Kiemelkedő életet TEREMTHETSZ!

LOUISE L. HAY
CHERYL RICHARDSON

ÉDESVÍZ

Louise L. Hay szavai világszerte számtalan ember számára szolgálnak útjelző lámpásként, kivezetve őket a kétségbeesés sötétjéből egy jobb élet világosságára. Egyszerűen és elegánsan megfogalmazott mély bölcsessége megadja az esélyt, hogy jól éld az életed, ami persze nem mindig könnyű.

A könyv eléd tárja többek között annak fontosságát, hogy szeresd önmagadat és a testedet; hogy valódi jólétet és bőséget hozz a világnak; hogy pozitív kapcsolatokat alakíts ki mind a családod és a barátaid körében, mind pedig a munkahelyeden; és hogy méltóságteljesen és békésen nézz szembe a múló idővel.

Miközben fejezetről fejezetre olvasod ezt a könyvet, észreveszed majd, hogy vállad ellazul, homlokod kisimul, oldódik benned a feszültség és a félelem, mert ráébredsz, hogy jobban is élhetsz. Fölfedezed, hogy benned is megvan a képesség egy kiemelkedő élet megteremtéséhez!

LOUISE L. HAY
CHERYL RICHARDSON

Kiemelkedő életet TEREMTHETSZ!

LOUISE L. HAY
CHERYL RICHARDSON

Kiemelkedő életet TEREMTHETSZ!

Édesvíz Kiadó
Budapest

Louise Hay bevezetője

Hosszú éveken át mondogattam a következő megerősítést: *Csak jó dolgok várnak rám.* Ez a megnyugtató gondolat megsemmisíti az összes, jövővel kapcsolatos félelmet, és lehetővé teszi, hogy minden áldott nap magabiztosan, nyugodtan ébredjek. Nagy örömmel szoktam figyelni, ahogy az Elet elhozza számomra a következő remek kalandot, amely gyakran bámulatos meglepetéssel szolgál.

Akkor is így éreztem, amikor megtudtam, hogy Reid Tracy, a Hay House igazgatója azt tervezgeti, hogy közös könyvet írat Cheryllel és velem. Széles mosollyal fogadtam a lehetőségeket, amelyek az ötlet hatására betöltötték tudatomat.

Először rengeteg kérdés vetődött fel bennem. Miről fogunk írni? Hogyan illik majd egymáshoz kettőnk stílusa? Mivel nagyon távol élünk egymástól, vajon kapunk-e az Élettől elegendő időt, amit együtt tölthetünk? Hamarosan azonban ráébredtem, hogy az Élet nem kínálhatott volna ilyen jó ötletet az alapok biztosítása nélkül. És valóban gondoskodott az alapokról. Cheryl és én azon kaptuk magunkat, hogy különböző városokban

időzünk, itthon is, külföldön is, és tökéletesen elegendő időnk van egy-egy fejezet megtervezésére. Amikor pedig nem voltunk együtt, Skype-on beszéltünk - gyakran pizsamában ülve, fésületlenül, smink nélkül -, ami olyan volt, mintha egy szobában lettünk volna.

Cheryl is, én is rendkívüli pozitív változásokat vittünk véghez az életünkben, és szeretnénk megosztani az olvasóval azt, amit megtanultunk. Mindenki javíthat az életminőségén, ha gyakorolja az önmagáról gondoskodás művészetét, és olyan gondolatokra tanítja az elméjét, amelyektől jól érzi magát. Ha ezt tesszük, örömteli élményeket vonzunk, amelyek gazdagítják az életünket.

Úgy gondoltuk, hogy a lehető legegyszerűbb módon mutatjuk be ezeket a módszereket, hogy lépésről lépésre megtanulhasd a lelki béke megteremtését - azt, hogy aggodalmaktól mentesen élj egy egészséges testben, bőséges jövedelemmel rendelkezz, miközben élvezed a kapcsolataidat. Végül meg akartuk mutatni, hogyan változtathatod meg úgy az életedet, hogy többé ne áldozatnak érezd magad, hanem egy élvezetes élet teremtőjévé válj.

Miközben fejezetről fejezetre olvasod ezt a könyvet, észreveszed majd, hogy vállad ellazul, homlokod kisimul, és oldódik benned a feszültség és a félelem, mert ráébredsz, hogy jobban is élhetsz.

Ez egy olyan út, amely örömöt hoz. Nem az a lényeg, hogy elszáguldj egy úti célig. Szeretetünk és támogatásunk kísér téged, miközben elindulsz velünk erre a remek, új kalandra, amely egy kivételes élet felé vezet!

Cheryl Richardson bevezetője

Létezik egy egyetemes energia, egy isteni erő, amely megteremt bennünket, életben tart, összeköt minket, és a gondolatainkkal, szavainkkal és tetteinkkel együttműködve létrehozza az élettapasztalatainkat. Amikor felismerjük ezt a jótékony erőt, és megtanulunk együttműködni vele, saját sorsunk uraivá válunk. A képlet egyszerű: *Gondolj olyan gondolatokat, amelyektől jól érzed magad, hozz olyan döntéseket, amelyektől jól érzed magad, és tégy olyan lépéseket, amelyektől jól érzed magad!* Azután mondj le az eredményről, és bízz benne, hogy az Elet elhozza majd számodra azt, amire szükséged van a fejlődéshez, és ahhoz, hogy boldog légy.

Ez az egyszerű képlet nagymértékben javított az életminőségemen, és a tiéden is javíthat. Ha használod, és megtanulsz bízni benne, akkor csodálatosan kibontakozik az élet. Rendkívüli lehetőségekkel találkozol majd, amelyek révén teljessé teheted az életed, és nyomot hagyhatsz a világban. Számomra ez a könyv az egyik ilyen rendkívüli lehetőség.

Késő délután ültünk le ebédelni Reid Tracyvel, a Hay House vezetőjével. Már hosszú évek óta ismertük egymást, és az utóbbi időben egy olyan workshopon tanítottunk, amely tapasztalt szakértőknek szólt, akik meg akarták tanulni, hogyan terjesszék ki a hatásköröket. Végigvezettük a résztvevőket az írás és a kiadás, a nyilvános beszéd, a rádiós és televíziós szereplések és a közösségi hálózatok használatának folyamatán, amivel közönséget teremthetnek a munkásságuknak. A workshopnak az *Előadás, írás és támogatás: meghatni és felrázni a közönséget* címet adtuk. Ez egy nagy múltú program, és megtiszteltetést jelent számunkra, hogy az önmegvalósítás területének új, tudatos vezetőivel foglalkozhatunk.

Ebéd közben épp a legutóbbi workshopunk alakulásáról beszélgettünk, amikor váratlan felkérést kaptam Reidtől, amely készületlenül ért.

- Az új feladatodon gondolkoztam, és tudni szeretném, érdekelne-e egy közös könyv Louise-szal.

Óvatosan letettem a villámat a tányér mellé, és Reidre pillantottam.

- Louise Hayre gondolsz? - kérdeztem tele szájjal, döbbenten.

- Igen - felelte mosolyogva. - Louise Hayre gondolok.

Louise-t az önsegítő mozgalom egyik alapítójának tekintik, és a testi-lelki gyógyítás úttörőjének. Már több mint húsz éve ismerem. Eleinte nem ismertem személyesen, csak az írásain és előadásain keresztül. Az 1984-ben kiadott *Eld az életed!* című könyve az

elsők között tárta fel a fizikai betegségek és az azoknak megfelelő gondolati minták és érzelmi problémák közötti kapcsolatot. Tudtam, hogy Louise könyveiből már több mint 50 millió példány elkelt, és munkája a világ minden táján hatással volt az emberekre.

Reidre meredtem, és hirtelen a következő kifejezés jutott eszembe: *teljes kört írtam le.* írjak együtt Louise Hayjel? Gondolatban visszatértem az első találkozásunkhoz. Az 1980-as évek közepén történt. Fiatal nő voltam, és próbáltam megtalálni önmagamat. Az *Éld az életed!* egyike volt az első könyveknek, amelyek elindítottak engem a gyógyulás útján.

Akkoriban a massachusettsi Cambridge-ben dolgoztam önkénteskent, egy Interface nevű helyen. Ez a holisztikus oktatási központ olyan tananyaggal büszkélkedhetett, amelyet élvonalbeli gondolkodók tanítottak. Köztük volt például Marion Woodman, a jungi analízis képviselője, a női pszichológia úttörője, John Bradshaw, aki *Bradshaw On: The Family* című televíziós műsorával tette ismertté Amerikában a diszfunkcionális család fogalmát, és Bernié Siegel sebész, aki arra ösztönözte az orvosokat és a betegeket, hogy a gyógyulást holisztikus folyamatnak tekintsék, amely magába foglalja érzelmi és spirituális életünket, valamint fizikai testünket. Louise a könyvéről tartott előadást az Interface-ben, és engem választottak, hogy elvigyem őt a repülőtérről a szállodába.

Izgalmas gondolat volt, hogy felvehetem Louise Hayt a reptéren. Egyszerre éreztem izgatottságot és el-

ragadtatást amiatt, hogy találkozom valakivel, aki enynyire mély hatást gyakorolt az életemre. A könyvében Louise olyan bátran mesélte el bizalmas élettörténetét, és úgy szólt a sebezhetőségről, amit érzett, hogy rokon léleknek tartottam őt. Az a képessége, amelynek révén az erőszakos, durva múltat békével és gyógyítással teli jelenné tudta változtatni, engem is arra ösztönzött, hogy az egészséges utat válasszam. Emellett arra késztetett, hogy a fejlődést gyökeresen új nézőpontból lássam: ha meg akarom változtatni az életemet, akkor először a gondolkodásomat kell megváltoztatnom. Többé szó sem lehet arról, hogy a körülmények áldozata vagyok. Eljött az ideje, hogy határozottan átvegyem a vezető szerepet, azáltal hogy a Louise által kínált gyakorlati eszközöket használom a pozitív, tartós változások eléréséhez.

A repülőtérre vezető úton figyelmeztetnem kellett magamat, hogy tartsam kordában az izgatottságomat, ne ostromoljam Louise-t kérdésekkel, és hagyjak teret számára. Amikor megérkeztem, felfedeztem, hogy kaliforniai járata késik. Több mint két órán keresztül ültem a kapunál, de izgatottságom szemernyit sem csökkent. Inkább fokozódott. Végül, amikor Louise kilépett a repülőgépből, a kapuhoz mentem és bemutatkoztam. Mosolygott, kezet rázott velem, és a kocsihoz sétáltunk. A szállodáig szinte egy szót sem szóltam.

Néhány év elteltével az élet ismét összehozott bennünket - ez alkalommal nagyon más körülmények között. Az a fiatal lány, aki az 1980-as években olyan

elszántan igyekezett megtalálni önmagát, olyan nővé érett, aki könyveket írt, és másokat vezetett az önfelfedezés útjára. Louise és én egy íróknak szervezett vacsorán találkoztunk, amelyet Louise saját kiadóvállalata, a Hay House adott. Ez volt az első olyan találkozónk, amely lehetővé tette számunkra, hogy személyesebben - és alaposabban - megismerjük egymást.

Az évek múlásával az együtt töltött időnek köszönhetően egy olyan ember üdítő látványát élvezhettem, aki még most, 84 évesen is *nagy szorgalommal* gyakorolja mindazt, amit tanít. Louise gyönyörű példa arra, hogy a gondolataink és a szavaink révén kiemelkedő élethez juthatunk.

Most, amikor Reid elém tárta elképzelését, először arra gondoltam: *ez egy páratlan lehetőség arra, hogy egy olyan asszonytól tanuljak, aki óriási hatással volt az életemre és több millió ember életére.* Nem kell gondolkoznom a felkérésen. Már magáért az élményért is megírom a könyvet. Ennél azonban többről volt szó. Az életemre még mindig jelentős hatást gyakorolt Louise bölcsessége.

Az elmúlt egy évben például mindennap elvégeztem egy gyakorlatot, amelyet Louise megerősítésekről szóló tanítása ihletett. Reggelente, mielőtt elkezdtem volna a napom, írtam a naplómba néhány oldalt, amelyeket spontán megerősítések listájával zártam. Minden alkalommal alig vártam ezt az új szertartást, és kíváncsi voltam, hogyan befolyásolhatja az életemet.

