültesd az elképzelést (magot) elmédbe, öntözd és trágyázd várakozással, és megvalósul vágyad.

3. Az új könyv, találmány, játék iránti vágyad valóban létezik az elmédben. Ezért hiheted azt, hogy máris teljesült. Higgy vágyad, ötleted, találmányod realitásában, s amiképpen hiszel benne, akképpen fog megvalósulni.

4. Ha másvalakiért imádkozol, tudnod kell, hogy csöndes belső tudásod, az egészbe, szépségbe, tökélybe vetett hited megváltoztathatja társad tudatalattiját, és bámulatos eredményeket érhet el.

5. A különféle zarándokhelyeken bekövetkező csodás gyógyulások a képzelőerőnek és vakhitnek köszönhetők, mivel ezek befolyásolják a tudatalattit, és felszabadítják annak gyógyító hatalmát.

6. Minden betegség eredete az elménkben rejlik. Semmi sem jelenik meg testeden, aminek nincs gondolati tükörképe az elmédben.

7. Hipnotikus szuggesztió hatására szinte minden betegség tünetei előidézhetők. Ebből is látható a gondolat óriási hatalma.

8. Csak egy gyógyulási folyamat van: a hit. Csak egy gyógyító hatalom létezik: a tudatalatti.

9. A hit mindig eredményes, akár valódi a tárgya, akár hamis. Tudatalattid az elmédben megfogalmazott gondolatra reagál. Elégséges, ha úgy tekintesz a hitre, mint elméd egy gondolatára.

5. Szellemi gyógyítás napjainkban

Mindannyiunkat élénken foglalkoztat testünk állapotának és emberi kapcsolatainknak jobbítása, gyógyítása. Vajon mi gyógyít? Hol foglal helyet a gyógyító hatalom? Mindenki felteszi ezeket a kérdéseket. A válasz ez: a gyógyító hatalom kinek-kinek a saját tudatalattija, s e hatalmat a beteg személy szellemi hozzáállásának, attitűdjének megváltozása szabadítja fel.

A szellemi vagy vallástudományok egyetlen tudora, egyetlen pszichológus, pszichiáter, egyetlen orvos sem gyógyított meg soha egyetlen beteget sem. A réges-régi mondás szerint „az orvos bekötözi, Isten begyógyítja a sebet". A pszichológus vagy pszichiáter a mentális akadályok eltávolításán fáradozik, hogy azután a gyógyító hatalom felszabadulhasson, és helyreállíthassa a beteg egészségét. A sebész sem tesz mást, mint eltávolítja a gyógyító áramlatok útját elzáró fizikai akadályokat. Egyetlen orvos vagy sebész, a szellemi tudományok egyetlen művelője se jelenti ki, hogy „meggyógyította betegét". A valódi gyógyító hatalmat sok névvel illetik: nevezik természetnek, istennek, kreatív intelligenciának, tudatalattinak.

Mint korábban vázoltuk, különféle módszerek sokaságával lehet eltávolítani a szellemi, érzelmi, fizikai akadályokat a bennünket működtető gyógyító életerő áramlásának útjából. Önmagad vagy más személy irányítása révén a tudatalattidban rejlő gyógyító hatalom meggyógyíthatja és meg is gyógyítja tested és lelked összes betegségét. E gyógyító hatalom mindannyiunkban működőképes, tekintet nélkül hitre, színre, fajra. Nem szükséges egyik vagy másik felekezethez tartoznod, ha részt kívánsz venni a gyógyulási folyamatban, s élvezni kívánod gyümölcseit. Tudatalattid akkor is begyógyítja kezeden az égést vagy vágást ha ateistának vagy agnosztikusnak vallod magadat.

A korszerű szellemi terápia eljárása azon az igazságon alapszik, hogy tudatalattid végtelen intelligenciája és hatalma hitednek megfelelően cselekszik. A szellemi tudományok művelője vagy a lelkipásztor a Biblia meghagyta módon cselekszik: visszavonul szobájába és magára zárja az ajtót, azaz elméjét elnyugtatja, lazít, elengedi magát, s a belsejében rejlő végtelen gyógyító hatalomra gondol. Elméje ajtaját bezárja a külvilág háborgatása és látogatása elől, majd pedig nyugodtan és tudatosan átadja vágyát vagy óhaját a tudatalattijának, tudván azt, hogy annak intelligenciája a kívánságoknak megfelelő választ nyújtja.

Nincs ennél csodálatosabb: Képzeld el vágyad teljesülését, és érezd át realitását; a végtelen életerő tudatos választásod, tudatos kívánságod szerint cselekszik. Ezt jelentik a szavak: *hidd, hogy megadatott néked, és megadatik.* Ekképpen jár el a modern szellemi terápia szakembere, amikor imaterápiát alkalmaz.

A gyógyulás egyetlen folyamata

Egyetlenegy univerzális gyógyerő működik mindenütt - macskában, kutyában, fűben és fában, szélben és földben -, mert minden él. Az állatok, növények, ásványok birodalmában ez az életerő ösztönként és a növekedés törvényeként létezik. Az ember tudatosan is tisztában van az életerő létével, s akaratlagosan irányíthatja működését, hogy számtalan módon élvezhesse gyümölcseit.

Az egyetemes hatalom hasznosítására változatos módszerek, eljárások, technikák szolgálnak, de a gyógyulásnak csak egy folyamata van: a hit, mivel *a te hited szerint adatik néked.*

A hit törvénye

A világ összes vallása a hit valamely formáját jeleníti meg, s a hitet számtalan módon magyarázzák. A hit az élet törvénye. Mit hiszel önmagadról, az életről, a világmindenségről? *A te hited adatik néked*. A hit elmédnek az a gondolata, amely lehetővé teszi, hogy tudatalattid hatalma gondolkodásmódodnak megfelelően vegyen részt életed valamennyi fázisában. Vedd észre: a Biblia nem valamiféle rituáléba, szertartásba, formába, intézménybe személybe vagy szövegbe vetett hitet emleget. A Biblia magáról a hitről beszél. Elméd hite nem más, mint elméd gondolata. *Ha hiheted azt, minden lehetséges a hívőnek*.
(Márk, 9:23)

Butaság olyasmiben hinned, ami árthat neked, vagy bánthat téged. Ne feledd, nem a hit tárgya bánt vagy sért, hanem az elmédben megfogamzó hit vagy gondolat, mivel ez hozza létre az eredményt. Összes tapasztalatod, cselekedeteid, életednek eseményei és körülményei - mindez saját gondolataid reflexiójaként és reakciójaként jön létre.

Imaterápia: a tudatos és tudat alatti elmeműködés tudományosan irányított, egyesített funkciója

Az imaterápia az elme tudatos és tudat alatti szintjének szinkronizált, harmonikus és intelligens működtetése, amely valamilyen jól meghatározott célra irányul. Ha tudományos imában, azaz imaterápiában veszel részt, tudnod kell, mit és miért teszel. Bízol a gyógyulás törvényében. Az imaterápiát olykor szellemi kezelésként emlegetik, és használatos a tudományos ima elnevezés is.

Az imaterápia során tudatosan kiválasztod az átélni kívánt eszmét, elképzelést, tervet. Meggyőződsz róla: a kívánt állapot valóra válását átérezve átadhatod tudatalattidnak az eszmét vagy elképzelést. Amilyen mértékben hű maradsz saját mentális hozzáállásodhoz, olyan mértékben teljesül imádságod. Az imaterápia olyan egyértelmű szellemi cselekvés, amelyet meghatározott cél elérése érdekében fejtünk ki.

Tegyük fel, hogy egy nehézség elhárítására imaterápiához folyamodsz. Tisztában vagy vele, hogy problémád vagy betegséged a tudatalattidba férkőzött, félelemmel terhelt negatív gondolatok következménye, s meggyógyulsz, ha sikerül megtisztítanod elmédet e gondolatoktól.

Ezért tehát a tudatalattidban rejlő gyógyító erőhöz fordulsz, emlékezteted magadat végtelen hatalmára és intelligenciájára, valamint a minden körülmények között hatásos gyógyerejére. Mialatt ezeken az igazságokon elmélkedsz, félelmed lassacskán eloszlik; felidézésükkel egyszersmind a tévhitek helyreigazítása is megtörténik.

Köszönetet mondasz a gyógyulásért, amely - biztos vagy benne - feltétlenül bekövetkezik. Ezután elmédet távol tartod a megoldandó problémától, míg kellő szünet után ösztönzést nem érzel az ima folytatására. Imádkozás közben kereken elutasítod, hogy bármiféle erőt tulajdoníts a hátrányos körülményeknek, vagy hogy akárcsak átmenetileg, egyetlen másodpercre is elismerd a gyógyulás elmaradásának lehetőségét. Ez a szellemi hozzáállás teremti meg a tudatos és tudat alatti elme harmonikus egyesülését, ami pedig a gyógyító hatalom felszabadulását vonja maga után.

Gyógyítás hittel; mi rejlik mögötte; hogyan működik a vakhit

A köznyelvben gyógyítónak nevezett hit nem azonos a bibliai hittel, ami a tudatos és tudat alatti elme kölcsönhatásának ismeretét jelenti. Olyasvalakit nevezünk hittel gyógyítónak, aki a szóban forgó erők és hatalmak valódi, tudományos ismerete nélkül tevékenykedik és ér el eredményeket. Hivatkozhat saját gyógyító képességére, és a beteg személy beléje vagy erejébe vetett vakhite hozza meg a kívánt gyógyulást.

A Dél-Afrikában vagy másutt működő voodoo-doktorok ráolvasással dolgoznak, pl. a beteg meggyógyulhat, ha megérinti egyes szentek állítólagos csontjait, de bármi más is eredményes lehet, ami felébreszti a beteg őszinte hitét a módszerben vagy eljárásban.

Gyógyítást eredményez minden módszer, ami lehetővé teszi, hogy a beteg elforduljon a félelemtől és aggodalomtól, és hit és várakozás töltse el. Több személy is állítja, hogy elméleteik révén elért eredményeik egyszersmind igazolják is ezeknek az elméleteknek a kizárólagosan helyes voltát. Már láttuk a fejezet korábbi részeiben, hogy ez tévedés.

Nézzünk egy példát a vakhit működésére. Korábban foglalkoztunk a svájci orvossal, Franz Anton Mesmerrel. Mesmer 1776-ban több sikeres gyógyításról számolt be, amelyeket úgy vitt végbe, hogy mesterséges mágnessel simította végig a betegek testét. Később elhajította mágneseit, és kidolgozta az állati magnetizmus elméletét. Értelmezése szerint az állati magnetizmus az egész univerzumot átható fluidum, ami az emberi szervezetben a legaktívabb.

Azt állította, hogy a belőle áradó magnetikus fluidum gyógyítja meg pácienseit. Az emberek csapatostul követték, és rengeteg csodás gyógyulásra került sor.

Mesmer Párizsba költözött, ahol a kormány bizottságot küldött ki a gyógyulások kivizsgálására. A bizottság orvosokból és a Tudományos Akadémia tagjaiból állott, tagja volt Benjamin Franklin is. A bizottság jelentése elismerte Mesmer fő téziseiben foglalt tényeket, de arra az álláspontra helyezkedett, hogy semmiféle bizonyíték sem támasztja alá a mágnesesfluidum-elméletet, és a hatásokat a páciensek képzelőerejének tulajdonította.

Mesmert nem sokkal ezután száműzték, és 1815-ben meg is halt. Halálát követően a manchesteri dr. Braid nekilátott, hogy bebizonyítsa: a mágneses fluidumoknak semmi közük sincs a Mesmer által elért gyógyítási sikerekhez. Dr. Braid felfedezte, hogy szuggesztió révén hipnotikus álomba ringathatja betegeit, s ennek során a Mesmer-féle magnetizmus számos jelensége előidézhető.

Nyilvánvaló, hogy a sikeres gyógyulásokat a betegek aktív képzelőerejének, és a tudatalattijukra gyakorolt erőteljes, a gyógyulásra irányuló szuggesztiónak együttes hatása idézte elő. Mindezt nyugodtan nevezhetjük vakhitnek, mivel akkoriban senki sem érthette, mi okozza valójában a gyógyulást.

Mi az a szubjektív hit

Fölösleges lenne ismételten és hosszasan elemezni azt a tézist, amely szerint az egyén szubjektív avagy tudat alatti elméje egyaránt alávethető saját tudatos, azaz objektív elméjének és mástól kiinduló szuggesztiónak is. Ebből következően, bármiről véled is, hogy tudatosan hiszel benne, ha aktívan vagy passzívan elfogadsz valamely hitet, tudatalattidat e szuggesztió fogja befolyásolni, és vágyad teljesül.

A mentális gyógyításhoz szükséges hit tisztán szubjektív természetű, s megszerzéséhez csak arra van szükség, hogy szűnjék a tudatos avagy objektív elme ellenállása.

A test gyógyításánál természetesen az is ajánlatos, hogy a sikerben egyaránt bizakodjék a tudatos és a tudat alatti elme. Ez azonban nem feltétlenül elengedhetetlen; elegendő, ha a beteg ellazítja elméjét és testét, elálmosodik. Az enyhe kábulat elősegíti, hogy a passzív fogékonyság állapotába kerüljön.

Nemrégiben a következő kérdéssel fordult hozzám egy férfi: „Hogy gyógyíthatott meg engem egy tiszteletes? Egyetlen szavát se hittem, mert azt magyarázta nekem, hogy betegség nincsen, és anyag pedig nem létezik."

Ez a férfi kezdetben úgy vélte, megsértették az intelligenciáját, s kézzel-lábbal tiltakozott a nyilvánvaló képtelenség ellen. A magyarázat egyszerű. A nyugtató szavak hatására lecsillapodott, és engedelmeskedett, amikor felszólították, hogy kerüljön tökéletesen passzív állapotba, ne szóljon semmit, és egyelőre ne is gondoljon semmire. Lelkipásztora ugyanilyen passzív állapotba került, s fél órán át bizonygatta nyugodtan, békésen, következetesen, hogy a férfi tökéletes egészségre, nyugalomra, harmóniára, teljességre tesz szert. A páciens óriási megkönnyebbülést érzett, és egészsége helyreállt.

Könnyen észrevehetjük, hogy a kezelés során tanúsított passzivitás formájában nyilvánult meg szubjektív hite, és a lelkipásztornak a tökéletes egészségre vonatkozó szuggesztiója utat talált tudatalattijába. A két szubjektív elme tehát *en rapport* (összhangban) találkozott.

A tiszteletest nem gátolták a páciensnek az elmélet helyességét vagy a gyógykezelést végző személy hatalmát illető tudatos kételyei és az ezekből fakadó antagonista autoszuggesztiói. Ebben a félig alvó állapotban a tudatos elme működése a minimumra esik vissza, és ragyogó eredmények születhetnek. A beteg tudatalattija, amit szükségképpen befolyásolt a szuggesztió, a befolyásnak megfelelően gyakorolta funkcióit, s bekövetkezett a kívánt gyógyulás.

A távollevő gyógyítása

Tételezzük fel: Los Angelesben telepedtél le, és arról értesítenek, hogy New Yorkban élő édesanyád megbetegedett. Fizikailag tehát nem lehet veled, mégis imádkozhatsz érte. *A bensőnkben lakozó Atya az, aki cselekedik.*

Az elme (a tudat alatti elme) kreativitásának törvénye rendelkezésedre áll. Tudatalattid válasza automatikus. A kezelés azt a célt szolgálja, hogy elmédben elvezessen az egészség és harmónia belső felismeréséhez. E belső felismerés saját tudatalattid közvetítésével édesanyád tudatalattiján keresztül fejti ki hatását, mivel csupán egy teremtő elme létezik. Az egészségre, életerőre, tökélyre irányuló gondolataid az egyetemes tudatalattin keresztül érik el hatásukat, s az élet szubjektív oldalán olyan törvényeket lendítenek mozgásba, amelyek édesanyád testének gyógyulásában nyilvánulnak meg.

Az elme princípiumában sem tér, sem idő nincsen. Édesanyádnak ugyanúgy működik az elméje, függetlenül attól, hogy hol is van. A valóságban sincs különbség a távollevő és a jelenlevő gyógyítása között, mivel az egyetemes elme mindenütt jelen van. Nem a gondolatok továbbításával vagy megérzésével kell próbálkoznod. A kezelés nem más, mint a gondolatok tudatos mozgása, s amiképpen az egészség, jó közérzet, fesztelenség minőségének tudatára ébredsz, úgy támadnak fel e minőségek édesanyád tapasztalataiban, s az eredmény nem marad el.

Lássunk egy tökéletes példát a távollevő gyógykezelésére. Los Angeles-i rádióadásunk egyik hallgatója ekképpen imádkozott a minap édesanyjáért, aki New Yorkban szívtrombózist kapott: „A gyógyító hatalom ugyanott van, ahol édesanyám. Az ő testi állapota vetítővászonra vetülő képek módjára, pontosan tükrözi gondolatvilágát. Tudom, hogy a képek megváltoztatása végett a filmtekercset kell kicserélnem. Elmém a filmtekercs, s most anyám tökéletesen ép és harmonikus voltának, teljes egészségének képét vetítem saját elmémbe. Az édesanyám testét és összes szervét teremtő, végtelen gyógyító princípium telíti lényének összes atomját, s a békesség folyama áramlik át testének minden sejtjén. A doktorok isteni útmutatás alapján cselekszenek, s bárki érinti is anyámat, az útmutatás alapján mindig helyes dolgot cselekszik. Tudom, hogy nem a betegség a végső igazság; ha az lenne, soha senki nem gyógyulhatna meg. Igazodom a szeretet és élet végtelen princípiumához, tudom és kijelentem hogy harmónia, egészség és megnyugvás ömlik most el anyám testében."

Hallgatónk naponta többször is elmondta a fenti imát, s édesanyja néhány napon belül figyelemre méltóan gyors ütemben meggyógyult, kezelőorvosának nem kis meglepetésére. Az orvos külön gratulált hallgatónknak Isten hatalmába vetett mélységes hitéért.

A beteg édesanya leányának elméjében megfogalmazódott következtetés az élet szubjektív oldalán lendítette működésbe az elme kreativitásának törvényét, ami aztán az édesanyja testének tökéletes egészségében és harmóniájában nyilvánult meg. Amit a leány igaznak érzett az édesanyja felől, az egyidejűleg életre kelt édesanyja tapasztalataiban.

A tudat alatti elme cselekvőképességének felszabadítása

Egy pszichológus barátom elmondta, hogy egyik tüdején fertőzést találtak. A röntgenfelvételek és az ezeket követő vizsgálatok tuberkulózist mutattak ki. Esténként, elalvás előtt barátom nyugodtan, határozottan kijelentette: „Tüdőm minden sejtje, idege, szövete, izma éppé, tisztává, tökéletessé válik. Egész testemben helyreáll az egészség és harmónia."

Ha nem is szó szerint, lényegében ezeket mondta a barátom. Körülbelül egy hónap alatt tökéletesen meggyógyult. A későbbi röntgenfelvételek maradéktalan gyógyulásról tanúskodtak.

Kíváncsi voltam a módszerére; megkérdeztem, miért elalvás előtt ismételgette szavait. „A tudatalatti kinetikus hatása - hangzott válasza - az alvásidő alatt is folytatódik. Célszerű tehát valami hasznos feladatot adnunk neki elalváskor." Válasza igen bölcs. A harmónia és tökéletes egészség felől elmélkedvén sohasem említette a betegsége nevét.

Nyomatékosan javasolom, egyszer és mindenkorra hagyj fel azzal, hogy bajaidról beszélsz, vagy nevet adsz nekik. Létük kizárólagos forrása rettegésed és figyelmed. Válj szellemi sebésszé mint az előbbi pszichológus. Ekképpen kivághatod bajaidat, ahogy a holt ágakat vágják le a fákról.

Ha minduntalan nevet adsz betegségeidnek és azok tüneteinek, gátolod a tudatalattid kinetikus hatását, s ezzel tudatalattid gyógyító hatalmának és energiájának felszabadulását. Sőt: saját elméd törvénye értelmében e képzelgések alakot fognak ölteni - *bekövetkezik, amitől leginkább féltem.* Töltsd tele elmédet az élet nagyszerű igazságaival, és haladj a szeretet fénye felé!

Összefoglaló: hogyan járulhatsz hozzá egészséged megőrzéséhez

1. Találd meg, mi az, ami meggyógyít! Ismerd fel, hogy a tudatalattidnak adott helyes útmutatás meggyógyítja testedet és elmédet.

2. Dolgozz ki határozott tervet, amely szerint átadod kívánságaidat és vágyaidat tudatalattidnak.

3. Képzeld el vágyad teljesülését, érezd át realitását. Végezd mindezt következetesen, s egyértelmű eredményeket kapsz.

4. Döntsd el, mi a hit. Légy tisztában vele: a hit elméd egy gondolata, s amit elgondolsz, azt megteremted.

5. Buta dolog betegségben hinni, vagy olyasmiben, ami ártalmadra, károdra lehet. Higgy a tökéletes egészségben, gyarapodásban, békében, gazdagságban és az isteni útmutatásban.

6. A nagy és nemes dolgok, amelyeken gondolataid rendszeresen elidőznek, nagyszerű tettekké válnak.

7. Alkalmazd mindennapi életedben az imaterápia hatalmát. Válassz ki valamilyen tervet, eszmét, elképzelést. Egyesülj szellemileg és érzelmileg az eszméddel, s ha hűséges maradsz hozzá szellemi hozzáállásoddal is, akkor teljesül imába foglalt kívánságod.

8. Sose feledd: ha valóban azt akarod, hogy az erő gyógyítson, akkor azt elérheted a hit révén, ami a tudatos és tudat alatti elme működésének ismeretét jelenti. A hit a megértés következménye.

9. A vakhit azt jelenti, hogy a gyógyító személy a szóban forgó erők és hatalmak tudományos megértése nélkül is eredményeket érhet el.

10. Tanulj meg imádkozni szeretteidért, akik megbetegedhetnek. Nyugtasd meg elmédet, és az egészségre, vitalitásra, tökélyre irányuló gondolataid az egyetemes tudat alatti elme révén fogadtatásra lelnek, és feltámadnak szeretteid elméjében.

6. A szellemi gyógyítás gyakorlati technikái

A mérnök technológiával és eljárással rendelkezik, hogy hidat építhessen vagy gépet készíthessen. Hasonlóképpen elméd is rendelkezik az élet kormányozására, szabályozására és irányítására szolgáló technikával. Fel kell ismerned e módszerek és technikák elsőrendű fontosságát.

A Golden Gate híd tervezésekor az építésznek elsősorban matematikai elvekkel, terhelésekkel, feszültségekkel kellett tisztában lennie. Másodsorban az öböl fölött átívelő ideális híd képe lebegett a szeme előtt. Harmadik lépésként pedig kipróbált és jól bevált módszereket alkalmazott a fenti elvek megvalósítására, míg végül alakot öltött a híd, és az utazók áthajthattak rajta autóikon. Ugyanígy megvannak azok a technikák és módszerek is, amelyek révén imáid meghallgatásra találnak. Ha imád meghallgattatik, annak módja van, mégpedig tudományos módja. Semmi sem történik véletlenül. Világunkban törvény és rend uralkodik. Ebben a fejezetben gyakorlati eljárásokat, technikákat találsz, amelyekkel lelki életed kibontakoztathatod és ápolhatod. Imáid nem maradhatnak léggömb módjára lebegve a levegőben. El kell jutniuk valahová, és el kell érniük valamit életedben.

Az imádságokat vizsgálva felfedezhetjük, hogy sok eltérő módszer és megközelítés létezik. Könyvünkben nem térünk ki a vallásos szertartások formális, rituális imádságaira. Ezeknek a csoportos istentiszteleteknél jelentős szerepük van. Érdeklődésünk homlokterében a mindennapi életben alkalmazott és a mások megsegítését szolgáló személyes imák módszerei állnak.

Az imádság valamely elérendő célunkra vonatkozó elképzelésünk szavakba öntése. Az imádság a lélek őszinte vágya. A vágyad az imádságod. Legmélyebb szükségleteidből fakad, és felfedi mindazt, amit az élettől vársz. *Boldogok, akik éhezik és szomjúhozzák az igazságot: mert ők megelégíttetnek*. Ez valóban imádság, az élet éhsége, szomjúsága, sóvárgása a béke, harmónia, egészség, vígság és az élet mindenféle áldása után.

Átadási technika a tudatalatti befolyásolására

E technikával lényegében arra késztetjük a tudatalattit, hogy tudatos elmédtől átvegye kívánságaidat. Az átadást leginkább a merengéshez hasonló állapotban lehet elérni. Tudod, hogy mélyebb ételedben végtelen intelligencia és végtelen hatalom honol. Higgadtan gondold végig, mit akarsz; lásd magad előtt, amint ettől a pillanattól kezdve kibontakozik. Viselkedj úgy, mint a fájós torkú, csúnyán köhögő kislány, aki ismételten, erélyesen kijelentette: „Igenis elmúlik! Most rögtön. Máris múlik!" - és tényleg elmúlt, körülbelül egy óra alatt. A legteljesebb egyszerűséggel és naivitással alkalmazhatod ezt a módszert.

A tudatalatti követi a tervrajzot

Ha új házat építenél magad és családod számára, nyilván feszült érdeklődéssel csüggenél a tervrajzon; gondod lenne rá, hogy a kivitelezők minden szempontból a terveknek megfelelően járjanak el. Felülvizsgálnád az anyagbeszerzést, és csak a legjobb deszkát, acélt, miegymást - mindenből csak a legjobbat fogadnád el. Hogy vélekedsz hát szellemi otthonod és a boldogságra és bőségre vonatkozó szellemi tervrajzod felől? Minden tapasztalatod és az életedbe belépő összes esemény azoktól a szellemi falazóblokkoktól függ, amiket szellemi otthonod megalkotásánál használsz.

Ha tervrajzod a félelem, aggályoskodás, idegesség, nyomorúság szellemi mintáitól nyüzsög, ha te magad csüggedt, kétkedő, cinikus vagy, akkor az elmédbe szőtt szellemi építőanyag még több küszködés, feszültség, aggodalom és mindenfajta korlátozottság alakjában ölt testet.

Minden ébren töltött órádban gyarapítod mentális épületedet - ez életed legalapvetőbb és legnagyobb horderejű tevékenysége. Szavad hangtalan és láthatatlan; mégis valóságos.
Egyfolytában építed mentális otthonodat, gondolataid és a lelki szemeid előtt megjelenő képek alkotják a tervrajzot. Óráról órára, percről percre megadatik, hogy gondolataid, a lelkedben dédelgetett eszmék, a bensőségesen elfogadott hit, az elméd titkos színpadán lejátszódó jelenetek révén sugárzó egészséget, sikert és boldogságot építs be. E fenséges palota, amelynek építésén szüntelenül fáradozol, maga a személyiséged, azonosító jegyed a világmindenségnek e síkján, teljes élettörténeted a Földön.

Készíts új tervrajzot; építkezz csöndben, felismerve a pillanat békéjét, harmóniáját, örömét és jóakaratát. Mialatt ezeken a dolgokon tűnődsz, és elfogadva magadénak vallod őket, tudatalattid tudomásul veszi tervrajzodat, és mindeme dolgokat valóra váltja. *Gyümölcseikről ismeritek meg őket.*

Az igazi imádság tudománya és művészete

A „tudomány" szó megszerkesztett, elrendezett, koordinált ismereteket jelent. Gondoljunk az igazi imádság tudományára és művészetére, amely az élet alapelveivel és azokkal a módszerekkel és technikákkal foglalkozik, amelyek segítségével az alapelvek mindennapi életedben is demonstrálhatók, mint ahogy valamennyi emberi lény életében is, aki kitartóan alkalmazza őket. A művészet az általad használt technika vagy eljárás, a mögöttes tudomány pedig a kreatív elme határozott válasza elképzelésedre vagy gondolatodra.

Kérjetek, és adatik nektek; keressetek, és találtok; zörgessetek és megnyittatik néktek. (Máté; 7:7)

Ez a mondat azt ígéri: megkapod, amit kérsz. Az ajtó megnyílik előtted, ha bezörgetsz, és megtalálod, amit kerestél. E tanítás utal a szellemi és lelki törvények határozottságára. Tudatalattid végtelen intelligenciája mindig közvetlenül válaszol tudatos gondolkodásodra. Ha kenyeret kérsz, nem követ kapsz. *Hittel* kell kérned, ha meg is akarod kapni, amit kértél. Elméd a gondolattól halad a teljesítés felé. Ha nincs eleve elképzelésed a teljesült vágyról, mozdulatlanságra kárhoztatod tudatalattidat, hiszen nincs mifelé elmozdulnia. Imádságodat, ezt a szellemi cselekvést, képzetként el kell fogadnod, mielőtt tudatalattid hatalma játszani kezd rajta, és termőre fordítja. Elmédben el kell jutnod a teljes elfogadás, a korlátlan és vitathatatlan beleegyezés állapotáig.

Elmélkedésedhez a vágyad biztos elérése fölötti öröm és megnyugvás érzésének kell társulnia. A valódi imádság művészetének és tudományának stabil alapja a tudat és a teljes meggyőződés, hogy tudatos elméd mozgása egyértelmű válaszra talál tudatalattidban, amely maga a határtalan bölcsesség és végtelen hatalom. Ha ezt az eljárást követed, imád válaszra talál.

A megjelenítési technika

Egy eszme megalkotásának legkézenfekvőbb és legkönnyebb módja a megjelenítés: ugyanolyan élénken láthatjuk elgondolásunkat lelki szemeink előtt, mintha a valóságban néznénk. Szabad szemmel csak azt láthatjuk, ami már létezik a külvilágban; hasonlóképpen, amit lelki szemeid előtt megjelenítesz, az máris létezik elméd láthatatlan birodalmában. Az elmédben létező bármely kép *a veleje mindannak, amit remélsz, és a bizonyítéka mindannak, ami nem látható.* Amit képzeletedben megformálsz, ugyanolyan valóságos, mint tested bármely része. Az elképzelés, a gondolat valóságos, és egy napon a való világban is megjelenik, ha hűséges maradsz az elmédben megalkotott képhez.

A gondolkodás e folyamata benyomásokat hoz létre elmédben; ezek a benyomások a továbbiakban életed tényei és tapasztalatai formájában öltenek alakot. Az építész elképzeli a megépíteni kívánt létesítményt; olyannak látja, amilyenné vágyai szerint válnia kell. Képzelőereje és gondolkodási folyamatai képlékeny formává válnak, melyből kiemelkedik az épület - szép vagy csúf, viskó vagy felhőkarcoló. A lelki szemei előtt megjelenő kép vetül rajzolás közben a papírra. A vállalkozó és munkásai hamarosan hozzálátnak az építőanyagok összegyűjtéséhez, és megindul, majd folytatódik az építkezés, míg végül ott áll a kész ház, és éppen olyan, ahogy az építész megálmodta.

Jómagam a megjelenítési technikát használom, mielőtt kiállok a szónoki emelvényre. Lecsillapítom elmém fogaskerekeit, hogy előadhassam tudatalattim számára gondolati képeimet. Ekkor magam elé képzelem az előadótermet, a padsorokat zsúfolásig megtöltő hallgatókkal, akiken ragyog a mindannyiunkban jelen lévő gyógyító princípium lelkesítő fénye. Sugárzónak boldognak, szabadnak látom őket. Miután elmémben felépítettem ezt az eszmét, csöndesen dédelgetem magamban, s közben férfi és női hangokat képzelek hozzá: „meggyógyultam", „csodálatosan érzem magam", „villámgyorsan megjavult az állapotom", „átalakultam". Legalább tíz percet fordítok erre, s közben tudom és érzem, hogy valamennyiük testét és szellemét telíti a szeretet, a teljesség, szépség és tökély. Meggyőződésem kisvártatva eléri azt a pontot, amikor már valóban hallani vélem a sokaság örömteli kiáltásait, amint fennhangon hirdetik egészségüket és boldogságukat; ekkor szabadon engedem a képet, és kilépek a szószékre. Szinte minden vasárnap megállítanak néhányan, hogy tudassák velem: imáik meghallgattattak.

A képzelet mozijának módszere

A kínaiak szerint „egyetlen kép ezer szóval ér fel". Az amerikai pszichológia atyja, William James hangsúlyozta, hogy a tudatalatti bármely képet valóra vált, amit elménkben tartunk, és hitünkkel alátámasztunk. *Cselekszem, mintha én lennék az, és én leszek az.*

Sok évvel ezelőtt a Közép-Nyugat néhány államában tartottam előadásokat. Állandó lakhelyre vágytam a körzetben, ahonnan elláthattam volna a szolgálataimra igényt tartókat. Sok földet bejártam, de

vágyam nem enyhült. Egy este a Washington állambeli Spokane egyik szállodájában időztem. Teljesen elengedtem magam a kanapén, képzeletemet mozdulatlanságra bírtam, és csöndes, passzív módon elképzeltem magamat, amint hatalmas hallgatóság előtt ilyesmit mesélek: „Örülök, hogy Önök közt tartózkodhatom; imádkoztam ezért az ideális lehetőségért." Lelki szemeim előtt megjelent a képzeletbeli hallgatóság, és átéreztem a helyzet realitását. A szerző szerepét játszottam, dramatizáltam képzeletbeli filmemet, és elégedettséggel töltött el a tudat, hogy ezt a képsort átveszi a tudatalattim, és a maga módján gondoskodik valóra váltásáról. Másnap reggelre kelve a békesség és elégedettség nagyszerű érzése töltött el, és pár napon belül táviratot kaptam, amiben felkértek, hogy vegyek át egy szervezetet Közép-Nyugaton. Örömmel tettem eleget a felkérésnek, és roppantul élveztem ottani tevékenységemet éveken át.

Az itt vázolt módszer sokak számára vonzó. El is nevezték a *képzelt mozifilm* módszerének.. Számos levelet kaptam rádióműsoraim és hetenkénti nyilvános előadásaim hallgatóitól, akik ingatlanuk eladásánál alkalmazták nagy sikerrel ezt a technikát. Javasolom mindazok számára, akik otthonukat vagy más ingatlanukat áruba bocsátják: elméjükben győződjenek meg róla, hogy a helyes árat kérik-e. Állítom, hogy a végtelen intelligencia hozzájuk vezérli a vásárlót, akinek valóban az ő ingatlanukra van szüksége, aki szeretettel költözik be, és szépen gyarapszik benne. Miután ebben megnyugodtak, csitítsák el elméjüket, lazítsanak, engedjék el magukat, hagyják, hogy erőt vegyen rajtuk az álomittas szendergés, amelyben a tudatos szellemi erőfeszítések a minimumra korlátozódnak. Ekkor jelenítsék meg kezükben a csekket, örvendezzenek neki, adjanak hálát érté, s aludjanak el, miközben élvezik az elméjükben létrehozott jelenet természetességét és magától értetődő voltát. Úgy cselekedjenek, mintha mindez már objektív valóság lenne; a tudatalattijuk mindezt befolyásként értékeli, és az elme mélyebb áramlatai révén vevő és eladó egymásra talál. Az elmében fenntartott, hittel alátámasztott kép valóra válik.

A Baudoin-technika

Charles Baudoin a Rousseau Intézet professzora volt Franciaországban. Ragyogó pszichoterapeutaként ismerték, ő vezette a New Nancy School of Healing kutatásait. 1910-ben azt tanította, hogy a tudatalattira leginkább álomittas, csaknem alvási állapotban lehet befolyást gyakorolni, amikor az összes erőfeszítés a minimumra csökken. Véleménye szerint ebben az állapotban kell csöndesen, passzívan, befogadásra hajlamosan elmélkedve továbbítani elképzelésünket a tudatalattinak. A következő módszert alkalmazta: „A legegyszerűbb mód (a tudatalatti telítésének biztosítására) a szuggesztió tárgyaként szolgáló eszme tömörítése, összegzése valamely rövid kifejezésben, amit könnyen memorizálhatunk, és elalvás előtt altató módjára ismételgethetünk."

Évekkel ezelőtt egy fiatal hölgy Los Angelesben hosszas családi perlekedésbe keveredett férje végrendelete miatt. A végrendelet értelmében minden reá szállt volna, ám a férj előző házasságából származó fiúk és leányok elkeseredetten támadták az irat érvényességét. A hölgy megismerkedett a Baudoin-technikával, és a következőképpen cselekedett: ellazította magát karosszékében, hagyta, hogy eluralkodjék rajta az álmosság, és a javasolt mód szerint könnyen megjegyezhető, rövid, ötszavas formulába tömörítette igényét. „Az Isteni Rend szerint elvégeztetett." Az ő számára e szavak azt jelentették, hogy a tudatalattijának törvényei révén működő végtelen intelligencia a harmónia elve értelmében harmonikus megoldást hoz problémájára. Úgy tíz éjszakán át folytatta ezt az eljárást. Miután elálmosodott, lassan, nyugodtan, mélyen átérezve, újra és újra elmondta: „Az Isteni Rend szerint elvégeztetett." Belső békesség és mindenen eluralkodó nyugalom töltötte el, és mélyen, normálisan elaludt.

A tizenegyedik nap reggelén, miközben mindvégig a fenti technikát alkalmazta, kitűnő közérzettel és azzal a meggyőződéssel ébredt, hogy valóban elvégeztetett. Ügyvédje még aznap telefonált, értesítette, hogy a peres fejek hajlandóak megegyezni. Harmonikus megállapodást kötöttek, és a pereskedésnek vége szakadt.

Az alvási technika

Álomittas állapotban az erőfeszítések a minimumra korlátozódnak. A tudatos elme aktivitása mélyen lesüllyed. Ennek az a magyarázata, hogy a tudatalatti leginkább közvetlenül elalvás előtt és ébredés után kerül a felszínre. Ebben az állapotban a vágyakat egyébként kompenzáló és teljesülésüket meggátoló negatív gondolatok nincsenek jelen.

Tegyük fel, hogy rossz szokásodról szeretnél leszokni. Ölts kényelmes helyzetet, lazítsd el testedet, maradj mozdulatlan. Várj, míg elálmosodsz, s ekkor csöndesen ismételgesd magadban mintha altató-

dalt dúdolnál: „Megszabadultam rossz szokásomtól; bensőmben korlátlanul uralkodik a harmónia és békesség." Lassan, csöndesen, szeretettel ismételgesd ezt esténként és reggelenként öt-tíz percen át. A szavak érzelmi értéke minden ismétléssel növekszik. Amikor elővesz a vágy, hogy engedj rossz szokásodnak, ismételd el fennhangon az előbbi mondatot. Mindezzel az új eszme elfogadására ösztökéled tudatalattidat, és bekövetkezik a gyógyulás.

A „Köszönöm"- technika

A Bibliában Pál apostol azt tanácsolja, hogy kívánságainkat magasztalással és hálaadással kössük össze. Meghökkentő eredményeket hozhat az imádkozásnak ez az egyszerű módszere. A hálával teli szív mindig közel kerül a világegyetem kreatív erőihez, így számlálatlan áradhat felé az áldás, összhangban a kölcsönös viszonyok hatás és ellenhatás kozmikus törvényén alapuló törvényével.

Egy apa például autót ígér a fiának diplomaosztáskor; a fiú még nem kapta meg az ajándékot, de már boldog és hálás, és ugyanannyira örül, mintha már az övé volna a kocsi. Tudja, hogy apja betartja szavát, s máris eltölti a hála és öröm, noha ténylegesen még nem kapta meg az autót. Elméjében azonban máris elfogadta, örömmel és hálásan.

Hadd mutassam meg, hogyan alkalmazta Mr. Broke ezt a technikát, mégpedig kitűnő eredménnyel. „Elöntenek a számlák - mesélte -, nincs állásom, három gyermekem van, és elfogyott a pénzem. Mit tegyek?" Körülbelül három héten át, minden reggel és minden este elismételte a következő szavakat: „Atyám, köszönöm gazdagságomat!" Fesztelenül, békésen ismételgette e szavakat, míg el nem uralkodott elméjén a hála érzése vagy hangulata. Elképzelte, hogy a bensőjében lakozó végtelen hatalomhoz és intelligenciához beszél, noha tudta, hogy nem láthatja a végtelen elmét vagy a kreatív intelligenciát. Lelki érzékelésének belső szemeivel látott, felismerte, hogy gondolataiban kialakított gazdagságképzet a *kiinduló ok*, amely megelőzi a pénzt, pozíciót, élelmet. Ez a gondolati érzelem volt a mindenféle előfeltételtől mentes gazdagság alapja. Újra meg újra elismételte: „Atyám, köszönöm néked" - szíve és elméje az elfogadás magasságába emelkedett; s valahányszor félelem, a nélkülözésekkel kapcsolatos gondok, a szegénység, nyomorúság képzete merült fel benne, mindig megismételte: „Atyám, kszőnöm" - ahányszor csak szükség volt rá. Tudta, hogy hálatelt attitűdjének fenntartása révén elméjét a gazdagság eszméjének megfelelően kondicionálja - és így is történt. Figyelemre méltóak Mr. Broke imádságának következményei. Miután huzamosabb ideig a fenti módon imádkozott, találkozott az utcán egy korábbi munkaadójával, akit húsz éve nem látott. Az illető jól fizető állást kínált számára, és azonnal folyósított 500 $ ideiglenes kölcsönt. Mr. Broke ma vállalata elnökhelyettese. „Sosem felejtem a *Köszönöm, Atyám* bámulatos hatását - jegyezte meg nekem a minap. - Csodákat művelt az életemben."

A megerősítés módszere

A megerősítés hatása jórészt azon áll vagy bukik, hogy megérted-e, miféle igazság és mögöttes tartalom rejlik ezekben a szavakban: *Ne ismételgess fölöslegesen a te imádságodban!* A megerősítés ereje tehát a határozott és specifikus pozitívumok intelligens használatában rejlik. Tételezzük fel például, hogy a kisdiák összead hármat hárommal, és hetet ír a táblára. Tanára matematikai bizonyossággal kijelenti, hogy három meg három az hat; a diák tehát ennek megfelelően javítja ki az eredményt. Nem a tanár kijelentése miatt lesz három meg három éppen hat; ez már régi matematikai tény. A matematikai igazság miatt változtatta meg a diák a táblára írt számot. Betegnek lenni nem normális dolog; az egészség a normális állapot. Az egészség léted igazsága. Amikor önmagad vagy más egészségét, harmóniáját, békéjét erősíted meg, és amikor elismered, hogy ezek saját létezésed egyetemes elvei, akkor hitednek és a megerősítés mögött rejlő megértésnek megfelelően átrendezed tudatalattid negatív beidegződéseit.

Az imádsággal végzett megerősítés folyamatának eredménye attól függ, hogy te magad megfelelsze az élet elveinek, tekintet nélkül a látszatra. Fontold csak meg: a matematikai pontosságnak van elve, a hibának nincs; az igazságnak van elve, a becstelenségnek nincs. Az intelligenciának van elve, az ostobaságnak nincs; a harmóniának, egészségnek, bőségnek van elve, a széthúzásnak, betegségnek, nyomornak nincs.

A megerősítés módszerét a szerző választotta, hogy nővérével kapcsolatban használja, akire epekőműtét várt egy angliai kórházban. A betegséget kórházi vizsgálatok és a szokásos röntgenfelvételek alapján diagnosztizálták. Nővérem megkért imádkozzam érte. Földrajzi értelemben 6500 mérföld (10500 km) választott el tőle, de az elme elve számára nincs se távolság, se idő. A végtelen intelligencia vagy elme a maga teljességében van jelen minden ponton. A tünetek mérlegelésével, sőt a beteg

testével kapcsolatos összes gondolattól tartózkodtam. A következő megerősítéssel éltem: „Ez az ima nővéremért, Catherine-ért szól, aki nyugodt, megbékélt; kiegyensúlyozott, derűs és higgadt. Tudatalattijának gyógyító intelligenciája, amely testét teremtette, most átalakítja nővérem lényének összes sejtjét, szövetét, csontját, izmát, a szervek tökéletes elrendeződésének megfelelően, ahogy azt a tudatalattija tárolja. Tudatalattijának összes torz gondolatmintája csöndben, nyugodtan eltávozik és eloszlik, lényének minden atomjában megnyilvánul az életelv vitalitása, teljessége, szépsége. Nővérem nyitva áll a testén folyamként átömlő gyógyító áramlatoknak, amelyek helyreállítják tökéletes egészségét, harmóniáját, békességét. Az összes torzulást és csúf képzetet kimossa belőle a béke és szeretet végtelen óceánja, és mindez így van."

Naponta többször megerősítettem - kijelentettem - a fentieket. A két héttel később megismételt vizsgálatok számottevő gyógyulásról tanúskodtak, és a röntgenfelvétel negatív eredményt hozott.

Valamit *megerősíteni* annyit tesz, mint kijelenteni, hogy mindez így is van; s amennyiben szellemi hozzáállásodban a megerősített tényt igazságként fogadod el - tekintet nélkül az ellenkezőjére utaló bizonyítékokra -, imád meghallgatásra lel. Gondolatodban csak megerősítésre van módod, mivel valaminek a tagadásakor is voltaképpen megerősíted a tagadott dolog jelenlétét. A megerősítés ismétlésével - ha tudod, mit és miért mondasz - elmédet olyan tudati állapotba juttatod, ahol igazságként fogadja el, amit állítottál. Addig ismételd az élet alapigazságait, amíg el nem éred tudatalattid kívánt reakcióját.