Amint elkezdtem ezt az új gyakorlatot, máris kéz-

zelfogható változásokat észleltem. Jobban éreztem magam napközben, több lelkesedést éreztem az élet iránt, és könnyebbnek találtam, hogy az engem boszszantó vagy zaklató dolgokról szóló gondolataimat olyan gondolatokra változtassam, amelyektől jól érzem magam. Ezenfelül minél hosszabb ideje folytattam a mindennapos gyakorlatokat, annál inkább képessé váltam mélyebb, személyesebb szükségleteim felismerésére. Hónapokon belül mintázatokat és motívumokat kezdtem felfedezni az általam alkotott megerősítésekben. Bizonyos megerősítések újra meg újra felbukkantak, és olyan élményekre figyelmeztettek, amelyeket nagyon szerettem volna bevonni az életembe. Különösen a következő megerősítés kapott központi szerepet:

Kreatív együttműködésben dolgozom okos,
ihletet adó emberekkel olyan feladatokon,
amelyek hozzájárulnak a világ gyógyulásához.

Ez a megerősítés eleinte meglepett. Természetemből adódóan magányos alkat voltam - valójában megszállott irányító -, és mindig jobban szerettem, ha enyém volt a felelősség, és én hoztam a döntéseket. Ez a magányosság azonban kezdett egyre kevésbé kielégítő működési móddá válni. Egyre többet gondoltam arra, hogy együtt dolgozzak másokkal, akik kihívásokat teremtenek és ihletet adnak számomra, ahelyett hogy egyedül járnám végig az életet. Most megfigyel-

hettem, ahogyan az Élet nyilvánvalóvá tette: figyel rám. Az energiám összpontosításának ereje valami új dolgot teremtett.

Ahogy tovább gondolkoztam Reid felhívásán, eldöntöttem, hogy belépek az ajtón, amely megnyílt előttem.

- Igen, szeretnék könyvet írni Louise-szal - mondtam. - Mi a következő lépés?

Hetekkel később találkoztunk Louise-szal, hogy a közös munkáról beszéljünk. Egyetértettünk abban, hogy a könyv megírása remek ötlet, és eldöntöttük, hogy valami olyasmit teszünk, amire csak a kor és a tapasztalat ösztönözhet: *bízunk az Életben.* Ahelyett hogy vázlatot írnánk vagy valami konkrét tervet követnénk, hagyjuk, hogy megmutatkozzon a könyv. így is történt.

Miközben észak-amerikai és európai rendezvényeken vettünk részt, Louise és én egy sor meghitt, őszinte beszélgetést folytattunk az életünket alakító spirituális alapelvekről. Noha a könyvet a saját szemszögemből írtam meg, az mégis a közös élményeinket tükrözi, amelyek során mindenről beszéltünk, sokféle témát érintettünk, önmagunk és a testünk szeretetétől kezdve az öregedésig, és jelenlegi, földi életünk befejezésének méltóságteljes, békés megközelítéséig.

Őszintén kívánjuk, hogy ezek a beszélgetések ösztönzést nyújtsanak számodra ahhoz, hogy kialakítsd

azokat a spirituális szokásokat, amelyek támogatnak téged abban, hogy kivételes életet élj. Ha így teszel, hamarosan felfedezed majd azt, amit Louise és én a legfontosabb egyetemes igazságként ismerünk: *Az Elet szeret téged!*

Első fejezet

VEDD FELATELEFONT, ÉS BONTSD FEL A LEVELEIDET!

Massachusettsi lakásomban ülök, az ablakból a jeges tájra látok. Hamarosan felhívom Louise-t, aki a napfényes Kaliforniában él. A számítógépem mellett egy bögre tea áll - a kedvencemet iszom - megfelelő mennyiségű, házi készítésű, nyers mandulatejjel ízesítve. Izgatottan várom közös munkánk kezdetét.

Amikor megbeszéltük az időpontot, felkészületlenül ért Louise javaslata, hogy Skype-on beszéljünk, mert így láthatjuk egymást közben. *Skype-on? Valóban?* - gondoltam. Én magam is csupán egy évvel korábban kezdtem használni a programot. Máris kezdtem rájönni, hogy Louise 84 éves létére mennyire modern. Érdekes élményben lesz részünk.

Igyekeztem mélyebben megismerni Louise-t, és kezdtem megtervezni a munkánkkal járó feladatokat. Alig vártam, hogy a személyes útjáról meséljen. Azon tűnődtem, vajon mi vezette őt az önmegvalósítás ösvényére. Milyen jelzéseket kapott, mi mutatta, hogy merre menjen? Mi ösztönözte őt arra, hogy létrehozzon egy vállalatot, amely mély hatást gyakorolt több millió ember életére világszerte?

Kíváncsiságomat azonban némi tartózkodás mérsékelte. Tudtam, hogy Louise már sokszor elmesélte a történetét, az *Eld az életed!* című könyvben, és számos előadásán és workshopján. Mivel magam is sokat írtam a saját életemről, tudom, hogy unalmas dolog ugyanazt négyszázadszor elismételni. Tehát elhatároztam, hogy valami új nézőpontból fogom kérdezni őt az életéről. Alig vártam, hogy megismerhessem a korból és a tapasztalatból merített bölcsességet.

Később rájöttem, hogy Louise igen kifinomult intuícióval rendelkezik. Ezzel akkor szembesültem először, amikor megállapodtunk az első beszélgetésünk időpontjában, és Louise magától válaszolt az engem foglalkoztató kérdésekre.

- A könyveimben már elmeséltem az élettörténetemet, szóval azt hiszem, felesleges megint erről beszélni. Arra gondoltam, hogy inkább azokról a dolgokról beszélgethetnénk, amelyek a spirituális fejlődésem szempontjából fontosak voltak.

Nagy levegőt vettem, és elmosolyodtam.

- Kitűnő - mondtam. - Remek lesz.

A megbeszélt időben tárcsázom Louise számát, a videó gombra kattintok, és létrejön a kapcsolat. Itt van! Ragyogó mosollyal, orrára tolt szemüveggel, egyenes háttal ül a székében, és nyilvánvalóan munkára kész. Pár perc csevegés után dolgozni kezdünk. Felvételre állítom iPhone készülékemet, magam elé húzom

a billentyűzetet, hogy jegyzetelhessek, és figyelmesen hallgatom, mit felel Louise az első kérdésemre.

- Mi indított el a spirituális úton?

- Körülbelül negyvenkét éves koromban kezdődött a spirituális fejlődésem - kezd mesélni. - Egy elbűvölő angol férfi felesége voltam, akitől lehetőséget kaptam arra, hogy elsajátítsam azokat a társasági készségeket, viselkedési formákat és a világban való boldogulás módszereit, amelyek a gyerekkoromból kimaradtak. Erőszakos családban nőttem fel. Sosem jártunk sehova, és semmit sem csináltunk. Tizenöt éves koromban megszöktem otthonról, és bár a túléléshez szükséges képességeket megtanultam, azokkal a készségekkel nem rendelkeztem, amelyek ahhoz kellenek, hogy az ember jól éljen a világban. Tehát amikor feleségül mentem ehhez a világ dolgaiban jártas, kifogástalan modorú férfihoz, rengeteget tanultam tőle. Mindenféle csodálatos dolgot csináltunk együtt. És amikor már éppen azt mondogattam magamnak, hogy a jó dolgok is tarthatnak sokáig, és valószínűleg örökre együtt maradunk, a férjem azt mondta, válni akar. Megsemmisültem.

- Te jó ég, ez biztosan borzalmas volt!

- Igen. A férjem fontos ember volt, és minden újság a mi válásunkról írt. Nagyon fájdalmas időszak volt, mert azonnal azt mondtam magamnak: „Na, látod, már megint nem tudsz helyesen cselekedni." De most, visszatekintve már látom, hogy a házasság fontos ajtó volt, amelynek be kellett zárulnia ahhoz, hogy továbbhaladjak az úton, és megtegyem a következő lépést.

Ha nem váltam volna el, sosem lett volna belőlem ez a Louise Hay. Engedelmes kis angol feleség maradtam volna; a saját fogalmaim szerint nagyon jó feleség, de nem az az ember, akivé válnom kellett. Ideje volt, hogy ez véget érjen.

Miközben Louise történetét hallgatom, eszembe jutnak a klasszikus figyelmeztető jelzések; azok a hirtelen és váratlan törések, amelyek egy kellemesen tompa életben is bekövetkezhetnek. Én biztosan megkaptam a nekem járó figyelmeztetéseket, mielőtt végül ébredezni kezdtem - a szívet tépő fájdalmakat, a munkahelyi elbocsátást kísérő szégyenkezést, és a tűzesetet, amely elpusztította a családi vállalkozásunkat. Valójában az a tűz ébresztett fel engem a mély álomból, és állított rá határozottan a spirituális útra.

- Egy évvel később, miután megbirkóztam a házasságom elvesztésével, megnyílt előttem egy újabb ajtó - folytatja Louise. - Az egyik barátnőm elhívott egy előadásra New Yorkba, a Vallásos Tudomány Egyházának egyik templomába. Azért kért meg, hogy kísérjem el, mert nem akart egyedül menni. Beleegyeztem, de amikor megérkeztem, a barátnőm nem volt ott, és el kellett döntenem, részt veszek-e az előadáson egyedül. Úgy döntöttem, maradok. Tehát ott ültem az előadáson, és meghallottam a következő mondatot: „Ha hajlandó vagy megváltoztatni a gondolkodásodat, megváltoztathatod az életedet." Noha ez jelentéktelen állításnak tűnhet, számomra óriási dolog volt. Felkeltette a figyelmemet.

- Mit gondolsz, miért ragadta meg a figyelmedet?

- Fogalmam sincs, mert korábban sosem tanultam semmit. Emlékszem, egy barátom folyton próbált rávenni, hogy járjak el a Fiatal Nők Keresztény Szövetsége (Young Women's Christian Association, YWCA) által szervezett tanfolyamokra, de az nem érdekelt. Ezzel a témával kapcsolatban azonban akkor valami megszólított, és úgy döntöttem, visszamegyek. Ma már látom, milyen tökéletes volt, hogy a barátnőm nem jött el. Ha eljött volna, valószínűleg más élményt éltem volna át. Látod, minden tökéletes.

Minden tökéletes. Első hallásra ez a kifejezés olyan, mintha azt hallanánk: mindennek oka van. Ezt az üzenetet nehéz elhinni, amikor valaki egy tragédiával vagy valamilyen mély fájdalommal szembesül. De ha megtanítjuk magunknak, hogy észrevegyük a tökéletességet a legnehezebb pillanatainkban - vagyis olyan nézőpontból tekintünk a dolgokra, ahogyan gyakran csak utólag látjuk őket -, akkor megtanulunk bízni az Életben. Megértjük, hogy noha egy bizonyos eredmény talán nem nyerte el a tetszésünket, az Élet valami új, megfelelőbb és előnyösebb irányba vezethet bennünket.

Amennyiben úgy döntünk, hogy az életet iskolának tekintjük, akkor ebből a döntésből az a hiedelem fakad, hogy *mindennek oka van* vagy *minden tökéletes.* Ha elhatározzuk, hogy az élet diákjai leszünk, tanulunk az élményeinkből és fejlődünk, akkor valóban minden okkal történik. Ily módon értelmet adunk a legnehe-

zebb pillanatainknak is, azáltal hogy spirituális szempontból a javunkra fordítjuk őket.

- Az első előadást követően kezdtem rendszeresen előadásokra járni a templomba - folytatja Louise. - Többet akartam tanulni. Felfedeztem, hogy van egy egyéves képzési programjuk, tehát eldöntöttem, hogy tanulni fogok, és beiratkoztam. Az első képzésen még könyvem sem volt, csak figyeltem. Aztán ismét elvégeztem az egész programot, ez alkalommal könyvvel együtt. Nagyon lassú kezdet volt, de kitartottam. Három évvel később már alkalmas voltam arra, hogy okleveles gyógyító legyek, ami azt jelentette, hogy képes voltam egyházi tanácsadást végezni.

- Pontosan mit csinál egy egyházi tanácsadó?

- Ezekre a foglalkozásokra valaki eljött hozzám egy problémával, például valamilyen betegséggel vagy pénzügyi nehézséggel, én pedig „kezeltem" őt. A kezelés egyfajta ima volt számunkra. Ebben az imában elismertük azt a tényt, hogy egyetlen Végtelen Hatalom létezik, és mi részei vagyunk ennek az Intelligenciának. Pozitív módon mondtuk ki az igazságot, vagyis a kívánt eredményt. Például: *A testem egészséges és betegségektől mentes.* Vagy: *A családomnak és nekem korlátlan jólét áll rendelkezésünkre.* Azután a következő szavakkal fejeztük be az imát: „Úgy legyen." Ettől kezdve ha az illető a problémára gondolt, akkor a félelmét vagy az aggodalmát arra kellett használnia, hogy az figyelmeztesse őt: ismét meg kell erősítenie, hogy az Elet gondoskodik a probléma megoldásáról, ő pedig rendben van.

Ismerősnek tűnik számomra a kezelések menete. Húszas éveim közepén elbűvöltek az Új Gondolat Mozgalom (New Thought Movement) tanítóinak írásai, Catherine Ponder, Florence Scovel Shinn, Norman Vincent Peale és Róbert Collier. Harmincas éveim elején pedig kaptam egy könyvet a legjobb barátomtól, Maxtől, amelyet dr. Emmett Fox, az Új Gondolat Mozgalom lelkésze írt, *Sermon on the Mount (Hegyi beszéd)* címmel. Ez a könyv gyökeresen átalakította a gondolkodásmódomat, és arra ösztönzött, hogy behatóbban tanulmányozzam Fox munkásságát. *Power Through Contructive Thinking (A konstruktív gondolkodás által nyert ero)* című könyvét egy éven keresztül életmódkalauzként használtam. Minden szavát megtanultam, és a kezelésekkel kapcsolatos tanításait átültettem a gyakorlatba, hogy meríthessek a mindenki számára elérhető Egyetemes Erőforrásból.

- Szeretem Emmet Foxot - mondja Louise. - Nagyon jó ember volt. Nagyon élveztem a műveit, és folyamatosan használtam őket a saját életemben.

Majd tanácsadóként végzett munkájához visszatérve tovább mesél:

- Amint befejeztem a képzést, és emberekkel kezdtem dolgozni, elég gyorsan kialakult az ügyfélköröm. A legtöbb egyházi tanácsadó hétvégente vagy esténként végezte a munkáját, én viszont három héten belül teljes munkaidőben ezzel foglalkoztam. Hihetetlen volt. Az emberek egyszerűen vonzódtak hozzám, és velem akartak dolgozni.

- Ezt mivel magyarázod? Miért lett olyan rövid idő alatt olyan sok kliensed?

- Nem tudom. Attól fogva, hogy elindultam a spirituális úton, úgy éreztem, semmi fölött nincs hatalmam, és nem is kellett az irányítással próbálkoznom. Az élet mindig elhozta számomra azt, amire szükségem volt. Egyszerűen mindig arra reagáltam, ami megjelent. Az emberek nagyon gyakran kérdezgetnek a Hay House elindításáról. Minden részletet tudni akarnak attól a naptól fogva, hogy elkezdtem, egészen a mai napig. Mindig ugyanaz a válaszom: felvettem a telefont, és felbontottam a leveleimet. Azzal foglalkoztam, ami előttem volt.

Pontosan tudom, miről beszél. Bár a húszas éveim közepétől a saját spirituális utamat járom, csak a negyvenes éveim elején kezdtem *reagálni* az Életre, ahelyett hogy mindig irányítani próbáltam volna. Húszas és harmincas éveimben komolyan vettem a célkitűzéseket. Karriercélokról, pénzügyi célokról, kapcsolati célokról és hasonlókról készítettem listákat, és cselekvési terveket és kincskereső térképeket gyártottam a célok támogatására. Visszatekintve csodálatos eszközöknek látom őket, hiszen lehetővé tették számomra a teremtőenergiám hasznosítását; de egyszer csak megváltoztak a dolgok. Valami megváltozott bennem. Bár még mindig rajzolgattam kincskereső térképeket - falitáblákat vagy kollázsokat készítettem, amelyek olyan képeket mutattak, amelyektől jól éreztem magam, és amelyek adtak valamit, amire törekedhet-

tem- már kevésbé érdekelt a siker hajhászása. Inkább azzal törődtem, kész vagyok-e abba az irányba menni, amerre az Elet hívogat.

- így éltem - folytatja Louise. - Olyan volt, mintha az Elet egyszerűen, lépésről lépésre gondoskodott volna mindenről. Az üzlet úgy indult, hogy az akkor kilencvenéves anyámmal ketten dolgoztunk benne. Anyám remekül tudott borítékot és bélyeget ragasztani, és az üzlet innen kezdett fejlődni. Ha visszatekintek, akkor azt látom, hogy az élet mindig pontosan azt hozta elém, amire szükségem volt. A válásom után például volt egy barátom, egy rendező. Részt vett a New York-i spanyol-amerikai színház munkájában, és körülbelül egy éven keresztül együtt dolgoztam vele és néhány színésszel. Ez egy kísérleti színház volt, és végül olyan dolgokat tettem, amikre korábban sosem gondoltam. Amikor ez a rendező visszament Spanyolországba, én maradtam, és végül játszottam egy olyan darabban, amely lehetővé tette számomra, hogy megkapjam a színészszakszervezet kártyáját. Attól a pillanattól kezdve - attól fogva, hogy a kezemben tartottam a szakszervezeti kártyát, ami nagy dolog volt -, az egész köddé vált. Senki sem hívott, senkinek sem volt szüksége rám. De mivel nem azért mentem a színházba, hogy karriert csináljak, nem törődtem vele.

- Miként példázta a színház, hogy az Elet azt adja neked, amire szükséged van?

- A színház jelentette a felkészülésemet a nyilvános beszédre, amivel később foglalkoztam. Amikor

előadásokat kezdtem tartani, az nem volt rémisztő számomra, mert már nevetségessé tettem magam a színpadon. És úgy tűnt, tetszik az embereknek. Rájöttem, hogy a nyilvános beszéd és a színház ugyanaz, leszámítva, hogy nekem kellett megírnom a saját forgatókönyvemet. Nem azt kellett tennem, amit valaki más akart tőlem; azt kellett tennem, amit *én* akartam.

- Tehát teljes munkaidőben dolgoztál tanácsadóként, és úgy tűnt, hogy az emberek egyszerűen vonzódnak hozzád. Azután hogyan alakult a munkád?

- A Vallásos Tudomány Iskolájában (én iskolának nevezem) egyebek között a betegségek és azok mentális megfelelőinek témáján dolgoztunk. Ez az elképzelés elbűvölt. Emlékszem, hogy jegyzeteltem - és egyszer csak összeállítottam egy listát azokról a dolgokról, amelyeket a könyvekben találtam, az ötletekről, amelyek eszembe jutottak, és mindarról, amit azoktól az emberektől láttam, akikkel együtt dolgoztam. Ez volt az én listám. Megosztottam valakivel az osztályomban, aki azt mondta: „Louise, ez hihetetlen! Miért nem készítesz belőle egy füzetet?" Tehát összeállítottam egy tizenkét oldalas füzetkét, és kék borítót tettem rá. A *Fájdalmak* címet adtam neki, de végül a szeretetteljes „kis kék könyv" néven lett ismert. Tartalmazott egy listát a betegségekről, azokról a mentális mintázatokról, amelyek hozzájárulhatnak az egyes betegségek kialakulásához, és egy rövid kezelést a negatív mintázatok gyógyításához. Még mindig emlékszem arra, amikor elmentem dr. Barkerhez, az iskolavezetőjéhez,

és megmutattam neki, amit készítettem. Azt mondta: „O, Louise, ez nagyon édes, nagyon bájos dolog. Menynyit készíttetett belőle? Ötven példányt?" Azt feleltem: „Nem, ötezer példányt." Mire azt felelte: „Menynyit? Maga megőrült! Ebből sosem fog eladni ötezer példányt!" Azért készíttettem ötezer példányt, mert az egyházi kiadónál felfedeztem, hogy minél többet készíttetsz, annál kevesebbet kérnek tőled egy-egy példány kinyomtatásáért. Tehát kinyomtattam ötezer füzetet, darabja 25 centbe került. Én egy dollárt kértem érte. Bár nem a meggazdagodásért csináltam - egyszerűen meg akartam osztani az információt. De végül *eladtam* mind az ötezer darabot.

- Tehát nem riasztott el az a tény, hogy dr. Barker őrültnek tartott?

- Nem. Haladtam tovább. Amint a kezemben tartottam a kék könyvecskét, ingyenes példányt küldtem belőle egy megrendelőlap kíséretében minden metafizikai egyháznak, amit csak találtam, és volt köztük néhány, amely többet is vásárolt. Azután itt-ott néhány ember is rendelt. Nagyon lassan növekedett az eladás. Az első évben 42 dollárt kerestem. Nagyon büszke voltam magamra, hogy van egy könyvem! Számomra ez valami olyasmi volt, ami a semmiből jött. Nem tudtam, hogy képes vagyok rá, két éven belül mégis eladtam az összes példányt. Akkor átalakítottam a füzetet. Mindig bementem az egyházi könyvesboltba, és figyeltem az embereket. Észrevettem, hogy ha valaki kézbe vette a könyvemet, akkor általában meg is vásárolta.

De a legtöbben nem vették kézbe, tehát rájöttem, hogy valami jobb címre van szükségem. Az új cím *Gyógyítsd meg a testedet!* lett, és az anyagot is kibővítettem. Akkoriban már kaptam leveleket az olvasóktól, amelyekben kérdéseket tettek fel az egészségi állapotukkal és az életükkel kapcsolatban. Egy korai verziójú szövegszerkesztő előtt ültem, azon gondolkoztam, amit írtak nekem, és gépelni kezdtem. Felfedeztem, hogy minden alkalommal, amikor válaszolok egy levélre, a következő választ kapom: „Honnan tudta?! Honnan tudta?!" Ettől magabiztosabb lettem azzal kapcsolatban, amit mondtam. Végül kiléptem az egyházból, és kialakítottam a saját eljárásomat az emberekkel végzett munkában.

- Hogyan változott a tanácsadói munkád, miután kiléptél az egyházból?

- Úgynevezett rövid távú terápiát végeztem, öthat foglalkozással, mert valaki vagy megérti, amiről beszélek, és elkezd megváltozni az élete, vagy nem, és akkor nincs értelme, hogy a pénzét vesztegesse, vagy az időmet pazarolja. Voltak olyanok, akik nem értették, amiről beszéltem; egyszer-kétszer eljöttek, és azt gondolták, az egész dolog ostobaság. De aki *képes* volt megérteni, vagy legalább dolgozni vele, azt tapasztalta, hogy az élete jobbá vált. Elvégeztük a foglalkozást, a vége felé megkértem az illetőt, hogy feküdjön le, és közben feltettem valami lágy zenét - Steven Halpern zenéjét használtam, mert sosem untam meg, és nagyon nyugodt hangzása van. Azután azt mondtam a kliens-

nek, hogy hunyja be a szemét, lélegezzen mélyeket, és arra kértem, hogy lazítsa el a testét a fejétől lefelé haladva, vagy a lábától felfelé haladva. Végül kezelést végeztem az illetőn. Erről magnófelvételt készítettem, és azzal engedtem haza a klienst. Ha ismét eljött, akkor mindig elhozattam vele a kazettát, hogy bővíthessem a felvételt. Végül az embereknek volt egy kazettájuk, tele olyan pozitív üzenetekkel, amelyeket minden este, lefekvéskor meg akartam hallgattatni velük, hogy megerősítse a kezelés hatását. Mindenki tudta, hogy abban a pillanatban, amikor már nem figyel a szövegre, ellazulhat, és csak pozitív dolgokat hall majd.

- Tehát kialakítottad a saját módszeredet a klienseekkel végzett munkában, és kiadtad az első könyvecskédet. Mi történt azután?

- Nos, körülbelül akkoriban diagnosztizáltak nálam rákot. Ez természetesen pokolian megrémített, mint mindenkit. Az ember megrémül, amikor szembesül ezzel a diagnózissal. Emlékszem, hogy zokogva hívtam fel a tanáromat: „Eric! Eric! Azt mondják, rákos vagyok!" Azt felelte: „Louise, az nem lehet, hogy azért végezted el magadon ezt a rengeteg munkát, hogy rákban halj meg. Állj pozitívan a dologhoz!" Azonnal megnyugtattak a szavai. Ericben megbíztam, hittem neki, és tudtam, hogy mellettem áll. Ezzel kezdődött a gyógyulásom.

- De mivel emberekkel dolgoztál, úgy képzelem, hogy bizonyára hallottál történeteket olyanoktól, akik a te útmutatásod alapján jobban érezték vagy meggyó-

gyították magukat. Nem adott ez némi lelki nyugalmat, hogy képes vagy kezelni a helyzetet?

- Nos, az igazság az, hogy egy dolog volt látni a pozitív változásokat mások életében, és más dolog volt hinni abban, hogy ez nálam is működik, az életemet fenyegető betegséggel szembesülve. Rájöttem, hogy kaptam egy esélyt az Élettől arra, hogy bebizonyítsam magamnak: valóban működik az, amit tanítok.