A vitázó módszer

Ez a módszer pontosan az, aminek hangzik. A Maine-beli dr. Phineas Parkhurst Quimby eljárásában gyökerezik. Dr. Quimby, a szellemi és lelki gyógyítás úttörője, a Maine állambeli Belfastban élt és praktizált mintegy száz évvel ezelőtt. Könyve, a *The Quimby Manuscripts* (A Quimby-kéziratok) Horatio Dresser szerkesztésében, 1921-ben jelent meg a Thomas Y. Crowell Company gondozásában, New Yorkban; amerikai közkönyvtárakban ma is elérhető. A könyv korabeli újságcikkeket tartalmaz e kitűnő személy eredményeiről, amelyeket betegek imaterápiás kezelésében ért el. Quimby számos, a Bibliában ismertetett csodás gyógyítást megismételt. Dióhéjban, a Quimby szerinti vitázó módszer spirituális érvelésből áll, amelynek során meggyőzöd a beteget és önmagadat, hogy betegsége tévhiteinek, alaptalan félelmeinek és tudatalattijában rögzült negatív gondolatmintáinak következménye. Mindezt saját elmédben tisztázod, majd meggyőzöd páciensedet, hogy panasza, betegsége nem más, mint a testében alakot öltött torz, kicsavarodott gondolatminta. A külső erőkre és okokra vonatkozó tévhit maga is külső jelenséggé vált, és a betegség formáját vette fel; a gondolatminták megváltoztatásával lehet tehát megszüntetni.

Magyarázd el a betegnek, hogy mindenféle gyógyulás alapja a hit megváltozása. Mutass rá, hogy a testet és szerveit a tudatalatti teremtette; a tudatalatti tehát tudja, hogyan kell meggyógyítani, és már most is, már beszélgetés közben is ezen fáradozik. Elméd tárgyalótermében amellett érvelsz, hogy a betegség a panaszoktól átitatott, morbid képzetvilág árnyéka. Ezután felsorolod a bensőnkben tevékenykedő gyógyító erő melletti összes érvedet: ez az erő teremtett annak idején minden szervet, s rendelkezik minden sejt, ideg, szövet pontos mintájával. Ezután ítéletet hirdetsz elméd tárgyalótermében, s az ítélet beteged mellett szól. A hit és a lelki megértés révén felszabadítod a beteget. Szellemi és lelki bizonyítékaid lenyűgözőek: csak egyetlen elme létezik, és amit te igaznak érzel, az új alakot ölt a páciens tapasztalataiban. Ez tehát lényegében a vitázó módszer, amelyet dr. Quimby alkalmazott 1849 és 1869 között.

Az abszolút módszer olyan, mint a modern hanghullám-terápia

Szerte a világon rengetegen gyakorolják az imaterápiának ezt a formáját, és bámulatos eredményeket érnek el. Az abszolút módszert alkalmazó személy először kimondja a beteg nevét: John Jones, majd hangtalanul, nyugodtan az Istenre és az Ő tulajdonságaira és sajátságaira gondol: Ő az üdvözülés, a végtelen szeretet, a határtalan intelligencia, a mindenható, korlátlan bölcsesség, az abszolút harmónia, a leírhatatlan szépség és tökély. Miközben mindezeken elmélkedik, tudatában új lelki hullámhosszra hangolódik, és érzi, hogy Isten szeretetének végtelen óceánja felold mindent, ami tőle idegen John Jones elméjében és testében. Érzi, hogy Isten hatalma és szeretete John Jonesra összpontosul, és bármi zavarja vagy háborgatja, immár teljes mértékben közömbösítődik az élet és szeretet végtelen óceánjának jelenlétében.

Az imádság abszolút módszerét a hanghullám-terápiához hasonlíthatnám, amit egy nagy nevű orvos ismertetett meg velem Los Angelesben. Ultrahang-generátora elképesztő sebességgel vibrál, és

hanghullámokat küldhet bármely testrészbe. E hanghullámok szabályozhatók, és segítségükkel az orvos számottevő eredményt ért el ízületi mészlerakódások eltávolításában és más zavaró körülmények felszámolásában, illetve meggyógyításában.

Olyan mértékig generáljuk a harmónia, egészség, béke lelki elektromos hullámait, *amilyen mértékig felemelkedünk a mi tudatunkban, miközben Isten tulajdonságai és sajátságai fölött elmélkedünk.* Figyelemre méltó sikerek kísérik ennek az imádkozási módszernek az alkalmazását.

A nyomorék felkel és jár

E fejezetben említettük már dr. Phineas Parkhurst Quimby nevét. Gyógyítói pályafutása utolsó éveiben ő is az abszolút módszert alkalmazta. Tulajdonképpen a pszichoszomatikus gyógyítás és annak atyjaként, az első pszichoanalitikusként kell tiszteInünk őt. A tisztánlátók képességével rendelkezett, meg tudta állapítani a beteg panaszának, fájdalmainak és kínjainak valódi okát.

Az alábbiakban egy tömörített esetleírás következik a *Quimby Manuscript*ből:

Quimbyt felkérték, hogy látogasson meg egy idős, béna, ágyhoz kötött hölgyet. Quimby megállapítja a hölgy betegségének okát: hite piciny volt és összenyomorított, s nem hagyott teret a hölgy számára, hogy felállhasson és járjon. A hölgy a félelem és tudatlanság sírkamrájába zárta magát; sőt mi több, szó szerint értelmezte a Bibliát, és rettegett az ott olvasottaktól. „E sírboltban - hangzik Quimby elemzése - az Úr hatalma és jelenléte erőlködött, hogy szétfeszítse a kötelékeket, elroppantsa a bilincseket, és feltámadjon halottaiból." Valahányszor magyarázatot kért a hölgy valakitől a Biblia egyik vagy másik passzusára, a válasz újabb követ jelentett; a hölgy pedig éhezett az élet kenyerére. Dr. Quimby diagnózisa szerint a hölgy betegsége a kimerültség és izgalom miatt elborult, stagnáló elme volt, s azért jutott ilyen állapotba, mert képtelen volt tisztán látni az elolvasott Biblia-részletek valódi értelmét. Ez mutatkozott meg testének elnehezülésében, ami végül is paralízisbe torkollott.

Ennél a pontnál Quimby megkérdezte a hölgyet, hogyan értelmezi a következő bibliai szöveget: *Egy kevés ideig még veletek vagyok, és majd ahhoz megyek, aki küldött engem. Kerestek majd engem, és nem találtok meg, és ahol én vagyok, ti nem jöhettek oda.* (János 7:33-34). A hölgy szerint ez azt jelenti, hogy Jézus a mennybe ment. Quimby elmagyarázta a helyes értelmezést: csak *kevés ideig maradhat a hölggyel,* addig, amíg elmagyarázza a tüneteket és okukat; hogy ti. rokonszenvvel és együttérzéssel viseltetik iránta pillanatnyilag, de nem maradhat ilyen szellemi állapotban. Következő lépésként *ahhoz kell menni, aki küldött,* tehát, ahogy Quimby rámutatott, Isten teremtő hatalmához, ami mindannyiunkban megtalálható.

Quimby késlekedés nélkül meg is tette a szellemi utat, az isteni ideálon elmélkedett: Istennek a beteg személyben működő vitalitásán, intelligenciáján, harmóniáján és hatalmán. Ezért fordult e szavakkal a hölgyhöz: „...így tehát nem tarthatsz velem oda, ahova én megyek, mert szűkös és korlátozott vagy a te hitedben, én pedig egészséges vagyok." Ez az ima és magyarázat azonnali érzéseket váltott ki, és a hölgy megváltozott az ő elméjében. Mankók nélkül tudott gyalogolni! Quimby elmondta hogy valamennyi gyógyítása közül ez volt az egyik leglátványosabb. A hölgy voltaképpen a hibák halottja volt, s annyi volt visszaadni őt az igazságnak és életnek, mint feltámasztani halottaiból. Quimby Krisztus feltámadására hivatkozott, és a hölgy saját Krisztusára - egészségére - alkalmazta a feltámadást; mindennek óriási hatása volt a betegre. Quimby azt is elmagyarázta neki, hogy az elfogadott igazság volt az angyal vagy eszme, aki félrehengerítette a félelem, tudatlanság, babona követ, és felszabadította Isten gyógyító hatalmát, ami ismét éppé és egészségessé varázsolta a hölgyet.

A kinyilvánítás módszere

Érzéseinknek és hitünknek megfelelő erő árad szavainkba. Önbizalmunk és magabiztosságunk erősödik, amikor felismerjük, hogy érettünk működik, a mi szavunkat támogatja a világot mozgató erő. Az ember nem ad erőt az erőhöz; semmiféle szellemi erőlködésnek, kényszernek, erőltetésnek vagy birkózásnak nincs tehát helye.

A kinyilvánítás módszerét használta az a fiatal leány, akit állandó telefonálgatásaival üldözött egy fiatalember, folyton randevút kért tőle, utánament munkahelyére; a leány alig tudta elhárítani tolakodó közeledését. Végül a következőket nyilvánította ki: „Isten kezeire bízom..... -ot. Ő minden időben az őt megillető helyen tartózkodik. Én is szabad vagyok, ő is szabad. Kinyilvánítom, hogy szavaim egyenesen a végtelen elméhez szállnak, és az megvalósítja őket. Így történik." A lány beszámolt róla, hogy a fiú nyomtalanul eltűnt, azóta egyszer sem találkozott vele: „Olyan volt, mintha elnyelte volna a föld" mondta.

Mihelyt valamit elgondolsz, sikerül az néked, és a te utaidon világosság fénylik. (Jób 22:18)

Szolgálj magadnak tudományos igazsággal!

1. Légy szellemed mérnöke! Kipróbált, bevált technikákkal építs nagyszerűbb és tökéletesebb életet magadnak.

2. Vágyad maga az imádság. Képzeld magad elé, hogy vágyad máris teljesült, érezd át realitását, és átéled a meghallgatásra lelt ima örömét.

3. Vágyj arra, hogy a dolgokat könnyen érd el - az elmetudományok garantált segítségével.

4. Sugárzó egészséget, sikert, boldogságot építhetsz magadnak az elméd rejtett műtermében elképzelt gondolatok révén.

5. Folytass tudományos kísérleteket, amíg személyesen be nem bizonyítod, hogy tudatalattid végtelen intelligenciája mindig közvetlenül válaszol tudatos gondolkodásodnak.

6. Érezd a megnyugtató örömöt, hogy vágyad biztosan, előreláthatóan teljesül. Az elmédben őrzött képek szolgáltatják reményeid anyagát és a láthatatlan dolgok bizonyítékát.

7. Egyetlen képzelt kép ezer szóval ér fel. Tudatalattid megvalósítja az elmédben őrzött képet, ha azt a hit támogatja.

8. Imádban kerülj minden erőfeszítést vagy szellemi kényszert. Engedd át magadat az álmosságnak, ringasd magad álomba azzal az érzéssel és tudattal, hogy imád meghallgattatik.

9. Ne feledd: a hálatelt szív jut mindig legközelebb a világmindenség gazdagságához.

10. Valamit *megerősíteni* annyit tesz, mint kijelenteni, hogy mindez így is van; s amennyiben szellemi hozzáállásodban a megerősített tényt igazságként fogadod el - tekintet nélkül az ellenkezőjére utaló bizonyítékokra -, imád meghallgatásra lel.

11. Gerjeszd a harmónia, egészség, békesség elektromos hullámait - elmélkedj Isten szeretetéről és dicsőségéről!

12. Amit igaznak érzel és kinyilvánítasz, az be is következik. Nyilváníts ki harmóniát, egészséget, békességet, bőséget!

7. A tudatalatti az élet megőrzésére irányul

Szellemi életed több mint 90%-a tudatalatti, akik tehát képtelenek kihasználni ezt a csodálatos hatalmat, igen-igen keskeny határok közé kényszerülnek.

Tudat alatti gondolataid minden esetben az életet pártolják, és építő jellegűek. Tudatalattid építette testedet, és fenntartja létfontosságú funkcióit. A nap 24 órájában szolgálatban van, sohasem alszik. Állandóan azon fáradozik, hogy segítsen, és megóvjon téged a bajtól.

Tudatalattid végtelen bölcsességgel és határtalan élettel áll kapcsolatban. Impulzusai és elképzelései mindig az életet segítik. A legnagyszerűbb törekvések, találmányok, a szebb és nemesebb élet látomásai mind-mind a tudatalattiból fakadnak. Amit igazán mélységes meggyőződéssel vallasz, amellett többnyire nem tudsz racionálisan érvelni, mivel a hit nem a tudatos elmében, hanem a tudatalattiban ered. Tudatalattid megérzések, ötletek, ösztönzések, sugallatok, sejtelmek, késztetések formájában érintkezik veled, és mindig emelkedésre, átalakulásra, növekvésre, haladásra, kalandra, nagyobb magasságok meghódítására ösztökél. Tudatalattid mélyéből fakad a szeretetre vágyás, a mások életének védelme. Amikor például óriási földrengés tört ki San Franciscóban, 1906. április 18-án, hosszú idő óta ágyhoz kötött betegek és nyomorékok lábra álltak, és a bátorság és kitartás legbámulatosabb példáit produkálták. Felfakadt bennük a mélységes vágy, hogy bármi áron segítsék a többieket, és tudatalattijuk ennek megfelelően reagált.

A legnagyobb művészek, zenészek, költők, szónokok és írók összehangolódnak tudat alatti erőforrásaikkal, s így életteliek és ihletettek lesznek. Robert Louis Stevenson például elalvás előtt tudatalattijára bízta, hogy új történeteket termeljen számára alvás közben. Szokása volt, hogy valahányszor kiapadt a bankszámlája, megkérte tudatalattiját: jó, piacképes kalandregényt produkáljon számára. Stevenson beszámolt róla, hogy mélyebb elméje részletekben, folytatásos regény módjára szállította a történetet. Ez a példa is mutatja, hogyan közölhet tudatalattink bölcs, magasröptű gondolatokat általunk, anélkül hogy tudatos elménk valamit is sejtene a dologról.

Mark Twain sokszor megvallotta a világnak, hogy soha életében nem dolgozott. Humoros és komoly írásait egyaránt annak köszönhette, hogy megcsapolta tudatalattijának kimeríthetetlen forrásait.

A test lemásolja az elme működését

Tudatos és tudat alatti elméd kölcsönhatása ugyanilyen kölcsönhatást kíván a megfelelő idegi rendszerektől. A központi idegrendszer a tudatos elme szerve, a szimpatikus idegrendszer pedig a tudatalattié. A központi idegrendszer az a csatorna, amelyen keresztül a tudatos érzékelés történik, az öt érzékszerv segítségével, és amely felügyeletet gyakorol a test mozgása fölött. E rendszer, amelynek idegei az agyban is megtalálhatók, az akaratlagos és tudatos elmefunkciók csatornája.

A szimpatikus - vagy ahogy néha nevezik, öntudatlan - idegrendszer központja a gyomor mögötti idegdúcban van, amit hasi idegközpontnak vagy néha hasi agynak is neveznek. Ez a test életfunkcióinak tudatalatti támogatását célzó szellemi tevékenység csatornája.

A két rendszer külön-külön is és szinkronban is működhet. Thomas Troward[3] szerint: „A bolygóideg az akaratlagos rendszer részeként hagyja el az agyi területet, segítségével szabályozzuk hangképző szerveinket; azután áthalad a mellkason, miközben elágazásokat küld a szív és a tüdők felé; végül áthalad a hashártyán, elveszíti az akaratlagos idegrendszer idegeire jellemző külső burkolatát, és a szimpatikus idegrendszer idegeivel válik azonossá, ekképpen összekötő kapcsot hoz létre a két rendszer között, és lehetővé teszi, hogy az ember fizikailag egységes legyen.

Az agy különböző területei ugyanígy jelzik kapcsolataikat az elme objektív és szubjektív tevékenységeivel, általánosságban szólva az agy elülső részeit az előző, hátulsó részeit az utóbbi tevékenységekhez rendelhetjük, míg a közbülső részek mindkétféle tevékenységben részt vehetnek."

A mentális és fizikai kölcsönhatás értelmezésére eléggé egyszerű mód kínálkozik, ha felismerjük, hogy a tudatos elménk által felfogott eszme vibrációt indít az akaratlagos idegrendszerben. A következő lépésben ez utóbbi a szimpatikus idegrendszeren fejleszt hasonló áramot, s így átadja az eszmét a tudatalattinak, ami a tulajdonképpeni kreatív közeg, így válnak a gondolatok dolgokká.

[3] The Edinburgh Lectures on Mental Science (New York; Robert McBride and Co., 1909)

A tudatodban kidolgozott és igaznak elfogadott gondolatot az agy továbbküldi a hasi idegközpontnak, tudat alatti elméd agyának, hogy a gondolat húsodba épülhessen, és világodban realitásként megjelenhessen.

A testre felügyelő értelem

A sejtrendszernek és a szervek - a szemek, fülek, a szív, máj, hólyag stb. - szerkezetének tanulmányozása azt mutatja, hogy valamennyien egy-egy intelligens csoportot alkotó sejthalmazból állnak, amelyben a sejtek képesek együttműködésre, valamint a központi (tudatos) elme iránymutatása alapján utasítások fogadására és deduktív végrehajtására.

Az egysejtű szervezetek gondos tanulmányozása felfedi, mi történik saját összetett testedben. Bár az egysejtűnek nincsenek szervei, mégis a hatás-ellenhatáson alapuló agytevékenység bizonyítékait nyújtja, amennyiben képes a mozgás, táplálékfelvétel, asszimiláció és ürítés alapvető funkcióinak ellátására.

Többen úgy vélik, létezik egyfajta intelligencia, ami akkor is gondoskodik testünkről, ha teljesen magára hagyjuk. Ez igaz; a nehézség abban rejlik, hogy a tudatos elme szüntelenül beavatkozik a külső látszaton alapuló érzékszervi bizonyítékok alapján, s ennek eredményeképpen tévhitek, félelmek, előítéletek jönnek létre. Amikor pedig tudatalattidban a pszichológiai és érzelmi kondicionálás eredményeképpen félelmek, tévhitek, negatív gondolatminták rögződnek, nem marad más a tudatalatti számára, mint hogy elfogadja ezeket a terveket, és ennek megfelelően cselekedjék.

A tudatalatti állandóan a közös jón munkálkodik

Benső d szubjektív fele állandóan az általános jón munkálkodik a dolgok belső harmóniájára vonatkozó természetes törvénynek megfelelően. Tudatalattidnak megvan a saját akarata, ami önmagában nagyon is reális dolog. Tudatalattid éjjel-nappal tevékenykedik, akár figyelembe veszed működését, akár nem ő építi testedet, de nem láthatod, nem hallhatod, nem érezheted az építkezést, mivel mindez teljes csendben folyik. Tudatalattidnak saját élete van, és ez mindig a harmónia, az egészség, a békesség javát szolgálja. Ez az isteni követelmény keres rajtad keresztül kifejeződést mindig, mindenhol.

Az ember megzavarja a harmónia természetes elvét

Csak akkor van módunk korrekt, tudományos gondolkodásra, ha ismerjük az „Igazságot". Az igazság ismerete annyit tesz, mint tudatalattid végtelen intelligenciájával és hatalmával összhangban tevékenykedni, mivel tudatalattid mindig az élet javát szolgálja.

A harmóniát sértő gondolatok és cselekedetek mindenféle viszályt és nyomorúságot eredményeznek, tekintet nélkül arra, hogy véletlenül vagy szándékosan születtek-e.

A tudósok szerint testünk tizenegy hónaponként megújul; fizikailag tehát legfeljebb tizenegy hónaposok lehetünk. Önmagadon kívül senkit se okolhatsz, ha a félelmet, haragot, féltékenységet, rosszakaratot hordozó gondolatok révén visszaépíted testedbe a hibákat.

Saját gondolataid algebrai összege vagy. Módodban áll, hogy tartózkodj a negatív gondolatoktól és képzelgésektől. A sötétségtől fény segítségével lehet megszabadulni; a hideget meleggel küzdjük le; a negatív gondolatok legyőzéséhez pozitív gondolatokra van szükség. Erősítsd meg a jót, és a gonosz eltűnik.

Az egészség, az életkedv, az erő: normális. A betegség abnormális.

Az átlagos gyermek makkegészségesen jön a világra, összes szerve kifogástalanul működik. Ez a normális állapot, s valamennyiünknek egészségesnek, életerősnek kéne maradnunk Természeted legerősebb vonása az önfenntartási ösztön, ez a mélyen beágyazott, roppant energikus, állandóan jelen lévő és szüntelenül tevékenykedő igazság. Nyilvánvaló tehát, hogy összes gondolatod, hited, eszméd akkor működik a legnagyobb hatásfokkal, ha összhangban van a veled született életelvvel ami folytonfolyvást, minden területen a te védelmedért és egészségedért fáradozik. Könnyebb és bizonyosabb tehát a normális állapot helyreállítása, mint az abnormális állapot létrehozása.

Betegnek lenni abnormális; ha beteg vagy, egyszerűen az élet áramlatával szemben haladsz, és negatívan gondolkodol. Az élet törvénye a növekedés törvénye. Az egész természet mást sem tesz, mint e törvény érvényességét bizonyítja, és csöndben, állandóan megmutatkozik a növekedés törvényében. Ahol a növekedés, ott az élet; ahol az élet, ott a harmóniának is ott kell lennie, és a harmóniával együtt jár a tökéletes egészség.

Ha gondolataid harmonizálnak tudatalattid kreatív elvével, akkor a veled született harmóniaelvvel kerültél összhangba. A harmónia elvétől idegen gondolatok viszont rád akaszkodnak, zaklatnak, aggasztanak, végül betegséget és - ha megmakacsolod magad bennük - halált eredményeznek.

A betegség gyógyításakor fokoznod kell tudatalattid életerejének beáramlását és eloszlását. Ez úgy érhető el, hogy megsemmisíted a félelem, aggodalom, féltékenység, idegesség, gyűlölség gondolatait, és minden más romboló gondolatot, ami széttépné és elpusztítaná idegeidet és mirigyeidet - azokat a testszöveteket, amelyeknek a hulladékanyagok eltávolítása a feladatuk.

A meggyógyított gerinctuberkulózis

A *Nautilus* magazin 1917. márciusi száma gerinctuberkulózisban szenvedő fiú figyelemre méltó gyógyulásáról közöl cikket. Az akkor Indianapolisban élő fiú, Frederick Elias Andrews ma a Missouri állambeli Kansas Cityben a Unity School of Christianity lelkipásztora. Orvosa gyógyíthatatlannak nyilvánította. A fiú imádkozni kezdett, s kicsavarodott, négykézláb járó nyomorékból erős, egészséges, jó alakú férfivá serdült. Elméjében abszorbeálva a szükséges értékeket, megteremtette saját megerősítését.

Naponta többször, újra meg újra megerősítette és ismételte: „Ép és egészséges, tökéletes, erős, hatalmas, szeretetteljes, harmonikus és boldog vagyok." Makacsul kitartott; ajkain ez az ima volt este az utolsó és reggel az első szó. Másokért is imádkozott, a szeretet és egészség gondolatait küldte szét. Ez a szellemi attitűd és imádkozási mód sokszorosan megtérült számára. Hite és kitartása eredményt hozott. Ha félelem, harag, féltékenység vagy irigység terelte el a figyelmét, azonnal ellentámadásba lendült megerősítő gondolatainak erejével. Tudatalattija a megszokottá váló gondolkodásmód jellegének megfelelően reagált. Ugyanezt mondja a Biblia is: *eredj el, a te hited megtartott téged*. (Márk 10:52)

Tudatalattidba vetett hited teljes értékűvé tesz

A tudatalatti gyógyító hatalmáról tartott előadásaim egyik hallgatója súlyos szembajban szenvedett, orvosa műtétet javasolt számára. A fiatalember kijelentette: „Tudatalattim teremtette a szememet, meg is tudja gyógyítani."

Minden este, lefekvéskor, alváshoz hasonló, álmos, meditatív állapotba jutott. Figyelmét mozdulatlanul orvosára összpontosította. Elképzelte, hogy előtte áll az orvos, és tisztán hallotta vagy hallani vélte a hangját is: „Csoda történt!" Minden este, elalvás előtt, úgy öt-hat percig hallotta e szavakat. Három hét elteltével visszament a szemészhez, aki korábban is megvizsgálta s az így kiáltott: „Hiszen ez csoda!" Mi történt? A beteg orvosát eszközként használta, hogy gyógyulása eszméjét átadja tudatalattijának. Az ismétlés, a hit, a reménykedő várakozás révén behatolt tudatalattijába. Tudatalattija teremtette a szemét; rendelkezésére állt a tökéletes minta, s haladéktalanul hozzá is látott, hogy meggyógyítsa a szemet. Ez a példa is azt mutatja, hogyan nyerheted vissza egészségedet, ha hiszel a tudatalattid gyógyító hatalmában.

Iránymutató

1. Tudatalattid építette testedet, és a nap 24 órájában dolgozik éretted. Negatív gondolkodásoddal az ő életadó mintáit zavarod.

2. Elalvás előtt bízd tudatalattidra, hogy kidolgozza a megoldást problémáidra, s meglátod, nem hagy cserben.

3. Vigyázz a gondolataidra! Az igazként elfogadott gondolatot agyad a hasi ideggóchoz továbbítja, és realitásként segíti a világra.

4. Ne feledd, újjáteremtheted magad, ha tudatalattidnak új tervrajzot adsz.

5. A tudatalatti az élet megőrzésére irányul. A tudatoddal dolgozol. Tápláld tudatalattidat igaz premisszákkal. Tudatalattid megszokott gondolatmintáidnak megfelelően reagál.

6. Tizenegy havonként új testet építesz magadnak. Változtasd meg testedet gondolataid megváltoztatásával és a megváltozott gondolatok megőrzésével.

7. Az a normális, ha egészséges vagy. A betegség abnormális. Maradj összhangban a harmónia veled született elvével.

8. A féltékenység, félelem, aggodalom, idegesség gondolatai széttépik és elpusztítják idegeidet és mirigyeidet, és mindenféle testi-lelki bajokat eredményeznek.

9. Amit tudatosan megerősítesz, és igaznak érzel, az egyaránt megnyilvánul a te testedben, elmédben és ügyeidben. Erősítsd a jót, és élvezd az élet örömeit!

8. Hogyan érjük el a kívánt célokat?

A kudarcnak alapvetően két oka van: a hiányzó bizalom és a túlzott erőlködés. Nagyon sokan azzal gátolják saját imáik teljesülését, hogy nem képesek teljesen megérteni, hogyan is működik tudatalattijuk. Már attól is bizonyos mértékig nő az önbizalmad, ha tisztában vagy elméd működésének mikéntjével. Vésd emlékezetedbe: mihelyt tudatalattid elfogad egy eszmét, azonnal hozzálát megvalósításához. Képes a végsőkig kihasználni hatalmas lehetőségeit, és mélyebb elméd összes szellemi és lelki törvényét mozgósítja. Viselkedése nem függ attól, hogy az eszme jó-e vagy rossz. Ha tehát negatív értelemben használod, tudatalattid bajt, kudarcot, zűrzavart okoz. Használd építő jelleggel, és iránymutatást, szabadságot, lelki békét hoz neked.

Tudatalattid kedvező reakciója és helyes válasza elkerülhetetlen, ha gondolataid pozitívak, építőek és szeretetteljesek. Mi sem nyilvánvalóbb mindezek után: a kudarc leküzdése érdekében csak egyetlen dolgod van, rá kell bírnod tudatalattidat eszméd, kívánságod elfogadására. Ehhez elegendő, ha te magad realitásként átérzed vágyadat, a többit elméd törvényei elvégzik. Hittel és bizakodással telve továbbítsd vágyadat, és tudatalattid átveszi a feladatot, és engedelmeskedik.

Mindig kudarcot vallasz, ha bármiféle szellemi kényszerítést akalmazol - kényszerítésre nem reagál a tudatalattid, csupán hittel vagy tudatosan átérzett óhajra.

Kudarcodat ilyen kijelentések is okozhatják: „A dolgok egyre rosszabbodnak", „Úgyse kapok eredményt", „Nem látom a kiutat", „Reménytelen", „Nem tudom, mit tegyek", „Teljesen összezavarodtam". Az ilyen állítások semmiféle választ vagy együttműködést sem váltanak ki a tudatalattiból. Mint a helyben járó katona, nem haladsz sem előre, sem hátra, azaz nem jutsz sehová.

Képzeld el, hogy taxiba szállsz, és öt percen belül fél tucat címet adsz meg a sofőrnek. A szerencsétlen reménytelenül össze fog zavarodni, és valószínűleg sehová se lesz hajlandó elfuvarozni téged. Ugyanez a helyzet, amikor tudatalattiddal dolgozol. Kristálytisztán álljon előtted elgondolásod. Arra a határozott következtetésre kell jutnod, hogy van kiút, van megoldás legyen szó nyomasztó gondról vagy súlyos betegségről. Csak tudatalattid végtelen intelligenciája tudja a választ. Amikor tudatodban elérted ezt a kristálytiszta következtetést, akkor mondhatod, hogy elhatároztad magad, és ezután adatik néked a te hited szerint.

Csak nyugodtan!

Egy háztulajdonos tiltakozott, amikor a kazánszerelő kétszáz dollárt kért a vízmelegítő megjavításáért. „Öt centet számoltam a hiányzó csavarért - válaszolta a szerelő. - A maradék százkilencvenkilenc dollár kilencvenöt cent azért jár nekem, mert tudtam, mi a baj."

Tudatalattid a szerelőmestered, a mindentudó bölcs, akinek változatos eszközei vannak arra, hogy tested és lelked meggyógyítsa és ügyeid rendezze. Nyilatkoztass ki egészséget, és tudatalattid létrehozza számodra - de a dolog kulcsa a lazítás. „Csak nyugodtan!" Ne aggódj a részletek és módozatok felől, de légy biztos az eredményben. Érezd át a sikeres megoldás boldogságát, legyen bár a problémád egészségeddel, anyagi helyzeteddel vagy állásoddal kapcsolatos. Emlékezz vissza, milyen érzés volt, amikor felgyógyultál súlyos betegségedből. Jusson eszedbe: érzésed az összes tudat alatti demonstráció alapja. Új elképzelésedet, eszmédet szubjektíve befejezettnek kell érezned, nem a jövőben megvalósulónak, hanem olyannak, ami ebben a pillanatban készült el.

Ne harcolj: képzelőerődet használd, ne az akaraterődet!

Tudatalattid használatakor ne ellenségre számíts, és ne az akaraterődet használd! Képzeld el a sikert, a szabadság állapotát tapasztalod majd, hogy intellektusod közbe szeretne avatkozni, mégis ragaszkodj egyszerű, gyermeki, csodákat művelő hitedhez. Képzeld el magadat a betegség vagy probléma nélkül. Képzeld el a vágyott szabad állapot elnyerésével járó érzelmeket. Szakítsd le a tilalmi táblákat! A legegyszerűbb út a legjobb.

A fegyelmezett képzelet csodákra képes

A fegyelmezett, avagy tudományos képzelet használata csodálatosan alkalmas arra, hogy tudatalattidtól a megfelelő reakciókat kaphasd. Mint korábban rámutattunk, tudatalattid építette testedet, és ellenőrzi összes életfunkcióit.

A Biblia szerint *És amit könyörgésetekben kértek, meg is kapjátok azt, ha hisztek.* (Máté 21:22.) Hinni annyi, mint valamit igaznak elfogadni, együtt élni valaminek az igazságával. S mindaddig, míg ezt az állapotot fenntartod, részesülsz a meghallgatást nyert ima örömeiből!

A sikeres imádsághoz vezető három lépés

1. Vess egy pillantást a problémára!
2. Hagyatkozz a csupán a tudatalattid által ismert megoldásra vagy kiútra!
3. Érezd át a mély meggyőződés nyugalmát, hogy minden a legjobban alakul!

Ne gyengítsd imádat ilyesmivel: „Szeretném, ha meggyógyulnék", „Remélem". Az elvégzendő feladat felől kialakított érzésed a „főnök". Tiéd a harmónia. Tudnod kell, hogy tiéd az egészség. Azáltal válj intelligenssé, hogy tudatalattid végtelen gyógyító hatalmát hordozhatod. Továbbítsd az egészség eszméjét tudatalattidnak, míg meg nem győzöd; akkor pedig lazíts. Szabadulj meg önmagadtól! Jelentsd ki a körülményekről és feltételekről is: „Ez is el fog múlni." A lazítás révén befolyásolhatod tudatalattidat, és felszabadíthatod az eszméd mögötti mozgató energiát, hogy átvegye a vezénylést, és megvalósítsa az eszmét.

A visszájára fordított erőfeszítés törvénye; miért fordul ellenkezőjére imádságod?

Coué, a híres francia pszichológus, aki úgy negyven éve Amerikába látogatott, így határozta meg a visszájára fordított erőfeszítés törvényét: „Ha vágyaid és képzeleted ellentmondanak egymásnak, mindig a képzeleted győz."

Tegyük fel, hogy felszólítanak rá, sétálj végig a padlóra fektetett palánkon. Habozás nélkül megtennéd. Tegyük most föl, hogy a kérdéses palánk két fal között feszül tíz méter magasságban. Most is végigsétálnál-e rajta? Vágyadat, hogy megtedd, leküzdi képzeleted, azaz félelmed a lezuhanástól. Lelki szemeid előtt az uralkodó kép a zuhanásé volna, s ez a kép győzedelmeskedne. Vágyad, akaratod, erőfeszítésed, hogy végigmenj a palánkon, mind-mind a visszájára fordulna, a kudarcról alkotott uralkodó képzet valósulna meg.

A szellemi erőfeszítés mindig önmagát győzi le, a kívánt végkifejlet ellenkezőjét eredményezi. Elmédben eluralkodnak a gyengeségedről, az akadályok áthághatatlanságáról alkotott szuggesztiók; tudatalattidat pedig az uralkodó eszme ellenőrzi: Tudatalattid két ellentmondó javaslat közül az erősebbet fogadja el. Jobb mindig mellőzni az erőfeszítést.

Ha így szólsz: „Szeretnék meggyógyulni, de képtelen vagyok rá", „Igazán annyira igyekszem", „Kényszerítem magamat, hogy imádkozzam", „Minden akaraterőmet latba vetem", akkor fel kell ismerned: kudarcod oka maga az erőfeszítés. Sose próbáld akaraterőd segítségével rábírni a tudatalattidat valamely eszme elfogadására. Az ilyen próbálkozások eleve kudarcra vannak kárhoztatva, és éppen az ellenkezőjét kapod annak, amiért imádkoztál.

Lássunk egy meglehetősen gyakori példát. Vizsgázó diákok tapasztalhatják dolgozataik fölé hajolva, hogy hirtelen minden tudás kiröppent a fejükből. Elméjük kétségbeejtően üres lett, és képtelenek visszaemlékezni akárcsak egy odavaló gondolatra is. Minél elkeseredettebben szorítják össze a fogukat, minél több akaraterőt vetnek be, annál messzebb szöknek a válaszok. Alighogy kiléptek azonban a vizsgateremből, alighogy megszűnt a szellemi nyomás, a hiába keresett válaszok ott ingerkednek előttük, napnál világosabban. Kudarcuk oka az volt, hogy túl erősen kényszerítették magukat emlékezésre. E példa a visszájára fordított erőfeszítés törvényét illusztrálja, amikor éppen az ellenkezőjét kapjuk annak, amiért imádkoztunk.

A vágy és képzelet ellentmondását fel kell oldanod!

A szellemi erő bevetésével eleve feltételeztük, hogy ellenállásra találunk. Ha elméd a probléma leküzdésének módjára koncentrál, akkor már nem törődik az akadállyal magával.

...ha ketten közületek egy akaraton lesznek a földön minden dolog felől, amit csak kérnek, megadja nékik az én mennyei atyám. (Máté 18:19.) Ki ez a kettő? Tudatos és tudat alatti elméd harmóniájáról, összhangjáról van itt szó, bármely eszme, vágy, elképzelés esetében. Ha elméd két fele nem vitatkozik egymással, imád teljesül. A két egyetértő fél helyett elképzelheted önmagadat és vágyadat, gondolatodat és érzésedet, eszmédet és érzelmedet, vágyadat és képzeletedet.

Elkerülheted az összeütközést vágyaid és elképzeléseid között, ha álmos állapotba jutsz, ami minden erőfeszítést a minimumra korlátoz. Álmos állapotban a tudatos elme meglehetősen mélyre alásüly-

lyed. Alvás előtt gyakorolhatod a legerősebb hatást tudatalattidra. Ilyenkor és közvetlenül felébredés után bukkan ugyanis leginkább felszínre a tudatalatti. Ebben az állapotban nem mutatkoznak a negatív gondolatok és képzetek, amelyek egyébként semlegesítenék vágyaidat és meggátolnák, hogy átjussanak a tudatalattidhoz. Ha elképzeled a megvalósult vágy fölött érzett örömet, és átérzed a teljesülés izgalmát, tudatalattid valóra váltja vágyaidat.

Rengetegen oldják meg problémáikat és dilemmáikat képzelőerejük szabályozott, irányított, fegyelmezett játékával, tudván, hogy amit elképzelnek, és igaznak elfogadnak, az szűkségképpen valóra válik.

A következő példa remekül illusztrálja, hogyan lett úrrá egy fiatal lány a vágya és képzelete közötti konfliktuson. Harmonikus megoldást keresett peres ügyére, képzeletében azonban csak a kudarc, veszteség, anyagi csőd, nyomor képeinek jutott hely. A per is eléggé bonyolult volt, és egyik halasztást a másik után szenvedte, anélkül hogy körvonalazódott volna a megoldás.

Javaslatomra a leány minden este, elalvás előtt álmos állapotba hozta magát, és amennyire csak telt tőle, maga elé képzelte a per szerencsés lezárását. Tudta, hogy a maga elé képzelt képnek egyeznie kell szíve vágyával. Elalvás előtt a lehető legélethűbben megjelenítette elméje színpadán az ügyvédjét amint lelkes tárgyalást folytat vele a per kimeneteléről. Képzeletében kérdéseket tett fel az ügyvédnek, aki sorra így válaszolt: „Tökéletes, harmonikus megoldást találtunk. Az ügyet a peres eljárás keretein kívül rendeztük." Valahányszor visszatértek félelmei a nap folyamán, a leány ismét lejátszotta képzelt filmjét, az összes gesztussal, hanggal, zajhatásokkal. Könnyen el tudta képzelni ügyvédje hangját, mosolyát, viselkedését. Olyan gyakran játszotta el a filmet, hogy az szubjektív mintává, szabályos vágánnyá alakult. Néhány hét elteltével ügyvédje telefonált, és tárgyilagosan megerősítette mindazt, amit a leány addig elképzelt, és belsőleg igaznak elfogadott.

Erre gondolt az éneklőmester, amikor ezt írta a 19. zsoltárban: *Legyenek kedvedre valók szájam mondásai* (gondolataid, képzeleted képei) *és az én szívem gondolatai* (érzéseid, természeted, érzelmeid) *előtted legyenek, oh, Uram* (tudatalatti elméd törvénye), *kősziklám és megváltóm* (tudatalattid hatalma és bölcsessége megválthat betegségtől, szolgaságtól, nyomorúságtól).

Értékes szempontok

1. A szellemi kényszerítés és a túlzott erőfeszítés aggodalomra és félelemre utal, ezek pedig gátolják imád teljesülését. Csak nyugalom!

2. Ha ellazítod elmédet, amikor elfogadsz egy eszmét, tudatalattid hozzáláthat az elképzelés valóra váltásához.

3. A hagyományos módszerektől függetlenül gondolkodj és tervezz. Ne feledd, minden problémára van válasz és van megoldás!

4. Ne foglalkozz túl sokat szíved verésével, légzéseddel vagy tested bármely részének működésével! Támaszkodj minél jobban a tudatalattidra, és gyakran jelentsd ki, hogy az isteni rend szerinti tevékenység folyik bennük.

5. Az egészség érzése egészséget eredményez. A gazdagság érzése gazdagságot eredményez. Hogy érzed magad?

6. Leghatalmasabb képességed a képzelőerőd. Helyesen hangzó, szépnek látszó dolgokat képzelj el! Az vagy, aminek képzeled magad.

7. Álmos állapotban elkerülöd az összeütközést tudatos és tudat alatti éned között. Elalvás előtt újra és újra képzeld el vágyad teljesülését. Aludj békésen, ébredj örvendezve!

9. Tudatalattid hatalma gazdagodásodat szolgálja

Ha anyagi nehézségekkel küszködsz, ha csupán komoly erőfeszítések árán jössz ki a pénzedből, az azt jelenti: még nem győzted meg tudatalattidat, hogy mindig lesz bőven mit a tejbe aprítanod. Magad is ismersz többeket, akik heti néhány órai munkával mesés pénzeket keresnek. Nem igyekeznek különösebben, nem hajszolják magukat. Ne adj hitelt a dajkamesének, hogy csupán kemény munkával és orcád verítékével gazdagodhatsz meg. Szó sincs róla; legjobb az erőlködés nélküli élet! Azt tedd, amit örömmel teszel, és élvezd a vele járó sikert és izgalmat!

Ismerek egy igazgatót Los Angelesben, akinek évi fizetése 75 000 $. Tavaly kilenc hónapos, föld körüli hajóúton vett részt, és megismerkedett a világ legszebb látnivalóival. Elmondta nekem: sikerült meggyőznie tudatalattiját, hogy ő legalább ennyi pénzt ér. Vélekedése szerint munkahelyén nyüzsögnek olyan, heti száz dollárért dolgozó kollégák, akik nálánál sokkal többet tudnak az üzletről, és jobban is csinálnák nála, de nincs ambíciójuk, nincsenek önálló gondolataik, és nem érdeklődnek tudatalattijuk csodái iránt.

A gazdagság a léleké

A gazdagság nem egyéb, mint az egyén tudatalatti meggyőződése. Nem attól leszel milliomos, hogy ezt ismételgeted: „Milliomos vagyok, milliomos vagyok!" Azáltal érhetsz el gazdagságtudatot, hogy a gazdagság és bőség eszméjét beépíted szellemiségedbe.

Láthatatlan támaszod

Legtöbb emberrel az a baj, hogy nincs láthatatlan támaszuk. Ha visszaesik az üzletmenet, ha zuhan a tőzsde, ha befektetéseik veszteségesnek bizonyulnak, gyámoltalanok lesznek. Azért ilyen bizonytalanok, mert nem tudják, hogyan csapolhatnák meg tudatalattijuk tartalékait. Nem tudnak az ott rejtőzködő kimeríthetetlen raktárról.

Akinek szegénységre beállított gondolatvilága van, az szegénység sújtotta körülmények között találja magát: A másik ember ugyanakkor feltölti elméjét a gazdagság eszméivel, és mindenhez hozzájut, amit kíván. Sehol sincs előírva, hogy az embernek szűkölködnie kéne. Te is meggazdagodhatsz, meglehet mindened, és bőséggel veheted körül magadat. Szavaid elég hatalmasok hozzá, hogy megtisztítsák elmédet a helytelen eszméktől, és helyükbe a kellő elképzeléseket ültessék.

Gazdagságtudatosság kialakítása

Talán magad is így szólsz e fejezet olvasásakor: „Gazdagságra és sikerre van szükségem!" Mit kell hát tenned: naponta három-négy ízben ismételgesd öt percen át: „siker - gazdagság"! Hatalmas e szavak ereje. Tudatalattid belső hatalmát képviselik. Horgonyozd elmédet bensődnek ehhez a hatalmához; a körülmények és feltételek e két szó természetének és minőségének megfelelően manifesztálódnak életedben. Ne azt mondd: „Gazdag vagyok", hanem valódi belső erőforrásaid mellett tarts ki! Elmédben nem okoz ellentmondást e szó: gazdagság. Mi több, mialatt a gazdagság eszméje mellett időzöl, bensődben felfakad a gazdagság érzete.

A gazdagság érzete gazdagságot szül; ezt sose feledd! Tudatalattid olyan, mint a bank, mint afféle egyetemes finanszírozó intézet. Legyen az gazdagság vagy szegénység, amit elhelyezel benne, vagy rákényszerítesz - felnagyítva adja vissza. Válaszd a gazdagságot!

Nem elegendő bizonygatni a gazdagságot

Többekkel beszélgettem az elmúlt harmincöt évben, akik általában azt panaszolták: „Heteken és hónapokon át mondogattam, hogy gazdag és sikeres vagyok, de semmi se történt." Fel kellett fedeznem, hogy miközben gazdagságukat bizonygatták, lelkük mélyén érezték, hogy hazudnak maguknak.

Egyikük elmesélte: „Addig erősítgettem magamban, hogy szépen gyarapszom, amíg bele nem fáradtam. A dolgok most rosszabbak, mint valaha. Közben végig tudtam, hogy a kijelentésem hamis." Tudata elutasította a hamis állítást, és pontosan az ellenkezője valósult meg mindannak, amit megerősíteni vélt.

A megerősítés akkor válik be leginkább, ha célirányos, és nem okoz szellemi ellentmondást vagy belső vitát; így a fenti kijelentések csak rontottak a helyzeten, mivel fokozták a nélkülözések tudatát. Tudatalattid nem üres szavakra vagy kijelentésekre vágyik, csak azt fogadja el, amit tényleg igaznak érzel. A tudatalattiban a mindenkori uralkodó érzelem számára van csupán hely.

A szellemi konfliktus elkerülése

Ha hasonló nehézséggel találod szemben magadat, az alábbiak szerint ideálisan leküzdheted a problémát. Ismételgesd gyakorta, elsősorban elalvás előtt, a következő kijelentést: „Ügyeim, nappal és éjjel egyaránt, mind jobban és jobban alakulnak." Ez a megerősítés nem kelt belső vitát, hiszen nem mond ellent a tudatalattidban rögzült anyagi nehézségek tényének.

Egy ízben egy üzletember fordult hozzám, aki tele volt aggodalommal, mivel forgalma és bevétele alacsony szintre esett vissza. Azt javasoltam, üljön le az irodájában, nyugodjék meg, és ismételgesse magában: „A forgalom napról napra nő." Ezzel a kijelentéssel együttműködésre bírta tudatát és tudatalattiját, és az eredmények nem is maradtak el.

Ne írj alá kitöltetlen csekket!

Kitöltetlen csekket írsz alá ilyen kijelentésekkel: „Nem jut mindenkinek", „Hiány van", „A jelzálog elviszi a házamat" stb. Azzal is kitöltetlen csekket írsz alá, ha tele vagy félelemmel a jövőtől; ilyenkor egyenesen vonzod magadhoz a negatív körülményeket. Tudatalattid félelmedet is és negatív kijelentésedet is óhajtásodként értékeli, a maga módján hozzájárul, hogy akadályokat, késlekedéseket, szűkölködést, korlátokat hozzon életedbe.

Tudatalattid kamatos kamattal fizet

Akinek van hite az ő gazdagságában, annak még inkább adatik; aki a szűkölködés tudatában bővelkedik, annak még több szűkölködés adatik. Tudatalattid mindent megsokszoroz és felnagyít, amit letétbe helyezel benne. Minden ébredéskor helyezd tudatodba a gyarapodás, a siker, a gazdagság, a békesség gondolatainak letétjét. Időzz el ezeknél a gondolatoknál! Szorgoskodjék körülöttük elméd, amikor csak lehet. E konstruktív gondolatok utat találnak maguknak tudatalattidhoz, és az így kialakított letét bőséget és gazdagodást kamatozik.

Amikor semmi se történik

Szinte hallom, amint így szólsz: „Ó, de hát mindezt megtettem, és semmi se történt!" Persze hogy nem, hiszen tíz percen belül átengedted magadat a félelem gondolatainak, és ezzel semlegesítetted a már megerősített jót. Ha magot vetsz a földbe, nem ásod ki mindjárt. Ott hagyod, hadd eresszen gyökeret.

Tegyük fel, hogy éppen ezt mondanád: „Azt már nem tudom kifizetni." Szakítsd félbe önmagadat, amikor még csak ott tartasz: „Azt már..." - és töprengj inkább valamilyen építő jellegű gondolaton: „Éjjel-nappal javul a helyzetem minden téren."

A gazdagság igazi forrása

Tudatalattidnak mindig vannak ötletei. Végtelen sok lehetőséget tárol, ezek mind tudatos elmédbe áradhatnak, és számtalan módon jelenhetnek meg készpénzként a zsebedben. Állandóan zajlik ez a folyamat, tekintet nélkül a részvénypiaci vagy valutaárfolyamokra. Igazi gazdagságod sosem a kötvényeken, részvényeken vagy bankbetéteken múlik; ezek természetesen szükséges és hasznos szimbólumok, de csak szimbólumok.

Ismételten hangsúlyozni kívánom: tudatalattidat kell meggyőznöd, hogy a gazdagság jár neked, és állandó része lesz életednek. Győzd meg erről a tudatalattidat, és mindig, elkerülhetetlenül eléred célodat, tekintet nélkül pillanatnyi formájára.

Aki sose jön ki a pénzéből

Egyesek folyton panaszkodnak, mennyit küszködnek, hogy kijöjjenek a pénzükből. Szemlátomást óriási erőfeszítésükbe kerül kötelezettségeik teljesítése. Hallgattad-e már, hogyan beszélgetnek? Nagyon gyakran folyik körükben az alábbiak szerint a szó. Egyfolytában elítélik azokat, akik elértek eztazt életükben, és a tömeg fölé emelkedtek. Talán így nyilatkoznak felőlük: „Ó, az a pasas egy szélhámos; gátlástalan gazfickó; micsoda gazember!" Ez az ő szűkölködésük oka; éppen azt a dolgot ítélik el, amire vágynak. Irigységből és a mások javai utáni vágytól vezéreltetve bírálják a náluk jobb módúakat. Pedig semmivel sem lehet könnyebben elérni, hogy a gazdagság szárnyra kapjon és elrepüljön, mint a nálunk gazdagabbak bírálatával.

A gazdagodás útjának buktatója

Van egy érzelem, ami igencsak sokak életében okoz nélkülözést. Legtöbben a saját kárukon tanulják ezt meg. Ez az érzelem az irigység. Irigykedni kezdesz-e például akkor, ha versenytársad tetemes összeget helyez el bankszámláján, míg a te betéted szerényke? Küzdd le ezt az érzést, mondd magadban: „Hát nem nagyszerű? Örvendezem az ő sikere miatt. Remélem, egyre gazdagabb és gazdagabb lesz."

Az irigy gondolatok nagy pusztítást végezhetnek, ha sokat rágódsz rajtuk, mivel nagyon negatív helyzetbe hozhatnak téged; a gazdagság *tőled* és nem *feléd* fog áramlani. Ha rajtakapod magad, hogy bosszankodsz, vagy irigykedsz valaki gazdagsága vagy gyarapodása miatt, azonnal jelentsd ki, hogy további gyarapodást kívánsz neki minden lehetséges módon. Ezzel semlegesítheted a negatív gondolatok hatását elmédben, és lehetővé teszed, hogy saját tudatalattid törvénye értelmében még nagyobb gazdagság legyen osztályrészed.

A közös és hatalmas szellemi akadály eltávolítása

Ha olyasvalaki miatt bosszankodsz, aki megítélésed szerint becstelen eszközökkel jutott vagyonához, szűnjék a te bosszúságod. Tudod, hogy az ilyen személy negatív módon használja a tudatalatti törvényét; e törvény majd gondoskodik róla. Az előbbiekben elmondottak miatt óvakodj az illető bírálgatásától. Ne feledd: saját elmédben áll vagy nem áll a gazdagodás akadálya. Szétrombolhatod ezt az akadályt. Nem kell mást tenned, mint hogy elmédben megbékülsz mindenkivel.

Aludj és meggazdagszol

Esténként, elalvás előtt alkalmazd a következő technikát: Ismételd a *gazdagság* szót, nyugodtan, könnyedén, érzéssel. Ismételgesd újra és újra, mintha altatódalt dúdolnál. Ezzel az egyszóval ringasd magad álomba: „*gazdagság*". Ámulni fogsz az eredményen. Lavinaként özönlik hozzád a bőség. Ez is a tudatalatti varázslatos hatalmának egy példája.

Szolgáld magad az elméd hatalmával

1. Határozd el, hogy könnyedén, tudatalattid tévedhetetlen hatalmának segítségével gazdagodsz meg.

2. Ha kemény munkával és orcád verítékével akarsz vagyont gyűjteni, akkor könnyen válhatsz a leggazdagabb halottá a temetőben. Nem szükséges küszködnöd és halálra hajszolnod magadat.

3. A gazdagság nem más, mint tudat alatti meggyőződés. Építsd be gondolatvilágodba a gazdagság eszméjét!

4. A legtöbb ember esetében az a baj, hogy nincs láthatatlan támasza.

5. Ismételgesd a *gazdagság* szót naponta öt percig elalvás előtt, és tudatalattid megvalósítja számodra a gazdagságot.

6. Ne feledd: a gazdagság érzete gazdagságot kelt!

7. Tudatodnak és tudatalattidnak egyet kell értenie egymással. Tudatalattid azt fogadja el, amit te igaznak érzel. Tudatalattid mindig az uralkodó érzelmet fogadja be. Ügyelj, hogy ez az érzelem a *gazdagság* és ne a *szegénység* legyen.

8. A gazdagsággal kapcsolatos szellemi konfliktusokat feloldhatod, ha gyakran megerősíted: „*Igen, éjjel-nappal gyarapodom minden téren.*"

9. Forgalmadat megnövelheted, ha ezt a kijelentést ismételgeted: „Forgalmam mindennap növekszik; haladok, fejlődöm, napról napra gazdagodom."

10. Ne írj alá több kitöltetlen csekket ilyen kijelentésekkel: „nem jut mindenkinek" vagy „semmiből sincs elég" stb. Az ilyen kijelentések felnagyítják és megsokszorozzák veszteségedet.

11. A gazdagság, siker, gyarapodás gondolatait helyezd el tudatalattid bankszámláján, és kamatos kamattal kapod vissza a letétet.

12. Ne cáfold érzelmileg azt, amit tudatosan pár perccel korábban megerősítettél. Ezzel semlegesítenéd a már megerősített jót.

13. Gazdagságod valódi forrása elméd eszméiben rejlik. Egyetlen ötleted dollármilliókat érhet. Tudatalattid megadja számodra a keresett ötletet.

14. A gazdagság áramlását az irigység és a féltékenység akadályozza. Lelj örömöt mások gyarapodásában!

15. Saját elmédben rejlik gazdagodásod akadálya. Rombold le ezt az akadályt, most rögtön! Békülj ki elmédben mindenkivel!

10. Jogod a gazdagsághoz

Jogod van hozzá, hogy gazdag légy. Azért születtél e világra, hogy egész életed során bővelkedjél, hogy boldog, szabad, sugárzó életet élj. Meg kell tehát kapnod mindazt a pénzt, amire szükséged van a teljes, boldog, sikeres élethez.

Arra születtél, hogy lelkileg, szellemileg, anyagilag növekedj, fejlődj, kibontakozz. Elidegeníthetetlen jogod, hogy tökéletesen kifejezd és megvalósítsd önmagadat minden területen. Szépséggel és luxussal kell körülvenned magad.

Miért elégednél meg azzal, ami éppen csak elegendő, amikor dúskálhatnál tudatalattid mesés gazdagságában? E fejezetből megtanulhatod, hogyan köthetsz barátságot a pénzzel, s hogyan érheted el, hogy ne csak jusson, hanem maradjon is mindig. Gazdagság utáni vágyad nem más, mint a teljesebb, boldogabb, csodálatosabb élet utáni vágy. Kozmikus vágy ez. Nem egyszerűen jó: nagyon-nagyon jó.

A pénz: jelkép

A pénz a kereskedelem jelképe. Nem csupán az ínségből való szabadulást jelenti számodra, hanem a szépséget, luxust, bőséget, kifinomultságot is. A pénz a nemzet gazdasági egészségének szimbóluma.

Ha véred akadálytalanul kering szervezetedben egészséges vagy. Ha a pénz szabadon áramlik az életedben, dazdaságilag egészséges vagy. Ha az emberek felhalmozzák a pénzt, és szalmazsákjukba dugják, mert félelemmel teltek el, akkor beteg a gazdaság. A pénz a legkülönbözőbb formákban töltötte be a kereskedelem közvetítőjének szerepét a századok során volt só, igazgyöngy és mindenféle bizsu. A régi időkben a gazdagságot ökrökben és birkákban mérték. Most valutát használnak vagy más forgalomképes eszközt, mivel lényegesen egyszerűbb kitölteni egy csekket, mint birkákat cipelni magunkkal, hogy kifizethessük számlánkat.

A gazdagsághoz vezető fejedelmi út

Tudatalattid hatalmának ismerete az a fejedelmi út, amely mindenfajta gazdagsághoz elvezet legyen az lelki, szellemi vagy anyagi. E törvények tanulója hiszi, és határozottan tudja, hogy a gazdasági helyzettől, a részvénypiactól, a depressziótól, sztrájkoktól, háborúktól vagy egyéb körülményektől teljesen függetlenül, ő maga mindig nagyszerűen el lesz látva, akármilyen formát öltsön is a pénz. Mindezt pedig azzal éri el, hogy továbbítja a gazdagság eszméjét tudatalattija számára, az pedig gondoskodik róla, akárhol él is. A tudatalatti törvényeinek ismerője meggyőzte önmagát, hogy életében mindig szabadon áramlik a pénz, és mindig csodás többletet mondhat magáénak. Még akkor is vonzani fogja magához a gazdagságot, és gondtalanul él, ha mindjárt holnap összeomlik az ország gazdasága, és összes vagyona értéktelenné válik - mint a német márka a háború után - vagy akármilyen formát öltsön is az új fizetőeszköz.

Miért nincs több pénzed?

Mire ideérsz e fejezet olvasásában, valószínűleg így szólsz magadhoz: „Több fizetést érdemelnék, mint amennyit kapok." Azt hiszem, a legtöbb embert alulfizetik. Ennek egyik oka az, hogy ők maguk nyíltan vagy a lelkűk mélyén elítélik a sok pénzt. „Piszkos anyagiakat" emlegetnek. „Minden rossz a pénzvágyban gyökerezik" - mondogatják. Kudarcuk másik oka az az alattomos kis gondolat tudatalattijuk mélyén, hogy talán a szegénység is hordoz bizonyos erényeket. Ez a tudat alatti gondolatminta származhat gyermekkori szoktatásból, babonából vagy egyszerűen a Biblia helytelen értelmezéséből.

Pénz és a kiegyensúlyozott élet

Így szólt egyszer egy férfi hozzám: „Egy vasam sincs. Nem is szeretem a pénzt. A pénz minden rossz forrása." Ezek a kijelentések a megzavart, neurotikus elme tünetei. A pénz kizárólagos szeretete egyoldalúvá, kiegyensúlyozatlanná tesz. Azért élsz, hogy bölcsen használd hatalmadat vagy hatáskörödet. Egyesek pénzre vágynak, mások hatalomra. Ha szívedben kizárólag a pénznek hagysz helyet, ha úgy véled: „Csak pénzt karok! A pénz megszerzésének és felhalmozásának szentelem minden figyelmemet; semmi más nem érdekel" - akkor kaphatsz ugyan pénzt, és lehet ugyan vagyonod, de elfe-

lejtetted, hogy életed célja a kiegyensúlyozottság. Ki kell elégítened a lelki békesség, harmónia, szeretet, élvezet és tökéletes egészség iránti igényedet is.

Ha a pénz a kizárólagos célod, akkor rosszul választottál. Úgy hitted, ez minden igényed, miután azonban elvesztegetted erődet, rá kell ébredned, hogy nem csupán pénzre van szükséged. Rejtett képességeid igazi kibontakozására is vágysz, keresed tényleges helyedet az életben, és élvezni akarod a mások sikeréhez vagy jólétéhez nyújtott segítség örömét. Tudatalattid törvényeinek elsajátítása révén szerezhetsz egymillió dollárt vagy többet is, ha erre vágysz, és megőrizheted lelki békédet, harmóniádat, tökéletes egészségedet, és önmagad maradhatsz.

A szegénység az elme betegsége

Semmiféle erényt sem hordoz a szegénység: betegség ez, olyan, mint a többi szellemi betegség. Amikor fizikailag betegszel meg, tudod, hogy nem vagy jól. Olyankor segítséget keresel, és azonnal teszel valamit a helyzet megváltoztatása érdekében. Ugyanez a helyzet akkor is, ha a pénz nem áramlik szabadon az életedben; olyankor valami alapvető hiba van az egészségedben.

Benső d életprincípiuma növekedésre, gyarapodásra, bőségesebb életre ösztökél téged. Nem arra születtél, hogy viskóban tengődj, rongyokba burkolózz, és naphosszat éhezz. Boldogságban, sikerekben, gazdagságban kell élned.

A pénzt nem bírálhatod

Tisztítsd meg elmédet a pénzről alkotott bizarr és babonás hittől. Sose tekintsd koszosnak vagy gonosznak a pénzt. Ilyesmivel csak azt érnéd el, hogy szárnyra kapjon és faképnél hagyjon. Ne feledd: amit elítélsz, elveszíted azt. Nem vonzhatod magadhoz azt, amit bírálsz.

Így viszonyulj a vagyonhoz!

Az alábbi egyszerű technikával megsokszorozhatod a pénzedet. Naponta többször mondd a következőket: „Kedvelem a pénzt. Szeretem a pénzt. Bölcsen, építően, értelmesen használom. A pénz folyamatosan áramlik életemben. Élvezettel osztogatom a pénzt, és csodásan megsokszorozva kapom vissza. Mindez jó, nagyon jó. A pénz a bőség lavináiként özönlik hozzám. Kizárólag jó célra fordítom, és hálás vagyok jólétemért és elmém gazdagságáért."

Hogyan szemléli a pénzt a tudományos gondolkodó?

Tegyük fel, hogy a földben aranyra, ezüstre, ólomra, rézre vagy vasra bukkansz. Gonosznak neveznéd-e őket? Minden gonoszság az ember elsötétült szemléletéből, tudatlanságából, hamis életértelmezéséből és tudatalattijának helytelen használatából fakad. Használhatnánk uránt, ólmot vagy valamilyen más fémet is csereeszközként. Mi inkább papírbankókat, csekkeket, nikkel- és ezüstérméket használunk, s ugyan mi gonosz lehetne ezekben? A fizikusok és vegyészek ma már tudják, hogy két fém között a különbség pusztán az atommag körül keringő elektronok számában és keringésük sebességében rejlik.[4] Nagy energiájú ciklotronokban végzett bombázással ma már egyik fémet a másikká tudják alakítani. Hiszek benne, hogy modern tudósaink a közeljövőben képesek lesznek rá, hogy aranyat, ezüstöt vagy más fémeket szintetikusan, laboratóriumban állítsanak elő. Az ár egy darabig még talán megfizethetetlen lesz, de a műveletet el lehet végezni. Nem hiszem, hogy akadna intelligens személy, aki bármiféle gonoszat látna az elektronokban, neutronokban, protonokban, izotópokban.

Zsebedben az a darab papír atomokból és molekulákból áll, amelyekben különféle elrendeződésekben találhatók a protonok és elektronok. Számuk és mozgássebességük eltér. A papír pusztán ezért különbözik a zsebedben tartott fémpénztől.

Hogyan vonzzuk magunkhoz a pénzt?

Sok-sok évvel ezelőtt találkoztam egy fiúval Ausztráliában, aki sebész szeretett volna lenni, de nem volt pénze. Elmeséltem neki, hogyan vonzza magához a talajba elültetett mag mindazt, ami kifejlődéséhez szükséges, s hogy nincs más dolga, mint példát venni a magról, és a vágyott eszmét elültetni

[4] A fizikusok és vegyészek képe az anyagok szerkezetéről ennél lényegesen pontosabb és összetettebb (a ford.)

tudatalattijában. A ragyogóan értelmes fiatal fiú orvosi rendelők takarításával, ablakmosással, mindenféle apró javítás elvégzésével tartotta fenn magát. Elmondta, hogy esténként, elalvás előtt lelki szemeivel saját orvosi oklevelét látta a falon, rajta a neve, hatalmas, nyomtatott betűkkel. Éppen elég hasonló diplomát törölt tisztára nap mint nap a rendelőintézetben. Nem esett nehezére, hogy elméjébe vésse és továbbfejlessze a diploma képzetét. Körülbelül négy hónapi kitartás után határozott eredmények mutatkoztak.

A történet folytatása roppant érdekes. Az egyik doktor fölöttébb megkedvelte a fiút, s miután megtanította a műszerek sterilizálására, injekciók beadására és más elsősegély-nyújtási ismeretekre, asszisztensként alkalmazta rendelőjében. Később orvosi egyetemre küldte saját költségén. A fiatalember ma elsőrendű orvos a kanadai Montrealban. Felfedezte, hogyan alkalmazhatja tudatalattija helyes használatával a vonzás törvényét. A réges-régi törvényt használta: „Azzal, hogy magad előtt látod a célt, már rábírtad a kellő eszközöket, hogy kivívják számodra." A cél ez esetben az orvosi diploma megszerzése volt.

A fiatalember el tudta képzelni, át tudta érezni az orvossá válás realitását. Együtt élt ezzel az eszmével, életben tartotta, táplálta, dédelgette, amire álma teljesüléséhez szükség volt.

Miért nem kapnak egyesek fizetésemelést?

Ha nagy szervezetben dolgozol, és magadban azon tűnődsz és mérgelődsz, hogy alulfizetnek, nem méltányolnak, s hogy több pénzt és komolyabb elismerést érdemelnél, akkor tudat alatt azon fáradozol, hogy elszakítsd a szervezethez fűződő kötélékeidet. Mozgásba lendíted azt a törvényt, amelynek értelmében a főnök vagy a vezető előbb-utóbb így szól: „Nem tartóztathatjuk önt." Gyakorlatilag tehát elbocsátod magadat. A főnök csupán a te negatív szellemi állapotod manifesztálódásának eszköze volt. A hatás és ellenhatás törvénye működött. Gondolatod volt a hatás, tudatalattid reakciója pedig az ellenhatás

Akadályok és gátak a gazdagodás útjában

Bizonyos vagyok benne, hogy hallottál már ilyen vélekedéseket: „az a pasas egy szélhámos", „gengszter", „becstelen eszközökkel szerezte vagyonát", „csaló", „ismertem, amikor még semmije se volt", „gazember, tolvaj".

Ha közelebbről megvizsgálod azokat, akik így beszélnek, felfedezheted, hogy többnyire anyagi problémákkal vagy fizikai betegségekkel küszködnek. Lehet, hogy a panaszkodó volt évfolyamtársai nálánál nagyobb sikert értek el, és felülmúlták az ő teljesítményét, ő pedig megkeseredett, és irigyli a többiek fejlődését. Számos esetben ez az oka bukásának. Elítélőleg gondolkodik évfolyamtársairól, megveti gazdagságukat, és emiatt elűzi önmagától az olyannyira vágyott gazdagságot és gyarapodást. Azt veti meg, amiért imádkozik.

Kétféleképpen imádkozik. Egyfelől így szól: „hozzám száll a gazdagság", és mindjárt a következő lélegzetével ezt mondja: „utálom annak a fickónak a gazdagságát". Ügyelj rá, hogy mindig örvendezz mások anyagi sikerei fölött.

Óvd befektetéseidet!

Ha befektetések dolgában kívánsz bölcsen cselekedni, ha kötvényeid és részvényeid miatt aggódsz, jelentsd ki csöndesen: „Végtelen intelligencia kormányozza és vigyázza összes tranzakciómat, bármit teszek, gyarapodom tőle." Gyakorta ismételd ezt el, és tapasztalhatod, hogy befektetéseid bölcsek lesznek, sőt elkerülnek a veszteségek, mivel időben ösztönzést kapsz értékpapírjaid eladására, mielőtt veszteség érhetne.

Semmit sem kaphatsz ingyen

Nagyáruházak vezetői detektíveket foglalkoztatnak, hogy elejét vegyék az áruházi tolvajlásnak. Naponta több embert is elfognak, akik ingyen szerettek volna hozzájutni valamihez. Ezek az emberek a nélkülözés és nyomorúság szellemi légkörében élnek, és állandóan meglopják saját békéjüket, harmóniájukat, hitüket, becsületességüket, egyéniségüket, jó hírüket, bizalmukat. Emellett mindenféle veszteséget vonzanak magukhoz: a jellem, presztízs, társadalmi státus, lelkibéke veszteségét. Elvesztették hitüket az ellátás forrásában, és nem értik tudatalattijuk működését. Ha elméjükben tudatalattijuk hatalmára hivatkoznának, ha kijelentenék, hogy saját önmegvalósításuk felé haladnak, munkát és létbiz-

tonságot találnának. Azután pedig a becsületesség, jellemesség, kitartás révén önmaguk és a társadalom becsületére válnának.

Állandó pénzforrásod

Tudatalattid hatalmának és gondolatod, képzeleted kreatív erejének felismerése vezet dúskáláshoz, szabadsághoz, állandó bőséghez. Fogadd el a te elmédben a bővelkedő életet. A gazdagság szellemi elfogadásának és elvárásának megvan a maga fizikája és matematikája. Ha beleéled magad a gazdagság hangulatába, az ehhez szükséges dolgok maguktól valósulnak meg életedben.

Legyen ez mindennapi megerősítésed; írd a szívedbe: „Egy vagyok tudatalattim végtelen gazdagságával. Jogom van a gazdagsághoz, sikerhez, boldogsághoz. A pénz szabadon, bőségesen, végeláthatatlanul áramlik hozzám. Mindig tisztában vagyok saját értékemmel. Bő kézzel mérem képességeimet, és bámulatos anyagi áldásban részesülök. Csodálatos!"

Erre vezet az út a gazdagsághoz

1. Ne szégyelld kijelenteni, hogy jogod van a gazdagsághoz, és hogy mélyebb elméd tiszteletben tartja döntésedet.

2. Ne elégedj meg az éppen hogy elegendővel. Mindazt a pénzt akarjad amennyivel bármit, bármikor megtehetsz. Szerezz tudomást a tudatalattid gazdagságáról!

3. Akkor vagy gazdaságilag egészséges, ha a pénz szabadon áramlik életedben. Úgy tekints a pénzre, mint az árapályra és mindig bővelkedj benne. A dagály és apály állandóan váltakozik. Apály idején mindig tudod, hogy visszatér a dagály.

4. Tudatalattid tőrvényeinek ismerete segítségével mindig lesz mit a tejbe aprítanod, függetlenül a pénz formájától.

5. Az emberek egyebek között azért jönnek ki nehezen a pénzűkből, mert elítélik a gazdagságot. Amit elítélsz, szárnyra kel és elröppen tőled.

6. Ne legyen a pénz a te istened! Ne feledd: az igazi gazdagság elmédben rejlik. Életed célja a kiegyensúlyozottság - ennek pedig az is része, hogy megszerezd a szükséges mennyiségű pénzt.

7. Ne legyen a pénz a te kizárólagos célod! A gazdagsághoz, boldogsághoz, békességhez, valódi önmegvalósításhoz és a szeretethez ragaszkodj, és sugározzék a te személyiségedből a szeretet és általános jóakarat, így nyújt tudatalattid kamatos kamatot az önkifejezés e területein.

8. A szegénység nem erény, hanem a szellem betegsége; láss hozzá máris, hogy kigyógyítsd magad.

9. Nem arra születtél, hogy viskóban tengődj, rongyokba burkolózz, és naphosszat éhezz. Boldogságban, sikerekben, gazdagságban kell élned!

10. Sose használj ilyen kifejezéseket: „piszkos anyagiak", vagy „én megvetem a pénzt". Amit bírálsz, elveszíted. Nincs jó és nincs rossz, de mindenről lehet jót vagy rosszat gondolni.

11. Ismételd gyakorta: „Kedvelem a pénzt. Bölcsen, építően, értelmesen használom. Élvezettel költöm, és ezerszeresen megtérülve kapom vissza."

12. A pénz semmivel se gonoszabb, mint a földben található réz, vagy vas. A gonoszság a tudatlanságnak és az elme hatalmával való visszaélésnek a következménye.

13. Jelenítsd meg lelki szemeid előtt a végeredményt; ez reagálásra ösztönzi tudatalattidat, s az megvalósítja az elképzelt álmot.

14. Semmit se remélj ingyen! Az ingyenebédért is fizetni kell. Adnod kell, hogy kaphass. Figyelmet kell szentelned céljaidra ideáljaidnak, vállalkozásaidnak, és mélyebb tudatod támogatni fog. A gazdagság kulcsa a tudatalatti törvényeinek alkalmazása a tudatalatti elárasztása a gazdagságra vonatkozó gondolatokkal.

11. Tudatalattid: Partnered a sikerben

A siker nem jelent mást, mint sikeres életet. Ezen a földön sikernek nevezhetjük azt, ha valaki hosszú időn át élvezheti életét békességben, örömben, boldogságban. Jézus e tapasztalatok szüntelen átélését nevezi örökkévaló életnek. Az élet valódi dolgai - a békesség, harmónia, teljesség, biztonság, boldogság - nem kézzelfoghatóak. Az ember mélyebb énjéből erednek. Meditálással saját tudatalattinkban is létrehozhatjuk e mennyei kincseket. Tudatalattink az a hely, *ahol sem a rozsda, sem a moly meg nem emészti, és ahol a tolvajok ki nem ássák, sem el nem lopják.* (Máté 6:20

Három lépés a siker felé

Vizsgáljuk meg a siker három lépését. Először, találd meg azt a feladatot, amit örömmel végzel, és végezd is el. Munkád szeretetében rejlik a siker. Kétségtelen viszont hogy például egy pszichiáter, nem állhat meg a diploma megszerzésénél, nem elegendő bekereteztetnie és a falra akasztania oklevelét. Lépést kell tartania a fejlődéssel, konferenciákra járnia és folyamatosan tanulmányoznia az elmét és működését. A sikeres pszichiáter gyógyintézetekbe látogat, és rendszeresen elolvassa a legfrissebb szakirodalmat. Más szavakkal, tájékozott az emberi szenvedés enyhítésének legfejlettebb módszereiről. A sikeres pszichiáter vagy orvos a szívén viseli betegei érdekét.

Valaki közbevethetné: „Hogyan tegyem meg ezt az első lépést? Nem is tudom, mit csinálnék szívesen." Imádkozz útmutatásért ha rászorulsz: „Tudatalattim végtelen intelligenciája felfedi előttem valódi élethivatásomat." Ismételgesd ezt az imát mélyebb énednek, nyugodtan, bizakodón, szeretettel! Ha kitartasz a hitben és bizodalomban, a válasz is megjön, érzés, sejtés, vagy valamely irányba mutató tendencia alakjában. Tisztán békésen, a csöndes belső tudatosság formájában érkezik.

A sikerhez vezető út második lépése a specializáció: mélyedj el választott munkaterületed egy ágában, s mindenki másnál érts jobban hozzá. Ha például egy fiatalember a kémiát választja élethivatásául, meg kell állapodnia a sok szakterület valamelyikénél, és erre kell összpontosítania. Minden erejét és energiáját a kiválasztott szakterület tanulmányozásának kell szentelnie Olyan lelkessé kell válnia, hogy mindent tudni akarjon a témájáról; lehetőleg bárki másnál többet kell tudnia róla. Elengedhetetlen, hogy szenvedélyévé váljék a munka, és hogy szolgálni akarja tevékenységével az emberiséget.

Aki a legnagyobb tiközöttetek, az szolgáljon tinéktek. (Préd. 11:1) Óriási ellentét feszül az ilyen attitűd és, mondjuk, annak az embernek a hozzáállása között, aki csupán meg akar élni, vagy „egyről kettőre akar jutni". „Egyről kettőre jutni" - ez bizony nem az igazi siker. Nagyszerűbb, nemesebb, jótékonyabb célt kell magunk elé tűznünk. Másokat kell szolgálnunk, s ily módon kenyerünket a víz színére vetnünk.

Legfontosabb a harmadik lépés. Légy biztos benne, hogy választott munkád nem csupán a sikeredhez járul hozzá. Vágyad nem lehet önző; az emberiséget kell szolgálnia. Teljes kört kell kitaposnod! Más szavakkal, elképzelésed már születésekor irányuljon a világ javára vagy hasznára. Kivasalva, formára igazítva, élettől duzzadóan tér majd vissza hozzád. Ha viszont eszméd csak a te érdekeidet szolgálná, nem jöhet létre, nem zárulhat a kör; rövidzárlatra számíthatsz életedben, az pedig nélkülözést és betegségeket okoz.

Az igazi siker mércéje

Valaki azt mondhatná: „Itt van ez a Mr. James, aki egy vagyont keresett hamis olajrészvényekkel." Hosszabb-rövideb ideig a Mr. James-ek is sikeresnek tűnhetnek, de ebül szerzett jószág ebül vész el. Önmagunkat is megraboljuk, ha mástól lopunk, mivel a nélkülözés és nyomorúság hangulata egészségünkben, családi életünkben és ügyeink menetében is megnyilvánulhat. Azt teremtjük magunknak, amit érzünk és gondolunk. A csaló még akkor sem sikeres, ha komoly gazdagságot lopott össze magának. A lélek békéje nélkül semmiféle siker sem képzelhető el. Mit ér a felhalmozott vagyon, ha nincs egy nyugodt éjszakád, ha vagyonod betege lettél, ha állandó bűntudat gyötör?

Ismertem egy londoni illetőt, aki beszámolt nekem hőstetteiről. Hívatásos zsebtolvaj volt, meghökkentő összegű készpénz-vagyonra tett szert. Nyaralót tartott fenn Franciaországban, fejedelmi módon élt Angliában. Közben szüntelenül a Scotland Yardtól rettegett, várta a letartóztatását. Rengeteg belső rendellenességgel küszködött, ezek nyilván az állandó félelem és a mélyen gyökerező bűntudat következményei voltak. Tudta, hogy rosszat cselekedett. Mély bűntudata vonzotta hozzá a betegségeket. Végül önként jelentkezett a rendőrségen, és letöltötte börtönbüntetését. Szabadulása után pszichológiai és lelki tanácsadásért folyamodott, és egészen átalakult. Munkába állt, és becsületes, törvénytisz-

telő polgárrá vált. Megtalálta azt a munkát, amellyel szívesen foglalkozott, és megtalálta a boldogságot.

A sikeres személyiség örömet és teljes körű önmegvalósítást nyer munkájában. A siker a puszta vagyongyűjtésnél magasabb eszmékhez kötődik. A sikeres ember mély pszichológiai és lelki értelemmel bír. A mai iparmágnások közül sokan támaszkodnak sikerük érdekében tudatalattijuk helyes használatára.

Néhány évvel ezelőtt megjelent egy cikk Flaglerről, az olajmágnásról. Flagler elárulta, hogy sikerének titka az a képessége, melynek révén képes megvalósult állapotában látni a tervezettet. Csukott szemmel maga elé képzelte például az új olajfinomítót, a vágányokon szaladó szerelvényekkel, a sípoló mozdonnyal, a szállongó füsttel. Miután meglátta és átérezte imája valóra válását, tudatalattija hozzáláthatott a megvalósításhoz. Ha tisztán elképzeled célodat, tudatalattid csodatévő hatalma számodra kifürkészhetetlen úton-módon gondoskodik a valóra váltáshoz szükséges eszközökről.

Vedd fontolóra a fenti három lépést, de sose feledkezz meg a sikert megalapozó hatalomról: tudatalattid teremtő erejéről! Ez az erő búvik meg a sikerre vezető tervek minden lépése mögött.

A te gondolatod a teremtő gondolat. Az érzéssel ötvözött gondolat szubjektív hitté válik, márpedig *Legyen néktek a ti hitetek szerint.* (Máté 9:29)

Bizakodóvá tesz, és megnyugtatja lelkedet a tudat, hogy hatalmas erő munkál benned, amely valamennyi vágyadat képes valóra váltani. Érdemes megtanulnod a tudatalatti törvényeit bármiféle területen tevékenykedsz is. Ha tudod, hogyan aknázd ki elméd hatalmát, ha önkifejezésed teljes körű, ha tehetséged gyümölcsét bő kezekkel osztod másoknak, akkor biztos úton haladsz a siker felé. Ha Isten ügyében vagy annak bármely részében járunk el, Isten a természetéből fakadóan velünk van, s ha Isten velünk, ki ellenünk? Ha ezt megérted, semmilyen égi vagy földi hatalom sem tarthatja vissza a sikert tőled.

Akinek valóra váltak álmai

Egy filmszínész mesélte, hogy gyerekkorában alig-alig tanították, de az volt az álma, hogy sikeres filmszínész legyen belőle. Ha szénát kaszált a legelőn, vagy hazafelé hajtotta a teheneket, sőt még fejes közben is ez járt a fejében. „Folyton elképzeltem, hogy vakító fényben látom a nevemet a hatalmas színházban. Éveken át játszottam ezzel a gondolattal, míg aztán megszöktem otthonról. Mindenféle munkát elvállaltam a filmgyárban, és tényleg eljött a nap, amikor olyan nagy, világító betűkkel olvashattam a nevemet, ahogy gyerekkoromban képzeltem." Majd hozzátette: „Tudom, hogy a kitartó képzelőerő hatalma meghozza a sikert."

Álmainak patikája valósággá vált

Harminc évvel ezelőtt ismertem egy gyógyszerészt, aki negyven dollárt és eladások utáni jutalékot kapott hetenként.

- Huszonöt év múlva - mesélte nekem - nyugdíjba vonulhatok.

- Miért nem a saját patikájában dolgozik? - kérdeztem tőle. - Hagyja itt ezt a helyet! Szélesítse a látókörét! Álmodozzék a gyermekei kedvéért! Hátha a fia orvos szeretne lenni; a lánya talán muzsikusnak készülne legszívesebben.

Azt felelte: nincs pénze! Ekkor kezdett ráébredni a tényre, hogy amit igazságként képes elfogadni, az a valóságban is megfogamzik.

Tudatalattija hatalmának felismerésével tette meg az első lépést célja felé, miután röviden ismertettem számára a dolog lényegét. Második lépése annak belátása volt, hogy ha továbbítani tudja tudatalattija számára az eszmét, akkor az, így vagy úgy, valóra is váltja.

Elképzelte, hogy saját patikájában dolgozik. Képzeletében elrendezte az üvegeket, magisztrális gyógyszereket kevert, és lelki szemei előtt látta a vásárlókat kiszolgáló elárusítókat. Hatalmas bankbetétet is hozzáképzelt. Gondolatban már abban a boltban tevékenykedett. Jó színész módjára beleélte magát a szerepébe. *Úgy cselekszem, mint ha az lennék, és én leszek az.* Gyógyszerészünk szívvel lélekkel vetette magát a fantáziálásba, úgy élt, mozgott, cselekedett, mintha tényleg az övé lenne az üzlet.

Mindebből érdekes következmények származtak. Elbocsátották állásából. Egy üzlethálózatnál talált új állást, üzletvezető, később pedig területi igazgató lett. Négy év alatt összegyűjtötte saját patikája megvásárlásához az előleget. El is nevezte üzletét Álom-patikának.

- Pontosan olyan volt - mesélte -, amilyennek megálmodtam. - Választott területének elismert szakértőjévé vált, és boldogan végezte munkáját, mert örömét lelte benne.

Tudatalatti az üzleti életben

Néhány évvel ezelőtt üzletembereknek tartottam előadást a képzelőerő és a tudatalatti hatalmáról. Külön kitértem arra, milyen bölcsen használta képzelőerejét Goethe, ha nehézségekkel és kellemetlenségekkel kellett szembenéznie.

Életrajzírói felemlegetik, hogy Goethe órákat fordított képzeletbeli társalgásra. Köztudottan szokása volt, hogy egyik vagy másik barátját maga elé képzelje, amint székében ül, és megadja a helyes választ kérdéseire. Más szavakkal, ha aggódott valamely problémája miatt, elképzelte, hogy barátja megadja a helyes vagy kellő választ; mindezt kiegészítette barátja gesztusaival és pontos hanghordozásával, és az egész jelenetet a lehető legelevenebben idézte maga elé.

Egyik hallgatóm egy fiatal tőzsdeügynök volt. Feltette magában, hogy elsajátítja Goethe technikáját. Képzeletbeli párbeszédeket folytatott elméjében multimilliomos barátjával, aki gratulált helyes és bölcs döntéseihez, és elismerését fejezte ki, amiért az ügynök a legjobb részvényeket szerezte meg. Az ügynök addig színezte, dramatizálta ezt a beszélgetést, amíg pszichológiailag a hit egy formájaként rögzítette elméjében.

Az ügynök belső társalgása és tudatos képzelőereje természetesen egybevágott azzal a céljával, hogy hasznos befektetéseket eszközöljön ügyfelei számára. Életének fő célja az volt, hogy pénzt keressen ügyfeleinek, és láthassa azt, hogy hogyan gyarapodnak anyagiakban az ő bölcs tanácsai következtében. Mindmáig használja tudatalattiját az üzleti életben, és ragyogó karriert mondhat magáénak pályáján.

A tizenhat éves fiú sikerre változtatja a kudarcot

Egy középiskolás fiú panaszolta: „Pocsék jegyeket kapok. Romlik a memóriám. Fogalmam sincs, mi bajom lehet." Rájöttem, nincs más baja, mint a néhány tanára és osztálytársa iránti közöny és ellenszenv. Megtanítottam hát arra, hogyan használja tudatalattiját, és sikereket érjen el tanulmányaiban.

Kezdetben naponta többször megerősített néhány igazságot, elsősorban elalvás előtt és közvetlenül ébredés után. Ezek ugyanis a legjobb időszakok ahhoz, hogy behatoljunk a tudatalattiba.

A következő megerősítést használta: „Felismerem, hogy tudatalattim az emlékek tárháza. Mindent megőriz, amit olvasok vagy tanáraimtól hallok. A memóriám tökéletes, és tudatalattim végtelen intelligenciája szüntelenül feltárja előttem mind azt, amire szükségem van, akár szóban, akár írásban vizsgázom. Szeretet és jóakarat sugárzik belőlem tanáraim és diáiktársaim iránt. Sikert és boldogságot kívánok nekik szívem mélyéből!"

A fiatalember nagyobb szabadságot élvez, mint valaha. Kizárólag jeleseket kap. Képzeletében állandóan maga előtt látja tanárait és édesanyját, akik sikeres tanulmányi eredményeihez gratulálnak.

A sikeres vásárlás és eladás művészete

Adásvétellel foglalkozva se feledd, tudatod az önindító és tudatalattid a motor. El kell indítanod a motort, hogy az elvégezhesse dolgát. Tudatod a dinamó, ami tudatalattid hatalmát gerjeszti.

Letisztult elképzelésed, vágyad, óhajod tudatalattidba juttatásához először is lazíts, bénítsd meg figyelmedet, maradj csöndben, mozdulatlanul. E nyugodt, békés, fesztelen szellemi állapot megóv attól, hogy külső befolyás vagy hamis képzetek zavarják meg eszméd felszívódását szellemedben. E nyugodt, passzív, befogadásra irányuló állapot továbbá az erőlködést is a minimumra szorítja.

Következő lépésként képzeld magad elé vágyad megvalósulását. Tegyük fel, hogy új otthont szeretnél vásárolni. Ellazított szellemi állapotodban a következő megerősítést alkalmazhatod: „Tudatalattim végtelen intelligenciája mindenható, íme, felfedi előttem az ideális otthont, ami központi és tökéletes, bájos környezetben áll, minden igényemet kielégíti, és értéke arányos a jövedelmemmel. Ezennel átadom óhajomat tudatalattimnak, és tudom, hogy kívánságom természete szerint fog eljárni. Ugyanolyan abszolút és rendíthetetlen bizalommal bocsájtom útjára kívánságomat, mint ahogy a földműves elveti a magot, kimondatlanul is bízván a növekedés örök törvényében."

Imádra a válasz apróhirdetés formájában vagy barátod közvetítése útján is megérkezhet, de elképzelhető, hogy tudatalattid közvetlenül vezérel téged valamilyen otthonhoz, ami éppen megfelel elképzeléseidnek. Sok-sok útja lehet imád megválasztásának. Helyezd bizalmadat ama elsődleges tudásba, hogy a válasz mindig megérkezik, feltéve, hogy megbízol mélyebb elméd működésében.

Lehet, hogy házat, földet, egyéb ingatlant szeretnél eladni. Ingatlanügynökökkel beszélgetve elmeséltem, hogyan adtam el saját házamat, ami Los Angelesben állt, az Orlando Avenue-n. Többen át is vették technikámat, ami gyors és figyelemre méltó eredményt hozott. Az előkertben felállítottam egy

táblát, a következő szöveggel: „Ez a ház eladó!" Másnap este, elalvás előtt feltettem magamnak a kérdést: „Mit tennél, ha eladtad volna a házadat?"

„A garázsba hajítanám azt a táblát" - válaszoltam saját kérdésemre. Képzeletemben ki is húztam a földből, vállamra vettem, a garázsba vittem, a földre hajítottam, és jókedvűen odaszóltam neki: „Hál istennek, nincs már szükségem rád!" Belső megelégedettség töltött el, éreztem, hogy le is zárult a dolog.

Másnap egy úr 1000 dollár előleget nyomott a kezembe, és megkért: „Húzza ki azt a táblát a földből! Mindjárt letétbe helyezzük a hátralékot is!"

Ki is húztam azonnal a táblát a földből, és a garázsba vittem. A külső cselekvés mindenben megerősítette a belsőt. Nincs ebben semmi újdonság. *Amiképpen bévül, akképpen kívül is,* azaz a tudatalattidba préselt eszmének felel meg mindaz, ami életed tényleges vetítővásznán jelenik meg. A külső tükrözi a belsőt. A külső cselekvés követi a belsőt.