- Tehát szembesültél a rák diagnózisával, és önmagadon is alkalmaztad a módszeredet?

- Tényleg csodálatos volt, mert amint eltökéltem, hogy meggyógyítom magam, minden eljött hozzám, amire szükségem volt. Találtam egy táplálkozási tanácsadót, aki először nem akart kezelni, mert azt állították, hogy a rákot csak kemoterápiával lehet gyógyítani. Bizalmatlan volt, és nem mert más megközelítést ajánlani számomra. Emlékszem, hogy kiküldött egy kis időre a váróterembe. Találkozott néhány beteggel, majd ismét behívott. Beszélgetni kezdtünk, és megtudta, hogy tagja vagyok a Vallásos Tudomány Egyházának. Kiderült, hogy ő is az egyházhoz tartozik, és hirtelen minden megváltozott. Elvállalta a kezelésemet, és rengeteget tanultam a táplálkozásról, amiről akkor még semmit sem tudtam. Akkoriban nem étkeztem túl helyesen. Miután ráleltem a táplálkozási szakértőre, találtam egy jó terapeutát, és belemerültem sok olyan gyerekkori dologba, amelyek gyógyításravártak. Sokat kiabáltam, és párnákat püföltem, hogy kiadjam a mérgemet. Azt is megtanultam, hogy a meg-

bocsátás rengeteg szálon kapcsolódik a gyógyuláshoz, és gyakorolnom kell a megbocsátást. Várt rám némi takarítás.

- Szeretnék egy kicsit a megbocsátásról beszélni - vetem közbe. - Tudom, erőszakos múlt áll a hátad mögött, és azon tűnődöm, hogy a terapeutával végzett érzelmi méregtelenítő munka vajon a megbocsátási folyamat kezdete *előtt* zajlott-e. Azért kérdezem, mert gyakran tapasztaltam azt, hogy az emberek sietve megbocsátanak, annak reményében, hogy elkerülhetik a fájdalmas érzéseket, amelyek akkor bukkannak fel, amikor foglalkozniuk kell a hűtlenséggel, a veszteséggel vagy a bántalmazás bármely formájával.

- Igen, először gyógyulnom kellett - feleli Louise. - Rájöttem, és erősen koncentráltam rá, hogy a szüleim gyönyörű kisbabáknak születtek. Meg kellett vizsgálnom, hogy ebből az ártatlan állapotból hogyan jutottak el a bántalmazásomig. Amennyit tudtam, összeraktam a történetükből, legalábbis azokból a történetekből, amelyeket elmeséltek nekem, és felismertem, hogy rettenetes körülmények között nevelkedtek. Ha megnézzük a világ néhány legborzalmasabb emberének hátterét, minden esetben azt tapasztaljuk, hogy szörnyű gyerekkoruk volt. Vannak olyanok, akik hozzám hasonlóan végül segíteni akarnak másoknak, és vannak olyanok, akik elégtételt akarnak. De az ember sosem kaphat elégtételt. Azért voltam képes megbocsátani a szüleimnek, mert megértettem az életüket.

- Tehát ahhoz, hogy kigyógyulj a rákból, igénybe vetted egy jó táplálkozási szakember és egy terapeuta segítségét, és gyakoroltad a megbocsátást. Mit tettél még?

- Amint olyan helyzetbe kerültem, hogy tudtam, meggyógyíthatnak, úgy tűnt, minden eljön hozzám, amire szükségem van. Egyszerű apróságok történtek. Például hallottam, hogy a talpreflexológia hatásos módszer, segíthet megtisztítani a szervezetet a méreganyagoktól. Egyik este elmentem egy előadásra, és úgy döntöttem, hogy a hátsó sorba ülök, bár mindig elöl szoktam helyet foglalni. Két perc sem telt el, megérkezett egy férfi, és mellém ült. Kiderült, hogy talpreflexológus. Amikor megtudtam, hogy házhoz megy a betegekhez, tudtam, hogy találkoznunk kell. Tehát megbeszéltem vele, hogy hetente háromszor jöjjön el hozzám. Ez is része volt mindannak, amire szükségem volt. Emlékszem, amikor először dolgozott a lábamon a méreganyagok eltávolításán munkálkodva, úgy éreztem, mintha a lábam üvegből lenne.

- Tehát a gyógyulásod egy holisztikus folyamat volt, amelynek során egyaránt dolgoztál a testtel, az elmével és a gondolatokkal, valamint az érzelmekkel?

- Igen. Hat hónappal később visszamentem az orvoshoz, és a rák elmúlt. Elmúlt. Addigra a belső hangom - az intuícióm - már megsúgta, hogy elmúlt a betegség, mégis orvosi megerősítést akartam. Amint megkaptam, úgy éreztem, mindent meg lehet gyógyítani, ha az ember hajlandó elvégezni a vele járó munkát.

Méltányolom, hogy Louise elismeri: rákbetegségének gyógyulása holisztikus folyamat volt - egy olyan folyamat, amelynek során egyaránt foglalkozott a gondolataival, a testével *és* az érzelmeivel... és a rák elűzéséhez nem csupán arra hagyatkozott, hogy „jó gondolatokat gondoljon".

- Mindennek szerepe volt - mondja. - Ha az ember olyan helyzetbe hozza magát, hogy tudja, gyógyítható, akkor megérkezik a megfelelő segítség. Akkor pedig hajlandónak kell lennie a munka elvégzésére.

- Mi kell ahhoz, hogy valaki olyan helyzetbe hozza magát, hogy magához vonzza azt, amire szüksége van a gyógyuláshoz?

- Először is meg kell változtatnia a gondolkodását a problémával kapcsolatban. Mindenkinek vannak elképzelései a gyógyulásról, és arról is, hogy a dolgoknak hogyan kellene működniük, és hogyan nem. Át kell kapcsolnunk a gondolkodásunkat, hogy az *ezt lehetetlen megtenni* mondat helyett azt gondoljuk: *meg lehet tenni - csak rá kell jönnöm, hogyan.* Mindig is azt mondtam, hogy a *gyógyíthatatlan* szó azt jelenti, hogy valami pillanatnyilag semmilyen *külső* módszerrel nem gyógyítható, tehát belülre kell mennünk. Ez természetesen a gondolkodásunk megváltoztatását jelenti. Emellett az önbecsülésünket is fejlesztenünk kell; el kell hinnünk, hogy érdemesek vagyunk a gyógyulásra. Ha valaki képes ezt magában kialakítani mint erőteljes hiedelmet és megerősítést, akkor az Elet elhozza majd számára azt, amire szüksége van a gyógyulás megteremtéséhez.

- Tehát ha valaki e sorokat olvasva éppen a saját egészségi állapotának válságával foglalkozik, akkor milyen megerősítéseket tudnál javasolni számára, hogy a megfelelő lelkiállapotba kerüljön?
- A következőkkel kezdeném:

Szeretem magamat, és megbocsátok magamnak.

Megbocsátom magamnak, hogy megengedtem, hogy [a dühöm, a félelmem, a sértettségem vagy bármi egyéb} *ártson a testemnek.*

Megérdemlem, hogy meggyógyítsanak.

Érdemes vagyok a gyógyulásra.

A testem tudja, hogyan gyógyítsa meg magát.

Együttműködöm a testem táplálkozási szükségleteivel.

ízletes, egészséges ételekkel táplálom a testemet.

Testem minden egyes porcikáját szeretem.

Látom, ahogy hűvös, tiszta víz áramlik át a testemen, kimosva belőle minden tisztátlanságot.

Egészséges sejtjeim napról napra erősebbek lesznek.

Rábízom az Életre, hogy minden módon támogassa a gyógyulásomat.

Minden kéz, amely megérinti a testemet, gyógyító hatású.

Orvosaimat lenyűgözi testem gyógyulásának gyorsasága.

Mindennap minden szempontból
egyre egészségesebb vagyok.

Szeretem magam.

Biztonságban vagyok.

Az Élet szeret engem.

Meggyógyultam és teljes vagyok.

- Miközben a rákból gyógyultál, továbbra is fogadtál embereket?

- Igen, és senkinek sem beszéltem a betegségemről, a tanáromat és azokat az embereket kivéve, akik közvetlenül támogattak. Nem akartam, hogy mások félelmei befolyásoljanak. Nem akartam, hogy eltérítsenek. Amint megtudtam, hogy a rák elmúlt, kezdtem átértékelni az életemet, és úgy döntöttem, hogy elhagyom New Yorkot. Harminc évig éltem ott, és elegem volt az ottani időjárásból és a telekből. Oda akartam menni, ahol egész évben napsütés és virágok vesznek körül, tehát Kaliforniába jöttem.

- És Los Angelesben telepedtél le?

- Igen. Az első hat hónapban sokszor kimentem az óceán partjára. Úgy éreztem, hamarosan nagyon sok lesz a dolgom, és nem lesz időm kijárni a partra. Emellett minden metafizikai összejövetelre, amit Los Angelesben találtam, magammal vittem a *Gyógyítsd meg a testedet!* című könyvet, és valahányszor alkalmam adódott rá, adtam egy példányt valakinek. Egyik ösz-

szejövetelre sem akartam volna még egyszer elmenni. Semmit nem nyújtottak számomra. De óvatosan tapogatóztam, és fokozatosan kezdtem magamhoz vonzani néhány klienst.

- Tehát bizonyos értelemben teljesen új életet kezdtél. Kapcsolatban maradtál a New York-i klienseiddel?

- Igen, telefonon továbbra is tartottuk a kapcsolatot, miközben új életet alakítottam ki magamnak Los Angelesben. Volt egy Bodhi Tree (Bódhifa) nevű csodás könyvesbolt Hollywood nyugati részén; néhányszor elvittem hozzájuk a könyvemet, de nem érdekelte őket. Az Elet azonban csakhamar olyan embereket kezdett küldeni a boltba, akik azt mondták: „Szeretnék abból a kis kék könyvből." Az érdeklődők fele nem tudta a címét vagy a nevemet, de ahhoz eleget tudtak, hogy a kék könyvecskéről kérdezősködjenek. Végül a boltban rájöttek, hogy rólam van szó, és felhívtak, hogy rendeljenek tőlem hat példányt. Amint letettem a telefont, beültem az autóba, és rohantam, hogy személyesen szállítsam oda a könyveket. Az első évben minden rendelésnél személyesen vittem a könyveket a boltba, és észrevettem, hogy egyre többet adnak el belőle. Az emberek így ismertek meg engem és a munkámat, és kezdtek segítséget kérni tőlem. Ahogy egyre többet dolgoztam egyéni kliensekkel, elkezdtem kis létszámú tanfolyamokat is kínálni, általában hatfős csoportok részére. Szűk körű előadásokat és tanfolyamokat tartottam, amelyek híre szájról szájra terjedt. Idővel a hallgatóságom nagyobb lett, és eljutottam

addig, hogy 350 résztvevő jött el a workshopjaimra. Hittem abban, amit tanítottam, a hallgatóim nagy változtatásokat vittek véghez, és jó eredményeket értek el. Arra gondoltam, hogy ha papírra tudnám vetni azt a tapasztalatot, amit a munkámból merítettem, akkor sokkal több emberen segíthetnék. De nem volt rá időm. És akkor egy nő, aki régen a kliensem volt New Yorkban, eljött meglátogatni, és adott 2000 dollárt, mert annyira elégedett volt a munkámmal, amely segített neki, hogy megváltoztassa az életét. Úgy döntöttem, eljött az én pillanatom! Hat hónapot adtam magamnak a könyv megírására. Összegyűjtöttem az információkat a klienseimtől, a workshopjaimról és a történetekből, amelyeket hallottam, és elkezdtem az egészet megírni egy könyvben, a *Gyógyítsd meg a testedet!* tartalmával együtt. így indult útjára az *Eld az életed!* című könyv. Emlékszem, hogy amint megjelent, az egyik workshopon kitettem egy csomó könyvet az asztalra, egy tálkába aprópénzt raktam, az emberek pedig jöttek, és megvásárolták a könyvet. Akkoriban nagyon kevés pénzem volt, tehát nem tudtam sok könyvet kiadni, de amint eladtam a kész könyveket, mentem, és újakat nyomtattam.

- Tehát így készült az *Eld az életed!* első kiadása, és ezzel kiteljesedett a kliensekkel végzett sikeres munkád, ami kiterjesztette az elérhetőségi körödet és a hallgatóságodat?