Lássunk még egy népszerű módot házak, telkek, ingatlanok eladására. Lassan, nyugodtan, érzéssel erősítsük meg: „A végtelen intelligencia hozzám vezérli azt a vevőt, akinek éppen ez a ház kell, és aki éppen ebben lesz boldog. Vevőmet tudatalattim teremtő intelligenciája küldi hozzám, az pedig tévedhetetlen. Akárhány házat néz még meg a vevőm, csak ezt akarja és fogja megvenni, mivel bensőjének végtelen intelligenciája vezérli. Tudom, hogy a megfelelő vevő jön el hozzám, a megfelelő időben, és a megfelelő árat kérem tőle. Az ügylet minden részlete megfelelő. Tudatalattim mélyebb áramlatai máris azon fáradoznak, hogy mi ketten egymásra találjunk. Tudom, hogy mindez így van."

Mindig emlékezz rá, hogy amit keresel, az közben téged keres, s ha bármiféle otthont árulsz, mindig van valaki, aki éppen ezt keresi. Tudatalattid hatalmának helyes használatával felszabadítod elmédet az adásvétellel kapcsolatos verseny és izgalom terhétől.

Aki megszerezte, amit akart

Egy fiatal hölgy rendszeresen látogatja óráimat, és hallgatja előadásaimat. Korábban három átszállással, másfél óra alatt tudott csak eljönni. Az egyik előadásomban elmeséltem, hogyan szerzett autót egy fiatalember, akinek a munkájához volt szüksége a kocsira.

A leány hazament, és kipróbálta a dolgot, ahogy az előadásban vázoltam. Szíves engedelmével közzéteszem levelének idevágó részletét:

Kedves dr. Murphy!

Sikerült szereznem egy Cadillacet - azért akartam egyet, hogy rendszeresen látogassam az Ön óráit. Képzeletemben végigmentem a tényleges autóvezetés lépésein. Elmentem a bemutatóterembe, az eladó próbaútra vitt. Én is vezettem néhány háztömbnyit. Újra és újra magaménak vallottam azt az autót.

Elmémben megőriztem az autó megvásárlásának és vezetésének képét, éreztem az üléshuzat bőrözését stb., kitartóan, körülbelül két héten át. A múlt héten már Cadillacben utaztam az Ön előadására. Inglewoodban élő nagybátyám elhunyt, és rám hagyta teljes vagyonát, és egy Cadillacet.

Kiemelkedő menedzserek és üzletemberek sikertechnikája

Számos elsőrangú üzletember naponta többször használja a *siker* elvont fogalmát, amíg meg nem győződnek róla, hogy a siker az övék. Tudják, hogy a *siker eszméje* a siker minden lényeges elemét tartalmazza. Semmi akadálya, hogy magad is elkezdd ismételgetni a siker szót, hittel és meggyőződéssel. Tudatalattid reád érvényes igazságként fogadja majd el, s tudatalatti késztetése hajt majd téged a siker felé.

Szubjektív hited, benyomásod, meggyőződésed kifejeződése felé haladsz. Mit tartalmaz számodra a siker? Kétségkívül szeretnél sikereket felmutatni otthoni életedben és másokkal fenntartott kapcsolataidban. Szeretnél kiemelkedni magad választotta szakmádban vagy hivatásodban. Gyönyörű otthonra és kényelmes, boldog életet biztosító jövedelemre. Sikerekre törsz imáid világában és tudatalattid hatalmával kialakított viszonyodban.

Üzletember vagy, hiszen részt veszel abban az üzletben amit életnek hívunk. Légy sikeres üzletember! Képzeld el, amint teszed, amit legszívesebben tennél, azt birtoklod, amire vágyódsz. Légy fantáziadús: részesedj gondolatban a siker állapotának realitásából. Váljék mindez szokásoddá! Esténként a sikeresség érzetével térj nyugovóra, s idővel sikeresen ülteted majd el a siker eszméjét tudatalattidban. Higgy benne, hogy sikeresnek születtél, és imáid nyomán csodák várnak majd rád!

Kifizetődő szempontok

1. A siker nem jelent mást, mint sikeres életet. Ezen a földön sikernek nevezhetjük, ha valaki hosszú időn át élvezheti életét békességben, örömben, boldogságban.

2. Találd meg azt a feladatot, amit örömmel végzel, és végezd is el! Ha önmegvalósításodat illetően nem vagy bizonyos, folyamodj útmutatásért, és imád megmutatja a *vezérfonalat.*

3. Mélyedj el választott munkaterületed egy ágában, s mindenki másnál érts jobban hozzá!

4. A sikeres ember önzetlen. Életének leghőbb vágya az emberiség szolgálata.

5. Lelki békesség nélkül nincs igazi siker.

6. A sikeres ember mélységes pszichológiai és lelki ismereteket mondhat magáénak.

7. Ha tisztán magad elé képzeled célodat, tudatalattid csodatévő hatalma előteremti a hozzávalókat.

8. Érzéssel ötvözött gondolatod szubjektív hitté válik, márpedig *a te hited szerint adatik néked.*

9. A kitartó képzelet hatalma hozza napvilágra tudatalattid csodatévő képességét.

10. Ha előléptetésre vágysz munkahelyeden, képzeld magad főnöködet, munkaadódat vagy szeretteidet, amint gratulálnak előléptetésedhez. Legyen élénk, eleven a jelenet. Halld a hangokat, lásd a gesztusokat, érzékeld a jelenet realitását. Gyakran végezd el mindezt, és elmédet ily módon rendszeresen feltöltve részesülhetsz a megválaszolt ima gyönyörűségében.

11. Tudatalattid az emlékek tárháza. Tökéletes memóriát akarsz? Gyakran erősítsd meg: „Tudatalattim végtelen intelligenciája felfed előttem mindent, amit akárhol, akármikor tudnom kell."

12. Ha házat vagy bármiféle ingatlant szeretnél eladni, erősítsd meg lassan, nyugodtan, érzéssel: „ A végtelen intelligencia hozzám vezérli azt a vevőt, akinek éppen ez a ház kell, és aki éppen ebben lesz boldog." Tarts ki e mellett a tudat mellett, és tudatalattid mélyebb áramlatai valóra váltják elképzelésedet.

13. A siker eszméje a siker összes elemét tartalmazza. Ismételgesd magadnak a *siker* szót gyakran, érzéssel, meggyőződéssel, s tudat alatti késztetés hajt majd téged a siker felé.

12. A tudósok tudatalattijukra támaszkodnak

Sok-sok tudós felismeri a tudatalatti valódi fontosságát. Edison, Marcohi, Kettering, Poincaré, Einstein és mások is használták tudatalattijukat. Ez biztosította számukra a betekintést és a „know-how"-t (tudd-hogyan-t) a modern tudományt és ipart fellendítő, óriási jelentőségű találmányaik felfedezésekor. A kutatások szerint a legnagyobb tudósok és kutatók eredményességében meghatározó szerep jutott képességüknek, hogy cselekvésre bírják a tudatalatti hatalmát.

Nézzük meg például, hogyan használta tudatalattiját a híres vegyész, Friedrich Kekulé von Stradonitz problémája megoldásakor. Hosszú ideje vesződött laboratóriumában, hogy elrendezze a benzol molekuláját felépítő hat szénatomot és hat hidrogénatomot, de képtelen volt megoldani a kérdést. Fáradtan és kimerültén teljes egészében a tudatalattijára bízta a megoldást. Nem sokkal később, amikor felszállt volna egy londoni buszra, tudatalattija hirtelen egy farkába harapó és cigánykereket hányó kígyó képét villantotta fel tudatos elméjében. Ez a tudatalattijából előpattant kép megadta a régóta keresett választ a ma benzolgyűrűként ismert körkörös atomelrendeződés kérdésére.

Hogyan jutott el felfedezéseihez a kiváló tudós

Nikola Tesla ragyogó elektromérnök volt, aki a legbámulatosabb felfedezéseket tette. Ha egy új találmány eszméje ötlött fel benne, képzeletében építgette, tudván, hogy tudatalattija átalakítja a képet, és felfedi tudatos elméje számára mindazt a részletet, aminek révén a készülék a valóságban is megszerkeszthető. Csöndesen meditált az összes elképzelhető tökéletesítésen, így nem kellett hibák javítgatásával töltenie idejét, hanem elméje tökéletes termékét adhatta át a technikusoknak kivitelezésre.

Mint mondotta: „Berendezéseim egytől egyig úgy működnek, ahogy elképzeltem őket. Húsz év óta egyetlen kivételre sem volt példa."

A híres természetbúvár megoldja problémáját

Agassiz professzor, a jó nevű amerikai természettudós álmában tapasztalta tudatalattija fáradhatatlan tevékenységét. Az alábbi történetet felesége meséli el híres férjéről írott életrajzában.

„Már két hete küszködött, hogy értelmezzen egy kőtáblában megmaradt, meglehetősen rejtélyes őshallenyomatot. Fáradtan és csüggedten tette félre a munkát, igyekezett az egészet kiverni a fejéből. Nem sokkal később egy éjjel azzal a meggyőződéssel ébredt, hogy álmában ott látta a halat, méghozzá tökéletesen restaurálva. Ahogy azonban megpróbálta volna felidézni és rögzíteni a képet, az sebesen eloszlott. Másnap mégis korán reggel bement a Jardin des Plantes-ba (Füvészkert), remélve, hogy ha újabb pillantást vet a kövületre, talán meglát valamit, ami visszavezeti éjjeli látomásához. Hiába: az elmosódott lenyomat ugyanolyan homályos maradt, mint volt. A következő éjjel újra megpillantotta a halat, de az eredmény semmivel sem volt kielégítőbb. Amikor felébredt, a kép nyomtalanul eltűnt emlékezetéből. A harmadik éjjel, lefekvés előtt mindenesetre papírt és ceruzát készített az ágyához, hátha megismétlődik az álom.

Úgy is történt. A hal hajnal felé újra megjelent álmában, először zavarosan, majd olyan részletességgel, hogy férjemnek minden kétsége eloszlott állattani jellegzetességeit illetően. Félálomban, a koromsötét hálószobában lefírkantotta ezeket a jellegzetességeket. Reggelre kelve meglepetten észlelte, hogy éjjeli vázlata olyan vonásokat is tartalmaz, amelyek felismerését jelenségnek tartotta volna a kövület alapján. Sietett a Jardin Plantes-ba, és rajzát kezében tartva útmutatásként, sikeresen lefaragta a kő felszínét, amely alatt, mint kiderült, a hal további részei rejtőztek. A teljesen kibontott lenyomat tökéletesen megfelelt álmának és rajzának, és minden további nélkül tudta azonosítani."

A kiemelkedő orvos legyőzi a cukorbajt

Néhány éve elküldtek nekem egy újságkivágást, amely az inzulin felfedezésének a történetét mesélte el. Emlékezetem szerint az alábbiakat tartalmazta a cikk.

Negyven vagy tán még több évvel ezelőtt dr. Frederick Banting, a kitűnő kanadai orvos a cukorbaj pusztításainak szentelte figyelmét. Az akkori orvostudomány nem tudta hatékony eszközökkel felvenni a harcot ez ellen a betegség ellen. Dr. Banting jelentős időt töltött kísérletezéssel és a témába vágó nemzetközi szakirodalom tanulmányozásával. Egy éjszaka kimerülten elnyomta az álom. Álmában

tudatalattija utasította, hogy kutyák elcsökevényesedett hasnyálmirigy-járataiból vonja ki a maradékot. Így ismerték fel az inzulint, ami azóta emberek millióin segít.

Vegyük észre, hogy dr. Banting már jó ideje tudatosan dolgozott a probléma megoldásán, és tudatalattija ennek megfelelően reagált.

Egyáltalán nem szükségszerű, hogy már az első éjszaka meghozza a megoldást. Lehet, hogy várni kell valameddig a válaszra. Ne veszítsd el bizodalmadat! Add át a problémát tudatalattidnak, mintha még sose tetted volna.

A késlekedés egyik oka éppen az lehet, hogy a problémát te magad hallatlanul súlyosnak tekinted. Úgy véled, hosszú időt kell fordítanod rá.

Tudatalattid nem ismeri a teret és időt. Aludj el a tudattal, hogy már megtaláltad a megoldást. Ne azt tételezd fel, hogy majd egyszer meglesz a megoldás. Megingathatatlan legyen a sikerben való hited. Váljék meggyőződéseddé most, mialatt e könyvet olvasod, hogy létezik a megfelelő válasz, létezik a tökéletes megoldás.

A neves fizikus megmenekül az orosz koncentrációs táborból

Dr. Lothar von Blenk-Schmidt, a Rocket Society tagja, a nagyszerű kutató elektromérnök az alábbi, némileg tömörített beszámolót adta arról, hogyan használta tudatalattiját, hogy megszabaduljon az orosz hadifogolytábor szénbányájában reá leselkedő biztos haláltól, a brutális orosz őröktől.

„Egy orosz szénbányába kerültem hadifogolyként. Láttam, hogy körülöttem jobbra-balra meghalnak az emberek abban a táborban. Brutális őrök, dölyfös tisztek, éber, fürge eszű komisszárok felügyeltek ránk. Kurta orvosi vizsgálat után mindenkire kirótták fejkvótáját. Nekem másfél mázsa szenet kellett naponta kibányásznom. Ha valaki nem teljesítette kvótáját, csökkentették amúgy is csekélyke élelmiszeradagját, és hamarosan a temetőben pihent.

A menekülésemre kezdtem koncentrálni. Tudtam, hogy tudatalattim majd módot talál rá. Németországi otthonomat lerombolták, családomat kiirtották; barátaim és korábbi ismerőseim vagy meghaltak a háborúban, vagy koncentrációs táborba kerültek.

» Los Angelesbe akarok jutni - közöltem tudatalattimmal -, és te fogod megmutatni az utat! « - Láttam már képeket Los Angelesről, és emlékeztem néhány körútra és több épületre is.

Minden nap és minden éjszaka magam elé képzeltem, hogy a Wilshire Boulevard-on sétálok, oldalamon egy amerikai lánnyal, akit még a háború előtt ismertem meg Berlinben (azóta a feleségem).

Képzeletemben sorra látogattuk az üzleteket, buszra szálltunk, betértünk az éttermekbe. Minden este külön súlyt helyeztem rá, hogy fel és alá hajtsak képzeletbeli amerikai autómon Los Angeles sugárútjain. Mindezt a lehető legélettelibbnek képzeltem. Olyan élesek és természetesek voltak ezek a képek a szememben, mint a fogolytáboron túli fák.

Az őrparancsnok reggelente megszámlálta a munkába küldött csapatot. » Egy, kettő, három! « - kiáltotta sorban. Én a tizenhetedik voltam. Előléptem, amikor ideért a számolásban. Ekkor azonban elszólították az őrt egy percre, és amikor visszatért tévedésből a tizenhetest kiáltva hívta a következő foglyot. Amikor a csapat este visszatért, ugyanannyian voltak, senkinek nem tűnt fel, hogy hiányzom. Valószínű volt, hogy még jó darabig nem fognak keresni. Észrevétlenül hagytam el a tábort. Huszonnégy órán át gyalogoltam, csak másnap pihentem meg egy elpusztított faluban. Halászással és némi vadászással tartottam fenn magam. Lengyelország felé tartó szenesvonatokra bukkantam, éjszakánként ezeken utaztam, amíg el nem érkeztem Lengyelországba. Barátok segítségével sikerült a svájci Lucerne-ba jutnom.

Egy este a lucerne-i Palace Hotelben egy amerikai házaspárral beszélgettem. A férfi megkérdezte, nem látogatnék-e el otthonába, Santa Monicába, Kaliforniában. Örömmel beleegyeztem, és amikor Los Angelesbe értem, a Wilshire Boulevard-on találtam magam, sofőrjük ezen és a többi boulevard-on vezette végig autójukat, azokon, amelyeket olyan élénk színekben festettem magam elé az orosz szénbányákban töltött hosszú hónapok során. Felismertem az épületeket is, amelyeket oly gyakran láttam lelki szemeimmel. Egészen olyan volt, mintha már jártam volna Los Angelesben. Célba értem.

Sosem szűnök meg ámulni a tudatalatti csodáin. Bizony, kifürkészhetetlenek az ő útjai."

Hogyan rekonstruálják az eredeti helyszínt a régészek és őslénytankutatók

E kutatók tudják, hogy tudatalattijuk emlékezetében minden megtalálható, ami valaha is megesett. Az ősi romok és fossziliák tanulmányozásakor tudatalattijuk a képzelőerővel egyesített érzékelés révén segíti őket a réges-régi helyszínek rekonstruálásában. A halott múlt életre kel és érzékelhetővé válik. A

hajdanvolt templomokat szemlélő, a korabeli fazekasságot, szobrászatot, a szerszámokat és háztartási eszközöket tanulmányozó tudós olyan korokról mesél nekünk, amikor még nem volt nyelv.

Az emberek nyögésekkel és jelekkel érintkeztek.

A tudós erős koncentrációja és fegyelmezett képzelőereje felébreszti tudatalattija lappangó hatalmát, s így tetővel ruházhatja fel a templomromokat, és kertekkel, medencékkel, szökőkutakkal veheti körül őket. A kövületek szemeket, inakat és izmokat növesztenek, járni és szólni kezdenek. Eleven jelen válik a múltból, és újra tapasztalhatjuk, hogy elménkben nincsen tér és nincsen idő. A fegyelmezett, szabályozott és irányított képzelet révén te is társa lehetsz minden idők e legtudományosabb és legihletettebb gondolkodóinak.

Tudatalattink iránymutatással szolgál

Valahányszor „nehéz döntés" elé kerülsz, vagy nem találsz megoldást problémádra, kezdj azonnal konstruktívan gondolkodni felőle. Nem gondolkodsz igazán mindaddig, amíg eltölt a félelem és az aggodalom. Az igazi gondolkodás mentes a félelemtől.

A következő egyszerű eljárással útmutatást nyerhetsz bármely tárgyban. Nyugtasd el elmédet, és csillapítsd le testedet! Parancsolj lazítást testedre; engedelmeskednie kell. Testednek nincs akarata, kezdeményező készsége vagy öntudatos intelligenciája.„Tested az érzelmek hanglemeze, amely hitedet és benyomásaidat rögzíti. Mozgósítsd figyelmedet; összpontosítsd gondolataidat a probléma megoldására, próbáld tudatosan megtalálni! Képzeld el, milyen boldog leszel, ha megtaláltad a legjobbat. Érezd át, micsoda remek érzés volna, ha birtokodban lenne a tökéletes megoldás. Hagyd, hogy elméd fesztelenül eljátsszék ezekkel az érzésekkel; engedd át magad az alvásnak. Ha felébredsz, és nincs kezedben a válasz, foglald el magad valami egyébbel. Valószínű, hogy miközben egészen másutt járnak gondolataid, hirtelen beugrik a válasz, ahogy a kenyérszelet pattan ki a pirítóssütőből.

Ha tudatalattinktól akarunk útmutatást kapni, a legegyszerűbb mód a legjobb. Nézzünk egy példát! Egy ízben elvesztettem egy értékes gyűrűt, ami családi ereklye volt. Minden elképzelhető helyen kerestem, de sehol se bukkantam rá. Éjszaka ugyanúgy beszélgettem tudatalattimmal, ahogy bárkivel tenném. Elalvás előtt így szóltam hozzá: „Te mindent tudsz; azt is tudod, hol a gyűrű; szépen megmondod nekem is."

Reggelre kelve a következő szavak visszhangoztak fülemben: „Kérdezd meg Robertet!" Eléggé fura ötletnek tartottam, hogy Roberthez, a kilencéves kisfiúhoz forduljak, mindazonáltal hallgattam intuícióm tanácsára.

- Ó, persze! - felelte Robert. - Az udvaron találtam, játék közben. Az asztalomra tettem a szobámban. Eszembe se jutott hogy értékes, különben szóltam volna. Tudatalattid sose hagy cserben, ha megbízol benne.

Az elrejtett végrendelet

Egyik fiatal hallgatóm élte át a következőket. Apja meghalt és a jelek szerint nem hagyott végrendeletet. A fiatalember nővére azonban kijelentette; apja bizalmasan elárulta neki, hogy olyan végrendeletet készített, amely mindenkivel szemben igazságos. Mégis a végrendelet felkutatására tett összes erőfeszítés hiábavalónak mutatkozott.

A fiatalember elalvás előtt így szólt tudatalattijához: „Átadom ezt a kérdést tudatalattimnak, ő tudja, hol az a végrendelet, és meg is mondja nekem." Azután egyetlen szóvá tömörítette óhaját: „Felelj!" - és ezt altatódalként ismételgette. E szóval ringatta magát álomba: *Felelj!*

Másnap reggel a fiatalember leküzdhetetlen sürgetést érzett, hogy ellátogasson egy bizonyos bankba Los Angelesben, ahol talált egy, az apja nevén nyilvántartott páncélfiókot, aminek a tartalma minden problémáját megoldotta.

Elalvás közbeni gondolataid felébresztik a benned lappangó hatalmat. Tételezzük fel, hogy például el kell döntened: eladd-e házadat, megvegyél-e bizonyos részvényeket, felmondd-e társaddal az üzleti viszonyt, New Yorkba költözz-e, vagy inkább maradj Los Angelesben, bontsd-e fel jelenlegi szerződésedet, vagy inkább újat kössél. A következőket kell tenned. Dőlj kényelmesen hátra karosszékedben vagy hivatali íróasztalod mögött. Emlékeztesd magadat a hatás és ellenhatás univerzális törvényére. Gondolatod a hatás. Tudatalattid válasza az ellenhatás. A tudatalatti reagál és válaszol; ilyen a természete. Tükrözi gondolataidat, megjutalmaz, és visszafizeti a beléje fektetett bizalmat. A tudatalatti törvénye a válaszolás törvénye. Miközben a helyes cselekvés felől töprengsz, automatikusan tapasztalod magadban a reagálást vagy választ, ami nem más, mint a tudatalattidtól kapott útmutatás.

Ha útbaigazítást keresel, egyszerűen a helyes cselekvés felől kell elmélkedned, ami azt jelenti, hogy egészen addig a pontig használod a tudatalattid mélyén lakozó végtelen intelligenciát, amíg az el nem kezd használni téged. További cselekedeteidet benső mindentudó és mindenható, szubjektív bölcsessége irányítja és ellenőrzi. Döntésed helyes lesz. Kizárólag helyes cselekvésre kerül sor, mivel szubjektív késztetés alatt állsz majd, hogy azt tedd, ami a legjobb. A *késztetés* szót használom, mivel ez a tudatalatti törvénye.

Az iránymutatás titka

Az iránymutatás vagy a kellő cselekedetek titka: szellemi elkötelezettséged a helyes válasz iránt, mindaddig, amíg meg nem érkezik rá a reakció. A reakció a belső tudatosság érzése lesz, az a mindent lebíró előérzet, hogy immár tudod a választ. Sikerült addig használnod a hatalmat, amíg ő el nem kezdett használni téged. Kizárt dolog, hogy kudarcot vallj, vagy akár egyetlen helytelen lépést tegyél mindaddig, amíg benső szubjektív bölcsességének befolyása alatt cselekszel. Meglátod: minden utad kellemes és minden sétád békés lesz.

Áttekintés

1. Ne feledd: a tudatalatti határozta meg a nagy tudósok sikereit és csodálatos teljesítményeit.

2. Fordulj tudatos figyelemmel és odaadással legnehezebb problémáidhoz! Tudatalattid összegyűjti a szükséges információt, és a teljesen kidolgozott megoldást nyújtja át tudatodnak.

3. Ha valamely probléma megoldásán töprengsz, próbáld tárgyilagosan megoldani. Gyújtsd össze az összes elérhető információt, kutass, érdeklődj! Ha nem találsz megoldást, elalvás előtt ad át a problémát tudatalattidnak, és mindig megkapod a választ. Ez a megoldás sohase mond csődöt.

4. Nem mindig jön meg másnapra a válasz. Tarts ki, add át a problémát tudatalattidnak újra és újra, amíg át nem tör a napfény, és el nem menekülnek az árnyak.

5. Késlelteted a választ, ha azon töprengsz, milyen soká tart majd a megoldás megkeresése, és milyen nehéz is ez a probléma. Tudatalattidnak nincs problémája, ő csak a választ ismeri.

6. Hidd, hogy már meg is kaptad a választ. Érezd át az ezzel járó örömet és mindazt, amit a tökéletes megoldás jelent számodra Tudatalattid válaszolni fog érzéseidre.

7. Tudatalattid csodatevő hatalma mindig valóra váltja a lelki szemeid előtt megjelenő képet, ha megtámogatod hittel és kitartással. Bízz a tudatalattiban, higgy hatalmában, és csodák követik imáidat!

8. Tudatalattid az emlékek tárháza, minden tapasztalatodat féljegyezte kisgyermekkorod óta.

9. A réges-régi tekercseken, templomokon, kövületeken elmélkedő tudósok képesek rá, hogy rekonstruálják a múlt jeleneteit, és ma is élővé varázsolják őket. Tudatalattijuk a segítségükre siet.

10. Add át óhajodat, megoldásra váró problémádat elalvás előtt a tudatalattidnak. Bízz benne, higgy benne, és nem marad el a válasz. Tudatalattid mindent tud, és mindent lát, de nem szabad kételkedned vagy megkérdőjelezned a hatalmát.

11. Gondolatod a hatás, tudatalattid válasza az ellenhatás. Ha gondolataid bölcsek, tetteid és döntéseid is bölcsek lesznek.

12. A reakció a belső tudatosság érzése lesz, az a mindent lebíró előérzet, hogy immár tudod a választ. Olykor, mint a tapintás belső érzése. Kövesd ezt az érzést!

13. A tudatalatti és az álom csodái

A nap huszonnégy órájából általában nyolcat alvással töltesz. Egész életed egyharmadát fordítod alvásra. Ez az élet kérlelhetetlen törvénye. Ugyanezt találjuk a növény- és állatvilágban. Az alvás istentől való, és gyakorta olyankor találunk megoldást legégetőbb problémáinkra, amikor mélyen alszunk ágyunkban.

Sokan azt az elméletet támogatják, hogy az ember elfárad a nap folyamán, törődött testét pihenteti alvással, s hogy alvás közben mindenféle gyógyító folyamat zajlik a szervezetben. Pedig semmi sem tétlenkedik alvás közben. Szíved, tüdőd, életfontosságú szerveid tovább dolgoznak. Ha lefekvés előtt ettél, az étel megemésztődik és felszívódik; bőröd izzadságot választ ki, körmöd és hajad tovább nő.

Tudatalattid sosem pihen, sosem alszik. Állandóan aktív, folyton felügyeli legfontosabb szerveid működését. A gyógyulási folyamatok azért gyorsulnak fel alvás közben, mert nem avatkozik közbe a tudatod. Álmodban figyelemre méltó válaszokra bukkanhatsz.

Miért alszunk?

Dr. John Bigelow, az alvás nemzetközi szaktekintélye[5] bebizonyította, hogy éjszaka, alvás közben is benyomások érnek minket, ami azt mutatja, hogy szemeink, füleink, orrunk és ízlelőbimbóink idegei alvás közben is aktívak, mint ahogy agyunk idegei is dolgoznak. Dr. Bigelow szerint leginkább azért alszunk, mert „a lélek nemesebb része absztrakció révén felsőbb természetünkkel egyesül, és az istenek bölcsességének és jövőbe látásának részesévé válik".

A továbbiakban dr. Bigelow megállapítja: „Tanulmányaim eredményei egyrészt alátámasztották meggyőződésemet, hogy nem a megszokott cselekvésektől és tevékenységektől való mentesség az alvás végső célja. Emellett abbeli véleményemben is- megerősítettek, hogy az ember életének egyetlen részét sem tekinthetjük nélkülözhetetlenebbnek a kiegyensúlyozott, tökéletes lelki fejlődéshez, mint azt az időszakot, ami alatt az ember álmában elszakad a jelenségek világától."

Az imádság az álom egyformája

Tudatos elmédet elfoglalja az egész napos pörlekedés, viszály, bosszúság. Nagyon is indokolt, hogy időről időre visszavonuljunk az érzékelhető tapasztalatoktól és a külvilágtól, és bensőségesen elbeszélgessünk tudatalattink belső bölcsességével. Életed minden szakaszában követelj útmutatást, erőt, átfogóbb intelligenciát, és képes leszel rá, hogy legyűrj minden nehézséget, megoldd napjaid problémáit.

Az érzékelhető tapasztalatoktól, a mindennapi élet zajától és zűrzavarától való rendszeres visszavonulás sem más, mint az alvás egy formája, amennyiben az érzékelhető világ számára elalszol, de ráébredsz tudatalattid bölcsességére és hatalmára.

Az alváshiány meghökkentő hatásai

A kialvatlanságtól ingerült és rosszkedvű leszel, kedélyed egész nap nyomott. Dr. George Stevenson, a Nemzeti Mentálhigiéné Társaság tagja szerint „...túlzás nélkül kijelenthető, hogy minden embernek napi hat órát kell aludnia, ha egészséges akar maradni. Legtöbb embernek ennyi nem is elég. Becsapják magukat, akik azt bizonygatják, hogy kevesebbel is beérik."

Az alvási folyamatokat és a kialvatlanság hatásait vizsgáló kutató orvosok rámutatnak, hogy a súlyos álmatlanság néhány esetben megelőzte az elmebaj kitörését. Emlékezz rá: alvás közben lelkileg feltöltődsz, az öröm és életerő újratermelésének lényeges eleme a kellő mértékű alvás.

Többet kell aludnod!

A Reader's Digest egyik számában, a *Talán többet kéne aludnod* című cikkben a szerző, Robert O'Brien alvási kísérletekről számol be.

„Az elmúlt három év során érdekes kísérletsorozat zajlott a Walter Reed Katonai Kutatóintézetben, Washingtonban. Több mint száz katonai és civil önkéntest négy napot is elérő ideig ébren tartottak.

[5] Dr. John Bigelow: The Mystery of Sleep (Az álom rejtélye), Harper Brothers, New York and London, 1903

Tesztek ezreivel mérték a viselkedésükön és személyiségükön megmutatkozó hatásokat. E tesztek eredményei bámulatos betekintést engedtek a tudósoknak az álom rejtélyeibe.

Immár tudjuk, hogy a fáradt agy szemlátomást olyan mohón vágyik az alvásra, hogy akármit feláldoz érte, hogy hozzájuthasson. Alig néhány óra alváskimaradás után mikroalvásnak vagy »kihagyásnak« nevezett, röpke, lopott szundítások jelentek meg, számuk elérte a három-négyet óránként. Akárcsak az igazi alvásban, a szemhéjak lecsukódtak, a szívverés lelassult. Egy-egy ilyen kihagyás a másodperc törtrészéig tartott csupán. A kihagyások néha sötét periódusok voltak, máskor képek, álomfoszlányok töltötték ki őket. Az alváskimaradás idejének növekedésével a kihagyások mind gyakoribbak és hosszabbak lettek, elérték a két-három másodpercet is. A kísérleti alanyok akkor se állhatták volna ellen a mikroalvások néhány felbecsülhetetlen értékű másodpercének, ha zivatarban vezettek volna repülőgépet. A mikroalvások pedig mindannyiunkat elérhetik, ahogy oly sokan tanúsíthatják, akik már elaludtak kocsijuk volánjánál.

Az alváshiány másik meghökkentő hatása az emberi memóriát és felfogóképességet érő károsodás. Az álmatlanságra kényszerített kísérleti alanyok közül sokan annyi ideig sem voltak képesek fejben tartani az információt, amíg a tesztfeladatot megoldják. Tökéletesen összezavarodtak, ha a helyzet megkívánta, hogy egyidejűleg több tényezőt figyelembe vegyenek, és azok alapján cselekedjenek, mint amikor a biztonságos landolás érdekében a pilóta gyakorlottan összesíti magában a szél irányát, a levegő sebességét, a magasságot és a siklórepülés útvonalát."

Az álom jó tanácsadó

Egy fiatal Los Angeles-i hölgy, reggeli rádióműsoraim rendszeres hallgatója, mesélte, hogy vonzó állásajánlatot kapott New Yorkból, jelenlegi fizetése kétszereséért. Vívódott, hogy elfogadja-e, vagy sem, és elalvás előtt így imádkozott: „Tudatalattim teremtő intelligenciája tudja, mi a legjobb számomra. A tudatalatti mindig az élet megőrzésére irányul, felfedi előttem a helyes döntést, ami áldás lesz számomra és minden érdekelt számára egyaránt. Hálás szívvel mondok köszönetet, mert tudom, hogy nem marad el a válasz."

Altatódalként mondogatta ezt az egyszerű kis imádságot. Reggelre kelve az a makacs érzés motoszkált benne, hogy nem szabad elfogadnia az ajánlatot. El is utasította; a további események igazolták belső tudatának sejtését, mivel az új állást kínáló társaság néhány hónappal később csődbe jutott.

A tudatos elme képes lehet rá, hogy az objektív tények alapján helyes következtetést vonjon le, a leány tudatalattijának intuitív képessége azonban előre látta a kérdéses vállalat kudarcát, és ennek megfelelő ösztönzést adott a leánynak.

Aki megmenekült az összeomlás elől

A következő példa megmutatja, hogyan irányíthat és hogyan védhet bennünket a tudatalattink az elalvás előtt megfogalmazott tanácskérés alapján.

Sok évvel ezelőtt, még a II. világháború kitörése előtt roppant vonzó ajánlatot kaptam Távol-Keletről, és így fohászkodtam útmutatásért és a helyes döntésért: „Bensőm végtelen intelligenciája mindent tud, és a helyes döntés isteni parancs módjára világosodik meg előttem. Fel fogom ismerni a választ, amikor megérkezik."

Altatódalként ismételgettem ezt az egyszerű fohászt elalvás előtt, míg egy ízben álmomban élénk színekben felbukkant előttem, mi történik majd három év múlva. Régi barátom jelent meg, és így szólt: „Olvasd el a szalagcímeket, és ne menj sehova!" Az álmomban megjelenő újságok szalagcímei háborúról és Pearl Harborról szóltak.

Az író néha irodalmian álmodik. A fenti álomban nyilván a tudatalattim dramaturgiája mutatkozott meg, ami olyan személyt jelenített meg előttem, akiben megbíztam, és akit tiszteltem. Másokat anyjuk figyelmeztethet álmukban. Megkérheti az álmodót, hogy ne menjen el valahova, és meg is indokolhatja figyelmeztetését. Tudatalattid mindentudó. Bölcsessége mérhetetlen. Gyakorta olyan hangon szólal meg, amit tudatod azonnal el is fogad igazként. Tudatalattid anyád, vagy más szeretett személy hangján figyelmeztethet, s te megállsz az úton - és döbbenten észleled, ha még egy lépést teszel, fejedre zuhant volna az ablakból kihulló tárgy.

Tudatalattim azonos az egyetemes tudatalattival, s tudta, hogy a japánok háborúra készülnek. Azt is tudta, mikor tör ki ez a háború.

Dr. Rhine, a Duke Egyetem pszichológiai tanszékének vezetője nagyszámú bizonyítékot gyűjtött össze arról a rengeteg emberről, akik a világ minden táján előre látták bizonyos események bekövetkezését, s így gyakran el tudták kerülni az álmukban élénk színekkel megjelenő tragikus eseményt.

Az én álmom a Pearl Harbor-i tragédia előtt három évvel tisztán mutatta a The New York Times címoldalát. Az álom következtében, tudatalattim ösztönzésének megfelelően haladéktalanul lemondtam az utazást. Három évvel később a II. világháború megmutatta az intuíció belső hangjának igazságát.

Jövőd a tudatalattidban rejlik

Ne feledd: a jövő - megrögzött gondolkodásmódod eredménye - már az elmédben van, hacsak imádsággal meg nem változtatod. Ugyanígy tartalmazza az ország jövőjét népének kollektív tudatalattija. Semmi meglepő sincs abban az álomban, amelyben jóval a háború kitörése előtt megpillantottam a New York-i újságok fejléceit. A háború már elfoglalta szellemi helyét, az összes támadás tervrajzát felmetszették már az egyetemes elme, avagy a kollektív tudattalan tudatalattijára. Tudatalattidban ott lapulnak a holnap eseményei, mellettük a jövő hetiek és a jövő haviak, és súlyosan beteg pszichéjű, valamint tisztánlátó (clairvoyant) személyek látják is őket.

Semmiféle katasztrófa nem sújthat, semmilyen tragédia sem érhet, ha a fohász mellett döntesz. Semmi sincs előre elhatározva, semmi sincs előre eldöntve. Sorsodat saját szellemi attitűdöd - gondolkodásmódod, érzelem- és hitvilágod - dönti el. Az előző fejezetekben már elmagyaráztam, milyen a tudományos, imádság; segítségével megteremtheted, alakíthatod, formálhatod jövődet. *Mert amit vet az ember, azt aratandja is.* (Gal.6:7)

A 15 000 $-os szundikálás

Egyik tanítványom néhány éves újságkivágást küldött Ray Hammerstromról, aki hengerész volt a Jones & Laughlin Acélművek pittsburghi üzemében. Ray Hammerstrom 15 000 $-t kapott álmáért.

A cikk szerint a mérnökök nem boldogultak egy híváskapcsolóval, amely az újonnan beépített huzalhengerműben szabályozta volna az egyenes rudak továbbítását a hűtőágyakhoz. Tucatnyi alkalommal próbálkoztak meg a mérnökök a javítással; mindhiába.

Hammerstrom sokat töprengett a megoldáson, szeretett volna olyan változatot kialakítani, amelyik megállja a helyét. Nem sikerült. Egyik délután ledőlt, hogy szundítson egyet, és elalvás előtt a kapcsoló problémáján járt az esze. Álmában kirajzolódott előtte a tökéletes kapcsoló tervrajza. Amikor felébredt, az álom képeit követve papírra vetette az új elgondolást.

E látomáshozó szundikálás egy 15000 dolláros csekket eredményezett Hammerstromnak, a legnagyobb összeget, amelyet újításért valaha is kifizetett a cég az alkalmazottainak.

A híres professzor álmában lelt a megoldásra

Dr. H. V. Helpert, az asszírológia professzora a Pennsylvania Egyetemen, így írt: „Egy szombat este... azzal gyötörtem magam, hogy értelmezzek két achátszilánkot, amelyek vélhetőleg babilóniai uralkodók ujjgyűrűihez tartoztak.

Éjféltájt feküdtem le, fáradtan, kimerülten. Fölöttébb figyelemre méltó álmot láttam. Magas, vékony, negyven év körüli pap jelent meg előttem Nippurból, és a templom kincseskamrájába vezetett... az alacsony mennyezetű, ablaktalan szobácska padlóját achát- és lazuritszilánkok borították. Itt így szólt hozzám: »A szilánkok, amelyek beszámolód 22. és 26. oldalán elkülönítve szerepelnek, nem ujjgyűrűdarabok... A két gyűrű az istenszobor fülbevalója volt; a (birtokodban levő) szilánkok ezer darabjai. Illeszd össze őket, és bizonyságot kapsz szavaimra! **«** Azonnal fölébredtem... Megvizsgáltam a szilánkokat... és legnagyobb megdöbbenésemre igazolva láttam álmomat. Végre megoldódott a rejtély."

Mindez tisztán mutatja a professzor tudatalattijának kreatív megnyilvánulását, a tudatalattinak, amely minden probléma megoldását ismeri.

Hogyan segítette a neves írót álmában a tudatalattija

Robert Louis Stevenson egész fejezetet szentel álmainak az *Át a síkon* c. könyvében. Igen élénk álmokat látott, és megrögzött szokása volt, hogy konkrét utasításokkal lássa el tudatalattiját elalvás előtt. Általában azt óhajtotta, hogy tudatalattija dolgozzon ki történeteket számára, amíg ő alszik. Ha például kiapadóban voltak pénzforrásai, nagyjából így beszélt tudatalattijához: „Adj valami izgalmas kalandregényt, ami eladható, és szép hasznot hoz!" Tudatalattija fejedelmien reagált.

„Manócskáim (tudatalattijának intelligenciája és hatalma) részenként adják elő a történetet - fejtegette Stevenson -, mintha folytatásos regényt írnának, és jómagámat, az állítólagos szerzőt is tökéletes tudatlanságban tartanak a végkifejlet felől.

Munkámnak az a része - tette hozzá -, amelyet éberen végzek (amikor tehát tudatos elméjét használja), semmiképpen sem nevezhető szükségszerűen az enyémnek, mivel minden jel arra mutat, hogy a *manócskák* még ezeken is rajta hagyták a kezük nyomát."

Aludj békében, ébredj vidámságban!

Az álmatlanságban szenvedők hasznosnak találhatják az alábbi fohászt. Ismételgessék elalvás előtt, lassan, nyugodtan, szeretettel: „Lábujjaim ellazulnak. Bokáim ellazulnak. Hasizmaim ellazulnak. Szívem és tüdőm ellazul. Kezeim, karjaim ellazulnak. Nyakam ellazul. Elmém ellazul. Arcom és szemeim ellazulnak. Egész testem és elmém laza. Szabadon, teljes mértékben megbocsátok mindenkinek, tiszta szívemből kívánok számukra harmóniát, egészséget, békességet és az élet összes áldását. Nyugodt, derűs, kiegyensúlyozott vagyok. Nagy-nagy csöndesség lopakodik felém, bensőmet mélységes nyugalom csillapítja, mert felismerem magamban az Isteni Jelenlétet. Tudom, hogy az élet és szeretet felismerése meggyógyít. A szeretet palástjába burkolózom, és a mindenki iránti jóakarattól eltöltve alszom el. A békesség egész éjjel velem marad, és reggel élettel és szeretettel telve ébredek. A szeretet köre húzódik körülöttem. *Nem félem a gonoszt, mert velem van az Úr.* Békességben alszom, örömben ébredek, *Őbenne élünk, mozgunk és vagyunk*" (Apostolok 17:28)

Ami hozzásegíthet az alvás csodáihoz

1. Ha félsz, hogy elalszol, közöld tudatalattiddal elalvás előtt ébredésed kívánt idejét, s ő felébreszt téged. Nincs szüksége órára. Tedd ugyanezt bármiféle problémáddal. Semmi sem túl nehéz a tudatalatti számára.

2. Tudatalattid sohasem alszik. Mindig a vártán áll. Ellenőrzi összes életfunkciódat. Elalvás előtt bocsáss meg magadnak és mindenki másnak, és a gyógyulás sokkal hamarabb bekövetkezik.

3. Alvás közben, sokszor álomkép formájában, útmutatásban részesülsz. Ilyenkor szabadulnak fel a gyógyító áramlatok is, és reggel felfrissülve, újjászületve ébredsz.

4. Ha felzaklatott az egész napos perlekedés és viszály, csillapítsd le elméd kerekeit, és gondolkodj el a tudatalattidban lakozó bölcsességről és intelligenciáról, ami mind készen áll, hogy segítsen neked. Mindez nyugalmat, erőt, önbizalmat ad neked.

5. Az alvás elengedhetetlen a lélek békéje és a test egészsége érdekében. Az álmatlanság ingerültséget, nyomott kedélyt, szellemi rendellenességeket okozhat. Nyolc óra alvásra van szükséged.

6. Orvoskutatók rámutatnak, hogy az álmatlanság gyakran megelőzi az elmebetegségek kitörését.

7. Alvás közben lelkileg újra feltöltődsz. A kielégítő mértékű alvás lényeges feltétele az egészséges, örömteli életnek.

8. Fáradt agyad oly módon áhítja az alvást, hogy bármit feláldoz érte. Sokan tanúsíthatják ezt, akik már elaludtak kocsijuk volánjánál.

9. Az alvástól megfosztott emberek memóriája rossz, és cselekedeteiket sem koordinálják megfelelően. Összezavarodnak, elvesztik tájékozódási képességüket.

10. Az álom jó tanácsadó. Elalvás előtt jelentsd ki, hogy tudatalattid végtelen intelligenciája vezérel és irányít téged, majd figyeld a *jelzést*, ami esetleg ébredéskor érkezik.

11. Teljes mértékben bízzál tudatalattidban. Tudd, hogy tevékenysége mindig az élet támogatására irányul. Tudatalattid alkalmanként roppant élénk álomkép és éjszakai látomás formájában válaszol. Bármikor figyelmeztethet álmod ugyanúgy, ahogy e könyv szerzőjét figyelmeztette.

12. Jövőd most is az elmédben van, megrögzött gondolkodásmódodon és hitvilágodon alapszik. Jelentsd ki, hogy végtelen intelligencia vezérel és irányít, és hogy minden jó megillet téged: csodás jövő nyílik meg előtted. Higgy benne és fogadd el! A legjobbra számíts, és kivétel nélkül mindig a legjobbat kapod.

13. Ha regényt, színdarabot, könyvet írnál, vagy találmányodon dolgoznál, esténként fordulj tudatalattidhoz. Jelentsd ki egyenesen, hogy az ő bölcsessége, intelligenciája, hatalma irányít és vezérel, és ő felfedi előtted az ideális színdarabot, könyvet, regényt vagy a legjobb megoldást, bármi legyen is az. Csodák történnek, ha így imádkozol.

14. Tudatalattid és a házasélet problémái

A házasélet összes problémáját az okozza, hogy hiányoznak ismereteink az elme hatalmáról és szerepéről. A férj és feleség közötti súrlódásokat bármelyikük megoldhatja, ha helyesen használja az elme törvényét. Együtt maradnak, ha együtt imádkoznak. Az isteni eszmék fölötti elmélkedés, az élet törvényeinek tanulmányozása, a közös cél elérésére irányuló közös terv elfogadása, a személyes szabadság biztosítása hoz létre olyan harmonikus házasságot, hitvesi boldogságot, egységélményt, amelyben a két fél tényleg eggyé válik.