- Igen, és a hírem jóval messzebbre elért, mint ahol tanítottam. Egyszer Ausztráliába mentem, teljesen

egyedül; valaki meghívott, hogy tartsak egy péntek esti ingyenes előadást, majd egy hétvégi workhopot. Amikor pénteken megérkeztem az előadás helyszínére, ezer ember várt rám, én pedig azt gondoltam: *Honnan a csodából jöttek ezek az emberek? Mit művelnek itt? Honnan tudhatnak rólam?* Úgy tűnt, az Elet kissé túlzásba vitte a dolgot.

Louise bizalma egyre erősödött azzal kapcsolatban, hogy az Élet utat mutat számára, és ez támogatta őt akkor, amikor az 1980-as évek közepén, az AIDS járvány kitörésekor munkája és ismertsége egészen új szintre jutott.

Ezt így magyarázta:

- A praxisomban volt néhány meleg férfi. Egy napon valaki telefonált nekem, és azt kérdezte: „Louise, hajlandó lennél indítani egy csoportot AIDS-ben szenvedő embereknek?" Nem voltam benne biztos, mit teszek majd, de azt mondtam: „Igen, találkozzunk, és meglátjuk, mi lesz belőle." Hat emberrel kezdtünk. Másnap az egyik férfi felhívott, és elmondta, hogy három hónapja most először tudott aludni. Ezután gyorsan híre kelt a dolognak. Nem tudtam, mit teszek, de azt tudtam, hogy akkoriban senki más sem tudta, mit tesz. Nem az volt a helyzet, hogy kiváló emberek nagyszerű dolgokat tettek az AIDS-es betegekért, és mellettük ott voltam én, az ostobaságaimmal. Mindenki ugyanott tartott. Eldöntöttem, hogy egyszerűen azt teszem, amit mindig is tettem: a sértettség elengedésére koncentrálok, segítek az embereknek, hogy szeressék önmagukat, és

arra bátorítom őket, hogy gyakorolják a megbocsátást; vagyis az élet egyszerű dolgaival foglalkozom. Ennél a konkrét csoportnál tudtam, hogy rengeteg önutálattal foglalkozunk, sokkal többel, mint a legtöbb ember esetében, a társadalom ellenük irányuló összes ítélkezésével együtt. A melegekre mindazok a dolgok jellemzőek voltak, amelyeket mindenki más is átélt a szüleivel kapcsolatban, emellett gyakran előfordult, hogy a szüleik kitagadták őket. És természetesen azt mondták róluk, hogy utálatosak Isten szemében. Hogyan is lehetne az embernek bármi önbecsülése, ha folyamatosan *ilyesmiket* hall? Lehetetlen. Tehát ott voltam én, a sérült gyermek, akit elhagytak a saját szülei, és segítettem ezeknek a férfiaknak, akiket szintén elhagytak. Megértettem őket. Megértettem, hogy honnan érkeztek.

Úgy tűnik, hogy az Élet jórészt Louise mély részvéte és megértése miatt hozta össze őket. Micsoda ajándék volt ez azoknak a férfiaknak!

- Nos, 1987-ben elszabadult a pokol. Egy héten belül szerepeltem a *The Oprah Winfrey Show-ban* és a *The Phil Donahue Show-ban* is - mondja Louise. - Mindkét műsorban hallottak arról, ahogyan az AIDS-szel foglalkoztam, és azt akarták, hogy beszéljek róla. Elvittem öt férfit, akik jól érezték magukat, és Oprah műsorában szerepeltünk először. Oprah csodálatos volt. Hagyta, hogy közzétegyük az üzenetünket; azt, hogy az egész ügyet szeretettel kezeljük, nem félünk egymástól, és önmagunk szeretetére koncentrálunk. Mindig is a pozitív dolgokra akartam koncentrálni.

Amikor dolgozni kezdtem ezekkel a férfiakkal, először azt mondtam: „Nem azt fogjuk játszani, hogy itt ülünk, és azt jajgatjuk: *Milyen rettenetes."* Már tudtuk, hogy rettenetes, és bárhova elmehettek, hogy ezt a játszmát játsszák. De ha valaki *hozzám* jött, akkor pozitív megközelítést alkalmaztunk. Bárki, akinek volt valami pozitív híre vagy technikája, megoszthatta a többiekkel.

- Tehát az emberek tudták, hogy támogatásra, empátiára és valamiféle jó élményre számíthatnak?

- Igen, ebből mindenkinek ki kellett vennie a részét, és nem volt ítélkezés. És minél hosszabb ideje tartottak a találkozások, annál több jutalmam volt számukra. Emlékszem arra, amikor valakitől kaptunk hat masszázsasztalt. Az emberek minden szerda este a helyszínre cipelték és felállították az asztalokat. Megkértünk valakit, aki reikivel vagy masszázzsal foglalkozott, hogy álljon egy asztal mellé, és az emberek energiakezelést kaphattak. Ezeket nem „gyógyító asztaloknak", hanem „energiaasztaloknak" neveztük. Sok résztvevő számára egész héten ez volt az egyetlen alkalom, hogy valaki megérintette őket. Ez sokat jelentett számukra. Egyszerű dologra koncentráltunk: a jó érzésekre. Az ötleteim mindig is egyszerűek voltak. Úgy tűnik, minél egyszerűbb vagy, annál jobban működnek a dolgok. Az a tény, hogy egy héten belül szerepeltünk az Oprah és a Phil Donahue Show-ban, igazán híressé tett bennünket. Csak néhány telefonunk volt, azok állandóan csörögtek, és az *Eld az életed!* tizenhárom hé-

ten keresztül volt a *New York Times* bestsellerlistáján. Hirtelen lett egy cégem.

- Szóval *ez* volt az a pillanat, amikor végül felismerted, hogy valójában van egy vállalkozásod?

- Sosem mondtam, hogy vállalkozást szeretnék, de emlékszem, hogy hosszú évekkel korábban azt mondogattam magamnak: ha valaha lesz egy cégem, azt Hay House-nak fogom nevezni. Tehát eljutottam idáig. Először volt a kék könyvecske, majd az *Eld az életed!,* aztán két meditációs kazetta, egy reggelre és egy estére. Négy termékem volt. Először mindent egyedül csináltam, amit tudtam, de amikor túl sok dolgom lett, felvettem valakit, hogy segítsen. Aztán amikor még elfoglaltabb lettem, felvettem még egy embert. A vállalkozás nagyon-nagyon lassan fejlődött. Kis cégként indult. Hamarosan már öt-hat ember dolgozott velem, és emlékszem, hogy egy karácsonyra fejenként 50 dollárt adtam, mert mindössze ennyi volt, amit meg tudtam osztani velük. A lakásomból irányítottam az üzletet, egy bérházból. Egy idő után néhány szomszéd panaszkodott, és el kellett költöznöm. Egy másik épületbe költöztem, ami nem volt túl messze, és észrevettem, hogy van egy könyvelőcég az előcsarnok túloldalán. Már eljutottunk addig a pontig, ahol szükségünk volt egy rendes könyvelőre, tehát megbíztam a céget, hogy segítsen rendbe hozni a pénzügyi nyilvántartásainkat és az adóügyeinket. Végül rájöttünk, hogy kevesebbe kerülne egy teljes munkaidőben nekünk dolgozó munkatárs, tehát elhatároztuk, hogy felvesz-

szük az egyik alkalmazottjukat. Azonban az Élet ismét pontosan azt hozta számomra, amire szükségem volt a fejlődéshez, és ahhoz, hogy több embernek segítsek. Egy utazás előtt úgy gondoltam, megegyeztünk, hogy egy Michael nevű férfit veszünk fel. De amikor visszatértem, kiderült, hogy Reid Tracyt vettük fel helyette. Jelenleg Reid a Hay House elnöke és vezérigazgatója. Végül kiderült, hogy ő a tökéletes személy az állásra.

- Észrevettem egy motívumot - mondom Louisenak. - Következetesen arról beszélsz, hogy a dolgok lassan alakultak.

- Igen. Manapság nagyon sokan vágynak gyors sikerre. De ha az ember a spirituális úton jár, és arra reagál, amit az élet kínál számára, akkor azt hiszem, a leghatékonyabb munka lépésről lépésre zajlik. Szinte olyan, mintha nem lennénk tudatában annak, hogy megtörténik. Amikor visszatekintünk, azt gondoljuk: *Istenem, nézd, mi minden történt!*

A megfontolt és egyenletes siker mellett más kulcsfontosságú, vissza-visszatérő témákat is észrevettem, miközben Louise spirituális útjának történetét hallgattam:

- *Egyszerűség:* Koncentráljunk az apró, egyszerű és kezelhető lépésekre a dolgok bonyolítása helyett.
- *Optimizmus:* A megoldásokra fordítsunk figyelmet és energiát, ahelyett hogy a problémákra koncentrálnánk.
- *Türelem:* Teljes egészében, tudatosan éljük át az

utat, ahelyett hogy egy bizonyos eredmény elérését hajszolnánk.

- *Bizalom:* Tanuljunk meg bízni az Életben, azáltal hogy minden tapasztalatunkban meglátjuk a tökéletességet és a fejlődés lehetőségét.
- *Fejlődés:* Tekintsük az életet egy olyan iskolának, ahol arra használjuk az élményeinket, hogy elősegítsék a változást és az önmegvalósítást.
- *Szolgálat:* Koncentráljunk inkább arra, hogyan tudjuk a legjobban bátorítani és segíteni a szükséget szenvedőket, és ne vesszünk el a sikerről szőtt személyes ábrándjainkban és a sikerhajhászásban.
- *Cselekvés:* Kötelezzük el magunkat amellett, hogy átmegyünk azokon a kapukon, amelyeket az Élet az út során megnyit számunkra.
- *Hit:* Legyünk hajlandóak a kockázatvállalásra és a folyamatos előrehaladásra, az eredmény ismerete nélkül.
- *Vonzás:* Fejlesszük és használjuk ki azt a képességünket, hogy magunkhoz vonzzuk azt, amire szükségünk van. Ezt úgy érhetjük el, hogy a megfelelő lelkiállapotba kerülünk (és benne maradunk).

Az első megbeszélésünk összefoglalása előtt egy végső kérdésem van Louise számára:

- Gondolod, hogy az Élet szüntelenül kopogtatja a vállunkat, és ha egyszerűen csak odafigyelünk, és azzal foglalkozunk, ami előttünk áll, akkor valószínűleg rátalálunk a helyes útra?

- Azt hiszem, ez elegendő teendőt ad az embernek - feleli Louise. - Rengeteg embernek van szüksége célokra az életben, egyéves vagy ötéves célkitűzésekre, de rám ez sosem volt jellemző. Valójában sosem próbáltam semmi jól meghatározott vagy szűken értelmezett dologgal foglalkozni. Mindig azt kérdeztem: *Hogyan segíthetek az embereknek?* Újra meg újra feltettem ezt a kérdést, több ezer alkalommal, és ma is ezt kérdezem. Amikor a világban lévő nehézségeket látom, rájövök, hogy talán nem vagyok képes semmi különleges dologra. Annyit *tehetek,* hogy felteszem a kérdést, *hogyan segíthetek,* és energetikai szempontból kivetítem a kérdésben rejlő szándékot. Amint megértjük ennek működését, és bízunk benne, hogy működik, egyszerűen felvesszük a telefont, és felbontjuk a leveleinket.

Második fejezet

TEREMTS KIEMELKEDŐ ÉLETET!

- Erős, teremtő lények vagyunk, és minden gondolatunkkal és minden szavukkal meghatározzuk a jövőnket. - E szavakkal kezdi Louise a következő találkozásunkat, amikor elindítom a hangfelvételt.

Egymással szemben ülünk, szállodai szobám hosszú ablakfülkéjének ülésén elnyújtózva. Alattunk Toronto városa látszik. Élvezzük a gyönyörű, napsütéses délutánt. Miközben Louise megjegyzésén gondolkodom, ráébredek, hogy szavai mélyén az egyik legfontosabb üzenet rejlik: *legtisztább, legpozitívabb lelkiállapotunkban a saját életünk erős teremtői vagyunk*. Amikor jó gondolatok járnak a fejünkben, jól érezzük magunkat. Ha jól érezzük magunkat, jó döntéseket hozunk. Ha jól érezzük magunkat, és jó döntéseket hozunk, akkor több jó élményt vonzunk az életünkbe. Ez *valóban* ennyire egyszerű... elegáns... és igaz.