Legkönnyebben a házasság megkötése előtt előzhetjük meg a válást. Semmi rossz sincs abban, ha elviselhetetlen helyzetünkből szabadulni akarunk. Kell-e azonban lehetetlen helyzetbe kerülnünk? Nem lenne-e célszerűbb, ha inkább a házasélet problémáinak valódi okára figyelnénk, más szóval, ha a dolog lényegét vizsgálnánk?

A férfiak és nők közötti többi problémákhoz hasonlóan, a válás, a különélés, az esküvő érvénytelenítése, a véget nem érő pereskedés is közvetlenül visszavezethető arra, hogy nem ismerjük a tudatos és tudat alatti elme működését és kölcsönhatásukat.

Mit jelent a házasság?

A házasság mindenekelőtt akkor lehet valódi, ha lelki alapokon nyugszik. A szívből kell származnia, a szív pedig a szeretet kelyhe. A becsületesség, az őszinteség, a kedvesség és a tisztesség is mindmind a szeretet egy-egy formája. Nem beszélhetünk valódi házasságról, ha a férfi az asszony pénzéért vagy társa mi pozíciójáért nősül, vagy saját önértékelését szeretné javítani a házasság révén: az ilyesmi az őszinteség, becsületesség és tiszta szerelem hiányát jelentheti. Nem házasság az ilyen, hanem olcsó komédia, képmutatás, álarcosbál.

Hamis alapokra épít az az asszony, aki így beszél: „Belefáradtam a munkába; férjhez megyek, mert biztonságra vágyom." Rosszul használja az elme törvényeit. Biztonsága attól függ, hogy ismeri és használja-e a tudatos és tudatalatti elme kölcsönhatását.

Így például egyetlen nő sem szenved hiányt földi javakban vagy egészségben, ha a könyv megfelelő fejezeteiben leírt technikákat alkalmazza. Férjétől, apjától vagy bárki mástól függetlenül is meggazdagodhat. Az asszony mind egészsége, békessége, öröme, inspirációja, útmutatása, mind pedig gazdagsága, biztonsága, boldogsága vagy bármilyen más célja vonatkozásában is teljesen független férjétől. Biztonsága és lelki békéje abban rejlik, hogy ismeri a bensejében rejtőző hatalom erejét, és saját elméje törvényeit állandóan építő módon alkalmazza.

Hogyan szerezzünk ideális férjet?

Immár tisztában vagy tudatalattid működésének módjával. Tudod, hogy amit belevésel tudatalattid emlékezetébe, azt mindennapi világodban tapasztalatként éled át. Láss tehát hozzá, vésd tudatalattidba mindazokat a jellemvonásokat és értékeket, amelyeket elvársz a férfitól.

Lássunk egy kitűnő, kipróbált módszert. Foglalj helyet este a karosszékedben, hunyd le szemedet, engedd el magad, lazítsd el testedet, légy nyugodt, passzív, fogékony. Szólítsd meg tudatalattidat, közöld vele: „Íme, becsületes, őszinte, lojális, hűséges, békés, boldog, sikeres férfit vonzok tapasztalataim körébe. Máris a tudatalattimba merülnek ezek az értékes jellemvonások. Részemmé válnak, és tudat alatt rögzülnek, mialatt elmélkedem róluk.

Ismerem a vonzás ellenállhatatlan törvényét, és a tudatalatti hitemnek megfelelő férfit vonzom magamhoz. Azt vonzom, amit tudat alatt igaznak hiszek.

Tudom, hogyan gyarapíthatom jövendőbelim békéjét és boldogságát. Szeretni fogja eszményeimet, mint ahogy én is szeretem majd az övéit. Nem akar kisajátítani engem, mint ahogy én sem akarom kisajátítani őt. A kölcsönös szeretet, szabadság, nagyrabecsülés jellemzi kapcsolatunkat."

Gyakorold tudatalattid e gondolatokkal való „átitatásának folyamatát. Örömmel fogod majd tapasztalni, hogy a férfi, akit magadhoz vonzol, azokkal az értékekkel és jellemvonásokká! bír, amelyek felől elmélkedtél. Mélyebb intelligenciád ösvényt nyit számotokra, amelyen a te tudatalattid ellenállhatatlan, szüntelen áramlatainak hatására összetalálkoztok. Élénk vágy éljen benned, hogy a legtöbbet és legjobbat add, amire csak képes vagy a szerelem, az odaadás, az együttműködés terén. Légy fogékony a szerelem ajándéka iránt, amivel megajándékoztad tudatalattidat.

Hogyan szerezzünk ideális feleséget?

Ezt a megerősítést alkalmazd: „Íme, magamhoz vonzom a megfelelő asszonyt, aki teljes összhangban van velem. Lelki egyesülés a mienk, mivel az isteni szeretet mutatkozik meg olyasvalakinek a személyiségén keresztül, akivel tökéletesen illeszkedünk egymáshoz. Tudom, mi mindent nyújthatok ennek a nőnek: szerelmet, békességet, fényt, örömöt. Érzem és hiszem, hogy életét teljessé, hiánytalanná és csodálatossá teszem.

Kijelentem, hogy választottam az alábbi tulajdonságokkal rendelkezik: lelkiekben gazdag, lojális, hűséges és igaz lelkű. Kiegyensúlyozott, békés természetű és boldog. Ellenállhatatlanul vonzódunk egymáshoz. Tapasztalataim sorába csak a szerelemhez, hűséghez és szépséghez tartozó élmények tartozhatnak. Ezennel elfogadom ideális társamat."

Azáltal, hogy nyugodtan, érdeklődéssel gondolkodsz majdani társad sajátságain és jellemvonásain, beépíted elmédbe a szellemi megfelelőjét. Ezután pedig tudatalattid mélyebb áramlatai az isteni elrendelés szerint összehoznak benneteket.

A harmadik hibát fölösleges elkövetni

„Három férjem is volt már - mesélte nemrég egy tanárnő -, de mindhárom passzív volt és engedékeny, mindenben az én döntésemtől és útmutatásomtól függtek. Ugyan miért vonzok mindig ilyen embereket?"

„Vajon tudta-e, hogy a második férje nőies típus?" - tettem fel a kérdést. - „Dehogy tudtam - hangzott a válasz. - Ha tudtam volna, sose mentem volna hozzá." A jelek szerint a tanárnő semmit sem tanult első hibájából. A bajt saját személyiségének felépítése okozta. Kifejezetten férfias, domináns karakter volt, és tudat alatt olyan személyre vágyott, aki eléggé engedékeny, alázatos, és így átengedi az uralkodói szerepet. Mindez tudat alatti motivációként jelentkezett, s a tudatalattijában kirajzolódó kép a tanárnő szubjektív vágyának megfelelő személyeket vonzotta. Meg kellett hát tanulnia, hogyan *törjön ki a sablonból a megfelelő imádkozási módszer segítségével.*

Aki kitört a hibák bűvköréből

A tanárnő megtanulta az egyszerű igazságot. Ha hiszel benne, hogy megszerezheted a számodra ideális férfit, akkor hited szerint adatik néked. Lássuk hát, milyen imával sikerült megtörnie a régi tudat alatti beidegződést, és magához vonzania elképzelt partnerét: „Íme, beépítem gondolatvilágomba azt a férfitípust, amelyre szívem mélyéből vágyom. Erős, határozott akaratú, szerető szívű, nagyon férfias, sikeres, becsületes, lojális, hűséges férfit vonzok magamhoz. Szerelmet és boldogságot talál nálam. Akármerre is vezet majd, szerelemmel fogom követni.

Tudom, hogy engem akar, és én őt akarom. Becsületes vagyok, őszinte, szerető szívű és kedves. Csodálatos ajándékokat tartogatok a számára: jóakaratot, örömteli lelket, egészséges testet. Ugyanezt kínálja ő is számomra. Kapcsolatunk kölcsönös. Mindketten adunk, és mindketten kapunk. Az isteni intelligencia tudja, hol jár ez a férfi, és tudatalattim mélyebb bölcsessége a maga módján azon munkálkodik, hogy összetalálkozzunk. Azonnal egymásra fogunk ismerni. Íme, átadom óhaját tudatalattimnak, mert az tudja, hogyan váltsa valóra, Hálás vagyok a tökéletes megoldásért." Így imádkozott a tanárnő reggel és este, újra és újra megerősítette ezeket az igazságokat, és tudta, hogy ha elég gyakran foglalja el e gondolatokkal elméjét, akkor felépíti benne vágyának mentális megfelelőjét.

Akinek imája meghallgattatott

Teltek-múltak a hónapok. A tanárnő rengeteg randevún és társasági összejövetelen volt, de nem talált elfogadható partnert. Valahányszor megingott, kételyek fogták el, habozott, vagy megkérdőjelezte helyzetét, mindig felidézte azt, hogy végtelen intelligencia a maga útján-módján teljesíti óhaját, aggodalomra pedig semmi ok. Válóperében is döntés született végül, ami nagy megkönnyebbülést okozott számára, és hozzájárult gondolatai felszabadulásához.

Nem sokkal később egy orvosnál helyezkedett el felvételis nővérként. Mint később elmesélte nekem, mihelyt meglátta az orvost, tudta, hogy ezért a férfiért imádkozik. A jelek szerint az orvos is tudta, mert mindjárt az első héten megkérte a kezét, és a házasságuk ideálisan boldog volt. Az orvosból hiányzott a passzivitás vagy az alsóbbrendűség. Igazi férfi volt, hajdani rögbijátékos, elsőrangú atléta, és mélyen vallásos ember, akitől azonban távol állt a bigottság vagy a szektásság.

A tanárnő megkapta, amiért imádkozott, mivel addig ismételte tudatosan a vágyát, amíg el nem érte a telítési szintet. Más szavakkal, tudatosan is és érzelmileg is egyesült elképzelésével, ami ugyanúgy részévé vált, ahogy a megevett táplálék vérkeringésének részévé válik.

Váljak el?

A válás egyéni probléma. Nincs rá általános szabály. Egyes esetekben természetesen legjobb lett volna össze se házasodni. A válás gyakran éppen úgy nem jelent megoldást, mint ahogy a házasság sem feltétlenül segít a magányos ember gondján. A válás helyes lehet az egyik ember számára, és káros a másikéra. Az elvált asszony esetleg sokkal becsületesebb és nemesebb, mint házasságukban kitartó nővérei, akik esetleg hazugságban élnek.

Beszéltem például egy asszonnyal, akinek a férje megszállott kábítószeres volt. Börtönviselt, durva alak, aki nemhogy gondját viselte volna családjának, hanem rendszeresen verte feleségét. Az asszonyt azonban arra tanították, hogy a válás helytelen dolog. Megmagyaráztam neki, hogy a házasság a szívekben köttetik. Akkor ideális a házasság, ha két szív harmonikusan, szerelemmel, őszintén összeolvad. A szív cselekedetének legtisztább formája a szeretet.

Magyarázatomat meghallgatva az asszony tudta, mi a teendője. Lelke mélyén meg volt győződve róla: semmiféle isteni törvény sem kényszeríti őt arra, hogy megfélemlíttesse, terrorizáltassa, kékre-zöldre veresse magát, csak mert egyszer valaki így szólt: „Ezennel férjnek és feleségnek nyilvánítalak titeket."

Ha bizonytalankodsz, folyamodj iránymutatásért, hiszen tudod: minden problémára van megoldás. Kövesd az *irányt*, ami lelked csöndjében érkezik, és békességben szól hozzád.

Válóperbe sodródás

Nemrégiben egy fiatal pár alig néhány hónappal az esküvő után akart elvárni. Felfedeztem, hogy az ifjú férj állandóan attól retteg, hogy felesége elhagyja. Lelkében elutasításra számított, azt hitte, az asszonyka úgyis hűtlen lesz hozzá. Egészen megszállottjává vált az elméjét gyötrő gondolatoknak. Szellemi hozzáállását az elszakadás és a gyanakvás jellemezte. Felesége egyre jobban elhidegült; a férj saját érzései, a vereségnek és az elválásnak a tudata mutatkozott meg a kapcsolatukban. Az ebből eredő cselekedetek és körülmények természetesen megfeleltek a mögöttük rejlő szellemi mintának. A hatás és ellenhatás, az ok és okozat törvénye működésbe lépett. A gondolat a hatás, és a tudatalatti válasza az ellenhatás.

A fiatalember felesége elhagyta otthonukat, és válókeresetet nyújtott be - éppen úgy, ahogy a férj hitte.

A válóper az elménkben kezdődik

A válóper a gondolatainkban kezdődik; a törvényes eljárásra később kerül sor. Példánk hősei tele voltak sérelemmel és félelemmel, gyanakvással és haraggal. Az ilyen lelki beállítódás az ember egész lényét meggyengíti, kifárasztja, elerőtleníti. A fiatalok megtanulták, hogy a gyűlölet szétválaszt és a szeretet egyesít. Lassanként felismerték, mire használták elméjüket. Egyikük sem ismerte a szellemi cselekvés törvényét, rosszul sáfárkodtak elméjük hatalmával, így káoszt és nyomorúságot hoztak önmagukra. Javaslatomra ismét összeköltöztek és imaterápiával kísérleteztek.

Árasztani kezdték magukból az egymás iránti szeretetet, békességet és jóakaratot. Mindketten azt gyakorolták, hogyan sugározhatnák a másik iránti szeretet, harmónia, nyugalom és egészség érzését. Esténként felváltva olvasták a Zsoltárot Könyvét. Házasságuk napról napra szépül.

A zsémbes feleség

A feleség gyakran azért zsémbel, mert nem részesül elegendő figyelemben. Az ilyen asszony a szerelem és a vonzódás jegyeit áhítozza. Ajándékozd meg figyelmeddel feleségedet, mutasd ki nagyrabecsülésedet. Értékeld és fennszóval dicsérd számos előnyös tulajdonságát. A zsémbelő asszonyok között természetesen olyan is akad, aki a maga sajátos mintája szerintire kívánja formálni férjét. Semmivel sem lehet gyorsabban megszabadulni egy férfitól.

A házaspár mindkét tagja azt teszi a legjobban, ha abbahagyja a guberálást - ne keresgéljünk kicsinyesen hibákat egymásban. Fordítsuk inkább figyelmünket párunk csodálatos, építő tulajdonságaira, és dicsérjük őt ezekért.

A komor férj

Amikor a férj búskomor lesz, és állandóan beleköt mindenbe, amit asszonya tesz, vagy mond, akkor pszichológiai értelemben házasságtörést követ el. E fogalomtól nem idegen a vétkezésnek az a módja, amikor szellemileg negatív, romboló gondolatokkal egyesülünk. Hűtlen az a férj, aki magában elutasítja feleségét, és megtelik gyűlölettel iránta. Hűtlen, mert megszegi házassági fogadalmát, amely szerint pedig egész életében szereti és megbecsüli feleségét.

A komor, megkeseredett, ellenséges férfi is lenyelheti szurkáló megjegyzéseit, haragjának élét veheti, és mindent megtehet hogy tapintatos, kedves, udvarias legyen. Ügyesen megkerülheti a nehézségeket. Kitartó szellemi erőfeszítéssel leküzdheti megrögzött ellenségességét. Mindennek eredményeképpen nem csupán feleségével, de üzleti partnereivel is megjavulnak kapcsolatai. Öltsük fel a harmónia látszatát, és előbb-utóbb meg is leljük lelkünk békéjét és harmóniáját.

Óriási hiba

Óriási hibát követsz el, ha házasságod problémáit vagy nehézségeit szomszédaiddal vagy rokonaiddal beszéled meg. Tegyük fel például, hogy így mesél az egyik asszony a szomszédjának: „John soha nem ad haza egy vasat sem. Fölháborítóan bánik anyámmal, nem is iszik, hanem vedel, állandóan gyalázkodik és sérteget."

A feleség tehát a szomszédok és a rokonság szemében lealacsonyítja, megalázza férjét. Immár nem tekinti őt ideális párnak. Az a legjobb, ha sohasem tárgyalod meg házassági problémáidat senkivel, kivéve a szakképzett házassági tanácsadót. Miért adnál alapot annyi embernek rá, hogy rossz véleménnyel legyen házasságodról? Nem is beszélve arról, hogy miközben férjed hibáin rágódsz, éppenséggel a kellemetlen állapotokat hozod létre bensődben. Ki gondolja, ki érzi át mindezt? Te magad! Ahogy érzel, amiképpen gondolkodói, olyan leszel magad is.

A rokonok általában helytelen tanácsot adnak. Véleményük többnyire elfogult, tele vannak előítéletekkel, hiszen nem kívülállók. Rossz és megalapozatlan minden tanács, ami megsérti az aranyszabályt.

Jó lesz az eszedbe idézned, hogy nem élt még két ember egy fedél alatt indulatos összecsapások, átmeneti sértődések és feszültségek nélkül. Sose mutasd ki barátaid előtt házasságod árnyoldalait. Tartsd meg magadnak veszekedéseitek történetét. Tartózkodj attól, hogy párod nyilvánosan bíráld és elítéld.

Ne akard megváltoztatni a te feleségedet a te hasonlatosságodra!

A férj ne próbálkozzék azzal, hogy feleségét a maga második kiadásává változtassa. Az efféle tapintatlan beavatkozások idegnek az asszony természetétől. Ezek a durva próbálkozások kivétel nélkül mindig ostobák, és gyakran a házasság szétesésére vezetnek. Azok az erőfeszítések, amelyeket megváltoztatásáért teszünk, szétrombolják az asszony büszkeségét és önbecsülését. Olyan tartózkodást és ellenségességet okozhatnak, ami már könnyen végzetes lehet a házassági kötelékre.

Finom kiigazítások persze szükségesek lehetnek. Ha azonban jó alaposan szemügyre veszed saját gondolatvilágodat, és figyelmesen tanulmányozod jellemedet és viselkedésedet olyan sok hibára bukkanhatsz, hogy életed végéig elbíbelődhetsz kijavításukkal. Csak a bajt és a válópert keresed, ha így szólsz; „Olyanná formálom, amilyennek elképzeltem." Elébe mégy a nyomorúságnak. A legfájdalmasabb módon jutsz el az igazsághoz: csak önmagadat változtathatod meg.

Együtt járjátok végig az imádság lépcsőit!

Az első lépés: Sose hurcoljátok magatokkal egyik napról a másikra az aznapi bosszantó apróságok miatt felgyülemlett keserűséget! Feltétlenül bocsássatok meg egymásnak minden éles szóért, mielőtt lefeküdtök aludni. A másnapi ébredéskor jelentsétek ki, hogy végtelen intelligencia vezérli minden lépéseteket. Küldjétek a béke, harmónia, szerelem gondolatait házastársatoknak, a család tagjainak és az egész világnak.

A második lépés: Reggelinél mondjatok asztali áldást. Adjatok hálát a pompás ételért, a bőségért és minden jóért, amelyben részesültök. Ügyeljetek rá, hogy az asztalnál folytatott beszélgetést elkerüljék

a gondok, aggodalmak, viták; és ugyanilyen legyen az ebéd is. Így szólj házastársadhoz: „Nagyra értékelem mindazt, amit teszel, és egész nap sugárzik belőlem az irántad érzett szeretet és jóakarat."

A harmadik lépés: Férj és feleség felváltva imádkozzék esténként. Ne tekintsd biztosítottnak, hogy házastársad mindig melletted marad. Éreztesd szeretetedet és nagyrabecsülésedet. Elítélő, kritizáló, kötözködő gondolatok helyett méltányosság és jóindulat töltsön el. A békés otthon és a boldog házasság felépítéséhez a szerelem, szépség, harmónia, kölcsönös méltánylás, az Istenbe vetett hit alapja szükséges. Olvassátok a 23., 27., 91. zsoltárt, a Zsidókhoz írott levél 11. részét, Pál apostolnak a Korinthusbeliekhez írt első leveléből a 13. részt és a Biblia többi nagyszerű fejezetét, mielőtt nyugovóra térnétek. Mindezen igazságok ismétlésével házasságotok az évek folyamán egyre boldogabbá válik.

A lehetőségek áttekintése

1. A házasélet boldogtalanságának oka az, hogy hiányoznak a lélek és az elme törvényeire vonatkozó ismeretek. Az együttmaradás biztosítéka az együttes, tudományos imádkozás.

2. A válást leginkább a házasság előtt lehet megelőzni. A helyes imádkozási technika elsajátítása segítségével a megfelelő partnert vonzod magadhoz.

3. A házasság a szerelem kötelékével egymáshoz kötött férfi és nő egyesülése. Szívük egy ütemre ver, s ők maguk előre, fölfelé, az Isten felé haladnak.

4. A boldogság nem eredeztethető a házasságból. Az emberi boldogságot az örök isteni igazságok és az élet lelki értékei fölötti meditálás hozza. Ennek révén férj és feleség hozzájárulhat egymás boldogságához és öröméhez.

5. Ahhoz, hogy magadhoz vonzd a megfelelő házastársat, azokról az értékekről és jellemvonásokról kell elmélkedned, amelyeket nagyra becsülsz majdani partneredben; tudatalattid az isteni rendnek megfelelően összehoz benneteket.

6. Mindannak a szellemi megfelelőjét fel kell építened gondolatvilágodban, amit elvársz majdani házastársadtól. Ha becsületes, őszinte, szerető társra vágysz, magadnak is becsületesnek, őszintének, szeretetteljesnek kell lenned.

7. Nem szükséges megismételned a házasságkötésednél egyszer már elkövetett hibát. Ha majd tényleg elhiszed, hogy megkaphatod az ideális társat, akkor hited szerint fog adatni néked. Hinni annyi, mint valamit igaznak elfogadni. Máris fogadd el ideális társadat a te elmédben.

8. Ne töprengj azon, hogy hogyan, miért, és hol találkozol a társsal, akiért fohászkodsz. Bízz fenntartás nélkül tudatalattid bölcsességében. Tudatalattidnak birtokában van a „know-how" (tudod hogyan), és nincs szüksége közreműködésedre.

9. Lelkileg elváltál házastársadtól, ha elmerülsz az iránta érzett bosszúságban, sértettségben, rosszhiszeműségben, gyűlölségben. Ilyenkor hibával időzöl elméd ágyában. Ragaszkodj házastársi fogadalmadhoz, életed minden napján szeresd, dédelgesd, becsüld nagyra házastársadat.

10. Hagyj fel azzal, hogy a félelem érzetét sugárzod ki. Szerelem, békesség, harmónia és jóakarat áradjon belőled, és házasságod az évek során mind szebb, mind csodálatosabb lesz.

11. Szeretetet, békességet, jóakaratot sugározzatok egymás felé. A tudatalatti átveszi e rezgéseket, és kölcsönös bizalmat, vonzalmat, méltánylást ébreszt bennetek.

12. A zsémbes feleség legtöbbször figyelmet és méltánylást kíván. Szerelemre, vonzalomra vágyik. Dicsérd és méltányold sok jó tulajdonságát. Mutasd ki iránta érzett szeretetedet és csodálatodat.

13. A feleségét szerető férj modora is, cselekedetei is szívélyesek. A szerelem annyit ér, amennyinek látszik.

14. Házassági problémáiddal mindig szakemberhez fordulj. Fájós fogadat nem a kárpitossal huzatod ki; házasságod bajait se a rokonokkal vagy a barátokkal tárgyald meg. Képzett személyhez kell tanácsért fordulnod!

15. Sose akard megváltoztatni házastársadat. Az ilyen próbálkozások ostobák, és szétrombolhatják a másik ember önbecsülését és büszkeségét. Olyan ellenszenvet is kelthetnek, ami megsemmisítheti a házassági köteléket. Ne akard házastársadat a magad második kiadásává változtatni.

16. Imádkozzatok együtt, és együtt maradtok! A tudományos imádkozás minden problémát megold. Jelenjék meg lelki szemeid előtt feleséged, amilyennek szeretnéd; vidáman, egészségesen, boldogan, gyönyörűen. Olyannak lásd férjedet, amilyennek lennie kell: erősnek, határozott akaratúnak, szeretőnek, kiegyensúlyozottnak, kedvesnek. Tarts ki e kép mellett; és meglátod: a mennyben kötött házasság csupa harmónia és béke.

15. Tudatalattid és boldogságod

William James, az amerikai pszichológia atyja szerint a tizenkilencedik század legnagyobb felfedezését nem a fizika birodalmában tették. A legnagyobb felfedezés a hittel megerősített tudatalatti hatalmának felismerése volt. E kimeríthetetlen erőforrás ott rejtőzik minden emberi lényben, és a világ bármely problémáján képes úrrá lenni.

Igazi és maradandó boldogság köszönt be életedben azon a napon, amikor tisztán felismered: felülkerekedhetsz minden gyengeségen, mert tudatalattid megoldja problémáidat, meggyógyítja testedet, és legkedvesebb álmodon is túltéve gyarapítja gazdagságodat.

Lehet, hogy boldog voltál gyermekkorodban, vagy amikor házasságot kötöttél, amikor letetted az államvizsgát, vagy hatalmas sikert értél el, és jelentős díjat nyertél. Boldog lehettél, amikor eljegyeztétek egymást a legszebb kislánnyal vagy a legcsinosabb fiatalemberrel. Számlálatlanul sorolhatod az alkalmakat, amikor elfogott a boldogság érzete. Bármennyire csodálatosak voltak is ezek az alkalmak, tartós boldogságot nem nyújthattak - valamennyi csak átmeneti.

A *Példabeszédek*ben találod meg a választ: *aki bizalmát az Úrba helyezi, azé a boldogság*. Ha bízol benne, hogy az Úr - tudatalattid hatalma és bölcsessége - irányítja, kormányozza és vezérli lépteidet, akkor nyugodt, kiegyensúlyozott és derűs leszel. Akkor építed életed mindennapja számára a boldogságot, amikor szeretetet, békességet, jóakaratot árasztasz magadból.

A boldogságot kell választanod!

A boldogság - lelkiállapot. Válasszatok magatoknak még ma, akit szolgáljatok - írja egy helyütt a Biblia (Józsué 24:15)

Szabadságodban áll, hogy a boldogságot válaszd. Mindez hallatlanul egyszerűnek tűnik. Az is. Talán ezért botlanak gyakran el az emberek a boldogság felé vezető úton: nem érzékelik a boldogság kulcsának egyszerű voltát. Az élet legnagyobb dolgai egyszerűek, dinamikusak, kreatívak; jólét és boldogság jár a nyomukban.

Szent Pál felfedi előttünk, hogyan juthatunk gondolkodásunk révén a dinamikus erő és boldogság világába: *Továbbá Atyámfiai, amik csak tisztességesek, amik csak igazságosak, amik csak tiszták, amik csak kedvesek, amik csak jó hírűek; ha van valami erény és ha van valami dicséret, ezekről gondolkodjatok.* (Pál lev. a filippibeliekhez, 4:8).

Hogyan válaszd a boldogságot?

Kezdd most, rögtön! Válaszd a boldogságot! Így kell tenned: reggel, amikor a szemed kinyitod, mondd el magadban: „Az isteni rend vigyázza életemet ma is, mint mindennap. Ma minden dolog együttműködik, és a javamra szolgál. Új, csodálatos nap áll előttem. Sosem lesz még egy ilyen napom. Isteni útmutatás vezérel egész nap, és bármibe is kezdek, sikerem lesz. Az isteni szeretet körülvesz, átölel és beburkol engem, békében járom utamat. Ha figyelmem eltévelyedne a jótól és építő jellegűtől, azonnal visszairányítom mindarra, ami kellemes és eredményes. Lelki és szellemi mágnesként vonzom magamhoz mindazt, ami áldásos rám nézve, és hozzájárul gyarapodásomhoz. Bámulatos sikereket érek el minden ma indított vállalkozásomban. Határozottan boldog leszek egész nap."

Így kezdődjék minden egyes napod; a boldogságot választod ezzel, és sugárzóan vidám egyéniség leszel.

Aki rászokott a boldogságra

Néhány évvel ezelőtt körülbelül egy hetet töltöttem Írország nyugati partján, Connemarában, egy farmer házában. Vendéglátóm állandóan énekelt, vígan fütyörészett, túlcsordulóan jókedvű volt. Amikor boldogsága titkáról faggattam, így felelt: „Szokásom, hogy boldog legyek. Minden reggel, amikor felébredek, és minden este, mielőtt elalszom, áldást mondok a családomra, a termésre, a jószágra, és megköszönöm az Úrnak a nagyszerű termést."

A farmer negyven éve űzte ezt a gyakorlatot. Mint már tudjuk a rendszeresen, módszeresen ismételgetett gondolatok beépülnek a tudatalattiba, és szokássá válnak. A farmer felismerte hogy a boldogság - szokás.

Kívánnod kell a boldogságot!

Igen fontos dolgot kell megemlítenünk a boldogsággal kapcsolatban. Őszintén *kívánnod* kell a boldogságot! Egyesek olyan régóta depressziósak, letörtek és boldogtalanok, hogy ha valami csodás, örömteli újság kapcsán egy csapásra boldogok lehetnének, azt mondanák, amit az egyszeri asszony mondott nekem: „Ilyen boldognak lenni bűn!" Annyira hozzászoktak a régi gondolati beidegződéseikhez, hogy a boldogságban nem éreznék otthon magukat. Korábbi nyomott, boldogtalan állapotuk után vágyódnának.

Ismertem egy angliai nőt, akit évek óta gyötört a reuma. Megveregette fájós térdét: „Cudarul gyötör ma a reumám. Nem mehetek utcára. Milyen nyomorulttá is tesz ez a betegség."

Ez a kedves öreg hölgy rengeteg figyelmességet kapott fiától, lányától, a szomszédoktól. Tulajdonképpen ragaszkodott a reumájához. Élvezte, ahogy ő nevezte, a „nyomorúságát.". Esze ágában sem volt, hogy boldogságra törekedjék.

Gyógyító kúrát javasoltam számára. Leírtam néhány bibliai verset, és elmagyaráztam, hogyha ezeken az igazságokon elmélkedik, akkor szellemi hozzáállása minden kétséget kizárólag megváltozna, és visszatérne az egészsége helyreállításába vetett hite, bizalma. Nem tudtam felkelteni az érdeklődését. Sok emberben megtalálható ez a különös, morbid szellemi sajátság: élvezik nyomorúságukat és boldogtalanságukat.

Miért választjuk a boldogtalanságot?

Nagyon sokan azzal választják a boldogtalanságot, hogy ilyesmin töprengenek: „Rossz napom van ma; semmi sem fog sikerülni." „Mindenbe belebukom." „Minden összeesküdött ellenem." „Nem megy ma a bolt, és a helyzet csak rosszabb lesz." „Mindig lemaradok." „Sosem tudom kifogni." „Ő képes rá, de én nem." Egész napra magadhoz vonzod a kudarcot, ha már reggel így állítod be szellemi attitűdödet, és bizonyosan boldogtalan leszel.

Vedd végre észre: olyan világban élsz, amit nagyrészt saját gondolataid határoznak meg. Marcus Aurelius, a nagy és bölcs római filozófus szerint: „...olyan az ember élete, amilyenné a gondolatai teszik". Emerson, Amerika legkiválóbb filozófusa azt mondta: „Az ember az, amit egész nap gondol." Ha gondolataid megrögződnek tudatodban, akkor megmutatkozik hajlamuk arra, hogy a fizikai körülményekben is kifejeződjenek.

Gondod legyen rá, hogy ne add át magad negatív, defetista, ellenszenves, depressziós gondolatoknak. Időről időre jusson eszedbe, hogy tudatvilágodon kívül semmit sem tapasztalhatsz.

Egymillió dollár boldoggá tenne

Több beteget is meglátogattam különféle elmegyógyintézetekben és szanatóriumokban, akik mind milliomosok voltak, de arról panaszkodtak, hogy egy garasuk sincs. Pszichotikus, paranoiás, mániás-depressziós hajlamaik miatt kerültek zárt osztályra. Önmagában a gazdagság nem tesz boldoggá. Másfelől, természetesen, nem is akadályozza a boldogságot. Manapság rengetegen próbálják rádió, televízió, gépkocsi, nyaraló, vitorlás hajó vagy fürdőmedence formájában megvásárolni a boldogságot, de ez az út nem járható: a boldogságot nem lehet ilyen módon megszerezni vagy kieszközölni.

A boldogság királysága gondolataid és érzelmeid világában található. Túl sokan vélik úgy, hogy a boldogság előállításához valamiféle mesterséges dologra van szükség. Van, aki úgy véli: „Akkor lennék boldog, ha polgármesterré választanának, én lennék a szervezet elnöke, kineveznének a társaság igazgatójává."

Az az igazság, hogy a boldogság a lélek és a szellem állapota. A fölsorolt pozíciók egyike sem hozza meg szükségképpen a boldogságot. Erőd, örömöd, boldogságod végső soron abban rejlik, sikerül-e fellelned a tudatalattidban megbúvó isteni rend és helyes cselekvés törvényét, és sikerül-e alkalmaznod ezeket az elveket egész életeden át.

Aki a boldogságot a szellem nyugalmában lelte meg

Néhány éve, amikor San Franciscóban tartottam előadásokat, hosszan elbeszélgettem egy férfival, aki boldogtalan és elkeseredett volt üzleti ügyei miatt. Vezérigazgató volt. Ellenszenv töltötte el szívét a szervezet elnöke és alelnöke iránt. Azt állította, hogy összeesküdtek ellene. E belső feszültség miatt az üzlet visszaesett; az igazgató se osztalékot, se részvényprémiumot nem kapott.

Nézzük, hogyan oldotta meg üzleti problémáját. Reggel, ébredéskor csöndben megerősítette: „Társaságunk minden tagja becsületes, őszinte, kooperatív, hűséges, és tele van jóakarattal mindannyiunk iránt. Mindannyian egy-egy lelki-szellemi láncszemet jelentenek a vállalat növekedésének, jólétének, gyarapodásának láncolatában. Gondolataimmal, szavaimmal, tetteimmel szeretetet, békességet, jóakaratot sugárzok két közvetlen munkatársamra és a vállalat összes dolgozójára. Cégünk elnökét és alelnökét isteni útmutatás vezérli döntéseikben. Tudatalattim végtelen intelligenciája általam valósítja meg határozatait. Üzleti tranzakcióinkban és egymással kialakított viszonyunkban kivétel nélkül minden döntés helyes. A béke, szeretet, jóakarat küldöncei járnak előttem, mikor irodámba megyek. Társaságunk minden dolgozójának elméjében és szívében a békéé és a harmóniáé az uralkodó szerep. Hittel, bizalommal, magabiztossággal eltelve vágok neki az új napnak."

Üzletemberünk reggelenként háromszor lassan elismételte ezt a meditációt, közben átérezte az elmondottak igazát. Ha napközben félelmet vagy haragot keltő gondolatai támadtak, így szólt magában: „Béke, harmónia és kiegyensúlyozottság vezérli mindenkor elmémet."

A fenti módon fegyelmezte elméjét, és a káros gondolatok elmaradtak. Béke lépett a helyükbe. Hamarosan gazdag termést takaríthatott be erőfeszítései nyomán. Mint későbbi levelében tájékoztatott, körülbelül két hete harcolt elméje átrendezéséért, amikor az elnök és az alelnök hívatta, megdicsérték tevékenységét és új, konstruktív elképzeléseit, és megjegyezték, milyen szerencsések, hogy éppen ő a vezérigazgatójuk. Ő pedig örömmel vette tudomásul, hogy a boldogság önmagunkban rejlik.

Nincs ott se gát, se farönk

Pár éve érdekes újságcikket olvastam, amely egy lóról szólt. Az állat felnyerített, amikor az úton egy bizonyos farönkhöz ért. Egy idő után mindig nyerített, ha a farönköt meglátta. Gazdája a farmer kiásta és elégette a rönköt, és elegyengette a régi utat. A ló ennek ellenére huszonöt éven át felnyerített ott, ahol valaha a rönk állt, tehát a rönk emléke miatt nyerített.

Boldogságod útjában semmiféle akadály nem áll, hacsak nem saját gondolatvilágodban és képzeletedben. Visszatart-e a félelem és az aggodalom? A félelem is elméd egy gondolata. Most rögtön kiáshatod, és a helyére a sikerbe, eredményességbe, a problémák leküzdhetőségébe vetett hitet plántálhatsz.

Ismertem egy embert, aki belebukott vállalkozásába. „Mindenféle hibát elkövettem - mesélte -, de rengeteget tanultam belőlük. Újra belevágok az üzletbe, és óriási sikert aratok." Szembe tudott nézni elméjében a farönkkel. Nem siránkozott, nem panaszkodott, hanem kitépte a kudarc farönkjét, és a saját belső hatalmába és az onnan nyert támogatásba vetett hittel eltiltotta magától a félelmet és depressziót, hozó gondolatokat. Higgy magadban, és sikeres, boldog ember leszel!

A legboldogabbak

Az az ember a legboldogabb, aki állandóan napvilágra hozhatja és gyakorolhatja mindazt, ami a legjobb benne. A boldogság és az erény kiegészítik egymást. A legjobbak általában a legboldogabbak; a legboldogabbak pedig rendszerint azok, akik a legtehetségesebbek a sikeres élet művészetében. Isten a legnagyobb és a legjobb benned. Fejezz ki többet Isten szeretetéből, fényéből, igazságából és szépségéből, és te leszel napjaink legboldogabb személyisége.

Epiktétosz görög sztoikus filozófus szerint: „A lelki nyugvás és boldogság elérésének egyetlen útja vagyon; álljon tehát ez mindig rendelkezésedre, akkor is, amikor reggelre kelve megébredsz, és azután egész nap, és akkor is, amikor nyugovóra térnél: hogy ne vennél külső dolgokat magadra, hanem bíznád mindezeket az Úrra."

A boldogság felé vezető út lépései

1. William James szerint a tizenkilencedik század legnagyobb felfedezése a hittel megerősített tudatalatti hatalmának felismerése volt.

2. Óriási erő lakozik benned. A boldogság akkor jön el hozzád, ha maradéktalanul megbízol ebben az erőben. Ekkor tudod valóra váltani összes álmodat.

3. Tudatalattid csodás hatalma segítségével diadallal emelkedhetsz felül minden kudarcon, és megvalósíthatod a szíved mélyén dédelgetett vágyaidat. Ezt jelenti ez az idézet: *aki bizalmát az Úrba* (a tudat alatti elme szellemi törvényeibe) *helyezi, azé a boldogság.*

4. A boldogságot kell választanod! A boldogság - szokás. Érdemes rászoknod, elmélkedj az alábbi passzuson: *Továbbá, Atyámfiai, amik csak tisztességesek, amik csak igazságosak, amik csak tiszták, amik csak kedvesek, amik csak jó hírűek; ha van valami erény, és ha van valami dicséret, ezekről gondolkodjatok.* " (Pál lev. a filippibeliekhez, 4:8)

5. Amikor reggel kinyitod szemedet, így szólj magadhoz: Ma a boldogságot választom. Ma a sikert választom. Ma a helyes cselekedetet választom. Ma a szeretetet és a mindenki iránti jóakaratot választom. Ma a békességet választom. Szeretetet, életet, érdeklődést önts ebbe a megerősítésbe, és máris sikerült a boldogságot választanod.

6. Naponta többször adj hálát az összes áldásért, amelyben részesülsz. Imádkozz továbbá családod, vállalatod és az emberiség összes tagjának békéjéért, boldogságáért és gyarapodásáért is.

7. Őszintén kell kívánnod a boldogságot! Vágy nélkül semmit sem érhetsz el. A vágy olyan kívánság, amely szárnyakat kap a képzelőerőtől és a hittől. Képzeld el vágyad beteljesülését, érezd át realitását - meg fog valósulni. A boldogság a meghallgatott ima formájában jelentkezik.

8. Boldogtalan és depressziós leszel, ha állandóan a félelem aggodalom, harag, gyűlölség, kudarc érzésein rágódsz. Ne feled: olyan az életed, amilyenné gondolataid teszik.

9. A világ minden pénzéért sem vásárolhatsz magadnak boldogságot. Egyaránt akadnak boldog és boldogtalan milliomosok. Sokan nagyon boldogok, holott szinte semmijük sincs, mások pedig boldogtalanok millióik ellenére. A magányosok között is találunk boldogot és boldogtalant. A boldogság birodalma gondolataidban és érzelmeidben található.

10. A boldogság a nyugodt elme gyümölcse. Kösd gondolataidat a békesség, kiegyensúlyozottság, nyugalom, biztonság, isteni útmutatás eszméihez, és elméd boldogságot terem.

11. Semmiféle akadály sem áll boldogságod útjában. Sosem a külső jelenség az ok; a tapasztalat mindig következmény. Fogadd meg bensőd egyetlen teremtő elvének szavát. Gondolatod az ok, és az új ok új okozatot hoz létre. Válaszd a boldogságot!

12. Az az ember a legboldogabb, aki napvilágra hozhatja mindazt, ami a legjobb benne. Isten a legnagyobb és a legjobb benne, mert magunkban hordjuk Isten királyságát.

16. Tudatalattid és a harmonikus emberi kapcsolatok

E könyv tanulmányozása során megtanultad, hogy tudatalattid olyan felvevőgép, amely hűségesen visszajátszik mindent, amit rögzítettél rajta. Ez a tény is amellett szól, hogy emberi kapcsolatainkban is alkalmazzuk az aranyszabályt.

Amit akartok azért, hogy az emberek ti veletek cselekedjenek, mindazt ti is cselekedjétek azokkal. (Máté 7:12) Ennek az idézetnek külső és belső jelentése is van. Tudatalattid szempontjából a belső jelentés érdekel téged: úgy *gondolkodj* felebarátaidról, ahogyan szeretnéd, ha ők terólad gondolkodnának: Olyan *érzéseket* táplálj magadban róluk, amilyeneket szeretnél, ha ők terólad táplálnának. Úgy bánj felebarátaiddal, ahogyan szeretnéd, ha ők teveled bánnának.

Elképzelhető, hogy kedves és udvarias vagy valakihez az irodában, mihelyt azonban hátat fordít, gondolataidban bírálóan, elutasítóan vélekedsz felőle. Az ilyen negatív gondolatok rettenetes romboló hatást gyakorolnak rád. Olyanok, mintha megmérgeznéd magad. Tulajdonképpen azt is teszed: szellemi mérget szedsz, ami megfoszt vitalitásodtól, lelkesedésedtől, erődtől, jóakaratodtól. A negatív gondolatok és érzelmek tudatalattid mélyére süllyednek, és mindenféle nehézséget és nyavalyát okoznak életedben.

A boldog kapcsolatok igazi kulcsa

Ne ítéljetek, hogy ne ítéltessetek. Mert amilyen ítélettel ítéltek, olyannal ítéltettek, és amilyen mértékkel mértek, olyannal mérnek néktek. (Máté 7:1,2)

A harmonikus emberi kapcsolatok valódi kulcsa e passzusok tanulmányozásában és belső igazságaik alkalmazásában rejlik. Ítélni annyi, mint gondolkodni, elménkben mentális következtetésre, ítéletre jutni. A másik személyről alkotott gondolatod a tied, te gondoltad. Gondolataidnak teremtő ereje van, valójában tehát saját tapasztalataid világában hozod létre mindazt, amit társadról gondolsz és érzel. Emellett a másnak adott szuggesztiót önmagadnak is adod, hiszen elméd a teremtő médium.

Ezért mondta Máté: *Mert amilyen ítélettel ítéltek, olyannal ítéltettek*. Ha ismered ezt a törvényt és tudatalattid működésének módját, akkor vigyázol, miként vélekedsz embertársadról, hogyan érzel iránta, hogy bánsz vele. Ezek az idézetek az ember emancipációjáról szólnak, és feltárják előtted egyéni problémáid megoldását.

Amilyen mértékkel mértek, olyannal mérnek néktek

Ha jót cselekedtél másokkal, magad is hasonlóra számíthatsz; és a gonosz, amit másokkal műveltél, saját elméd törvénye értelmében száll vissza rád. Aki másokat becsap és megcsal, saját magát csapja be és csalja meg. Bűntudata és veszteségérzete valamikor, valamilyen módon elkerülhetetlenül veszteségeket vonz hozzá. Tudatalattija feljegyzi mentális cselekedetét, és az elméjében rögzített szándék vagy motiváció értelmében jár el.

Tudatalattid személytelen és változatlan, nincs tekintettel egyes személyekre, sem vallásos vonzalmakat, semmilyen intézményt nem méltányol. Előbb-utóbb visszaszáll terád mindaz, amit másokkal kapcsolatban érzel, gondolsz, cselekszel.

Belebetegedett a napilapok szalagcímeibe

Önmagad megfigyelésével kezdd! Figyeld meg, hogyan reagálsz az emberekre, a viszonyokra, a körülményekre. Milyen érzelmeket és indulatokat váltanak ki belőled a nap eseményei és hírei? Teljesen mindegy, hogy tényleg mindenki más tévedett-e, és csak neked van igazad. Ha a hírek felkavarnak, az a te bajod, mert negatív érzelmeid megfosztanak békédtől és harmóniádtól.