A tudomány azt állítja, hogy az energiahullámok jelentik az univerzum „anyagát", és minden lélegzetvételünk és minden gondolatunk közvetlen hatással van valamire vagy valakire az univerzumban. A szék, amelyen ülök, a billentyűzet, amellyel írok, és az abla-

kom alatt a gyönyörű magnóliafa mind-mind energiából áll. A tárgyak rezgésének sebessége határozza meg a forma sűrűségét. Ezt az energiát közvetlenül befolyásolják a gondolataink, a szavaink és a tetteink. *Ezek a gondolatok, szavak és tettek érzéseket hoznak létre; és az érzéseinkből lesz az a valuta, amelyen megvásároljuk élettapasztalatainkat.*

Miközben Louise-szal arról beszélgetünk, hogyan befolyásolják a gondolataink az életünket, még jobban tudatosul bennem ennek az elképzelésnek a valódi jelentősége és ereje. Azoknak a dolgoknak a nagy része, amelyekben mindketten hiszünk, amelyeket tanítunk és a saját életünkben gyakorlunk, egy olyan elképzelésen alapul, amelyet sokan még mindig túlzásnak, New Age jelenségnek vagy a legjobb esetben is túlságosan egyszerűnek tartanak.

Egy pillanatra elképzelem magam, amint internetes keresést végzek, a saját könyvtáramban kutatok, vagy a tudományos közösségen belül a kollégáimat faggatom, szilárd bizonyíték után nyomozva, amely alátámasztja az elképzeléseinket. Aztán eszembe jut, hogy többé már nem teszem ezt. Már nem védem azokat a spirituális alapelveket, amelyek az életemet irányították és alakították. Működnek, és tudom, hogy működnek. Mindketten tudjuk.

Amikor aznap délután folytatjuk a beszélgetésünket, nyilvánvalóvá válik, hogy mindketten ihletet merítettünk az Új Gondolat íróinak műveiből, például Emmet Fox és Florence Scovel Shinn írásaiból, akik

arra bátorították olvasóikat, hogy használják gondolataik erejét az életük megváltoztatására és javítására. Azáltal, hogy ezeket az alapelveket a saját életünkben alkalmaztuk, Louise is, és én is képesek voltunk olyan lehetőségek és élmények megteremtésére, amelyek hitünk szerint bizonyítják, hogy mennyire erősek lehetnek a gondolataink. És ez a bizonyíték megerősítette a hitünket.

Noha a tudomány figyelmen kívül hagyhatja az anekdotaszerű bizonyítékokat olyan emberektől, akik megtapasztalták a gondolatok gyógyító vagy teremtő erejét, a történetek fontosak. Ezek a változás előfutárai, egy olyan tudatosságváltás katalizátorai, amely végül átalakítja majd az életmódunkat. A megértést gyakran előzik meg csodás történetek és rendkívüli élmények. Ezek arra ösztönöznek bennünket, hogy megnyissuk a szívünket és az elménket, ami által lehetővé tesszük, hogy higgyünk valamiben, ami a korlátozott gondolkodásunkon *kívül* létezik. És ez a lényeg.

A tudatosság fejlődésén belüli ugrások gyakran varázslatosnak vagy elképesztőnek tűnő elképzelésekkel kezdődnek. Gondolj csak arra, amikor az emberek először hallottak a televízióról; milyen őrült ötletnek tűnhetett számukra, hogy képeket nézzenek egy dobozon a nappalijukban! Egyetlen vad, látszólag lehetetlen elképzelés örökre megváltoztatta az emberiség életét.

A testi-lelki gyógyítás területének úttörőjeként Louise a gondolkodásuk kiterjesztésére késztette ol-

vasóit és hallgatóit azáltal, hogy azt javasolta: a fizikai betegségeket metafizikai eszközökkel kezeljék. Ahelyett hogy a betegség kezelésében csupán a hagyományos módszerekre összpontosított volna, arra ösztönözte az embereket, hogy arra is koncentráljanak, ahogyan a betegségükről *gondolkoznak*. Az elme és a test közötti kapcsolat megteremtésével lehetővé tette mások számára, hogy felfedezzék azt, amit ő maga is tapasztalt: hogy a gondolataink valóban nélkülözhetetlen szerepet játszanak a test gyógyításában. Louise újra meg újra ennek bizonyítékát látta azoknak a férfiaknak és nőknek a mosolyában, akik meggyógyították a testüket és az életüket. Ez elegendő bizonyítékot jelent az ő számára is, és annak a rengeteg embernek is, akiket a gyógyulás útján segített.

A gondolatok erejének hasznosításával kapcsolatban egyszerűen annyi a teendőnk, hogy új módokon cselekszünk, és bízunk abban, hogy az Elet megajándékoz majd bennünket a mi bizonyítékunkkal. Ezt szem előtt tartva feladtam az arra irányuló bizonyítékok hajhászását, hogy a gondolat befolyásolja a fizikai valóságot, és inkább a saját életem anekdotaszerű bizonyítékaira hagyatkoztam. Amint meghoztam ezt a döntést, érdekes dolog történt.

Miközben aznap estefelé bevásárolni mentem a férjemmel, Michaellel, megálltam a virágárusnál, hogy megnézzek néhány orchideát. Elég hosszú ideig tanulmányoztam a virágokat, befogadtam élénk színüket és szirmaik tökéletes formáját. Ahogy az egyes virágo-

kat vizsgálgattam, azon morfondíroztam, hogy veszek egyet, de meggondoltam magam, mert az egyik, közelben álló vásárló kérdése elterelte a figyelmemet.

Amikor másnap hazaértem egy tárgyalásról, egy nagy doboz várt rám az ajtó előtt. Bevonszoltam, kinyitottam, és a doboz mélyén egy törékeny szépségű orchideát találtam. Azonnal eszembe jutott az előző esti vásárlási szándékom, és ezt az ajándékot a koncentrált, pozitív gondolat eredményének tekintettem. Imádom a virágokat, és már épp elég hasonló élményt éltem át ahhoz, hogy tudjam: ha rájuk irányítom az energiámat - elegendő, ha csak egy kicsit koncentrálok -, az egy erőteljes jelzést küld az Univerzumnak, amely hitem szerint ténylegesen hozzám vonzza őket. Ez alkalommal a jel bizonyára erősebb volt a szokásosnál. Két nappal később váratlan csomagot kaptam egy barátomtól, aki a nyugati parton élt... egy újabb gyönyörű, fehér orchideával.

Amit kibocsátunk a világba, nagy hatással van arra, amit visszakapunk. A legtöbb ember előtt nap mint nap megmutatkoznak ennek példái, de soha nem hozzák kapcsolatba a két dolgot.

- Állandóan együttműködünk az Élettel - emlékeztet Louise -, és gyakorlásra akarjuk ösztönözni az embereket, hogy ők is megtapasztalhassák a bizonyítékokat a saját életükben. Egyszerűen nyitottnak kell maradnunk, és bíznunk kell a saját élményeinkben.

A legteljesebb mértékben egyetértek vele. Minden pillanatban energiát látunk, érzünk, küldünk és befolyásolunk, olyan módokon, amelyeket szinte el sem tudunk képzelni.

Előfordult már veled, hogy amint besétáltál egy terembe, azonnal tudtad, hogy valaki dühös a közeledben? Vagy belenéztél egy idegen szemébe, és úgy érezted, eláraszt a részvét, a megértés vagy a szeretet? Ez történik akkor, amikor energiát *kapunk*. Ráhangolódunk a környezetünkre, észleljük a rezgést, és letöltjük az információt azzal kapcsolatban, ami történik, gyakran anélkül, hogy beszélgetésre vagy magyarázatra lenne szükségünk.

Természetesen *küldünk* is energiát. Előfordult már veled, hogy attól féltél, rosszul leszel, és azon tűnődtél, hogy az ezzel kapcsolatos aggodalomnak van-e bármi köze a tényleges rosszulléthez? Vagy vágytál már valamire olyan erősen, hogy úgy tűnt, mintha annak, hogy a vágy tárgyára koncentráltál, köze lett volna ahhoz, hogy a dolog később csodálatos módon felbukkant az életedben? Ilyen dolgok történhetnek akkor, amikor energiát *közvetítünk*. Azáltal, hogy gondolatok, szavak vagy tettek formájában jeleket bocsátunk ki, energetikailag befolyásoljuk a környezetünket - és később az élettapasztalatainkat is.

Evekkel ezelőtt abban a rendkívüli szerencsében volt részem, hogy megtapasztalhattam az energiaközvetítés erejét.

Egy utazásokkal és előadásokkal zsúfolt év állt mö-

göttem. Fáradtnak éreztem magam, a kreativitásom elapadt. Abban az időszakban el kellett mennem egy üzleti tárgyalásra, amelynek az arizonai Tucsonban lévő Miraval Resort & Spa adott helyet. Indulás előtt kapcsolatba léptem barátommal és kollégámmal, Wyatt Webb-bel, az *It's Not about the Horse (Nem a lóról szól)* című könyv szerzőjével.

Wyatt hozta létre a lovas élményterápiát a Miravalban - azt az eljárást, amely a lovakkal való kapcsolatot használja annak tükrözésére, ahogyan az emberek egymáshoz és a világhoz viszonyulnak. Bíztam Wyattben, és tudtam, hogy bölcs, tapasztalt vezető, aki segíthet megérteni, miért érzek akadályt magamban, és hogyan lépjek túl rajta.

Miközben az istállókhoz mentünk, elmeséltük egymásnak, mi történt velünk az utóbbi időben. Amikor megérkeztünk a kör alakú karámhoz, felismertem egy régi barátot. Az egyik kerítésnél, néhány fa árnyékában Monszun állt.

Monszun 17 markos ló - vagyis a marmagassága 173 centiméter -, és több mint 540 kiló. Bár a korábbi látogatásaimról ismertem ezt a pompás teremtményt, szorongást éreztem, amikor Wyatt Monszun felé küldött. Beléptem a karámba; kíváncsi voltam, mit tanít-hat nekem.

Wyatt-tel beszélgettünk egy kicsit arról, hogy érzem magam, és milyen változások következtek be az életemben az utóbbi néhány év során. Miután meghallgatott, és megfigyelte, milyen jeleket ad a testem

(a külső történések megfigyelésével Wyatt tökéletesen ki tudja deríteni, mi zajlik egy emberben), a következőt közölte:

- Tudod, mi a helyzet, Cheryl? Szerintem piszkosul dühös vagy, és ez a ki nem fejezett harag blokkolja az energiádat.

Miközben Wyatt szavait hallgattam, minden tőlem telhetőt megtettem, hogy védőfalat emeljek a barátom és saját, egyre nyersebb érzelmeim közé. Hátraléptem, és elfordítottam a fejemet. De tudtam, hogy segítségre van szükségem, és eléggé bíztam Wyattben ahhoz, hogy szabadjára engedjem az érzéseimet, tehát megengedtem magamnak, hogy sírva fakadjak.

Wyatt mellettem állt, és némán figyelte fájdalmamat és frusztrációmat. Amikor elapadtak a könnyeim, gyengéden elmagyarázta, hogy a düh hordozza magában az erőm kulcsát - és ha nem engedem meg magamnak, hogy érezzem, sosem leszek képes rá, hogy teljes mértékben birtokoljam és kifejezzem valódi képességeimet életem következő időszakában.

- Rengeteg erő rejlik a testedben - mondta -, de ha nem vagy hajlandó átmenni a haragodon, hogy kapcsolatba lépj az „alsóbb" energiával, továbbra is úgy érzed majd, hogy megrekedtél.

Ami ezután történt, mind a mai napig lenyűgöz.

Wyatt odavezetett Monszunhoz, aki a kerítés mellett állt, és a földet szaglászta. A feje másfelé fordult, teste a kerítéssel párhuzamosan állt. Amikor körülbelül hat méterre voltunk a ló hátsó lábától, Wyatt így szólt:

- Azt akarom, hogy használd arra az energiádat, hogy megmozdítsd a lovat. Azt akarom, hogy Monszun teljesen megforduljon és felénk nézzen.

- Azt akarod, hogy az elmémmel mozdítsam meg a lovat?

- Nem. Azt akarom, hogy az energiáddal mozdítsd meg. Hunyd le a szemed, végy néhány mély lélegzetet, és mondd a lónak, hogy *mozduljon meg!*

Csendesen álltam, behunyt szemmel, és a lehető legkeményebben koncentráltam arra, hogy megmozdítsam a lovat. Gondolatban folyamatosan ordítottam: *MOZDULJ! MOZDULJ! MOZDULJ!* De Monszun nem moccant.