Egyszer levélben fordult hozzám egy asszony. Elpanaszolta, hogy férje borzasztóan feldühödik, amikor bizonyos rovatot olvas az újságjában. A mindig megújuló harag, az elnyomott ingerültség gyomorvérzéssel járó fekélybe torkollt, és az orvos érzelmi kondicionálást javasolt.

Látogatóba hívtam ezt a férfit, és elmagyaráztam neki, hogyan működik elméje. Rámutattam, milyen fokú érzelmi éretlenségről tanúskodik, ha így feldühödik a mások írta cikkeken, csak azért, mert nem ért egyet velük.

Betegem lassanként belátta, még akkor is meg kell hagynia az újságíró jogát az önkifejezésre, ha politikai, vallási vagy más szempontból nem ért vele egyet. Az újságíró hasonló módon enged szabad

kezet neki, hogy levélben forduljon az újsághoz, és vitatkozzék az ott közölt nézetekkel. Betegem megtanulta, hogy ellenszenv nélkül is ellentmondhat. Ráébredt az egyszerű igazságra: sohasem a másik személy cselekedete vagy véleménye befolyásolja őt, hanem az, ahogy ő maga reagál a történtekre vagy az elhangzottakra.

E magyarázat meggyógyította a beteget, s ő felismerte, hogy némi gyakorlással úrrá lehet reggeli dührohamain. Felesége később elmesélte, hogy idővel ki is nevette önmagát és mindazt, amit az újságírók összehordtak. A cikkek immár nem zavarták, nem bosszanthatták, nem háborgathatták. Érzelmi kiegyensúlyozottsága, nyugalma következtében fekélye nyom nélkül gyógyult.

Gyűlölöm az asszonyokat, csak a férfiakat kedvelem

Egy titkárnő mély keserűséggel gondolt az iroda egynémely női alkalmazottjára, mivel azok folyton rajta köszörülték a nyelvüket, és - ahogy ő mondta - elvetemült hazugságokat terjesztettek róla. Percig sem titkolta, hogy nem állhatja a nőket. „Gyűlölöm az asszonyokat, csak a férfiakat kedvelem." Felfedeztem, hogy a hozzá beosztott lányokkal dölyfösen, érzéketlen ingerültséggel tárgyal. Meggyőződése szerint örömmel tették pokollá az életét. Stílusa nem volt mentes a nagyképűségtől, érezni lehetett, mikor érinthet bizonyos embereket kellemetlenül ez a hangnem.

Ha a gyár vagy az iroda összes dolgozója téged idegesít, akkor képzelhető-e el, hogy mindez a vibráció, bosszúság, felfordulás a te tudat alatti mintádnak vagy kivetített szellemi állapotodnak a következménye? Mindannyian tudjuk, milyen dühödten reagál a kutya, ha megérzi, hogy gyűlölöd vagy félsz tőle. Az állatok érzékelik tudat alatti rezgéseidet, és ennek megfelelően viselkednek. Fegyelmezetlen emberek gyakran ugyan olyan érzékenyek, mint a kutyák, macskák vagy más állatok.

A nőgyűlölő titkárnő számára imádkozási folyamatot javasoltam. Elmagyaráztam, hogy mihelyt azonosulni kezd a lelki értékekkel, és sikerül önmagában megerősítenie az élet igazságait, maradéktalanul megszabadul majd a kellemetlen hangtól, a modorosságtól, a nőgyűlölettől. Meglepetten értesült róla, hogy a gyűlölet az ember beszédén, cselekedetein, írásaiban és minden cselekedetében is megmutatkozik. Beszélgetésünk hatására felhagyott megszokott elutasító, ingerült viselkedésével. Kidolgozta saját imamintáját, amit aztán rendszeresen, módszeresen és lelkiismeretesen alkalmazott az irodában is.

Így szólt az imája: „Gondolataim, beszédem, cselekedeteim egyaránt szeretetteljesek, nyugodtak, békések. Szeretetet, békét, toleranciát, kedvességet árasztok mindegyik lányra, aki engem bírált és rólam pletykált. Gondolataimat a béke, harmónia, általános jóakarat eszméjéhez horgonyzom. Valahányszor negatívan cselekednék, határozottan így szólok magamhoz: - Minden gondolatom, szavam, tettem a belső harmónia, egészség, lelki béke elvein kell hogy nyugodjék! - Minden utamon a teremtő intelligencia vezet, irányít és vezérel."

Az ima alkalmazása teljesen átformálta a titkárnő életét; örömmel tapasztalta, hogy minden bírálgatás és idegeskedés megszűnt. A lányok életre szóló munkatársaivá és barátaivá váltak. Ő pedig megtanulta, hogy senki mást nem változtathatunk meg, csak önmagunkat.

Akit belső monológja fosztott meg a karriertől

A minap egy üzletember látogatott el hozzám. Elmesélte miféle nehézségei támadtak szervezetének kereskedelmi vezetőjével. Már tizedik évét töltötte a vállalatnál, és mindeddig semmiféle előléptetésben vagy elismerésben sem volt része. Megmutatta, hogy értékesítési mutatói lényegesen jobbak a területen tevékenykedő többi ügynökéinél. A kereskedelmi igazgató azonban nem kedveli őt, igazságtalanul bánik vele, és alkalmanként még a javaslatait is nevetség tárgyává teszi.

Felhívtam a figyelmét rá, hogy kétségkívül jórészt önmagában kell keresnie a hibát, és hogy a főnökéről alkotott hite, előítélete nyilván jelentősen befolyásolta az igazgató viselkedését. *Amilyen mértékkel mérünk, olyannal mérnek minekünk.* Saját belső mércéje szerint a kereskedelmi igazgató komisz és bakafántoskodó alak volt. Keserűség és gyűlölködés töltötte el a főnöke iránt. Munkába menet élénk társalgást folytatott önmagával, melyben kritikával, érvek és tiltakozások halmával, válogatott vádaskodásokkal illette a főnökét.

Amit szellemileg kibocsátott, azt a valóságban mind visszakapta. Az ügynök belátta, hogy belső monológja roppant káros, mivel kimondatlan gondolatainak, meg nem fogalmazott érzelmeinek, a kereskedelmi igazgató pocskondiázásának és szellemi elítélésének borzasztó ereje s intenzitása beégette magát a tudatalattijába. Ez pedig kiváltotta a főnöke negatív reakcióját, és számos egyéb személyes, fizikai és érzelmi rendellenességbe torkollt.

Az ügynök rendszeres imába kezdett: „Én vagyok saját világmindenségem egyetlen gondolkodója. Én felelek azért, amit a főnökömről gondolok. Nem a főnököm felelős azért, amit én gondolok róla. Senkit és semmit sem vagyok hajlandó felhatalmazni rá, hogy idegesítsen, vagy zavarjon. Egészséget, sikert, lelki békét, boldogságot kívánok a főnökömnek. Jókívánságaim őszinték, és tudom, hogy isteni útmutatás vezérli lépéseit."

Lassan, hangosan, mélyen átérezve ismételgette ezt az imát. Tudta, hogy elméje olyan, mint a kert, és amit a kertjébe elültet, Ugyanúgy felnő, mint a magról vetett növény.

Arra is megtanítottam, hogyan alkalmazza képzeletét elalvás előtt. Elképzelte, hogy a kereskedelmi igazgató a jól végzett munkáért, lelkesedéséért, elkötelezettségéért és a vásárlóktól áradó elismerésért gratulál neki. Teljesen beleélte magát, érezte a kézfogást, hallotta a főnöke hangját, és látta mosolyát. Igazi képzeletfilmet csinált, olyan jól dramatizálva, ahogy csak tudta. Minden éjszaka lejátszotta ezt a filmet, mert tudta, hogy tudatalattija matrica, amelybe tudatos képzeletét belesajtolja.

A benyomás lassanként elérte tudatalattiját - a folyamatot akár lelki és szellemi ozmózisnak is nevezhetnénk -, és az eredmény automatikusan megjelent. Az ügynököt hirtelen San Franciscóba kérette a kereskedelmi igazgató, gratulált a teljesítményéhez, és kereskedelmi részlegvezetőnek nevezte ki, több mint száz beosztott fölé; mindez természetesen jelentős fizetésemeléssel is járt. Az ügynök megváltoztatta főnökéről alkotott véleményét és felfogását, és a főnök ennek megfelelően reagált.

Váljunk érzelmileg éretté!

Mindaz, amit mások mondanak vagy tesznek, önmagában semmiképpen sem idegesíthet vagy háborgathat téged, hacsak te magad lehetővé nem teszed ezt nekik. Csak a saját gondolataid révén idegesíthetnek. Amikor például megharagszol, elmédben négy szakaszon kell végigmenned. Először gondolkodni kezdesz a hallottakon. Utána elhatározod, hogy megharagszol, és felgerjeszted magadban a düh érzelmi állapotát. Végül cselekvésre szánod el magad, például visszavágásra vagy hasonlóra. Láthatod, hogy a gondolat, érzelem, reakció és akció egyaránt a te elmédben megy végbe.

Ha érzelmileg éretté válsz, már nem fogadod elutasítóan a kritikát vagy ellenszenvet. Ha megtennéd, magad is a szellemi vibráció ugyanolyan alacsony szintjére ereszkednél, és azonosulnál partnered negatív hozzáállásával. Saját életcéloddal azonosulj, és senkinek, semminek se engedd, hogy eltérítsen a békesség, megnyugvás, sugárzó egészség benső átérzésétől.

A szeretet jelentősége a kiegyensúlyozott emberi kapcsolatokban

Sigmund Freud, a pszichoanalízis osztrák megalapítója szerint szeretet nélkül a személyiség megbetegszik és elhal. A szeretet felöleli a megértést, jóakaratot és a másik személyben rejlő isteni eszme méltánylását. Minél több szeretet és jóság sugárzik belőled, annál több áramlik vissza rád.

Nem nyerheted el annak a jóindulatát, akinek önbecsülését megszurkáltad és önértékelését megsebezted. Tudomásul kell venned, hogy mindenki szeretetre és elismerésre vágyik, és azt szeretné, ha fontosnak érezhetné magát a világban. Ismerd fel, hogy a másik is tisztában van saját valódi értékével, és hozzád hasonlóan méltósággal tölti el, hogy rajta keresztül is kifejeződik a mindenkiben megtestesülő Egyetlen Életelv. Ha mindezt megfontoltan és tudatosan alkalmazod, felépíted a másik ember személyiségét, ő pedig viszonozza szeretetedet és jóakaratodat.

Aki gyűlölte a hallgatóságot

Egy színész mesélte, hogy amikor először megjelent a színpadon, a közönség kifújjolta és kifütyülte. Hozzátette, hogy a darab kétségkívül rosszul volt megírva, és az ő szerepe sem volt jó. Nyíltan elismerte, hogy ezután hónapokon át gyűlölettel gondolt a közönségre. Ostoba fajankóknak, tudatlan, hiszékeny hülyéknek nevezte a nézőket. Undorában otthagyta a színházat, és egy éven át boltossegédként dolgozott.

Egyszer aztán egy barátja magával vitte New York Citybe, ahol előadást tartottak a városházán *Hogyan vergődjünk zöld ágra önmagunkkal*? címmel. Ez az előadás megváltoztatta az életét. Visszament a színházba, és őszintén imádkozni kezdett a közönségért és önmagáért. Jóakaratot és szeretetet ontott magából minden este színpadra lépés előtt. Szokásává vált, hogy kijelentse: Isten békéje tölti el a jelenlevők szívét, s ők valamennyien emelkedett és ihletett személyiségek. Az előadások során a szeretet rezgéseit küldte a közönségnek. Mára nagy színésszé vált, aki szereti és tiszteli az embereket. Jóakaratának, nagyrabecsülésének kisugárzását minden nézője átérzi.

Hogyan bánjunk a nehéz emberekkel?

A világon számos „nehéz" ember él, akinek gondolatvilága torzult, kifacsarodott. Beállítódásuk - kondicionálásuk - helytelen irányú. Többen közülük szellemileg visszamaradott mások okoskodók, együttműködésre képtelenek, kötekedők, cinikusok, megkeseredettek. Pszichológiailag valamennyien betegek. Elég sok ember él eltorzult elmével, legtöbben a gyermekkorukban elszenvedett traumák következtében. Többen szenvednek születési rendellenességektől. Eszünkbe se jutna elítélni valakit, amiért tuberkulózisa van; ugyanilyen helytelen lenne, ha elítélnénk a szellemi betegeket. Senki se gyűlöli, senki se veti meg a púposokat, márpedig tele vagyunk szellemi púposokkal. Együttérző megértéssel kellene bánnunk velük. *Mindent megérteni annyi, mint mindent megbocsátani.*

A nyomorúság társra vágyik

A gyűlölködő, frusztrált, eltorzult, kifacsart személyig nincs összhangban a Végtelennel. Viszolyog békés, boldog örömteli társaitól. Általában bírálja, elítéli, leszólja azokat, akik kedvesek és jóságosak hozzá. Így vélekedik: Miért ennyire boldogok mások, holott ő ilyen nyomorult? Szeretné a többieket is a maga szintjére lesüllyeszteni. A nyomorúság társra vágyik. Ha mindezt megérted, nem kell felindulnod, hűvös és szenvedélytelen maradhatsz.

Az empátia gyakorlata az emberi kapcsolatokban

Ellátogatott hozzám egy lány, aki kijelentette: gyűlöli egyik kolléganőjét az irodában. Magyarázatként azt hozta fel, hogy a másik nő csinosabb, gazdagabb és boldogabb őnála, ráadásul pedig eljegyezte magát közös munkaadójukkal, a társaság főnökével. A házasságkötés után egyszer bejött az irodába az újdonsült feleség előző házasságából származó, nyomorék kislánya. Átfonta anyja nyakát, és így szólt: „Mama, mama, úgy szeretem az új apukámat! Nézd, mit kaptam tőle!" - és megmutatta anyjának csodálatos új játékát.

„Megesett a kislányon a szívem - mesélte látogatóm. - Átéreztem a kislány boldogságát. Látomásszerűen megértettem, mennyire boldog az anyja. Elöntött az iránta érzett szeretet, bementem az irodájába, és elhalmoztam szívből jövő, őszinte jókívánságaimmal."

Pszichológiai körökben ezt manapság empátiának hívják, ami nem más, mint saját szellemi attitűdünknek, hozzáállásunknak valaki máséra vetítése képzeletünkben. A leány kivetítette saját beállítódását, saját érzelmeit a másik nőre, és annak a módján kezdett gondolkodni, az ő szemével látta a világot. Valójában úgy érzett és gondolkodott, mint a gyermek és az anyja, hiszen a kislány világába is belevetítette magát. Az édesanyja szempontjából látta a dolgokat.

Ha kísértést éreznél, hogy ártó vagy gonosz dolgokat gondolj valakiről, helyezd magad szellemileg Mózes pozíciójába, és a Tízparancsolat nézőpontjából gondolkodj. Ha irigységre, féltékenységre vagy gyűlölségre hajlasz, Jézus elméjére vetítsd a magadét, az ő nézőpontja alapján gondolkodj, és átérzed a szavak igazságát: *Szeresd a te felebarátodat!*

A meghátrálás taktikája sohasem győz

Sose hagyd, hogy vitapartnereid hisztériás rohamok, sírógörcsök vagy úgynevezett szívrohamok révén használjanak ki, vagy szerezzenek érvényt akaratuknak. Az ilyen emberek diktátorok, akik rabszolgát szeretnének csinálni belőled, hogy mindenben engedelmeskedj nekik. Lágy határozott, de kedves, és ne engedj. A meghátrálás taktikája sohasem győz. Utasítsd vissza követelőzésüket, ne támogasd fogyatékosságukat és önzésüket. Emlékezz rá, mi a helyes teendő, és csak azt tedd. Azért élsz, hogy elérd saját ideálodat, és hűséges maradj az örök igazságokhoz és az élet halhatatlan lelki értékeihez.

Az égvilágon senkinek ne adj hatalmat arra, hogy eltérítsen életed céljától: attól, hogy a világ javára kibontakoztasd rejtett tehetségedet, szolgáld az emberiséget, és valamennyiünk épülésére mind többet és többet felfedj Isten bölcsességéből, igazságából és szépségéből. Maradj hű valódi célodhoz! Kétely nélkül, határozottan tudd és valld, hogy mindaz, ami hozzájárul saját békességedhez, boldogságodhoz, életed teljességéhez szükségképpen jótékony hatású a Föld összes lakója számára. A rész harmóniája az egész harmóniája, mivel részekből áll össze az egész, és a rész benne foglaltatik az egészben. Mint Pál apostol mondotta, embertársaidnak kizárólag szeretettel tartozol a szeretet pedig nem más, mint az egészség, boldogság, lelki béke törvényeinek megvalósulása.

Hasznos útmutató az emberi kapcsolatokhoz

1. Tudatalattid olyan felvevőgép, amely megszokott gondolataidat játssza vissza. Csupa jót gondolj másokról: önmagadról gondoltál jót.

2. A gyűlölködő, elutasító gondolat szellemi méreg. Ne gondolj rosszat másokról, mert ezzel önmagadról gondolnál rosszat. Te vagy saját világmindenséged egyetlen gondolkodója, és gondolataid teremtő erejűek.

3. Elméd közegében zajlik a teremtés; amit tehát másokról gondolsz és érzel, azt saját élményeid világában hozod létre. Ez az aranyszabály pszichológiai jelentése. Úgy gondolkodj felebarátaidról, ahogyan szeretnéd, ha ők terólad gondolkodnának.

4. Mások becsapása, kirablása, megkárosítása önmagadnak állít korlátokat, és nélkülözést, veszteséget hoz. Tudatalattid feljegyzi belső motivációidat, gondolataidat, érzéseidet. Ha ezek negatív természetűek, megszámlálhatatlanul zúdul rád a veszteség, akadály, csapás. Amit másokkal művelsz, azt valójában önmagaddal műveled.

5. Jótetteid, segítőkész kedvességed, a belőled szerteáradó szeretet és jóakarat megsokszorozva, ezerféleképpen áramlik rád vissza.

6. Te vagy világod egyetlen gondolkodója. Te felelsz azért, ahogy másokról gondolkodsz. Ne feledd, nem a másik tehet arról, hogy te mit gondolsz róla. Minden gondolatod reprodukálódik. Mit gondolsz tehát felebarátodról?

7. Válj érzelmileg éretté, engedd, hogy mások különbözzenek tőled! Minden joguk megvan hozzá, hogy ne értsenek egyet veled, aminthogy téged is megillet a jog, hogy más véleményen légy. Ellenkezhetsz anélkül, hogy ellenszenvet váltanál ki.

8. Az állatok megérzik félelmed vibrációit, és rád vicsorítanak. Ha szereted az állatokat, sosem támadnak rád. A képzetlen, fegyelmezetlen emberek gyakran ugyanolyan érzékenyek, mint a kutyák, macskák és más állatok.

9. Kimondatlan gondolataidat és meg nem fogalmazott érzéseidet tartalmazó belső monológod abban mutatkozik meg, ahogy mások hozzád viszonyulnak.

10. Azt kívánd felebarátodnak, amit tenmagadnak. Ez a kiegyensúlyozott emberi kapcsolatok kulcsa.

11. Változtasd meg munkaadóddal kapcsolatos ítéletedet és értékelésedet. Érezd és valld, hogy főnököd az aranyszabályt és a szeretet törvényét gyakorolja, és a megfelelő reakcióra számíthatsz tőle.

12. Senki sem idegesíthet vagy bosszanthat téged, ha te meg nem engeded neki. Gondolatod teremtő erejű: megáldhatod a másik embert. Ha valaki alávaló csirkefogónak nevez, szabadságodban áll, hogy így felelj: „Isten békéje töltse el a lelkedet!"

13. A szeretet a másokkal boldogulás nyitja. A szeretet: megértés, jóakarat és a másokban megnyilvánuló isteni eszme méltánylása.

14. A púposokat, nyomorékokat nem gyűlölöd. Együttérzel velük. Viseltess szánalommal és megértéssel a rosszul kondicionált szellemi púposok irányában. Mindent megérteni annyi, mint mindent megbocsátani.

15. Örvendezz mások sikerének, előléptetésének, jó szerencséjének. Ha ezt teszed, magadhoz vonzód a szerencsét.

16. Sose engedj mások hisztériás jeleneteinek és kitöréseinek. A meghátrálás nem vezet eredményre. Senki lábtörlője se légy! Ragaszkodj a helyes cselekvéshez. Tarts ki ideálod mellett, ne feledd, hogy az a szellemi szemlélet helyes, amelyik békét, boldogságot és örömet hoz. Ami áldásos reád, az mindenkire áldásos.

17. Embertársaidnak kizárólag szeretettel tartozol. A szeretet pedig nem más, mint ugyanazt kívánjuk másoknak, amit önmaguknak is kívánunk: egészséget, boldogságot és az élet összes áldását.

17. A tudatalatti és a megbocsátás

Az Élet nem kivételez. Isten az Élet, és ez az életelv e pillanatban is áramlik benned. Isten szívesen nyilvánul meg raj keresztül, harmóniádban, békességedben, szépségedben, örömödben és bőségedben. Ezt nevezzük Isten akaratának, más szóval az Élet irányzatának.

Ha elmédben akadályozod az Élet áramát, érzelmi görcsöt okozol, ami tudatalattidba csomósodva mindenféle negatív állapotot hoz létre. Istennek semmi köze a világban dúló boldogtalan vagy kaotikus állapotokhoz. Mindezeket az ember negatív, romboló gondolatai okozzák. Butaság tehát Istent okolnod saját bajaidért vagy betegségedért.

Többen az Élet áramlását megszokásból gátolják úgy, hogy Istent vádolják, és elmarasztalják az emberiség bűneiért, betegségéért és szenvedéséért. Mások saját panaszaik, fájdalmaik, szeretteik elveszítése, személyes tragédiájuk vagy balesetük miatt okolják Istent. Haragszanak Istenre, úgy vélik, ő felel nyomorúságukért.

Az emberek mindaddig számíthatnak tudatalattijuk automatikusan negatív reakciójára, amíg efféle negatív eszméket táplálnak Istenről. Ezek a személyek nem is tudják, hogy valójában önmagukat büntetik. Meg kell látniuk az igazságot, szabadulást kell nyerniük, és fel kell adniuk mindenféle vádaskodást, ellenszenvet, haragot bárkivel vagy bármilyen külső hatalommal szemben, kivéve önmagukat. Mihelyt elkezdik a szerető Isten eszméjét dédelgetni lelkükben, mihelyt elhiszik, hogy Isten az ő Szerető Atyjuk, aki vigyáz rájuk, gondjukat viseli irányítja, támogatja őket, és erőt ad nekik, tudatalattijuk átveszi és elfogadja Istennek és az életelvnek ezt a felfogását, ők számtalan áldás részesévé válnak.

Az Élet mindig megbocsát neked

Az Élet megbocsát, ha megvágod az ujjad. Benső d tudatalatti intelligenciája azonnal hozzálát, hogy megjavítsa. Új sejtek hidalják át a vágást. Ha tévedésből romlott ételt ennél, az Élet megbocsát, és életben maradásod érdekében eléri, hogy visszaöklendezd. Ha megégeted a kezedet, az életelv megszünteti az ödémát és a vérbőséget, új bőrt, szövetet, sejteket ajándékoz neked. Az Élet nem táplál sérelmeket irányodban, és mindig megbocsát. Ha a természettel összhangban gondolkodva együttműködsz az Élettel, akkor mindig helyreállítja egészségedet, életerődet, kiegyensúlyozottságodat, lelki nyugalmadat. A negatív, fájdalmas emlékek, a keserűség és rosszakarat megcsomósodik, és gátolja az életelv szabad áramlását.

Aki leküzdötte bűntudatát

Ismertem egy férfit, aki minden éjjel hajnali egy óráig dolgozott. Nem törődött két fiával, sem pedig feleségével. Nem ért rá: folyton szorgoskodott. Úgy vélte, az embereknek elismerően kéne veregetniük a vállát, amiért ilyen szorgosan és kitartóan iparkodik, meg sem áll éjfél utánig. Vérnyomása kétszáz fölött volt, és lelkét eltöltötte a bűntudat. Tudat alatt egyre csak büntette önmagát a kemény munkával, a két gyermekére pedig fütyült. Normális ember nem így cselekszik: érdeklődik gyermekei iránt, figyelemmel követi fejlődésüket. Nem zárja ki feleségét sem a világából.

Elmagyaráztam neki, mi rejlik fáradságos tevékenysége mögött. „Valami rágja magát belülről, máskülönben nem így cselekednék. Ön önmagát bünteti, meg kell hát tanulnia, hogyan bocsásson meg magának." Valóban erős bűntudata volt egyik bátyjával kapcsolatban.

Rávilágítottam, hogy nem Isten bünteti, hanem ő bünteti önmagát. Hiszen ha rosszul használjuk az élet valamelyik törvényét saját magunk szenvedünk tőle. Ha megérintjük a szigeteletlen villanyvezetéket, megráz. Nem a természet erői a gonoszak használatuk módjától függ, hogy áldásos vagy káros hatást fejtenek-e ki. A villamosság nem gonosz; használatától függ, hogy a házat gyújtjuk-e föl, vagy a villanyt. Egyetlen bűn van: a törvény nem tudása; a büntetés pedig a törvény helytelen használatából fakadó, automatikus reakció.

Ha rosszul használjuk a kémia törvényeit, felrobbanthatjuk a labort vagy a gyárat. Ha kezünket deszkának ütjük, véres sebeket okozhatunk. A deszka nem ezt a célt szolgálja. A deszka arra való, hogy támaszkodjunk rá, vagy a lábunkat tartsa.

Emberünk belátta, hogy Isten senkit sem ítél el, senkit sem büntet meg; tudatalattijának a saját negatív, romboló gondolataira adott reakciója okozta összes szenvedését. Valamikor becsapta bátyját, aki időközben elhunyt, őt azonban továbbra is gyötri a bűntudat és lelkifurdalás.

- Most is becsapná-e a bátyját? - kérdeztem tőle.

- Dehogy.
- Akkor úgy érezte, igaza van?
- Persze.
- Most azonban mégse tenné meg még egyszer?
- Nem - felelte, és hozzátette: - Másokat segítek, hogy megtanuljanak élni.
- Immár tehát mélyebb megértésre, több ésszerűségre tett szert - magyaráztam. - A megbocsátást önmagunknál kell kezdenünk. Megbocsátani annyi, mint gondolatainkat a harmónia isteni törvényéhez igazítani. Az önvádat pokolnak (rabságnak és szűkösségnek), a megbocsátást pedig mennyországnak (harmóniának és békének) nevezik.

A férfi elméje felszabadult a bűntudat és önvád terhétől, és egészsége teljesen helyreállt. Az orvos megvizsgálta, és normálisnak találta a vérnyomását. A magyarázat volt a gyógyszere

A gyilkos, aki megtanult megbocsátani magának

Sok évvel ezelőtt meglátogatott egy férfi, aki Európában meggyilkolta a bátyját. Állandó kínszenvedés gyötörte lelkét mert bizonyosra vette, hogy Isten megbünteti: Elmagyarázta, hogy bátyja viszonyt folytatott a feleségével, és ő erős felindulásában a helyszínen lelőtte. Mindez legalább tizenöt évvel beszélgetésünk előtt történt. Időközben a férfi feleségül vett egy amerikai lányt, aki három gyönyörű gyermekkel ajándékozta meg. Módjában állott, hogy sok emberen segítsen; minden szempontból új ember vált belőle.

Elmagyaráztam neki, hogy ő már sem fizikailag, sem pszichológiailag nem azonos azzal az emberrel, aki lelőtte a bátyját, mivel a tudósok szerint testünk összes sejtje tizenegy hónaponként kicserélődik. Ő emellett lelkileg és szellemileg is megváltozott. Az emberiség iránti szeretet és jóindulat tölti el. Régi énje, aki a bűnt tizenöt esztendővel ezelőtt elkövette, lelkileg és szellemileg meghalt. Ő tehát valójában egy ártatlan embert ítél el!

Mindez mély benyomást tett a férfira. Kijelentette, hatalmas kő esett le a szívéről. Felismerte a bibliai idézet jelentését: *No, jertek, törvénykezzünk, azt mondja az Úr! ha bűneitek skarlátpirosak, hófehérek lesznek, és ha vérszínűek, mint a karmazsin, olyanok lesztek, mint a gyapjú.*

A kritika nem sérthet, ha nem hagyod, hogy sértsen

Egy tanárnő elpanaszolta, hogy kolléganője levelében megbírálta ünnepi beszédét, mondván: túl gyorsan beszélt, szavait elharapta, alig lehetett hallani, stílusa pocsék, maga a beszéd pedig hatástalan volt. A tanárnő alig látott a méregtől, és eltelt keserűséggel kritikusa iránt.

Beszélgetésünk során belátta a bírálat igazát. Elismerte, hogy gyerekes dolog volt így reagálnia, holott a levelet tulajdonképpen áldásnak és nagyszerű javítási lehetőségnek kéne tekintenie. Késedelem nélkül hozzá is látott, hogy helyrehozza beszédhibáit, beiratkozott a városi egyetem szónoklattani kurzusára. Válaszolt kolléganője írására, megköszönte érdeklődését, és közölte: nagyra értékeli észrevételeit, amelyek lehetővé tették, hogy haladéktalanul kijavítsa hibáit.

Hogyan válhatunk együttérzővé

Mi lett volna, ha a tanárnőnek írt levél állításai egytől egyig valótlanok? A tanárnő nyilván felismeri, hogy nagyszerű szónoklata felkavarta a bírálat szerzőjének előítéleteit, babonáit vagy korlátolt szektás mentalitását, és hogy mindössze arról van szó: felkavart egy pszichológiai örvényt, és a beteg pszichéjű személyiség most kiönti magából keserűségét.

Akkor vagyunk együttérzőek, ha képesek vagyunk ezt megérteni. Logikus módon a következő lépés az lesz, ha imádkozunk a másik személy lelki békéjéért, harmóniájáért, megértéséért. Semmi sem sérthet téged, ha tudod, hogy magad vagy ura gondolataidnak, érzelmeidnek, reakcióidnak.

Az érzelmek a gondolatokat követik, s hatalmadban áll, hogy elutasíts minden zavaró vagy felkavaró gondolatot.

Egyedül az oltár előtt

Néhány éve házassági szertartást kellett volna lebonyolítanom egy templomban! A fiatalember nem jelent meg a kitűzött időpontban. Két óra várakozás után az ifjú arajelölt letörölt néhány könnycseppet, és így szólt: „Isteni iránymutatásért imádkoztam. Biztos ez az eredménye, hiszen Ő sohasem téved."

Ennyi reakciót váltott ki belőle a dolog - hitt Istenben és minden jó dologban. Szívében nem volt keserűség, mert mint mondotta: „Nyilván nem lett volna helyes, ha összeházasodunk, hiszen én azért imádkoztam, hogy mindketten helyesen cselekedjünk." Ugyanilyen körülmények között bárki más jelenetet rendezett volna, vagy hisztériás rohamot kap, nyugtatókra szorul, esetleg kórházba kerül.

Hangolódj rá tudatalattid végtelen intelligenciájára, bízz válaszában, ugyanúgy, ahogy anyádban bíztál, amikor karjaiban tartott. Így tehetsz szert nyugalomra, lelki és érzelmi egészségre.

A házasság rossz. A szex gonosz, én is gonosz vagyok

A múltkor egy huszonkét éves ifjú hölggyel beszélgettem. Arra tanították, hogy a táncolás, a kártyázás, az úszás, a randevúzgatás egyaránt bűnös dolog. Anyja azzal fenyegette, hogy mindörökké a pokol tüzén fog égni, ha engedetlen lesz, és nem tartja be a vallási előírásokat. A leány fekete ruhát és fekete harisnyát viselt. Semmiféle rúzst, arcfestéket, egyéb kozmetikumot nem használt, mivel anyja szerint az ilyesmi bűnös praktika. Anyja azt is közölte vele, hogy kivétel nélkül minden férfi gonosz, a szex a bűn szüleménye, és nem más, mint ördögi cselszövény.

A leánynak meg kellett tanulnia, hogy megbocsásson magának, mivel tele volt bűntudattal. A megbocsátás olyan, mint a csereüzlet. A leány mindeme tévhitért cserébe az élet igazságait és saját megújult önbecsülését nyerte. Mindeddig mélységes bűntudat gyötörte, ha az irodájában dolgozó fiatalemberekkel randevúzott, mivel biztosra vette, hogy Isten lesújt rá. Néhány alkalmasnak látszó fiatalember házassági ajánlatot is tett, de a leány úgy vélte: „A házasság rossz. A szex gonosz, és én is gonosz vagyok." Mindezt lelkiismerete, avagy korai kondicionálása mondatta vele.

A leány körülbelül tíz héten át, hetente egyszer ellátogatott hozzám. Megtanítottam neki mindazt a tudat alatti és a tudatos elme működéséről, amely ebben a könyvben áll. A leány fokozatosan felismerte, hogy tudatlan, babonás, bigott, frusztrált édesanyja teljes agymosásban részesítette, szuggerálta, idomította őt. Minden kapcsolatot megszakított a családjával, és csodálatos, új élet tárult ki előtte.

Javaslataim alapján csinosan kezdett öltözni, és új frizurát csináltatott. Táncleckéket vett egy *férfitól*, és autóvezetői iskolába járt. Megtanult úszni, rákapott a kártyára, és sokat randevúzott. Szeretni kezdte az életet. Isteni társért imádkozott, kijelentve, hogy a Végtelen Lélek olyan férfit fog hozzá irányítani, aki mindenben harmonizál vele. Idővel ez is bekövetkezett. Egy este, amikor elhagyta rendelőmet, futólag bemutattam a rám váró férfinak. Azóta összeházasodtak, és tökéletesen illenek egymáshoz.

A megbocsátás a gyógyulás előfeltétele

És mikor imádkozva megállotok, bocsássátok meg, ha valaki ellen valami panaszotok van... (Márk 11:25)

Lelki békénk és kicsattanó egészségünk megőrzése szempontjából nagyon lényeges, hogy meg tudjunk bocsátani másoknak. Ha tökéletes egészségre és boldogságra törekszel, mindenkinek meg kell bocsátanod, aki valaha is megsértett. Önmagadnak úgy bocsáthatsz meg, hogy gondolataidat összhangba hozod az isteni renddel és törvénnyel. Mindaddig nem keríthetsz azonban erre sort, amíg előbb meg nem bocsátottál a többieknek. Ha pedig önmagadnak nem bocsátasz meg, azzal nem többről és nem kevesebbről, mint lelki büszkeségről, azaz tudatlanságról teszel tanúbizonyságot.

Az orvostudománynak azon a területén, amelyet ma pszichoszomatikus területnek hívnak, a szakemberek szüntelenül hangsúlyozzák, hogy a köszvénytől a szívelégtelenségig számtalan betegség mögött ellenszenv, mások elítélése, lelkifurdalás gyűlölség rejlik. Rámutatnak, hogy a betegek, akiket megsértettek, félrevezettek, becsaptak vagy megaláztak, lelkűk mélyéből gyűlölték és elítélték azokat, akik bántották őket. Ettől pedig gyulladásos, gennyesedő sebek keletkeztek tudatalattijukban. Csupán egyetlen orvosság van. Le kell metélni és el kell vetni a régi sérelmeket, ez pedig egyetlenegy, ám holtbiztos módszerrel történik: megbocsátással.

Megbocsátás: a tevőleges szeretet

A megbocsátás művészetének legfontosabb kelléke a megbocsátás szándéka. Ha őszintén meg szeretnél bocsátani a többieknek, azzal már a gátak ötvenegy százalékát magad mögött tudhatod. Biztos vagyok benne, hogy tudod: attól, hogy megbocsátottál a másiknak, még nem kell feltétlenül szeretned vagy éppen barátkoznod vele. Senki sem kötelezhet rá, hogy kedvelj valakit, mint ahogy a kormány sem rendelheti el az általános jóakaratot, kölcsönös szeretetet, a békét vagy a toleranciát. Képtelenség volna azért kedvelni valakit, mert Washingtonban kibocsátottak egy erről szóló rendeletet. Kétségtelen viszont, hogy nem kell kedvelnünk felebarátunkat ahhoz, hogy szeressük őt.

Szeresd felebarátodat! - szólít fel a Biblia. Erre mindenki képes, aki igazán akarja. A szeretet azt jelenti, hogy egészséget boldogságot, lelki békét, örömöket, az élet minden áldását kívánod felebarátod számára. Szó sincs itt nagylelkűségről: amikor megbocsátasz másoknak, akkor valójában nagyon is önző vagy, mivel amit másnak kívánsz, azt tulajdonképpen önmagadnak kívánod. Ennek pedig az az oka, hogy te gondolod mindazt, te érzed mindazt, amit a másiknak kívánsz. Ahogy gondolkodsz és érzel, olyan leszel. Lehet-e ennél egyszerűbb valami?

A megbocsátás technikája

Az alábbi egyszerű technikával csodákat művelhetsz életedben. Nyugtasd meg elmédet, lazíts, engedd el magad! Gondolj Istenre és az ő iránta való szeretetére, majd határozottan jelentsd ki: „Szabad akaratomból, maradéktalanul megbocsátok…-nak. (Itt mondd ki a vétkes nevét!) Szellemileg és lelkileg elbocsátom. Teljes mértékben megbocsátok mindent, ami a kérdéses esettel kapcsolatos. Szabad vagyok, és ő(k) is szabad(ok). Kivétel nélkül mindenkit elengedek, aki valaha megsértett engem, és egytől egyig mindannyiuknak egészséget, boldogságot, békességet és az élet összes örömét kívánom. Teszem mindezt szabadon, örömmel, szeretettel; valahányszor eszembe jut(nak), aki(k) bántott(ak), így szólok: Eleresztettelek; az élet összes áldása a tiéd. Szabad vagyok, és te is szabad vagy. Csodálatos érzés!"

Az igazi megbocsátás nagy titka, hogy ha tényleg megbocsátottál, fölösleges tovább ismételgetni az imát. Ha eszedbe jut az illető vagy az esemény, kívánj szerencsét a vétkesnek, és így szólj hozzá: „Távozzál békében!" Olyan gyakran tedd ezt, amilyen gyakran eszedbe jut a dolog. Rájössz, hogy néhány nap elteltével egyre ritkábban gondolsz majd az eseményre vagy kiváltójára, míg végül az egész ügy a semmibe enyészik.

A megbocsátás választóvízpróbája

Az aranyat választóvízzel vizsgálják. A megbocsátást is alávetheted a választóvízpróbának. Ha valami csodálatosat mondanak valakiről, aki ártott neked, becsapott vagy megcsalt téged, és te felszisszensz a jó hír hallatán, akkor a gyűlölet gyökerei még ott tanyáznak tudatalattidban, és nagy pusztítást visznek ott végbe.

Tegyük fel, hogy tavaly fájdalmas kelés volt az álladon, amit meg is említettél nekem. Ha most megkérdezném, fáj-e még, automatikusan azt felelnéd: „Ugyan, dehogy. Az emlék megmarad, a fájdalom elmúlt." Ennyi az egész. Megőrizheted memóriádban a dolgot, de már nem okoz fájdalmat. Ez a választóvízpróba, amelynek pszichológiailag és lelkileg meg kell felelned, különben csak becsapod magad, és nem gyakorlod a megbocsátás igazi művészetét.

Mindent megérteni annyi, mint mindent megbocsátani

Aki megérti saját elméje kreatív törvényét, nem vádolja többé embertársait vagy a körülményeket élete alakulásának mikéntjéért. Tudja, hogy sorsát saját gondolatai és érzései teremtik. Sőt azzal is tisztában van, hogy nem a külső jelenségek okozzák tapasztalatait és alakítják életét. Aki valóban megérti, hogy a gondolatok - dolgok, annak szemében tarthatatlan lenne azt hinni, hogy mások csorbíthatják boldogságát, hogy az ember a durva sorsjátékszere, hogy a megélhetésért szembe kell szállnia másokkal, és harcolnia kell velük. Ugyanezt mondja a Biblia is. *Mert ahogy az ember az ő szívében gondolkodik, olyan ő.*

Ami elősegítheti a megbocsátást

1. Isten vagy az Élet senkire sincs tekintettel. Az Élet nem kivételezik. Az Élet vagy Isten akkor támogat téged, ha te magad a harmónia, egészség, öröm, béke elvéhez igazodsz.

2. Isten vagy az Élet sohasem küld rád betegséget, nyavalyát, balesetet vagy szenvedést. Romboló, negatív gondolataink révén magunk zúdítjuk önmagunkra mindezeket, összhangban a törvénnyel: *Ki mint vet, úgy arat.*

3. A legfontosabb dolog életedben Istenről alkotott felfogásod. Ha tényleg hiszel a szerető Istenben, tudatalattid számtalan áldás formájában reagál hitedre. Higgy a szerető Istenben!

4. Isten vagy az Élet sohasem haragszik rád. Az Élet sosem ítél el téged. Az Élet begyógyítja a kezeden ejtett vágást. Csökkenti az ödémát, és helyreállítja a rész egészségét és tökélyét.

5. Bűntudatkomplexusod Isten és az Élet hamis felfogásán alapszik. Isten vagy az Élet nem büntet, és nem ítélkezik fölötted. Te teszed mindezt magaddal, tévhiteid, negatív gondolataid és önvádad révén.

6. Isten vagy az Élet nem büntet, és nem ítélkezik fölötted. A természet erői nem gonoszak. Használatuk hatása attól függ, hogyan alkalmazod benső hatalmát. Elektromos árammal megölhetsz valakit, vagy kivilágíthatod vele a házat. A vízbe belefojthatod a gyereket, vagy elolthatod vele a szomjúságát. A jó és a rossz egyaránt visszavezethető az ember saját elméjében megfogalmazott gondolatra és célra.

7. Isten vagy az Élet sohasem büntet. Az ember bünteti önmagát az Istenről, Életről, Világegyetemről alkotott téveszméi révén. Gondolatai teremtő erejűek, ő tehát megteremti saját nyomorúságát.

8. Ha megbírálják a benned fellelhető hibákat, örvendezzél, adj hálát, és méltányold a megjegyzéseket. Ez teszi lehetővé, hogy kijavítsd a szóban forgó hibát.

9. A kritika nem sérthet téged akkor, ha tudod, hogy te vagy gondolataid, reakcióid, érzelmeid ura. Éppen ez ad alkalmat arra, hogy imádkozz bírálódért, áldást kérj rá, és így önmagadra is.

10. Amikor iránymutatásért, helyes cselekedetért imádkozol, mindazt fogadd el, ami bekövetkezik. Lásd be, hogy a dolog éppen így jó, sőt nagyon jó. Ha így teszel, nem marad okod kritizálgatásra, önsajnálatra, gyűlölségre.

11. Semmi sem jó vagy rossz önmagában - a gondolatainktól válnak jóvá vagy rosszá a dolgok. Semmi rossz sincs a szexben, az étel, gazdagság vagy önmegvalósítás iránti vágyakozásban. Az étel iránti vágyakozásod kielégítéséhez nem szükséges megölnöd valakit a nála levő cipőért.

12. A lelkifurdalás, gyűlölködés, rosszakarat, ellenségesség számos betegség okozója. Bocsáss meg magadnak és mindenki másnak: árassz szeretetet, életet, örömöt és jóakaratot mindazokra, akik megbántottak. Mindaddig folytasd ezt, amíg el nem éred, hogy békességet érezz irányukban, ha felbukkannak gondolataid között.

13. A megbocsátás - csereüzlet. Mindaddig nyújts szeretetet, békét, örömet, bölcsességet és az élet minden áldását haragosodnak, amíg el nem távozik a tüske elmédből. Ez a megbocsátás választóvízpróbája.

14. Tegyük fel, hogy tavaly kelés képződött álladon. Nagyon fájdalmas volt. Kérdezd meg magadtól, fáj-e még. A válasz tagadó lesz. Hasonlóképpen, negatívan gondolkodsz-e arról, aki hazudott neked, megsértett, megrágalmazott, és gonosz dolgokat hordott össze rólad? Felszisszensz-e, ha eszedbe jut az illető? Ha igen, akkor a gyűlölet gyökerei még benned tanyáznak és nagy pusztítást visznek végbe. Egyetlen mód kínálkozik elsorvasztásukra: a szeretet; az élet összes áldását kell kívánnod a személy számára mindaddig, amíg képes nem leszel rá, hogy nyugodtan szembenézz az emlékével, és őszinte áldással és jóakarattal reagálj. Ezt jelenti a *hetvenszer hét megbocsátás* követelménye.

18. A tudatalatti eltávolíthatja a szellemi gátakat

A probléma magában hordozza megoldását. Minden kérdésben benne rejlik a válasz is. Nehéz helyzetben találod magadat, és nem látod tisztán a kiutat? Legjobb lesz, ha kijelented, hogy tudatalattid végtelen intelligenciája mindent tud, és mindent lát, tisztában van a válasszal, és most rögtön fel is fedi neked. Új szellemi hozzáállásod - a biztos tudat, hogy a teremtő intelligencia gondoskodik a boldog kibontakozásról - lehetővé teszi, hogy rálelj a megoldásra. Biztos lehetsz abban, hogy ez a szellemi alapállás rendet, békét, jelentést kölcsönöz minden vállalkozásodnak.

Szokások kialakítása és felszámolása

A szokások rabja vagy. Tudatalattid alapvető funkciója a szokás. Úszni, kerékpározni, táncolni és autót vezetni is úgy tanultál meg, hogy újra és újra megismételted a szükséges mozdulatokat, amíg ki nem taposták maguknak az utat tudatalattidban. Innentől pedig tudatalattid automatikus megszokástevékenysége vette át az irányítást. Nevezik ezt második természetnek is, amivel arra a módra utalnak, ahogyan tudatalattid reagál tudatos gondolkodásodra és cselekedeteidre.

Szabadon választhatsz rossz és jó szokásokat magadnak. Ha huzamosabb időn át ismételgetsz valamiféle negatív gondolatot, a megszokás kényszere alá kerülsz. Tudatalattid törvénye a kényszer.

Aki feladta rossz szokását

„Leküzdhetetlen kényszer vesz erőt rajtam - mesélte Mr. Jones -, kénytelen vagyok inni. Olykor két héten át iszom egyfolytában. Képtelen vagyok feladni ezt a borzasztó rossz szokást."

Mindez időről időre megtörtént a szerencsétlen emberrel. Rászokott a túlzott italozásra. Noha saját kezdeményezésére vált iszákossá, lassanként felismerte, hogy megváltoztathatja régi szokását, és újat alapozhat meg. Elmondta, hogy noha ideig-óráig képes volt akaratereje megfeszítésével elnyomni vágyait, a meg-megújuló késztetések elfojtását szolgáló szüntelen erőlködés csak rontott helyzetén. Ismétlődő kudarcai meggyőzték, hogy esete reménytelen, és hogy kiszolgáltatottságában képtelen úrrá lenni megszállottságán. Kiszolgáltatottságának eszméje hatásos szuggesztióként működött, tudatalattijába épülve tovább túlozta gyengeségét, miáltal élete a kudarcok sorozatává vált.

Elmagyaráztam Mr. Jonesnak, hogy összhangot kell teremtenie tudatos és tudat alatti elmefunkciói között. Ha e kettő együttműködik, a tudatalattiba ültetett eszme vagy óhaj megvalósul. Mérlegelő elméje belátta: ahogy a régi szokás vágányán bajbajutott, ugyanúgy tudatosan létrehozhatja a szabadsághoz, józansághoz, lelki békéhez vezető új vágányt. Megértette, hogy romboló szokása automatikus volt, de tudatos választás révén jött létre, tehát ha a negatív kondicionálás sikeres volt, akkor a pozitívnak is sikerülnie kell. Mindennek eredményeképpen nem gondolta többé, hogy ki van szolgáltatva szenvedélyének. Sőt megértette, hogy saját gondolatain kívül semmi sem áll gyógyulása útjában. Nincs tehát szükség hatalmas szellemi erőfeszítésre vagy tudatos kényszerre.

Az elképzelt kép hatalma

Mr. Jones megtanulta, hogyan lazíthatja el testét, hogyan kerülhet oldott, álmos, meditatív állapotba. Elméjét ekkor megtöltötte a vágyott cél képeivel, mert tisztában volt vele, hogy tudatalattija a lehető legkönnyebben megvalósítja vágyát. Elképzelte, hogy kislánya gratulál újonnan szerzett szabadságához: „De jó, hogy hazajöttél, apu!" Az italozás következtében Jones elszakadt a családjától. Nem látogathatta őket, szóba se állt vele.

Mr. Jones rendszeresen, módszeresen leült, hogy a fent vázolt módon meditáljon. Szokásává tette, hogy mihelyt elkalandozott figyelme, lelki szemei előtt felidézze mosolygó kislánya képét, és a vidám gyerekhangtól élénk otthoni jelenetet. Mindezzel sikerült átszabályoznia elméjét. Lassan, fokozatosan haladt a dolog. Mr. Jones kitartott. Nem adta fel, mert tudta, hogy előbb-utóbb megalapozza tudatalattijában az új szokásmintát.

Felhívtam rá a figyelmét, hogy tudatos elméjét fényképezőgéphez, tudatalattiját pedig a fényérzékeny lemezhez hasonlíthatja, amelyen rögzíti és előhívja a képet. Ez a hasonlat mély benyomást tett rá, kizárólagos céljává vált, hogy a lehető legtisztább lenyomatot hozza létre és hívja elő elméjében. A filmet sötétségben kell előhívni; a szellemi képek is ehhez hasonlóan, a tudatalatti sötétkamrájában készülnek.

Összpontosított figyelem

Miután belátta, hogy tudatos elméje csupán a kamera szerepét tölti be, Mr. Jones nem erőlködött többé. Megszűnt a szellemi vergődés. Nyugodtan összeszedte gondolatait, és figyelmét a lelki szemei előtt megjelenő képre összpontosította, amíg eggyé nem vált a képpel. Elmerült az így létrehozott, képzelt légkörben, újra és újra lejátszotta a filmet képzelete mozijában. Szemernyi kétely sem maradt benne a sikert illetően. Valahányszor ismét megkísértette az ital, átkapcsolta képzeletét a tivornyázás gőzös képeiről a családjával otthon töltött este érzésére. Magabiztosan elvárta, hogy át is éli mindazt, amit lelki mozijában maga elé képzelt, így nem is maradt el a siker. Azóta egy multimilliomos nagyvállalat elnöke lett, és sugárzik róla a boldogság.

Akinek nyomában jár a vészmadár

Mr. Block tisztes jövedelmet mondhatott magáénak, az utóbbi három hónapban azonban mintha minden ajtó becsukott volna előtte. Ügyfeleivel rendre eljutott oda, hogy csak a nevüket kellett volna a kipontozott helyre írni, ám a tizenkettedik órában sorra becsukódtak az ajtók. Mr. Block hozzátette, nyomában jár a vészmadár.

Amikor megtárgyaltuk a dolgot Mr. Blockkal, felfedeztem, hogy három hónappal korábban felboszszantotta és felidegesíttette egy fogorvos, aki ellen azóta is ellenséges érzelmeket táplált. Az orvos megígérte, hogy megköti a szerződést, ám az utolsó percben visszatáncolt. Mr. Block ettől kezdve tudat alatt állandóan attól rettegett, hogy többi ügyfele is ugyanezt teszi így egyre gyűlt körülötte a frusztráció, a gyűlölség, az akadály. Elméjében fokozatosan felépült a közbejött dolgokba és utolsó pillanatban visszavont ajánlatokba vetett hit, amíg ki nem alakult az ördögi kör. *Amitől leginkább rettegtem, bekövetkezett.* Mr. Block felismerte, hogy a baj okát saját gondolkodásában kell keresnie, és hogy feltétlenül meg kell változtatnia szellemi hozzáállását.

Lássuk, hogyan törte meg úgynevezett pechszériáját! „Felismerem, hogy azonos vagyok tudatalattim végtelen intelligenciájával, amely semmiféle akadályt, nehézséget vagy halasztást nem ismer. Boldog izgalommal várom a legjobb dolgok bekövetkezését. Mélyebb elmém reagál gondolataimra. Tudom, hogy tudatalattim végtelen hatalmát semmi sem akadályozhatja. A végtelen intelligencia mindig sikeresen befejezi, amit elkezdett. Teremtő bölcsesség nyilvánul meg általam, és minden tervemet és célomat beteljesíti. Akármibe kezdek, sikeresen bevégzem. Életem célja, hogy csodálatos szolgáltatást nyújtsak, és ajánlataim áldást hozzanak partnereimre. Munkám az isteni rend szerint hozza meg gyümölcsét."

Mr. Block minden reggel elismételte ezt az imát, mielőtt elindult volna ügyfeleihez, és esténként is, elalvás előtt. Rövid időn belül létrehozta tudatalattija új szokásmintáját, sikeres üzletember lett, és visszaszerezte megszokott magabiztosságát.

Mennyire akarod, amit akarsz?

Egy fiatalember megkérdezte Szókratészt, hogyan tehető szert bölcsességre.

- Jöjj velem! - felelt a filozófus. A folyóhoz vitte a fiút, és a víz alá nyomta a fejét. Ott tartotta, míg levegőért nem kapkodott. Akkor elengedte, és amikor a fiú magához tért, megkérdezte: - Mire vágytál leginkább a víz alatt?
- Levegőre - felelte a fiú.
- Ha majd annyira vágysz a bölcsességre - felelte Szókratész -, mint amennyire levegőre vágytál a víz alatt, akkor el is nyered.

Hasonlóképpen, ha igazán erős vágyat érzel, hogy leküzdj valamilyen akadályt életedben, és tisztán, egyértelműen meggyőződsz róla, hogy van kiút, és ezt az utat fogod követni, akkor bizonyosra veheted a győzelmet és a diadalt.

Ha valóban vágysz a lelki nyugalomra és belső békére, el is nyered. Mit sem számít, hogy milyen aljasul bántak veled, mennyire igazságtalan volt a főnököd, vagy milyen utolsó csirkefogónak bizonyult valaki. Mindennek semmi jelentősége sincsen, ha ráébredsz lelki és szellemi hatalmadra. Tudod, hogy mit akarsz, és nem tűröd, hogy a harag, bosszúság, gyűlölködés, rosszakarat tolvajai (gondolataid) megfosszanak békédtől, harmóniádtól, egészségedtől, boldogságodtól. Nem nyomasztanak többé személyek, körülmények, hírek vagy események, mivel késlekedés nélkül azonosítod magad életed céljával. Életcélod a béke, egészség, ihlet, harmónia, bőség. Érezd, amint e pillanatban is áramlik benned a béke folyama. Gondolatod az anyagtalan, láthatatlan hatalom; te pedig azt választod, hogy e hatalom áldásos, ösztönző és békét teremtő legyen.

Akit nem lehetett meggyógyítani

Vizsgáljuk meg a négygyermekes családapa esetét, aki üzleti útjai során titokban egy másik nőt támogatott anyagilag, és vele élt. A férfi beteg volt, ideges, ingerült és veszekedős; képtelen volt altató nélkül aludni. Hiába írt fel neki akármit az orvos, nem tudta leszorítani kétszáz fölötti vérnyomását. Mindenféle szervi fájdalmakra panaszkodott, de az orvosok sem diagnosztizálni, sem gyógyítani nem tudták bajait. Hogy a dolgok még bonyolultabbak legyenek, a férfi az italra is rákapott,

Mindennek mélyén a súlyos bűntudat rejlett. A férfi megszegte házassági fogadalmát, és ez nyomasztotta a lelkét. Tudatalattijába mélyen beivódtak a vallásos tanok, amelyek jegyében nevelkedett, ő pedig túlzott alkoholfogyasztással remélte begyógyítani a bűntudat sebeit. Egyes betegek morfiummal vagy kodeinnel csillapítják elviselhetetlen fájdalmaikat; a mi emberünk alkoholt fogyasztott az elméjében sajgó seb gyógyítására. A régi mese: mindez csak olaj volt a tűzre.

A magyarázat és a gyógymód

Betegem figyelmesen végighallgatta az elméje működéséről szóló magyarázatot. Szembenézett problémájával, alaposan megvizsgálta, és feladta kettős szerepét. Tudta, hogy az ivás öntudatlan menekülési kísérlet volt. A tudatalattijába zárt kiváltó okot meg kellett szüntetnie; csak ezután következhetett a gyógyulás.

A következő imával gyakorolt hatást naponta három-négy ízben a tudatalattijára: „Elmémet eltölti a béke, nyugalom, kiegyensúlyozottság. Mosolygó nyugalomban terül el bennem a végtelen. Semmitől sem félek a múltban, jelenben, jövőben. Tudatalattim végtelen intelligenciája vezet, irányít és kormányoz minden utamon. Hittel, magabiztossággal, nyugalommal telve nézek szembe az új helyzetekkel. Teljesen megszabadultam szokásomtól. Elmémet a belső béke, szabadság, öröm tölti el. Megbocsátok magamnak, és bocsánatot nyerek. Elmémben béke, józanság, önbizalom uralkodik."

A beteg a fentiek szerint ismételte ezt az imát. Tökéletesen megértette, mit tesz, és miért. Ebből eredt az elengedhetetlen hit és bizalom. Megmagyaráztam: ahogy lassan, fennhangon, szeretettel, érzéssel elismétli ezeket a kijelentéseket, azok fokozatosan a tudatalattijába süllyednek. Ott pedig magok módjára növekedésnek erednek. Mialatt az igazságokra koncentrál, azok behatolnak szemein, fülei hallják a hangot, és a szavak gyógyító rezgései elérik tudatalattiját; és megsemmisítik az ott felhalmozódott rengeteg negatív mintát, amelyek a bajt okozták. A fény eloszlatja a sötétséget. Az építő gondolat megsemmisíti a negatív gondolatot. A férfi egy hónap leforgása alatt kicserélődött.

Ha nem ismerjük el

Ha alkoholista vagy kábítószer-élvező vagy - ismerd el. Ne kerülgesd a forró kását. Sokan azért maradnak alkoholisták, mert nem merik bevallani, hogy azok.

Betegséged instabilitásra, belső félelemre vezethető vissza. Nem vagy hajlandó szembenézni az élettel, és a flaska segítségével próbálsz elmenekülni a felelősség elől. Alkoholistaként azonban nincs szabad akaratod, hiába érzed, hogy van, hiába dicsekszel esetleg az akaraterőddel. Ha megrögzött iszákos vagy, hiába jelented ki nagy bátran: „Soha többet nem nyúlok a pohárhoz!", mert nem áll hatalmadban, hogy érvényt szerezz e bizonygatásnak, hiszen nem tudod, hol lelheted fel e hatalmat.

Önmagad készítette pszichológiai börtönben élsz, saját hited, véleményed, képzésed, a téged érő környezeti befolyások tartanak kötve. A legtöbb emberhez hasonlóan te is a szokások teremtménye vagy. Idomítva vagy rá, hogy úgy cselekedj, ahogy cselekszel.

A szabadság fogalma beépíthető

Módodban áll, hogy a szabadság eszméjét beépítsd gondolatvilágodba, ahonnan elérheti tudatalattidat. Az utóbbi - mindenható lévén - megszabadít téged az alkohol iránti vágytól. Ha már megérted, hogyan működik elméd, akkor tudod érdemben támogatni kijelentésedet, és akkor bizonyíthatod be önmagad számára az igazságot.

Ötvenegy százalékban meggyógyultál

Ha eleven vágy él benned, hogy lemondj bármilyen káros szenvedélyről, ötvenegy százalékban máris meggyógyultál. Ha a lemondás iránti vágyad nagyobb, mint a szenvedély kielégítése iránti, akkor nem kell különösebb nehézségre számítanod a teljes szabadulás elnyerésében.

Elméd fejlődését segíted elő, ha bármilyen gondolathoz lehorgonyzod. Ha elmédet a szabadság (szenvedélymentesség) és a lelki béke eszméjéhez kötöd, ha figyelmedet erre az új irányra összpontosítod, érzéseket és érzelmeket hozol létre, amelyek fokozatosan érzelemmel töltik meg a szabadság és béke eszméjét. Az érzelemmel töltött eszmét tudatalattid átveszi és megvalósítja.

A helyettesítés törvénye

Ismerd fel, hogy szenvedésedből valami jó született. Nem szenvedtél hiába. Ostobaság volna azonban tovább szenvedned.

Ha továbbra is alkoholista maradsz, testi és szellemi leépülés vár rád. Vedd észre, hogy tudatalattid hatalma téged támogat. Még ha el is önt a búskomorság, hozzá kell kezdened, hogy elképzeld a rád váró szabadság örömét. Ez a helyettesítés törvénye. Képzelőerőd adta kezedbe a poharat; hagyd, hogy ezúttal a szabadsághoz és lelki megnyugváshoz vezessen. Jár ezzel némi szenvedés is, de jó célért szenvedsz majd. Elviseled, ahogy az anya is elviseli a gyermekszülés görcseit, és fájdalmadból a szellem gyermeke születik. Tudatalattid a józanságnak ad életet.

Mi okozza az alkoholizmust?

Az alkoholizmus valódi oka a negatív, romboló gondolkodás; mert amiképpen az ember gondolkodik, olyan lészen ő maga is. Az alkoholistának mélységes kisebbségi érzése van, elégtelennek, legyőzöttnek érzi magát, tele van frusztrációval, és mindehhez általában rengeteg mélyről fakadó gyűlölség társul. Számtalan ürügyet talál az ivásra, de a valódi ok saját *gondolatvilágában* található.

Három varázslatos lépés

Az első lépés: Nyugodj meg! Csillapítsd le elméd kerekeit. Engedd át magadat az álmosságnak! Ebben a békés, elengedett, befogadásra alkalmas állapotban készülj fel a következő lépésre.

A második lépés: Válassz ki valamilyen egyszerű kifejezést, amit könnyen emlékezetedbe véshetsz, és altatódal módjára ismételgesd. Használd ezt a mondatot: „Elnyertem a józanságot és a lelki békét, és hálás vagyok érte." A figyelmed elkalandozását megelőzendő, hangosan ismételgesd, vagy imitáld a beszédet ajkaddal és nyelveddel, míg gondolatban a szöveget mondod. Mindez elősegíti, hogy szavaid elérjék tudatalattidat. Legalább öt percig végezd az elmondottakat! Mély érzelmi reakcióra számíthatsz.

A harmadik lépés: Közvetlenül elalvás előtt kövesd a német töltő, Johann Goethe példáját. Képzeld magad elé valamelyik kedves barátodat. Tested ellazult, szemed lehunyva, békésen fekszel ágyadon. Barátod szubjektíve jelen van, és így szól: „Gratulálok!" Látod arcán a mosolyt, hallod a hangját. Gondolatban megérinted a kezét; mindez életteli valóság. A tökéletes szabadságot hordozza ez a szó: *gratulálok*. Újra és újra hallgasd meg ezt a szót, amíg meg nem kapod a kielégítő tudatalatti reakciót.

Maradj kitartó!

Ha lelki ajtódon a félelem dörömböl, ha aggodalom, kétely, nyugtalanság fogja el elmédet, akkor kell igazán kitartanod célod, látomásod mellett. Gondolj tudatalattid végtelen hatalmára, amelyet gondolkodásod és képzeleted segítségével hozhatsz létre, és meríts belőle bizalmat, hatalmat, bátorságot. Tarts ki, ne add fel, mígnem meghűsül a nap, és az árnyékok elmúlnak.

Gondolkodásod hatalma

1. A probléma magában hordozza megoldását. Minden kérdésben benne rejlik a válasz is. A végtelen intelligencia válaszol neked, ha hittel és bizalommal fordulsz hozzá.

2. Tudatalattid alapvető funkciója a szokás. Mi sem bizonyítja jobban a tudatalatti bámulatos hatalmát, mint az az erő, amelyet a szokások kifejtenek mindennapi életedben. A szokások teremtménye vagy.

3. A szokások mintáját azzal alakítod ki tudatalattidban, hogy egy-egy gondolatot és cselekedetet újra és újra elismételsz, mígnem kialakul a megfelelő vágány a tudatalattidban; ekkor a szokás automatikussá válik; így tanultál meg úszni, táncolni, gépelni, járni, autót vezetni stb.

4. Szabadságodban áll, hogy válassz. Jó és rossz szokást egyaránt választhatsz. Az imádkozás jó szokás.

5. Ha tudatos elméddel kitartasz a lelki szemeid előtt megjelenített, hittel megerősített kép mellett, akkor tudatalattid megvalósítja elgondolásodat.

6. Sikered, eredményességed útjában egyetlen akadály áll: saját gondolatod vagy lelki képzeted.

7. Ha figyelmed elkalandozik, tereld vissza: elmélkedj a célodról Tedd ezt szokásoddá! Ezt nevezik az elme fegyelmezésének.

8. Tudatos elméd a felvevőgép, tudatalattid pedig a fényérzékeny lemez, amelyre felveszed és rögzíted a képet.

9. Senkit sem követ más vészmadár, mint a félelem újra és újra elismételt gondolata. Törd meg a jóslatot: tudod, hogy bármibe fogsz, mindent az isteni rendnek megfelelően viszel véghez. Képzeld el a boldog végkifejletet, és támogasd képzeletedet bizakodással!

10. Új szokás kialakításánál először meggyőződéseddé kell válnia annak, hogy ez a szokás kívánatos. Ha erősebben kívánod feladni, mint folytatni rossz szokásodat, már ötvenegy százalékban meggyógyultál.

11. Mások kijelentései legfeljebb saját gondolataid és szellemi részvételed révén sérthetnek téged. Azonosulj céloddal: a békével, harmóniával, boldogsággal. Világegyetemednek te vagy az egyetlen gondolkodója.

12. A túlzott alkoholizálás öntudatlan menekülési vágyat takar. Az alkoholizmus oka a negatív, romboló gondolkodás. A gyógyulás nyitja a szabadságról, józanságról, tökélyről folytatott elmélkedés, valamint a siker izgalmának és örömének átérzése.

13. Többen azért maradnak alkoholisták, mert nem hajlandók elismerni, hogy azok.

14. A tudatalatti törvénye, amely rabságban tartott, és gátolta szabad cselekvésedet, szabadságot és boldogságot hoz neked. Mindez csupán attól függ, hogyan alkalmazod a törvényt.

15. Képzeleted vezetett a flaskához; hadd vezessen most a szabadsághoz: képzeld el magadat szabadnak.

16. Az alkoholizmus valódi oka a negatív, romboló gondolkodás. *Amint szívében* (tudatalattijában) *gondolkodik az ember, olyan ő.*

17. Ha a félelem dörömböl elméd ajtaján, az Istenbe és minden jó dolgokba vetett hitedre bízd, hogy ajtót nyisson.

19. Tudatalattiddal elűzheted a félelmet

Egyik diákomat szónoknak hívták meg egy bankettre. Elmesélte, hogy szabályos pánik fogta el arra a gondolatra, hogy ezer ember előtt kell beszélnie. Elhatározta, hogy leküzdi félelmét. Esténként öt percre leült karosszékébe, és fennhangon, lassan, nyugodtan, meggyőződéssel a következőket mondta: „Úrrá leszek ezen a félelmen. Leküzdöm. Nyugodt magabiztossággal szólok. Oldott és fesztelen vagyok." Az elme egyértelmű törvényét alkalmazta, és leküzdötte félelmét.

Szuggesztió révén a tudatalatti kezelhető és ellenőrizhető. Ha elmédet elcsitítod, és lazítasz, tudatos gondolataid a tudatalattiba süllyednek. A folyamat az ozmózishoz, tehát a féligáteresztő hártyával elválasztott folyadékok keveredéséhez hasonló módon megy végbe. A pozitív magvak vagy gondolatok, a tudatalatti területére süllyedve, kihajtanak a maguk hasonlatosságára, te pedig nyugodt, derűs és higgadt leszel.

Az ember legnagyobb ellensége

Az ember legnagyobb ellenségének a félelmet tekintik. A félelem rejlik a kudarc, betegesség, rossz emberi kapcsolatok mögött. Emberek milliói félnek a múlttól, a jövőtől, az öregségtől, az elmebajtól, a haláltól. A félelem elméd egy gondolata, tehát saját gondolatodtól rettegsz.

A kisfiú megbénulhat a rémülettől, amikor azzal ijesztgetik, hogy mumus van az ágya alatt, aki el fogja vinni. Ekkor apja lámpát gyújt, és megmutatja, hogy nincs ott semmi, a gyermek pedig megszabadul félelmétől. Az elméjében létező félelem ugyanolyan valóságos volt, mintha tényleg ott lett volna a mumus az ágy alatt. Meggyógyították: eltávolították az elméjébe táplált hamis gondolatot. Félelmének tárgya nem létezik. A te eseted is ilyen: legtöbb félelmed alaptalan. Gonosz árnyékok gyülekezete csupán, de az árnyaknak nincs realitásuk.

Tedd meg, amitől félsz!

Ralph Waldo Emerson filozófus és költő mondta: „Tedd meg, amitől rettegsz, és bizonyosan elpusztul félelmed."

Volt idő, amikor e sorok íróját kimondhatatlan rettegés töltötte el, ha ki kellett állnia a közönség elé. Hogy leküzdjem félelmemet, kiálltam a közönség elé, megtettem azt, amitől rettegtem, és kétségtelenül elpusztult a félelmem.

Ha magabiztosan kijelented, hogy úrrá leszel félelmeiden, ha tudatos elmédben egyértelmű elhatározásra jutsz, akkor felszabadítod tudatalattid hatalmát, amely gondolatod természetének megfelelően árad majd feléd.

A lámpaláz leküzdése

Egy fiatal hölgyet meghallgatásra hívtak. Tele volt várakozással; az előző három alkalommal azonban nyomorúságos teljesítményt nyújtott, mert nem tudta leküzdeni lámpalázát.

Gyönyörű hangja volt, de bizonyosra vette, hogy amikor éneklésre kerül a sor, elfogja a lámpaláz. Tudatalattid kívánságként érzékeli félelmedet, és azon lesz, hogy megvalósítsa őket, és élményedként nyilvánuljanak meg. Három korábbi meghallgatáson is hamisan énekelt a leány, végül összeroppant, és zokogásban tört ki. Mint az előbbiekben kifejtettem, mindennek az oka az önkéntelen autoszuggesztió volt, azaz a félelem hangtalan gondolata, érzelmektől eltöltve és saját személyére vonatkoztatva.

A következőképpen küzdötte le lámpalázát. Naponta háromszor bezárkózott szobájába. Kiválasztott egy kényelmes széket, testét ellazította, szemeit lehunyta. Elméjét, testét legjobb tehetsége szerint mozdulatlanságra intette. A fizikai nyugalom kedvez a passzivitásnak, és fokozza az elme reagáló készségét a szuggesztióra. A leány a félelem szuggesztióját az ellenkezőjével semmisítette meg, e szavakkal: „Gyönyörűen énekelek. Nyugodt, derűs, magabiztos és higgadt vagyok."

Minden alkalommal öt-tízszer ismételte el a fentieket, lassan, nyugodtan, mély érzéssel. Napközben három „ülést" tartott, és este, elalvás előtt még egyet. A hét végén tökéletesen nyugodt és magabiztos volt, és kifejezetten kiemelkedő teljesítményt nyújtott a meghallgatáson. Kövesd a fent leírtakat, és bizonyosan számíthatsz félelmed pusztulására.

Félelem a kudarctól

Időről időre ellátogat hozzám néhány fiatalember a helyi egyetemről, akik vizsgák idején gyakran szenvednek szuggesztívamnéziától, feledékenységtől. A panasz mindig ugyanaz: „A vizsga után minden választ tudok, de a vizsga során képtelen vagyok eszembe idézni őket."

Az a megvalósuló eszme mindig, amelyet osztatlan figyelmünkkel tisztelünk meg. Tapasztalnom kellett, hogy valamennyi fiatalember a kudarc eszméjének megszállottja. A félelem az ideiglenes amnézia mozgatórugója, ez okozza a kellemetlen tapasztalatot.

Egy orvostanhallgató az évfolyamnak kiugróan legtehetségesebb tagja volt, mégis, a legegyszerűbb kérdésre sem találta meg a választ a szóbeli vagy írásbeli vizsgák idején. Elmagyaráztam neki: kudarcának oka az, hogy már napokkal a vizsga előtt aggódik és retteg. Negatív gondolatai félelemmel töltődnek.

A tudatalatti megvalósítja a félelem hatalmas érzésébe burkolt gondolatokat. Más szavakkal, a fiatalember azt kívánta tudatalattijától, hogy gondoskodjék számára a kudarcról; meg is kapta, minden alkalommal. A vizsga napján tapasztalnia kellett, hogy erőt vesz rajta a pszichológiai körökben szuggesztív amnéziának nevezett állapot.

Hogyan küzdötte le félelmét

A diák megtanulta, hogy tudatalattija az emlékek tárháza, és benne hibátlanul megtalálható mindaz, amit orvosi képzése során hallott és olvasott. Emellett azt is megtudta, hogy tudatalattija befolyásolható, és viszonozza a befolyásolást. Az együttműködés feltétele a fesztelenség, lelki béke és nyugalom.

A diák esténként és reggelenként maga elé képzelte édesanyját, aki gratulál remek vizsgaeredményeihez. Elképzelte, hogy kezében tartja levelét. Azáltal, hogy a boldog végkifejletről meditált, előhívta bensőjének megfelelő reakcióját. Elképzelte a végeredményt, ezzel arra ösztökélte az eszközöket, hogy el is érjék a célt. Az eljárást rendszeresen alkalmazva minden nehézség nélkül letette a későbbi vizsgákat. Más szavakkal szubjektív bölcsessége átvette az irányítást, és arra késztette á diákot, hogy kitűnő beszámolót nyújtson teljesítményéről.

Félelem a víztől, hegyektől, bezárt szobától

Rengeteg ember fél belépni a felvonóba, nem mernek hegyet mászni vagy éppen úszni. Könnyen elképzelhető, hogy valakinek kellemetlen fiatalkori élményei fűződnek a vízhez, például belelökték, mielőtt megtanult volna úszni. Lehet, hogy egyszer bennrekedt egy elromlott liftben, és az élmény következtében fél a zárt helyektől.

Tízéves koromban hasonló élményben volt részem. Véletlenül beleestem egy úszómedencébe. Háromszor is a víz alá merültem. Mindmáig emlékszem arra, ahogy a sötét víztömeg összezárult a fejem fölött, én meg levegő után kapkodtam, míg valamelyik osztálytársam a legutolsó pillanatban kihúzott. Ez az élmény a tudatalattimba süllyedt, és évekig féltem a víztől.

Egy idős pszichológus azt tanácsolta: „Menj a medencéhez, nézz rá a vízre, és kiáltsd oda fennhangon: »Úrrá leszek rajtad. Én vagyok az erősebb!« Utána merülj a vízbe, vegyél úszóleckéket, és tényleg legyél rajta úrrá." Pontosan ezt tettem, és úrrá lettem a vízen. Ne engedd, hogy a víz legyen az úr. Ne feledd, te vagy az erősebb.

Miután új szellemi hozzáállást alakítottam ki, tudatalattim mindenható hatalma ennek megfelelően reagált: erőt, hitet, bizalmat adott, és képessé tett rá, hogy leküzdjem félelmemet.

Bármiféle félelem leküzdésének legbiztosabb módszere

Rendszeresen oktatom az alábbi eljárást tanfolyamaimon a félelem leküzdésére. Varázslatos a hatása. Próbáld ki!

Tegyük fel, hogy félsz a víztől, a sziklamászástól, egy interjútól, egy meghallgatástól vagy a zárt helyiségektől. Ha az úszástól félsz, mától minden nap töltsél három-négy ízben öt-tíz percet azzal, hogy elképzeled magadat, amint úszol. Elmédben tényleg úszol. Szellemileg a vízbe vetítetted magad. Bőrödön érzed a víz hűvösségét, karjaid, lábaid mozognak. Mindez eleven és valóságos, és emellett az elme örömteli játéka. Nem puszta álmodozás, hiszen tudod: tudatalattid előhívja mindazt, amit képzeletedben átélsz. Ez a tudatalatti törvénye.

Ugyanezt az eljárást alkalmazhatod akkor is, ha a hegyektől vagy a magasságtól félsz. Képzeld el, hogy sziklát mászol, érezd át realitását, élvezd a tájképet, és mialatt mindezt képzeletedben végzed, tudd, hogy a fizikai valóságban is könnyedén, erőlködés nélkül elvégezheted ugyanezt.

Aki megáldotta a liftet

Ismertem egy nagyvállalati igazgatót, aki rettegett, ha be kellett szállnia a liftbe. Inkább minden reggel megmászott öt emeletet az irodájához. Elmondta, hogy áldást kezdett mondani éjszakánként és naponta többször is a felvonóra. „Ez a lift az épületünkben egészen pompás dolog. Az egyetemes elmétől ered. Kész adomány, igazi áldás az alkalmazottainknak. Remekül kiszolgál bennünket. Az isteni rendnek megfelelően működik. Örömmel és nyugodtan utazom benne. Elcsöndesedem, míg az élet, szeretet és megértés áramai végigfolynak gondolataim szövedékén. Képzeletemben a liftben utazom. A fülke tele van alkalmazottainkkal. Velük beszélgetek, valamennyien barátságosak, jókedvűek, szabadok. A szabadság, hit, bizalom csodálatos élménye ez. Hálát adok érte."

Mintegy tíz napig imádkozott így, a tizenegyedik napon pedig vállalata többi dolgozójával együtt nyugodtan beszállt a liftbe, és tökéletesen felszabadultnak érezte magát.

Normális és abnormális félelem

Mindössze kétféle félelem születik együtt az emberrel: a leeséstől és a zajtól való félelem. Ezt a riasztórendszert az önfenntartás eszközeként kapjuk a természettől. A normális félelem jó dolog. Hallod, hogy autó közeleg az úton, félreállsz, hogy el ne üssön, és életben maradj. Az elgázolás futó félelmét leküzdi a cselekvés. Összes többi félelmedet szülőktől, rokonoktól, tanároktól és mindazoktól tanultad, akik életed korai éveiben befolyást gyakoroltak rád.

Abnormális félelem

Abnormális félelem akkor lép fel, ha az ember hagyja, hogy a képzelete magával ragadja. Ismertem egy asszonyt, akit világ körüli repülőútra hívtak. Rögvest hozzálátott, és gyűjteni kezdte a repülőgépkatasztrófákról szóló újságcikkeket. Lelki szemei előtt önmagát látta, amint az óceánba zuhan a géppel, és megfullad stb. Ez az abnormális félelem. Ha a hölgy kitartott volna mellette, biztos magára is vonja mindazt, amitől rettegett.

Az abnormális félelem másik kitűnő példáját a sikeres, szépen gyarapodó New York-i üzletember szolgáltatta. Megvolt a maga külön szellemi mozija, ahol minden filmet ő rendezett. Mindaddig játszotta benne a kudarcról, csődről, üres polcokról, kiürült bankszámláról szóló filmeket, míg mély depresszióba nem süllyedt. Nem volt hajlandó felhagyni morbid fantaziálásával, unos-untalan intette feleségét: „Ez nem tarthat soká. Előbb-utóbb pangásra kerül sor. Biztos vagyok benne, hogy mihamarabb csődbe jutunk" - stb. stb.

A felesége elmesélte, hogy a végén tényleg csődbe jutott, és mindaz, amitől rettegett, valóra vált. Félelmének tárgya nem létezett; ő maga hívta életre azáltal, hogy szüntelenül a gazdasági csődtől félt, abban hitt, arra számított. *Így szólott Jób, amitől legjobban rettegtem, íme, bekövetkezett.*

Vannak emberek, akik attól félnek, hogy valami rettenetes dolog történik gyermekeikkel, és iszonyatos katasztrófa áldozataivá válnak. Ha járványról vagy valami ritka betegségről olvasnak, állandó félelemben élnek, hátha gyermekük is elkapja. Többen egyenesen azt képzelik, hogy már el is kapta. Mindez abnormális félelem.

Az abnormális félelem meggyógyítása

Gondolatvilágodat helyezd át az ellenkező oldalra. Ha kitartasz a félelem kizárólagossága mellett, azzal nem egyszerű stagnálásra, hanem fizikai és szellemi szétesésre ítéled magad. Amikor a félelem megjelenik, vele együtt azonnal megérkezik a vágy is bármi iránt, ami ellenkezik a rettegett dologgal. Összpontosítsd figyelmedet az azonnal megjelenő vágyra. Merülj el benne, hagyd, hogy lekösse figyelmedet, hiszen tudod, hogy a tudatalatti mindig megteremti vágyad tárgyát. Ez a hozzáállás bizalmat ad, és javítja a hangulatodat. Tudatalattid végtelen hatalma a te érdekedben tevékenykedik, és sohasem téved. A tiéd tehát a béke és a bizonyosság.

Vizsgáld meg félelmeidet!

Egy nagy szervezet elnöke mesélte, hogy ügynök korában ötször-hatszor körbejárta a háztömböt, mielőtt bekopogtatott a vevőhöz. Egyszer felkereste a kereskedelmi igazgató, és így szólt hozzá: „Ne félj a mumustól az ajtó mögött! Nincs mumus. Az csak egy tévhit."

Az igazgató elmagyarázta, ha szemügyre vette félelme tárgyait, mindig jól megnézte őket. Ellenállt nekik, egyenesen a szemükbe nézett, mire ők elhalványodtak, és semmivé foszlottak.

Aki a dzsungelben ért földet

Egy tábori lelkész mesélt második világháborús élményeiről. Ejtőernyővel kellett kiugrania a megsérült repülőgépből, és az őserdőben ért földet. Nagyon félt, de tudta, mi a különbség a normális és az abnormális félelem között, ahogy azt fentebb kifejtettük.

Elhatározta, hogy mindjárt tesz is valamit a félelem ellen. „John - mondta önmagának -, nem adhatod át magad a félelemnek! Félelmed nem más, mint a biztonság és a kiút utáni vágy."

A következő kijelentéssel folytatta: „A végtelen intelligencia, amely a bolygókat vezérli pályájukon, most engem vezérel, és kivezet ebből a dzsungelből."

Legalább tíz percig mondogatta ezt magának. „Ekkor - folytatta - valami megmozdult bennem. Mind erősebben eltöltött a bizakodás érzése, és elindultam. Néhány nap után csodás szerencsével kijutottam a dzsungelből, és egy mentőrepülő rám talált."

Megváltozott szellemi hozzáállása mentette meg. Magabiztossága, bensőjének szubjektív bölcsességébe és hatalmába vetett bizalma kínálta a megoldást problémájára.

„Ha keseregni kezdek sorsom miatt, és elmerülök a félelemben - tette hozzá -, akkor valószínűleg sose küzdöm le a rettegést, és elpusztulok a dzsungelben, a félelem és az éhezés következtében."

Aki felmondott magának

Egy vállalat igazgatója mesélte, hogy három éven át aggódott az állása miatt. Mindig azt képzelte, kudarcot vall. Félelmének tárgya kizárólag saját fejében létezett, morbid aggodalom formájában. Élénk képzelőereje segítségével részletesen dramatizálta állása elvesztését, míg végül ideges, sőt neurotikus lett. Végül felkérték, hogy távozzon állásából.

Gyakorlatilag önmagát bocsátotta el. Állandósult negatív fantaziálása és tudatalattijára árasztott félelmi szuggesztiói tudatalattiját a megfelelő válasz megadására késztették. Tudatalattija ennek megfelelően hibák elkövetésére és ostoba döntések meghozatalára késztette őt, amelynek eredményeképpen igazgatóként kudarcot vallott. Sose került volna sor elbocsátására, ha sikerült volna gondolkodását azonnal az ellenkező oldalra helyeznie.

Összeesküdtek ellene

Mostanában tartott külföldi előadókörutam során két órán át beszélgettem egy jó nevű kormánytisztviselővel. Mély belső derű és békesség érzete töltötte el. Azt mondta, csöppet sem zavarja mindaz a politikai gyalázkodás, amelyben az újságok és az ellenzéki szervezetek részesítik. Minden reggel nyugodtan üldögél tizenöt percig, és a lelkét eltöltő békesség mély, csöndes óceánjáról elmélkedik. Ennek során óriási mennyiségű energia gyűlik fel benne, amellyel mindenféle félelem és nehézség leküzdhető.

Nem sokkal találkozásunk előtt egy kollégája rátelefonált éjszaka, és figyelmeztette, hogy egy csoport összeesküvést sző ellene. Ezt felelte kollégájának: „Én most lefekszem, és háborítatlan békében alszom reggelig. Mindezt megbeszélhetjük holnap, pontban tízkor az irodámban."

„Tudom, hogy semmiféle negatív gondolat sem manifesztálódhat - mondta a tisztviselő -, hacsak én magam meg nem töltöm érzelemmel, és be nem fogadom gondolatvilágomba. Nem vagyok hajlandó helyt adni félelemkeltő szuggesztióknak. Tehát semmiféle baj sem érhet."

Figyeljük meg nyugodt, higgadt, békés fellépését! Nem izgatta fel magát, nem tépte a haját, nem tördelte kezét. Gondolatvilága központjában mindig meglelte a belső béke nyugodt állóvizét, s meg tudta őrizni higgadtságát.

Szabadítsd meg magad a félelmeidtől!

Az alábbi, remek passzussal elűzheted a félelmet. *Megkerestem az Urat, és meghallgatott engem, és minden félelmemből kimentett engem.* (Zsoltárok Könyve 34:5) Az *Úr* ősi kifejezés, ami azt jelenti: *törvény* - tudatalattid törvénye.

Tanuld meg tudatalattid csodáit, ismerd meg funkcióit és működését! Sajátítsd el az e fejezetben ismertetett technikákat. Állítsd őket máris szolgálatodba! Tudatalattid válaszol, és te minden félelmedtől megszabadulsz. *Megkerestem az Urat, és meghallgatott engem, és minden félelmemből kimentett engem.*

A félelem nélküli élet felé vezető lépések

1. Tedd meg, amitől rettegsz, és bizonyosan elpusztul félelmed! Mondd magadnak, és gondold is komolyan: „Úrrá leszek félelmemen" - és úgy is történik.

2. A félelem nem más, mint elméd egy negatív gondolata. Helyettesítsd valamilyen építő gondolattal. Milliókat ölt meg a félelem. A bizalom erősebb a félelemnél. Semmi sem erősebb, mint az Istenbe és a jóba vetett hit.

3. A félelem az ember legnagyobb ellensége. Ez rejlik a kudarcok, betegségek, rossz emberi kapcsolatok mögött. A szeretet kiirtja a félelmet. A szeretet nem más, mint az élet jó dolgaihoz való érzelmi kötődés. Szeresd a becsületességet, tisztességet, igazságot, jóakaratot, sikert. A jó iránti boldog várakozás állapotában élj, és minden esetben a legjobbakra számíthatsz.

4. A félelem szuggesztióit az ellenkezőjükkel ellensúlyozd, pl így: „Gyönyörűen énekelek. Nyugodt, derűs, magabiztos és higgadt vagyok." Mesés jutalomra számíthatsz.

5. Az írásos és szóbeli vizsgákon fellépő amnézia mögött a félelem rejlik. Leküzdheted, ha gyakorta kijelented: „Tökéletesen emlékszem mindenre, amit tudnom kell", vagy elképzeled barátodat, amint gratulál briliáns vizsgádhoz. Tarts ki, és győzni fogsz!

6. Ha félsz a víztől, úszz benne. Képzeld el, amint szabadon, vidáman úszol. Szellemileg vetítsd magadat a vízbe! Érezd a hűvösségét, érezd az úszás izgalmát, amint átszeled a medencét. Legyen mindez eleven! Mivel szubjektíve ezt tetted, tudatalattid késztetni fog rá, hogy a valóságban is ezt tedd, és meghódítsd a vizet. Ez elméd törvénye.

7. Ha félsz a zárt helyektől, például a lifttől, előadótermektől stb., akkor képzeletedben utazz a liftben, és áldd meg minden alkatrészét és funkcióját. Magad is meglepődsz majd, milyen gyorsan oszlik el félelmed.

8. Mindössze kétféle félelem születik veled; a leeséstől és a zajtól való félelem. Az összes többit később szerezted. Szabadulj meg tőlük!

9. A normális félelem jó dolog. Az abnormális félelem nagyon rossz, romboló dolog. Ha állandóan elmerülsz félelmed gondolataiban, akkor abnormális félelmet, megszállottságot, komplexusokat alakítasz ki magadban. Ha folyton félsz valamitől, pánikba, tartós rettegésbe kergeted magad.

10. Ha tudod, hogy tudatalattid hatalma révén megváltoztathatod a körülményeidet, és szíved legmélyebb vágyát is teljesítheted, akkor leküzdheted abnormális félelmedet. Fordítsd azonnal figyelmedet arra a vágyra, amelyik ellenkezik félelmed tárgyával. Ez a szeretet, amely előzi a félelmet.

11. Ha félsz a kudarctól, akkor a sikerre koncentrálj! Ha betegségtől félsz, tökéletes egészséged örömein elmélkedj. Ha balesettől tartasz, meditálj az isteni iránymutatáson és védelmen. Ha a haláltól félsz, az Örök Életre figyelj! Isten az Élet, és ez a te életed is.

12. A félelemre a helyettesítés törvénye adja meg a választ. Amitől félsz, annak megoldása vágyaidban rejlik. Ha beteg vagy, egészségre vágysz. Ha félelmed börtönében élsz, szabadságot áhítozol. A legjobbra számíts! Koncentráld gondolataidat a jóra! Sose feledd, hogy tudatalattid mindig válaszol neked, és sose téved!

13. Félelmed tárgya kizárólag a te negatív gondolatod formájában létezik. A gondolatok teremtő erejűek. Ezért mondta Jób: *Amitől leginkább féltem, íme bekövetkezett.* Jóra számíts, és jó fog bekövetkezni.

14. Vedd szemügyre félelmeidet; tartsd őket a józan mérlegelés fényébe! Tanulj meg félelmeid szeme közé nevetni! Ez a legjobb orvosság.

15. Semmi sem háborgathat téged, csak saját gondolataid. Mások szuggesztiójának, kijelentéseinek, fenyegetéseinek semmiféle hatalmuk sincs. Benned van a hatalom, s ha gondolataidat mindarra összpontosítod, ami jó, akkor Isten hatalma a gondolataiddal lesz. Csak egy teremtő hatalom van, és Ő harmonikusan cselekszik. Nincs benne széthúzás és veszekedés. Forrása a szeretet. Ezért támogatja Isten hatalma a jóra irányuló gondolataidat.