Wyatt közelebb lépett, és a maga közvetlen, mégis lágy cowboy-hangján így szólt:

- Ne a fejedet használd, Cheryl! Használd a *zsigeretdetl* - Gyengéden a hasamba bökött. - *Innen* mozdítsd meg a lovat!

Ismét lehunytam a szemem, és eltökéltem, hogy nem kapkodok. Minden egyes mély lélegzetvételkor elképzeltem, hogy a hasam mélyén erőteljes, egyre növekvő energiamennyiséget teremtek. Aztán, amikor ezzel végeztem, elképzeltem, hogy ezt az energiát kiárasztom a testemből Monszun felé, miközben fenntartom a szándékot, hogy *megmozduljon.* Néhány másodperccel később Monszun felemelte a fejét, visszanézett ránk, továbbsétált, és megtett egy teljes kört. A ló most velem szemben állt, és közvetlenül a szemembe bámult.

Dermedten álltam, és Monszunra meredtem. Aztán visszafordultam Wyatthez, aki egyenesen a szemembe nézett, és azt mondta:

- Képzeld csak el, mit tehet érted és másokért a világban ez a fajta erő.

Sosem feledkeztem meg arról a pillanatról és arról az üzenetről.

Minden ember tökéletes kommunikációs gépezet. Mindannyian sétáló, beszélő rádiótornyok vagyunk, és minden nap minden percében energiajelzéseket továbbítunk és fogadunk. Az éjszakai égbolton szikrázó, ragyogó csillagokhoz hasonlóan egy egységes energiamezőben élünk és lélegzünk, amely összeköt bennünket. Minden mozdulat, akaratlan vagy véletlen gondolat bekerül ebbe a mezőbe, és valamilyen módon befolyásolja.

Amint megtanulunk jobban odafigyelni a fogadott és kibocsátott jelekre, tulajdonjogot formálunk egy hatalmas teremtőerőre, amely nem csak bennünket befolyásol, hanem mindenkit és mindent magunk körül. Gyakorlással biztosabbak lehetünk abban, hogy képesek vagyunk arra használni ezt az energiahálózatot, hogy jobbá tegyük az életet. Ezt úgy érhetjük el, hogy az adókészülékünket - a gondolatainkat - pozitívabb frekvenciára hangoljuk.

A torontói szállodaszobában Louise elmesél egy történetet, amely gyönyörűen példázza ezt a kérdést:

- Az irodába tartottam, és útközben egy nyugtalanító levélen gondolkoztam, amelyet valamivel korább-

ban kaptam. Folyamatosan ezen rágódtam, és magamban a levél írójával vitatkoztam. Aztán észrevettem, mit művelek. Abbahagytam, mert rájöttem, hogy ettől a gondolkodásmódtól nem érzem jól magam. Tehát lehúzódtam az út szélére, és azt kezdtem mondogatni magamnak, amit hallanom kellett ahhoz, hogy jobban érezzem magam. Ilyen dolgokat mondogattam:

Szeretettel elengedem ezt az eseményt; véget ért, és elmúlt.

Várakozással tekintek a következő pillanatomra, amely friss és új.

Csak jó élmények várnak rám.

Szeretettel üdvözölnek, bárhova is megyek.

Szeretem az Életet, és az Élet is szeret engem.

Minden rendben van, és én is rendben vagyok.

Azonnal visszakerültem egy pozitív pályára, és elindultam. Egy pillanattal később bekapcsoltam a rádiót; lendületes, lelkesítő, klasszikus zene szólt, amitől szélesen elmosolyodtam. Tudtam, hogy bekövetkezett valami változás. Mire megérkeztem az irodához, már sokkal jobban éreztem magam. Amint beléptem a bejárati ajtón, egy munkatársam így üdvözölt: „Szeretlek." Az íróasztalomon, egy vázában virágok vártak - egy kollégám férjének ajándékai. És kiderült, hogy egy olyan probléma, amelyről később kellett volna tárgyal-

nom valakivel, megoldódott, és egyáltalán nem kellett elmennem a tárgyalásra. Abban a pillanatban hangosan kimondtam: „Köszönöm. Köszönöm. Köszönöm."

Miközben Louise történetét hallgatom, lefirkantom az első utasítást, amelyet önmagának adott: „Azt kezdtem mondogatni magamnak, amit hallanom kellett ahhoz, hogy jobban érezzem magam." Milyen gyönyörű példa arra, hogy *az önmagunkról való gondoskodás első, legfontosabb lépése a gondolatainkról való gondoskodási* Ha így teszünk, mindenki jól jár.

Azáltal, hogy gyorsan észrevette, mit tesz, és egy szeretetteljes belső párbeszéd segítségével megfordította a dolgokat, Louise egy energikus üzenetet küldött az Életnek, és az Élet úgy reagált, hogy nem csupán lelket öntött belé, de a körülötte lévők élményeit is gazdagította.

Ismét hangsúlyozom: a gondolataid közvetlenül befolyásolják az életedet. Könnyű vitába keveredni azzal kapcsolatban, hogy milyen módon működik ez az alapelv, működik-e egyáltalán, vagy annak érvényességéről, hogy a gondolat teremti a valóságot. De ha ezekről az elképzelésekről vitatkozunk, az olyan, mintha értékes energiát fordítanánk arra, hogy a rádiók működési módjáról vitázzunk, ahelyett hogy egyszerűen bekapcsolnánk a rádiót, és élveznénk a kedvenc műsorunkat; vagy mintha megkérdőjeleznénk az internet légjogosultságát, ahelyett hogy kommunikációra és információszerzésre használnánk. Jelenleg hitet és nyitottságot igényel, ha intellektuális eszközök helyett

spirituális eszközöket használunk. A spirituális eszközök megkönnyítik és eredményesebbé teszik az életet.

- Egyszer közös tanfolyamot tartottam Virginia Satirral, a családterápia nemzetközileg elismert, úttörő szakemberével - meséli Louise. - Virginia elmesélte, hogy diákokkal végzett egy kutatást a különböző mosogatási módszerekről. A válaszaik összegyűjtésével 250 *különböző* mosogatási módszert talált, és minden résztvevő úgy gondolta, hogy az ő módszere az egyetlen jó módszer. Ha az ember bezárja az elméjét az új elképzelések vagy az új módszerek előtt, akkor lehetséges, hogy a könnyebb, jobb módszerek elkerülik a figyelmét. Cheryl, mi ketten megpróbáljuk megismertetni az embereket egy könnyebb módszerrel, amelylyel kivételes életet élhetnek. Ha megértik az elképzelést, és átültetik a gyakorlatba - azáltal, hogy olyan gondolatokat gondolnak és olyan döntéseket hoznak, amelyektől jól érzik magukat -, akkor egy áramlási állapotba kerülnek az Univerzummal, és csodák kezdenek történni velük. Ez után megkapnak minden bizonyítékot, amire szükségük van. Olyan dolgok kezdenek történni, amiket el sem tudtak képzelni.

Az ember egy rendkívüli spirituális gépezet. Ebben a pillanatban több mint 50 trillió sejt van a testedben, amelyek mind együttműködnek, és képessé tesznek téged arra, hogy elolvasd ezt a mondatot. A sejtjeid nem vitatkoznak. Nem kérdezik, hogyan működnek

a dolgok. És nem bocsátkoznak vitába arról, hogy ki az okosabb vagy a hatékonyabb. Csodálatos harmóniában felsorakoznak, hogy lehetővé tegyék a „te tested" elnevezésű gép számára, hogy az adott pillanatban a lehető legmagasabb szinten működjön. Milyen csodálatos!

Ugyanilyen típusú harmonikus kölcsönhatás zajlik a külső világunkban is. A gondolatainkból, szavainkból, tetteinkből és érzéseinkből álló kreatív áradat mindennap isteni együttműködésben dolgozik együtt az Univerzum energiájával, hogy megteremtse az életünket. Ha energiánkat pozitív módon irányítjuk, akkor sokkal nagyobb valószínűséggel hozunk létre jó élményeket. Ez valóban ilyen egyszerű.

Először talán kihívást jelent számunkra, hogy magunkénak tekintsük ezt a teremtőerőt, és bölcsen használjuk az energiánkat. Végül is a legtöbb embert arra tanították, hogy félelemben éljen, és védekezően gondolkozzon és cselekedjen-vagyis azt keresse, ami nem működik, ami rosszul alakulhat, vagy ami nem jó az életével kapcsolatban. Csak pár percig kell híreket nézned, elég egy újság vagy egy honlap főcímeit elolvasnod ahhoz, hogy meglásd, mire irányul a kollektív figyelem. „Fedezd fel az ivóvizedben leselkedő veszélyt!", „Ismét mélyrepülésben a gazdaság", „Tíz ok arra, hogy sose tévesszük szem elől a gyerekeinket"... Ezek a megszakítás nélkül érkező, félelemkeltő üzenetek olyan módokon befolyásolhatnak, hogy annak még csak nem is vagy tudatában. És előfordulhat, hogy idővel tényleg

azon kapod magad, hogy vonzanak a hírek negatív történetei, a haszontalan drámától hemzsegő beszélgetések és az ismétlődő ártalmas gondolatok. Ha ez a körforgás beindul, nem áll meg magától. Éberen kell figyelned arra, hogy jó döntéseket hozz, jó gondolatokat gondolj, és minden alkalommal jó dolgokkal váltsd fel a rosszakat.

Ha belemerülsz ebbe a félelemmel teli, nyomasztó energiába, az állandósítja a negativitást. Például lehetséges, hogy a legújabb valóságshow megszállottja leszel, amely a legrosszabb formájukban mutatja az embereket, és kezded olyan emberek körében találni magad, akik mindig valamiféle válsággal küzdenek. Az is lehet, hogy egy munkahelyi drámába vonódsz be, és magad is kezdesz hozzájárulni a problémához azzal, hogy arról pletykálsz vagy panaszkodsz, ami nem működik az életedben.

Anélkül, hogy felismernénk, olyan gondolati és viselkedési mintákat alakítunk ki, amelyek a rádió adó-vevőnket negatív jelek keresésére *és* kibocsátására irányítják, amelyek további negativitást és nehéz tapasztalatokat teremtenek az életünkben. És ezek a minták nagyon személyessé válhatnak. Lehetséges, hogy mindennap belekerülünk a negatív körforgásba, és ha megrekedünk benne, állandóan tökéletlennek, rossznak vagy méltatlannak bélyegezzük magunkat.

Louise ezt így magyarázza:

- Ha az ember gyűlöli magát, utálatos dolgokat mond magának, azt mondogatja, hogy milyen ronda,

vagy elrejtőzik a tükör elől, akkor kezdi magát valóban kellemetlenül érezni. Egyáltalán nem érzi jól magát. Semmit nem élvez a napjában, és nagyon kevés jó dolog érkezik hozzá. De ha megtesz valami egyszerű dolgot, például tükörbe néz, és azt mondja, hogy szereti magát, még akkor is, ha ezt nehéz megtennie, vagy nem hisz benne, akkor megváltozik az energiája. Ezután napközben már jobban érzi magát, és jobb körülményeket vonz. Egyszerű dolgok történnek, például könnyen kap parkolóhelyet valahol, ahol általában nincs szabad hely, vagy zöld lámpánál ér minden kereszteződéshez.

- Kíváncsi vagyok, hogyan kezdődött a dolog. Hogyan vesztettük el a kapcsolatot ezzel az erővel, amelylyel az életünket alakíthatjuk? - kérdezem Louise-t.

- Gyerekkorunkban az első naptól kezdve úgy nevelkedünk, hogy a *fejezd be* vagy a *nem* szavakra reagálunk - feleli Louise. - Ezek az első szavak között szerepelnek, amiket mondanak nekünk. Megszokottá válik tehát számunkra, bár nem természetes dolog, hogy inkább arra koncentráljunk, amit nem tehetünk, amit nem engednek meg, és a korlátozó hiedelmekre, amelyek visszatartanak bennünket. Inkább ezekre összpontosítunk, semmint valódi, nagyszerű képességeinkre. Rengeteg olyan ember van a világon, aki minden beszélgetést valami negatív dologgal indít. Számukra ez vált megszokottá. Például belépnek az ajtón, és a következő szavakkal üdvözölnek: „Te jó ég, kis híján orra buktam a lépcsőn!" Egy idő után szinte természe-

tessé válik számukra. Még csak nem is tudnak róla, hogy ezt teszik. Mindenütt látok erre példákat. Néhány hete egy boltban jártam, és ruhákat vásároltam. Találtam néhány darabot, meg akartam venni őket, és miközben fizetni próbáltam, véletlenül meghallottam három nő beszélgetését. Egyikük a próbafülkében volt, a másik a fülkén kívül állt, a harmadik pedig rám várt. A beszélgetés elég gyorsan valami negatív élményre terelődött, és ennek hatására kezdték túllicitálni egymást. Eltettem a kártyámat, és azt mondtam: „Visszajövök majd. Most nem tudok ezzel a negativitással foglalkozni." Tehát távoztam, és csak jóval később mentem vissza. Megkérdeztem a pult mögött álló lányt: „Véget ért már az a beszélgetés?" Nevetett, miközben fizettem. Az emberek a pozitív tapasztalatokhoz vonzódnak. Azoknak a nőknek fogalmuk sem volt arról, hogy negatív hangvételű beszélgetésük kiűzött a boltból egy vásárlót; és biztos vagyok benne, hogy mások is lehettek, akik szó nélkül kisétáltak.