20. Hogyan maradjunk lélekben őrökké fiatalok

Tudatalattid sosem öregszik meg. Tudatalattid időtlen, kortalan, végtelen. Része Isten egyetemes elméjének, ami sohasem született, és sohasem hal meg.

Lelki tényezők, lelki hatalmak vonatkozásában senki se szólhat kifáradásról vagy öregségről. Türelem, kedvesség, igazságszeretet, alázat, jóakarat, béke, harmónia, felebaráti szeretet - mindez olyan adottság, amely sohasem öregszik. Gerjeszd magadban szüntelenül ezeket a minőségeket, és lelkiekben állandóan fiatal maradsz.

Emlékszem, egyik újságunkban olvastam egy cikket, amelyben a Cincinnati állambeli Ohio város De Courcy Klinikájának élenjáró orvosai arról számoltak be, hogy nem lehet az előrehaladott kort a degeneratív rendellenességek kizárólagos okaként megjelölni. Ugyanezek az orvosok azt is kijelentették, hogy nem annyira az idő múlása, mint inkább az élettől való félelem felelős az elménket és testünket sújtó káros öregedési hatásokért, és hogy a korai öregedés mögött az idő okozta károktól való neurotikus félelem állhat.

A köz szolgálatában eltöltött hosszú éveim során bőségesen tanulmányozhattam híres férfiak és nők életrajzát, olyanokét, akik jóval az átlagos élettartamon túl is folytatták értékteremtő tevékenységüket. Többen közülük öregkorukra érték el igazi nagyságukat. Ugyanakkor abban a szerencsében is részem volt, hogy találkoztam számtalan, nem különösebben élenjáró személlyel, akik szívós természetük révén, a maguk szerényebb köreiben bebizonyították, hogy az öregkor önmagában rombolja szét a test és a szellem kreatív hatalmát.

Aki gondolataiban megöregedett

Néhány évvel ezelőtt meglátogattam Londonban élő öreg barátomat. Elmúlt már 80 éves, súlyos beteg volt, és szemlátomást megadta magát előrehaladott korának. Beszélgetésünk feltárta fizikai gyengeségét, frusztráltságát és állapotának a csaknem az élettelenségig menő általános romlását. Panaszának lényege az volt, hogy haszontalannak tartotta magát, akire már senki se tart igényt. Arcán a reménytelenség kifejezésével leplezte le hamis filozófiáját: „Megszületünk, felnövünk, megöregszünk, haszontalanná válunk - ez a vég."

Betegségének fő oka a fölöslegesség és értéktelenség érzésére alapozódó szellemi hozzáállás volt. Előrelátása csak az öregkorig terjedt, azután már semmit sem várt az élettől. Gondolataiban megöregedett, és tudatalattija előállította megrögzött gondolatainak tényszerű bizonyítékait.

Az idős kor a bölcsesség hajnala

Sajnos rengetegen osztják ennek a boldogtalan embernek a nézeteit. Félnek attól, amit „öregségnek" hívnak, félnek a végtől, az elpusztulástól, amely valójában azt jelenti, hogy félnek az élettől. Pedig az élet végtelen. A magas életkor nem az évek röpülését, hanem a bölcsesség hajnalát jelenti.

A bölcsesség nem más, mint tudatalattid óriási lelki hatalmának felismerése és a teljes és boldog élet megvalósítása érdekében való alkalmazása. Egyszer és mindenkorra verd ki a fejedből, hogy a 65, 75 vagy 85 éves életkor azonos a magad vagy bárki más életének végével. A valóságban ez a diadalmas, gyümölcsöző, aktív és a lehető legtermékenyebb életmód kezdete lehet, amely minden korábbit felülmúlhat. Hidd ezt, várd el ezt, és tudatalattid gondoskodik róla, hogy át is éld.

Köszöntsd a változást!

Az öregkor semmi tragikusat nem jelent. Amit jobb híján öregedési folyamatnak nevezünk, az a valóságban változást jelent. Örömteli, boldog várakozás illeti meg, hiszen az emberi élet minden szakasza egy-egy lépést jelent előre a végtelen úton. Az ember képességei meghaladják teste adottságait. Érzékei túlmutatnak öt érzékszervének lehetőségein.

Tudósok legújabban egyértelmű, vitathatatlan bizonyítékokra bukkannak, amelyek szerint valami, ami az emberben tudattal bír, el tudja hagyni a testet, és mérföldek ezreit megtéve lát, hall, érez, és ottani emberekkel beszélget, holott a teste el sem mozdul fekvőhelyéről.

Az ember élete lelki élet és örökkévaló. Sosem kell megöregednie, hiszen az Élet, azaz Isten, sohasem öregszik meg. A Biblia szerint Isten az Élet. Az Élet önmegújító, örökkévaló, elpusztíthatatlan és minden ember realitása.

A túlélés bizonyítéka

Lenyűgöző a Nagy-Britanniában és az Egyesült Államokban működő szociológiai kutatóintézetek által összegyűjtőt bizonyítékok halmaza. Akármelyik nagyvárosi könyvtárba felütheted a *The Proceedings of the Psychical Research Society* (A Pszichikai Kutatások Társaságának Közleményei) köteteit, amelyekben tisztes tudósok tapasztalatait olvashatod az úgynevezett *halál* túléléséről. Meghökkentő jelentést olvashatsz a halál utáni élet realitását megalapozó fizikai kísérletekről Hereward Carringtontól, az Amerikai Pszichikai Intézet igazgatójától a *The Case fór Psychic Survival* (A pszichikai túlélés mellett) c. kötetben.

Élet van

Egy asszony megkérdezte Edisontól, az elektromosság varázslójától:

- Mr. Edison, mi az az elektromosság?
- Asszonyom - hangzott a válasz -, elektromosság van. Használja!

Az elektromosság az a név, amellyel valamilyen láthatatlan hatalmat jelölünk, amit nem értünk teljesen, de aminek az elveiről és használatáról lehetőleg mindent megtanulunk, és számtalan módon hasznosítjuk.

A tudós nem láthatja saját szemével az elektront, de elfogadja létezését tudományos tényként, mivel ez az egyetlen következtetés, amely összeegyeztethető a többi kísérleti tapasztalattal. Az életet nem láthatjuk. Mégis tudjuk, hogy élünk. Az élet van, és azért vagyunk a Földön, hogy kifejezzük minden szépségét és diadalmasságát

A szellem és a lélek nem öregszik

A Biblia szerint. *Az pedig az örök élet, hogy megismerjenek téged, az egyedüli örök Istent.* (János 17:3)

A valóságban szánalomra méltó az az ember, aki ügy véli, hogy a születés, serdülőkor, fiatalság, érett kor, öregkor földhözragadt ciklusával el is mondtunk mindent az életről. Az ilyen embernek nincs támasza, nincs reménye, nincs látomása; az ilyen ember számára semmit sem jelent az élet.

Az effajta hit a táptalaja a frusztrációnak, stagnálásnak, cinizmusnak, valamint a neurózisra és mindenféle szellemi rendellenességre vezető reményvesztettségnek. Ha már képtelen vagy rá, hogy megszokott keménységeddel teniszezz, vagy nem tudsz olyan gyorsan úszni, mint szeretnél, ha tested lelassult, lépteid vontatottan követik egymást, akkor jusson eszedbe: az élet folyton új ruhát ölt. Amit az emberek halálnak neveznek, az csupán utazás az Élet másik dimenziójában épült új városba.

Mindig hangsúlyozom hallgatóimnak, hogy eleganciával kell fogadniuk azt, amit öregségnek nevezünk. A magas életkortól elválaszthatatlan a maga dicsősége, szépsége és bölcsessége. A béke, szeretet, öröm, szépség, boldogság, bölcsesség, jóakarat és megértés csupa olyan kvalitás, ami sose öregszik meg, és sose pusztul el.

„Csak akkor számítgatjuk egy ember éveit - mondta Ralph Waldo Emerson, a költő és filozófus -, ha már semmi másra sem számíthatunk tőle."

Jellemed, szellemed minősége, hited, meggyőződésed sosem pusztul el.

Mindenki annyi idős, amennyinek tartja magát

Néhány évenként nyilvános előadás-sorozatot tartok Londonban, a Caxton Hallban. Az egyik ilyen előadás után felkeresett egy sebész. „84 éves vagyok - mondta. - Minden délelőtt operálok, délutánonként vizitet tartok, esténként pedig cikkeket írok orvosi és egyéb tudományos folyóiratok számára."

Alapállása volt, hogy ő maga annyira hasznos, amennyire annak tartja magát, és olyan fiatal, amennyire a gondolatai fiatalok. „Igaza volt - mondta nekem -, amikor kijelentette: *Az ember olyan erős, amilyennek hiszi magát, és annyit ér, amennyire tartja magát.* "

Ez a sebész nem adta meg magát az előrehaladó éveknek. Tudta, hogy halhatatlan. Utolsó megjegyzése ez volt: „Ha holnap meghalnék, tovább operálnám betegeimet a következő dimenzióban, nem a sebész szikéjével, hanem lelki és szellemi sebészettel."

Ősz hajszálaid értékesek

Sose hagyd ott állásodat e szavakkal: „Visszavonulok. Megöregedtem; nekem már végem." Ez a stagnálást, a halált jelentené, és tényleg véged lenne. Van, aki már harmincévesen öreg, mások nyolcvanon túl is fiatalok. Az elme szövi a fonalakat, ő a tervező, az építész, a szobrász. George Bernard Shaw 90 évesen is teljesen aktív volt, és szellemének művészi minősége nem ernyedt el a szüntelen használattól.

Férfiak és nők egyaránt emlegetik, hogy egyes munkaadók jóformán becsapják orruk előtt az ajtót, amikor megtudják, hogy a jelölt elmúlt negyvenéves. A munkaadó ilyen hozzáállását hidegnek, érzéketlennek, gonosznak, minden együttérzéstől és megértéstől mentesnek kell minősítenünk. Kizárólagos szempontjuk a fiatalság; a jelöltnek 35 év alattinak kell lennie, hogy egyáltalán megfontolásra méltassák alkalmazását. Kétségtelen, hogy az emögött meghúzódó érvrendszer fölöttébb sekélyes. Ha a munkaadó venné magának a fáradságot, és elgondolkodna egy kicsit, akkor belátná, hogy a jelölt nem életkorát vagy őszülő haját akarja áruba bocsátani, hanem az élet sűrűjében hosszú évek során szerzett tehetségét, tapasztalatait, bölcsességét.

A kor értékes

Életkorodat kifejezetten nagyra kéne becsülnie minden szervezetnek, tekintettel mindarra a gyakorlatra, amire az évek során az aranyszabály, valamint a szeretet és jóakarat törvénye alkalmazásában szert tettél, ősz hajadnak - ha egyáltalán ősz - a nagyobb bölcsesség, gyakorlat, mélyebb megértés jeleként kéne szolgálnia. Érzelmi és lelki érettséged bármely szervezet számára óriási áldás lehetne.

Helytelen, ha valakit nyugdíjba vonulásra szólítanak fel csak azért, mert elmúlt 65 éves. Ez az az életkor, amikor tapasztalatai és az üzlet természetéről szerzett áttekintése révén a leghasznosabb szolgálatokat tehetné személyzeti kérdések rendezésénél, a jövő megtervezésénél, a döntéshozatalban és hogy másokat irányítson.

Vállald korodat!

Egy hollywoodi forgatókönyvíró mesélte, hogy tizenkét évesek szellemi szintjének megfelelő forgatókönyveket kellett szállítania. Ez pedig a dolgok tragikus fordulatát jelzi, hiszen elvileg arra számítunk, hogy az emberek túlnyomó többsége érzelmileg és lelkileg éretté válik. Azt jelzi ez, hogy a hangsúlyt a fiatalságra helyezzük, annak ellenére, hogy a fiatalság gyakorlatlanságot, az ítélőképesség hiányát és elsietett véleményalkotást jelent.

A legjobbakkal is felveszem a versenyt

Egy 65 éves férfi jár az eszemben, aki kétségbeesetten erőlködik, hogy fiatal maradjon. Minden vasárnap fiatalok társaságában úszik, hosszú túrákra megy, teniszezik, és teljesítményeivel, fizikai képességeivel dicsekszik, mondván: „Ide süssetek, a legjobbakkal is lépést tartok!"

Emlékeznie kellene a nagy igazságra: *Mert ahogy az ember az ő szívében gondolkodik, olyan ő*.

Sem a diéta, sem a testgyakorlás, sem a változatos versengések nem őrzik meg e férfi fiatalságát. Fontos lenne számára, hogy fölismerje: gondolkodási folyamataival összhangban öregszik meg vagy marad fiatal. Tudatalattidat gondolataid kondicionálják. Ha gondolataid állandóan szép, nemes és jó dolgokon járnak, éveid valódi számától függetlenül fiatal maradsz.

Félelem az öregségtől

Amitől leginkább féltem, íme bekövetkezett - mondotta Jób. Rengetegen félnek az öregkortól, és bizonytalanok a jövőt illetően, mert éveik számának előrehaladtával testi és lelki leépülésre számítanak. Márpedig mindaz, amiben hisznek és amit gondolnak, bekövetkezik.

Akkor öregszel meg, ha érdeklődésedet veszted az élet iránt, ha már nem álmodozol, nem éhezel újabb igazságokra, és nem törsz újabb világok meghódítására. Ha elméd nyitott az új eszmék iránt, ha felemeled a függönyt, és beereszted a napfényt, az élet és a világegyetem új igazságainak ihletését, akkor fiatal és életerős leszel.

Mennyi mindent adhatsz

Lehetsz 65 vagy 95 éves, észre kell venned, mennyi mindent nyújthatsz. Hozzájárulhatsz tanácsaiddal a fiatalabb generáció életének stabilizálásához, és iránymutatással is szolgálhatsz. Átadhatod tudásod, tapasztalatod, bölcsességed. Életed minden szakaszában módodban áll előretekinteni, hiszen a végtelen életet szemléled. Látnod kell, hogy szüntelenül az élet újabb és újabb csodájára és diadalára bukkanhatsz. A nap minden percétől próbálj ellesni valami újat, és tapasztalni fogod: elméd mindig fiatal marad.

A száztíz éves indiai

Amikor több évvel ezelőtt Bombayben tartottam előadásokat, bemutattak egy öreg indiainak, aki száztíz évesnek vallotta magát. Soha életemben nem láttam az övénél szebb arcot. Mintha egészen átalakította volna a belsejéből sugárzó ragyogás. A szemében csillogó ritka szépség elárulta, a férfi örömmel fogadta éveinek előrehaladását, és semmi jelét sem adta, hogy elméje eltompult volna.

Nyugállomány: új vállalkozás

Gondoskodj róla, hogy elméd sohase vonuljon vissza. Olyan jegyen, mint az ejtőernyő, ami használhatetlen, amíg ki nem nyílik. Légy nyitott, fogadd be az új eszméket! Láttam már 65 és 70 éves embereket, akik nyugdíjba vonultak, s mindjárt hanyatlásnak indultak, és pár hónapon belül meghaltak. Nyilván úgy vélték, véget ért az életük.

A nyugállomány új kaland, új kihívás, egy hosszú álom beteljesülésének kezdete lehet. Elmondhatatlanul nyomasztó, ha valaki így beszél: „Mihez kezdek, most, hogy nyugdíjas lettem?" Tulajdonképpen azt mondja: „Szellemileg és fizikailag meghaltam. Elmém csődöt mondott, egyetlen új ötletem sincs."

Mindez hamis kép. Az az igazság, hogy többet érhetsz el 90 évesen, mint 60 évesen, mivel új tanulmányaid, friss érdeklődésed révén napról napra gyarapodik bölcsességed, egyre mélyebben érted az életet és a világegyetemet.

Felsőbb osztályba léphet

A szomszédságomban élő igazgató nemrég nyugdíjba kényszerült, mivel elmúlt 65 éves. „Úgy tekintek a nyugdíjra - mondta nekem -, mintha az óvodából az elemi iskolába engedtek volna." Elmagyarázta a filozófiáját is. A középiskola után eggyel magasabb szintre, főiskolára került. Felismerte, hogy ez mind képzésében, mind életismeretében egy lépést jelentett fölfelé. Ehhez hasonlóan immár módja nyílik rá, hogy megtegye mindazt, amire világéletében vágyott. Nyugdíjazása tehát újabb lépés volt előre az élet és bölcsesség útján.

Arra a bölcs következtetésre jutott, hogy immár nem kell a megélhetésre összpontosítania figyelmét. Ezentúl az élettel törődhet. Amatőr fotós volt, s most további tanfolyamokra iratkozott be. Világ körüli utat tett, és a leghíresebb helyekről filmet készített. Most a legkülönbözőbb csoportok, szabadkőművespáholyok, klubok számára tart előadásokat, és népszerűsége nőttön-nő.

Számtalan módja van annak, hogy önmagadon kívül is érdeklődj valami arra érdemes iránt. Lelkesedj új, kreatív eszmékért, törődj lelked fejlődésével, szüntelenül tanulj és fejlődj! Ez a módja annak, hogy a szívedben fiatal maradj; hiszen éhezed és szomjazod az új igazságokat, tested pedig szorgalmasan visszatükrözi mindenkori gondolataidat.

Ne foglya: hasznos tagja légy a társadalomnak!

A hírlapok felfigyeltek arra a jelenségre, hogy Kalifornia államban az idős szavazópolgárok aránya rohamosan növekszik. Ez azt jelenti, hogy hangjuk mind erősebben hallatszik majd az állam törvényhozásában és a Kongresszusban is. Úgy vélem, ennek következtében olyan szövetségi törvényekre kell számítanunk, amelyek megtiltják, hogy a munkaadók hátrányosan megkülönböztessék az idős korúakat.

Egy 65 éves férfi szellemileg, pszichikailag, de még fizikailag is fiatalabb lehet nagyon sok 30 éves pályatársánál. Ostoba, nevetséges dolog azt mondani valakinek, hogy alkalmatlan a munkára, mert

elmúlt 40 éves. Ez ugyanannyi, mintha közölnénk vele: már csak a szemétdombra vagy a hulladéktárolóba való.

Mihez kezdjen egy negyven fölötti ember? Ássa el a képességeit, rejtse tehetségét véka alá? Mindazok számára, akik koruk miatt nem kaphatnak munkát, a költségvetésből kellene támogatást biztosítani, megyei, állami és szövetségi szinten egyaránt. Támogatásuk fedezetének előteremtésére meg kell adóztatni mindazon szervezeteket, amelyek nem hajlandók alkalmazni őket, és elutasítják, hogy kamatoztassák tapasztalataikat és bölcsességüket. Hiszen pénzügyi öngyilkosság, amit művelnek!

Az ember arra született, hogy élvezze munkája gyümölcsét; arra született, hogy dolgozzék, nem pedig, hogy rabja legyen egy társadalomnak, amely tétlenségre kárhoztatja.

Az ember teste fokozatosan lelassul az évek szaporodásával, tudatos elméje azonban a tudatalattijától nyert ösztönzés hatására egyre aktívabb, éberebb, elevenebb és fürgébb lesz. Az igazság az, hogy elméje sohasem öregszik meg. Ezt olvashatjuk Jób könyvében: *Oh, vajha olyan volnék, mint a hajdani hónapokban, amikor Isten őrzött engem! Mikor az Ő szövétneke fénylett fejem fölött, s világánál jártam a setétet; Amint javakorom napjaiban valék, amikor Isten gondossága borult sátoromra!* (Jób 29:2-4)

A fiatalság titka

Fiatalságod napjainak átéléséhez azt kell érezned, ahogy tudatalattid csodálatos, gyógyító, önmagát megújító hatalma végigáramlik egész lényeden. Tudnod és érezned kell, hogy új ösztönzést nyertél, felemelkedtél, megfiatalodtál, friss életerővel töltődtél fel, lelkileg megújhodtál. Joggal csordul túl benned a lelkesedés és öröm, ugyanúgy, mint fiatalságod idején, hiszen érzelmileg és lelkileg akármikor átélheted az örömteli állapotot.

A fejed fölött világító szövétnek az isteni intelligencia, ami mindent felfed előtted, amire szükséged lehet; lehetővé teszi számodra, hogy megerősítsd a belőled származó jó jelenlétét, tekintet nélkül a külsőségekre. Tudatalattid iránymutatása szerint haladsz, mert tudod, hogy eljő a hajnal, és az árnyékok elmúlnak.

A magadról alkotott kép

Ahelyett, hogy azt mondanád: „Megöregedtem", mondd inkább: „Bölcsességre tettem szert az Isteni Élet megismerésében". Ne hagyd, hogy a vállalat, az újság vagy a statisztika az öregség, a hanyatló évek, a leépülés, szenilitás, haszontalanság képét tartsák eléd. Utasítsd vissza ezt a hazugságot! Ne hagyd, hogy az efféle propaganda a hatása alá vonjon. Az életet erősítsd, ne a halált. Az önmagadról kialakított kép sugárzó, boldog, sikeres, derűs, hatalmas embert ábrázoljon.

Az elme nem öregszik

Herbert Hoover, az Egyesült Államok 31. elnöke 88 éves korában aktívan tevékenykedett, és hatalmas munkát végzett. Néhány évvel ezelőtt meginterjúvoltam a Waldorf Astoria-i lakosztályában, New Yorkban. Egészségesnek, boldognak, erőteljesnek találtam, tele volt élettel és lelkesedéssel. Levelezésének kézbentartásához több titkárnőt kellett alkalmaznia, ő maga pedig politikai és történelmi tárgyú könyveket írt. Mint a legtöbb nagy embert, őt is szívélyesnek, nyájasnak, szeretetre méltónak, szeretetteljesnek és rendkívül megértőnek találtam.

Rendkívüli eszessége és éleslátása életre szóló izgalommal töltött el. H. C. Hoover mélyen vallásos férfiú, akit eltölt az Istenbe és az élet örök igazságaiba vetett őszinte hit. A nagy depresszió idején rengeteg bírálat és vádaskodás zúdult rá, ő azonban kiállta a vihart, nem keseredett meg a gyűlölködésben, ellenségességben és haragban. Éppen ellenkezőleg: lelke csöndjéhez fordult, és a benne lakozó Isteni Jelenléttel egyesülve meglelte a békét, amely Isten szívének hatalma.

Kilencvenkilenc évesen is friss a szelleme

Édesapám 65 évesen kezdett franciát tanulni, 70 éves korára e nyelv szaktekintélyévé vált. Elmúlt 60, amikor tanulmányt írt a kelta nyelvről, és a tárgy elismert, híres tanára lett. 99 éves korában bekövetkezett haláláig segítette húgomat felsőiskolai tanulmányaiban. Elméje ugyanolyan tiszta volt 99 éves korában, mint 20 évesen. Sőt: kézírása és vitakészsége sokat javult kora előrehaladásával. Bizony, mindannyian annyi idősek vagyunk, amennyinek érezzük magunkat.

Szükségünk van idős polgárainkra

Marcus Porcius Cato, a római hazafi, 80 éves korában tanult meg görögül. Ernestine Schumann-Heink, a híres német-amerikai énekesnő nagymama korában érte el zenei karrierje csúcsát. Csodálatos teljesítményekre képesek az öregek. Douglas McArthur tábornok, Harry S. Truman, Dwight D. Eisenhower tábornok és Bemard Baruch amerikai pénzember késő öregkorukig értékes, aktív személyiségek voltak, akik a világ rendelkezésére bocsátották tapasztalataikat és bölcsességüket.

A görög filozófus, Szókratész 80 éves korában kezdett hangszeres zenét tanulni. Michelangelo 90 évesen festette leghíresebb képeit. Cios Simonides 80 éves korában nyerte el a költészeti díjat, Johann Goethe 80 évesen fejezte be a *Faust*ot, Leopold von Ranek 92 éves volt, amikor elkészült *Világtörténelmével.*

Alfred Tennyson 83 éves korában írta egyik legismertebb költeményét. Isaac Newton 85 éves korában még keményen dolgozott. A 88 éves John Wesley még javában dirigált, prédikált és hirdette a metodizmus tanait. Előadásaimnak több 95 éves hallgatója van, akik mind azt állítják, jobb egészségnek örvendenek, mint 20 éves korukban.

Magasztosítsuk fel idős polgártársainkat, és tegyük lehetővé, hogy elhozzák számunkra a Paradicsom virágait.

Ha visszavonultál, forduljon érdeklődésed az élet törvényei és tudatalattid csodái felé. Tedd meg, amit mindig meg akartál tenni. Tanulj új tárgyakat, vizsgálj új eszméket!

Így imádkozz: *Mint a szarvas kívánkozik a folyóvizekre, úgy kívánkozik az én lelkem tehozzád, oh Isten!* (Zsoltárok könyve 42:1)

Az öregkor gyümölcsei

Akkor teste fiatal, erőtől duzzad, újra kezdi ifjúságának napjait. (Jób 33:25)

Az öregkor valójában nem más, mint a legemelkedettebb szempontok szerinti elmélkedés Isten igazságairól. Ismerd fel, hogy végtelen utazáson veszel részt, fontos lépések sorozatát teszed meg az élet szüntelen, fáradhatatlan, végtelen óceánjában. Akkor elmondhatod az énekessel: *Még a vén korban is gyümölcsőznek; kövérek és zöldellők lesznek.* (Zsoltárok könyve 92:15)

De a Léleknek gyümölcse: szeretet, öröm, békesség, béketűrés, szívesség, jóság, hűség, szelídség, mértékletesség. Az ilyenek ellen nincs törvény. (Pál lev. a Galátziabeliekhez, 5:22-23)

A határt nem ismerő, Végtelen Élet fia és az Örökkévalóság gyermeke vagy.

Hasznos szempontok

1. A türelem, kedvesség, szeretet, jóakarat, öröm, boldogság, bölcsesség és megértés olyan minőségek, amelyek sohasem öregszenek meg. Ápold és fejleszd őket, és maradj fiatal testben és lélekben!

2. Kutatóorvosok szerint a múló idő hatásai miatti neurotikus félelem nagy valószínűséggel kiválthatja a korai öregedést.

3. A kor nem azonos a szálló évek múlásával; a kor a bölcsesség hajnala az ember elméjében.

4. A 65-95 év közötti kor könnyen lehet életed legtermékenyebb időszaka.

5. Örömmel köszöntsd éveid számának gyarapodását. Növekvő életkorod azt jelenti, hogy egyre magasabbra hágsz az élet végtelen ösvényén.

6. Isten az Élet - a te életed. Az Élet mindig megújítja önmagát, örökké tart és elpusztíthatatlan - az élet mindannyiunk realitása, örökké élsz, mivel életed Isten élete.

7. Lenyűgöző bizonyítékok szólnak a halál utáni életről. Tanulmányozd városod közkönyvtáraiban a nagy-britanniai és amerikai Pszichikai Kutatások Társasága Közleményeit. A munka kiemelkedő szakemberek szakadatlanul (több mint 75 éven át) folytatott tevékenységének eredményein alapszik.

8. Elmédet nem láthatod, mégis tudod, hogy van elméd. Szellemedet sem látod, de tudod, hogy a küzdőszellem, az alkotóművész szelleme, a zenész szelleme, a szónok szelleme valóság. Ugyanilyen valóság a szívedben és elmédben létező jóság, igazság, szépség szelleme is. Nem láthatod az életet, de tudod, hogy élsz.

9. Az öregkor valójában nem más, mint a legemelkedettebb szempontok szerinti elmélkedés Isten igazságairól. Az öregkor teljesebb örömöket kínál, mint a fiatalság. Elmédet szellemi és lelki atlétika foglalkoztatja. A természet lelassította testedet, így alkalmad nyílik, hogy az isteni dolgok felől elmélkedj.

10. Csak akkor számítgatjuk egy ember éveit, ha már semmi másra sem számíthatunk tőle. Hited, meggyőződésed sosem pusztul el.

11. Annyi idős vagy, amennyinek érzed magad. Olyan erős vagy, amilyennek hiszed magad. Olyan hasznos vagy, amilyennek tartod magad. Annyira vagy fiatal, amennyire gondolataid fiatalok.

12. Őszülő hajad - érték. Nem ősz hajszálaidat bocsátod áruba. A hosszú évek során felhalmozott tehetségedet, képességeidet, bölcsességedet kínálod.

13. Sem a diéta, sem tornagyakorlatok nem őrzik meg fiatalságodat. *Ahogy az ember az ő szívében gondolkodik, olyan ő.*

14. A megöregedéstől való félelem fizikai és szellemi leromláshoz vezethet. *Amitől legjobban féltem, íme, bekövetkezett.*

15. Akkor öregszel meg, ha megszűnnek álmaid, ha elveszíted érdeklődésed az élet iránt. Akkor öregedtél meg, ha ingerlékeny, bogaras, zsémbes, kötözködő vagy. Töltsd meg elmédet Isten igazságaival, és sugározd az Ő szeretetének napfényét - ez a fiatalság.

16. Tekints előre, hiszen mindenkor az élet végtelenjét fürkészed.

17. Nyugdíjazásod új vállalkozás. Kezdj friss tanulmányokat, érdeklődj új dolgok iránt! Megteheted mindazt, amire nem értél rá, mert idődet lekötötték mindennapi megélhetésed gondjai. Szenteld figyelmedet az élet élésének!

18. A társadalom hasznos tagja légy, ne a foglya. Ne rejtsd véka alá tehetségedet!

19. A fiatalság titka a szeretet, öröm, belső béke és nevetés. *Teljes öröm van Őnála. És nincsen Őbenne semmi sötétség.*

20. Szükség van rád. A legnagyobb filozófusok, művészek, tudósok, írók és más híresség 80 éves koruk után is alkottak, dolgoztak.

21. Az öregkor gyümölcse a szeretet, béke, türelem, gyengédség, jóság, hit, szelídség és mértékletesség.

22. A határt nem ismerő Végtelen Élet fia, az Örökkévalóság gyermeke vagy. Csodálatos vagy!

Tartalomjegyzék

Bevezető 5
Hogyan tehet csodákat ez a könyv az életedben? 5
Tudod-e a választ? 5
Miért írtam meg ezt a könyvet? 5
A csodatévő hatalom felszabadítása 5
A hatékony ima csodákra képes 6
Mindenki imádkozik 6
A könyv egyedi vonása 6
Miben hiszel? 7
A vágy - maga az ima 7
Mindannyiunk elméje egyforma 7
1. Benső d kincsestára 8
Minden korok legfőbb titka 8
Tudatalattid varázslatos hatalma 8
Az alapvető ismeretek elengedhetetlenek 9
Az elme kettőssége 9
A tudat és a tudatalatti 10
Szembeszökő különbségek, eltérő működési módok 11
Az idős hölgy példája 11
Érdemes megjegyeznünk! 13
2. Elméd működése 14
A „tudatos" és a „tudatalatti" megkülönböztetése 14
Pszichológusok kísérletei 14
Az „objektív elme" és a „szubjektív elme " fogalmának tisztázása 15
A tudatalatti nem mérlegel úgy, mint a tudatos elme 15
A szuggesztió óriási hatalma 15
Ugyanaz a szuggesztió eltérő hatásokat okozhat 16
Fél karját odaadta 16
Az önszuggesztió leküzdi a félelmet 16
A memóriája ismét a régi 17
Úrrá lett komisz modorán 17
A szuggesztió konstruktív és destruktív ereje 17
Beletörődtél-e? 18
Felléphetsz a negatív szuggesztiók ellen 18
Amikor a szuggesztió öl 18
A kiindulási premissza ereje 19
A tudatalatti nem mond ellent 20
Áttekintés 21
3. Tudatalattid csodatevő ereje 22
Tudatalattink az. Élet Könyve 22
A tudatalattit ért befolyás testet ölt 23
A tudatalatti bőrdaganatot gyógyít 23
A tudatalatti ellenőrzi szervezetünk működését 24
Állítsd szolgálatodba tudatalattidat! 24
Az elsorvadt látóidegek meggyógyulása 25
Hogyan ültessük a tökéletes egészség képzetét tudatalattinkba 25
Összefoglaló 26
4. Szellemi gyógyítás az ősidőkben 27
Bibliai beszámolók a tudatalatti használatáról 27
Csodák a búcsújáró helyeken 28
A gyógyulás általános elve 29
A legkülönbözőbb elméletek 29
Paracelsus nézetei 29
Bernheim kísérletei 30
A bőrön hólyagot okozó szuggesztió 30
Vérző jelek előidézése 30

A gyógyítás elveinek áttekintése ... 32
5. Szellemi gyógyítás napjainkban ... 33
A gyógyulás egyetlen folyamata ... 33
A hit törvénye ... 33
Imaterápia: a tudatos és tudat alatti elmeműködés tudományosan irányított, egyesített funkciója ... 34
Gyógyítás hittel; mi rejlik mögötte; hogyan működik a vakhit ... 34
Mi az a szubjektív hit ... 35
A távollevő gyógyítása ... 35
A tudat alatti elme cselekvőképességének felszabadítása ... 36
Összefoglaló: hogyan járulhatsz hozzá egészséged megőrzéséhez ... 37
6. A szellemi gyógyítás gyakorlati technikái ... 38
Átadási technika a tudatalatti befolyásolására ... 38
A tudatalatti követi a tervrajzot ... 38
Az igazi imádság tudománya és művészete ... 39
A megjelenítési technika ... 39
A képzelet mozijának módszere ... 39
A Baudoin-technika ... 40
Az alvási technika ... 40
A „Köszönöm"- technika ... 41
A megerősítés módszere ... 41
A vitázó módszer ... 42
Az abszolút módszer olyan, mint a modern hanghullám-terápia ... 42
A nyomorék felkel és jár ... 43
A kinyilvánítás módszere ... 43
Szolgálj magadnak tudományos igazsággal! ... 44
7. A tudatalatti az élet megőrzésére irányul ... 45
A test lemásolja az elme működését ... 45
A testre felügyelő értelem ... 46
A tudatalatti állandóan a közös jón munkálkodik ... 46
Az ember megzavarja a harmónia természetes elvét ... 46
Az egészség, az életkedv, az erő: normális. A betegség abnormális. ... 46
A meggyógyított gerinctuberkulózis ... 47
Tudatalattidba vetett hited teljes értékűvé tesz ... 47
Iránymutató ... 48
8. Hogyan érjük el a kívánt célokat? ... 49
Csak nyugodtan! ... 49
Ne harcolj: képzelőerődet használd, ne az akaraterődet! ... 49
A fegyelmezett képzelet csodákra képes ... 49
A visszájára fordított erőfeszítés törvénye; miért fordul ellenkezőjére imádságod? ... 50
A vágy és képzelet ellentmondását fel kell oldanod! ... 50
Értékes szempontok ... 52
9. Tudatalattid hatalma gazdagodásodat szolgálja ... 53
A gazdagság a léleké ... 53
Láthatatlan támaszod ... 53
Gazdagságtudatosság kialakítása ... 53
Nem elegendő bizonygatni a gazdagságot ... 53
A szellemi konfliktus elkerülése ... 54
Ne írj alá kitöltetlen csekket! ... 54
Tudatalattid kamatos kamattal fizet ... 54
Amikor semmi se történik ... 54
A gazdagság igazi forrása ... 54
Aki sose jön ki a pénzéből ... 55
A gazdagodás útjának buktatója ... 55
A közös és hatalmas szellemi akadály eltávolítása ... 55
Aludj és meggazdagszol ... 55
Szolgáld magad az elméd hatalmával ... 56
10. Jogod a gazdagsághoz ... 57
A pénz: jelkép ... 57

A gazdagsághoz vezető fejedelmi út....57
Miért nincs több pénzed?....57
Pénz és a kiegyensúlyozott élet....57
A szegénység az elme betegsége....58
A pénzt nem bírálhatod....58
Így viszonyulj a vagyonhoz!....58
Hogyan szemléli a pénzt a tudományos gondolkodó?....58
Hogyan vonzzuk magunkhoz a pénzt?....58
Miért nem kapnak egyesek fizetésemelést?....59
Akadályok és gátak a gazdagodás útjában....59
Óvd befektetéseidet!....59
Semmit sem kaphatsz ingyen....59
Állandó pénzforrásod....60
Erre vezet az út a gazdagsághoz....61
11. Tudatalattid: Partnered a sikerben....62
Három lépés a siker felé....62
Az igazi siker mércéje....62
Akinek valóra váltak álmai....63
Álmainak patikája valósággá vált....63
Tudatalatti az üzleti életben....64
A tizenhat éves fiú sikerre változtatja a kudarcot....64
A sikeres vásárlás és eladás művészete....64
Aki megszerezte, amit akart....65
Kiemelkedő menedzserek és üzletemberek sikertechnikája....65
Kifizetődő szempontok....66
12. A tudósok tudatalattijukra támaszkodnak....67
Hogyan jutott el felfedezéseihez a kiváló tudós....67
A híres természetbúvár megoldja problémáját....67
A kiemelkedő orvos legyőzi a cukorbajt....67
A neves fizikus megmenekül az orosz koncentrációs táborból....68
Hogyan rekonstruálják az eredeti helyszínt a régészek és őslénytankutatók....68
Tudatalattink iránymutatással szolgál....69
Az elrejtett végrendelet....69
Az iránymutatás titka....70
Áttekintés....71
13. A tudatalatti és az álom csodái....72
Miért alszunk?....72
Az imádság az álom egyformája....72
Az alváshiány meghökkentő hatásai....72
Többet kell aludnod!....72
Az álom jó tanácsadó....73
Aki megmenekült az összeomlás elől....73
Jövőd a tudatalattidban rejlik....74
A 15 000 $-os szundikálás....74
A híres professzor álmában lelt a megoldásra....74
Hogyan segítette a neves írót álmában a tudatalattija....74
Aludj békében, ébredj vidámságban!....75
Ami hozzásegíthet az alvás csodáihoz....76
14. Tudatalattid és a házasélet problémái....77
Mit jelent a házasság?....77
Hogyan szerezzünk ideális férjet?....77
Hogyan szerezzünk ideális feleséget?....78
A harmadik hibát fölösleges elkövetni....78
Aki kitört a hibák bűvköréből....78
Akinek imája meghallgattatott....78
Váljak el?....79
Válóperbe sodródás....79
A válóper az elménkben kezdődik....79

A zsémbes feleség ... 79
A komor férj ... 80
Óriási hiba ... 80
Ne akard megváltoztatni a te feleségedet a te hasonlatosságodra! ... 80
Együtt járjátok végig az imádság lépcsőit! ... 80
A lehetőségek áttekintése ... 82
15. Tudatalattid és boldogságod ... 84
A boldogságot kell választanod! ... 84
Hogyan válaszd a boldogságot? ... 84
Aki rászokott a boldogságra ... 84
Kívánnod kell a boldogságot! ... 85
Miért választjuk a boldogtalanságot? ... 85
Egymillió dollár boldoggá tenne ... 85
Aki a boldogságot a szellem nyugalmában lelte meg ... 85
Nincs ott se gát, se farönk ... 86
A legboldogabbak ... 86
A boldogság felé vezető út lépései ... 87
16. Tudatalattid és a harmonikus emberi kapcsolatok ... 88
A boldog kapcsolatok igazi kulcsa ... 88
Amilyen mértékkel mértek, olyannal mérnek néktek ... 88
Belebetegedett a napilapok szalagcímeibe ... 88
Gyűlölöm az asszonyokat, csak a férfiakat kedvelem ... 89
Akit belső monológja fosztott meg a karriertől ... 89
Váljunk érzelmileg éretté! ... 90
A szeretet jelentősége a kiegyensúlyozott emberi kapcsolatokban ... 90
Aki gyűlölte a hallgatóságot ... 90
Hogyan bánjunk a nehéz emberekkel? ... 91
A nyomorúság társra vágyik ... 91
Az empátia gyakorlata az emberi kapcsolatokban ... 91
A meghátrálás taktikája sohasem győz ... 91
Hasznos útmutató az emberi kapcsolatokhoz ... 92
17. A tudatalatti és a megbocsátás ... 94
Az Élet mindig megbocsát neked ... 94
Aki leküzdötte bűntudatát ... 94
A gyilkos, aki megtanult megbocsátani magának ... 95
A kritika nem sérthet, ha nem hagyod, hogy sértsen ... 95
Hogyan válhatunk együttérzővé ... 95
Egyedül az oltár előtt ... 95
A házasság rossz. A szex gonosz, én is gonosz vagyok ... 96
A megbocsátás a gyógyulás előfeltétele ... 96
Megbocsátás: a tevőleges szeretet ... 96
A megbocsátás technikája ... 97
A megbocsátás választóvízpróbája ... 97
Mindent megérteni annyi, mint mindent megbocsátani ... 97
Ami elősegítheti a megbocsátást ... 98
18. A tudatalatti eltávolíthatja a szellemi gátakat ... 100
Szokások kialakítása és felszámolása ... 100
Aki feladta rossz szokását ... 100
Az elképzelt kép hatalma ... 100
Összpontosított figyelem ... 101
Akinek nyomában jár a vészmadár ... 101
Mennyire akarod, amit akarsz? ... 101
Akit nem lehetett meggyógyítani ... 102
A magyarázat és a gyógymód ... 102
Ha nem ismerjük el ... 102
A szabadság fogalma beépíthető ... 102
Ötvenegy százalékban meggyógyultál ... 103
A helyettesítés törvénye ... 103

Mi okozza az alkoholizmust? ... 103
Három varázslatos lépés ... 103
Maradj kitartó! ... 103
Gondolkodásod hatalma ... 104
19. Tudatalattiddal elűzheted a félelmet ... 106
Az ember legnagyobb ellensége ... 106
Tedd meg, amitől félsz! ... 106
A lámpaláz leküzdése ... 106
Félelem a kudarctól ... 107
Hogyan küzdötte le félelmét ... 107
Félelem a víztől, hegyektől, bezárt szobától ... 107
Bármiféle félelem leküzdésének legbiztosabb módszere ... 107
Aki megáldotta a liftet ... 108
Normális és abnormális félelem ... 108
Abnormális félelem ... 108
Az abnormális félelem meggyógyítása ... 108
Vizsgáld meg félelmeidet! ... 109
Aki a dzsungelben ért földet ... 109
Aki felmondott magának ... 109
Összeesküdtek ellene ... 109
Szabadítsd meg magad a félelmeidtől! ... 110
A félelem nélküli élet felé vezető lépések ... 111
20. Hogyan maradjunk lélekben örökké fiatalok ... 113
Aki gondolataiban megöregedett ... 113
Az idős kor a bölcsesség hajnala ... 113
Köszöntsd a változást! ... 113
A túlélés bizonyítéka ... 114
Élet van ... 114
A szellem és a lélek nem öregszik ... 114
Mindenki annyi idős, amennyinek tartja magát ... 114
Ősz hajszálaid értékesek ... 115
A kor értékes ... 115
Vállald korodat! ... 115
A legjobbakkal is felveszem a versenyt ... 115
Félelem az öregségtől ... 115
Mennyi mindent adhatsz ... 116
A száztíz éves indiai ... 116
Nyugállomány: új vállalkozás ... 116
Felsőbb osztályba léphet ... 116
Ne foglya: hasznos tagja légy a társadalomnak! ... 116
A fiatalság titka ... 117
A magadról alkotott kép ... 117
Az elme nem öregszik ... 117
Kilencvenkilenc évesen is friss a szelleme ... 117
Szükségünk van idős polgárainkra ... 118
Az öregkor gyümölcsei ... 118
Hasznos szempontok ... 119
Tartalomjegyzék ... 121

ISBN 963 203 095 8
Maecenas Könyvkiadó, Budapest,
az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és
Könyvterjesztők Egyesülésének tagja
Felelős kiadó a *Maecenas Könyvkiadó* igazgatója
Tipográfia és műszaki szerkesztés: *Szakálos Mihály*
Készült a debreceni *Kinizsi Nyomdában*
Felelős vezető: *Bördős János* ügyvezető igazgató
Terjedelem: 19,69 (A/5) ív

Az „önsegélyező” irodalom immár klasszikus művét világszerte milliók forgatják azzal az igénnyel, hogy napi konfliktusaikban biztos fogódzókra leljenek. Mi vajon az Indiában tanító Murphy doktor átütő erejű sikerének titka? Az, hogy az ősi népi bölcsességet, a biztonságérzetet nyújtó vallást és a modern tudományt ötvözve a legáltalánosabb lelki zavarokra kínál gyógymódot. Módszertanának külön értéke, hogy a vegyipar segítsége helyett saját jótékony energiánkat vethetjük be a stresszhatások ellen. Olykor gyermekien naív – szinte „tudománytalan” – gyakorlatokat is találunk a kötetben, ám számos kísérlet igazolja, hogy bonyolult lelki képletek megoldásában az egyszerű eszközök sokszor célravezetőbbek, mint a nyugtatók vagy az alkohol. Hol rejtőzik a Hatalom, mely várja, hogy végre szövetségesünk legyen a bajban? A titokzatos Tudatalattiban, annyi feszültség, gátlás és félelem ősforrásában. Ideje, hogy ezt a „Tudatalatti Birodalmat” tudatos énünk mellé állítsuk: éppen saját lelki békénk érdekében.

ISBN 963 203 095 8

940-
030951