- Tehát a pozitív dolgok hangsúlyozásával folytatjuk majd az utunkat? - kérdezem mosolyogva.

- Tudod, nagyon sok csodálatos tanító van, dr. Wayne Dyer, Ábrahám, dr. Christiane Northrup, akik mind ugyanezt az üzenetet közvetítik- mondja Louise. - Azt hiszem, az életben a valódi cél az, hogy jól érezzük magunkat. Pénzt akarunk, mert jobban akarjuk érezni magunkat. Jó egészségre vágyunk, mert jobban akarjuk érezni magunkat. Szeretnénk egy rendes kapcsolatot, mert azt hisszük, hogy jobban fogjuk tőle

érezni magunkat. De ha képesek lennénk rá, hogy csupán az legyen a célunk, hogy jobban érezzük magunkat, akkor rengeteg pluszmunkát megspórolnánk. Hogyan érezhetem magam igazán jól ebben a pillanatban? Milyen gondolatokat gondolhatok *most azonnal,* amelyektől jobban fogom érezni magam? Szüntelenül ezeket a kérdéseket kell feltennünk magunknak.

Miközben leállítom a felvételt, és összeszedem a holmimat, azt gondolom magamban: *Amen, nővérem.*

Harmadik fejezet

ÚGY ÉLED A NAPODAT, AHOGYAN INDÍTOD

A délelőttöt azzal töltöm, hogy a londoni Covent Gardenben sétálok. Kora ősz van; az utcai előadóművészek és kézművesek felállítják standjaikat, tömegre készülnek. Imádom Londont. Szeretem a sokszínűséget, a kedves és szívélyes embereket, a divat, az ételek, az üzletek és a kávézók pompás változatosságát.

Louise és én egy rendezvényre érkeztünk ide, és megbeszéltük, hogy délután találkozunk, hogy tovább dolgozzunk ezen a könyvön. Már nagyon várom a beszélgetésünket. Bár a kapcsolatunk csak rövid ideje tart, az életem máris nagyon pozitív irányt vett. Például jobban figyelek a gondolataimra a nap során. És egyre rövidebb idő kell ahhoz, hogy rajtakapjam magam, amint rágódni kezdek valami kellemetlenségen. Emellett a döntéseimet is mérlegelem, mind a személyes, mind a szakmai életemben, megfigyelem, vajon jól érzem-e magam, amikor meghozok egy döntést. Ha nem érzem jól magam, akkor automatikusan *nemet* mondok. Milyen csodálatos dolog egy könyv írása közben fejlődni és tanulni...

Bekopogok Louise szállodai szobájának ajtaján; szikrázóan kék szemmel és széles mosollyal üdvözöl. Azonnal érzem, hogy örömmel fogad. Beszélgetünk a délelőttről, majd dolgozni kezdünk. A padlóra telepszem, a kávézóasztal elé, elindítom a felvételt, és először azt kérdezem Louise-tól, min gondolkodik.

- Meg kell tanítanunk az embereknek, hogyan kezdjék el a napjukat - feleli erőteljes határozottsággal. - A reggel első órája kritikus fontosságú. Ahogyan ezt az időszakot töltöd, az meghatározza majd az élményeidet a napod hátralévő részében.

És máris belevetjük magunkat a témába! Louise szenvedélye nyilvánvaló; hangosan felnevetek, miközben ez az elegáns asszony így kezdi a tanítást:

- Rengetegen kezdik a napjukat a következő szavakkal: „A francba! Egy újabb nap, és fel kell kelnem, a fene egye meg!" Ha pocsékul kezded a napodat, akkor sosem lesz jó napod; nem lehetséges. Ha minden tőled telhetőt megteszel azért, hogy borzalmas legyen a reggel, akkor borzalmas lesz a napod.

Miközben Louise szavait hallgatom, gondolatban visszatérek a húszas éveim közepéhez, és felidézem a meghitt kapcsolatot, amely az ébresztőórám „szundi" gombjához fűzött. Akkoriban azzal szórakoztam, hogy megfigyeltem, mennyi ideig maradhatok ágyban, mielőtt kivonszolnám magam, hogy dolgozni induljak. Nem nagyon tetszett az életem, és nyilvánvalóan nem jelentett nagy örömöt számomra a munkába járás.

Most, ahogy itt ülök Louise-szal, arra a több millió

férfira és nőre gondolok, akik mindennap rácsapnak a „szundi" gombra, vagy rettegve köszöntik a reggelt. Összerezzenek attól az erőteljes üzenettől, amit ez kibocsát a világba: *Nem akarok felkelni, gyűlölöm azt, ahova ma megyek*. Vagy: *Inkább visszafekszem, mint hogy felkeljek, és szembenézzek az ócska kis életemmel*. Az efféle gondolatok csupán még többet hoznak az embernek ugyanabból.

Amikor felismered, hogy a napod indításának módja mozgásba hoz egy gondolkodási mintát, amely egész napra meghatározza az élményeidet, az megváltoztatja a játszmát. Kíváncsi vagyok, Louise hogyan kezdi a napját, ezért megkérem, hogy mesélje el a részleteket.

- Van egy szokásos kis gyakorlatsorom, amelyet már évek óta végzek. Abban a pillanatban, amint felébredek, hagyom, hogy a testem egy kicsit még mélyebbre bújjon az ágyban; érzem az ágy melegét, és köszönetet mondok neki azért, hogy igazán jól aludtam. Néhány percig így maradok, hogy pozitív gondolatokkal kezdjem a napomat. Olyan dolgokat mondogatok magamnak, mint például: *Ez egy jó nap. Ez igazán jó nap lesz.* Aztán felkelek, kimegyek a fürdőszobába, és köszönetet mondok a testemnek azért, mert jól működik. Egy kis időt nyújtással töltök. Van egy keresztrúd a fürdőszoba ajtajában, és azon függeszkedem; háromszor felhúzom a térdemet a mellkasomhoz, és utána a rúdon lógok. Azt tapasztaltam, hogy a reggeli függeszkedés nagyon jó dolog.

Elképzelem, ahogy Louise egy rúdon lóg a fürdőszoba ajtajában, és gondolatban járkálni kezdek a lakásomban, a tökéletes helyet keresve, ahova én is felszerelhetnék egy rudat. Az elképzelés nagyon szórakoztatónak tűnik számomra.

- Néhány nyújtás elvégzése után készítek egy csésze teát, és magammal viszem az ágyba. Imádom az ágyamat. A fejtámlát kifejezetten olyan szögben készíttettem el, hogy írás vagy olvasás közben neki tudjak támaszkodni. Ez egy példa azokra a dolgokra, amiket azért tettem, hogy a hálószobámat különlegessé és kényelmessé tegyem; egy szentéllyé. Nagyszerű hely lett.

- Mi teszi még különlegessé a hálószobádat?

- Az, hogy én vagyok benne - feleli Louise gyorsan, széles, gyermeki mosollyal.

Nevetünk; kísértést érzek rá, hogy odalépjek hozzá, és megcsipkedjem az arcát annak a kislánynak, akit azokban a csillogó szemekben látok. De gyorsan visszafogom a saját belső gyermekemet, és engedem, hogy Louise tovább meséljen.

- Amikor visszafekszem, olvasok valami spirituális írást. Általában több dolgot is párhuzamosan.

Egy pillanatra félbeszakítom, hogy megkérdezzem, mit olvas mostanában.

- Nos, kezem ügyében tartom *Heart Thoughts (A szív gondolatai)* című könyvemet, mert egy-egy alkalommal könnyen el lehet olvasni belőle néhány rövid bekezdést. Emellett Alan Cohen könyve, az *A Deep Breath of Life (Az élet mély belélegzése)* is a közelem-

ben van. És éppen most olvasom újra Florence Scovel Shinn írását, *A karmának nincs humorérzéke* címmel. Nagyon jó könyv. Ha a lazítás és olvasás után van még időm, akkor esetleg megfejtek egy keresztrejtvényt. Megtornáztatom a testemet, és utána megtornáztatom az elmémet. Ez egy reggeli szertartás. Aztán kezdek felkelni.

Louise reggeli rutinja tökéletes módszernek tűnik a nap indításához. Kíváncsi vagyok, mennyi időt vesz igénybe.

- Próbálok két órát adni magamnak, mielőtt emberekkel találkoznék. Szeretem, ha módomban áll komótosan végezni a dolgokat - mondja Louise. - Megtanultam, hogy ne kapkodjak. Lehet, hogy elüldögélek az ágyamban, és azon gondolkozom, mit fogok reggelizni; valami finomat, ami jót tesz a testnek, valamit, amit igazán élvezek. Ha tudom, hogy aznap valami fontos tevékenységet fogok végezni, gondoskodom róla, hogy sok pozitív megerősítéssel vegyem körül. Ezeket mindig jelen időben mondom, mintha a dolog éppen akkor történne. Például ha interjúm lesz, azt mondom magamnak: *Tudom, hogy ez egy csodálatos interjú. Könnyedén áramlanak a gondolatok köztem és a másik személy között. Az illető nagyon örül az információnak, amelyet tőlem kap. Minden simán és erőfeszítés nélkül történik, és mindketten elégedettek vagyunk.*

Bámulatba ejt, hogy Louise mennyire pozitív és derűs tud lenni. Már elegendő időt töltöttünk együtt ahhoz, hogy lássam: kedélye kiegyensúlyozott. Ez az

asszony nyilvánvalóan egy önmaga által teremtett, pozitívvilágban él. Mivel ez nagyon szokatlan dolog, nem tudok nem eltűnődni azon, vajon előfordul-e valaha, hogy rosszul érzi magát. Ezért, amint összefoglalja reggeli szertartásának leírását, megkérdezem:

- Előfordul veled, hogy rossz napod van, rosszkedvűen ébredsz, vagy lehangoltnak érzed magad?

Louise ráérősen, alaposan megfontolja a kérdésemet, mielőtt válaszolna.

- Többé már nem nagyon - mondja végül. - Régóta gyakorlok, és vannak kialakult jó szokásaim. Az egész a gyakorlásról szól...

Ugy döntünk, tartunk egy kis szünetet, de csevegés közben is folytatom a felvételt, minden eshetőségre készen. Jó dolog. Mindketten tisztában vagyunk vele, hogy ha arra ösztönözzük az embereket, hogy álljanak meg, és gondolkozzanak el, hogyan viselkednek a nap rutinszerű pillanataiban - mit szoktak mondani maguknak, miközben áthaladnak az élet eme szertartásain -, akkor a tudatalatti átprogramozása szempontjából egy értékes folyamatból merítünk.

A szokásos gondolatok kerékvágását nap mint nap olyan apróságokkal mélyítjük, amelyek közvetlenül befolyásolják az életminőségünket azáltal, amit rendszeresen gondolunk és mondunk magunknak. Minél inkább olyan nyelven fogalmazzuk meg a belső monológunkat, amely egy jobb életet szolgál, annál jobb lesz az életünk. Az apró napi

szertartások jelentik számunkra a legnagyobb esélyt a változásra.

- Túl sokan gondolják úgy, hogy el kéne menniük valahova ahhoz, hogy a megerősítésekre koncentrálhassanak - magyarázza Louise. - Pedig állandóan megerősítéseket hajtogatunk. Minden, amit gondolni szoktunk, minden, amit magunknak mondogatunk, megerősítés. Ahhoz, hogy az életünk jobbá válhasson, tudatosítanunk kell, hogy mi az, amit folyamatosan mondunk és gondolunk. - Majd példákat ad olyan kérdésekre, amelyeket fontolóra kell vennünk. - Mi az első dolog, amit magadnak mondasz, amikor reggel felkelsz? Miről gondolkozol a zuhany alatt? Borotválkozás közben? Mit mondasz magadnak, miközben ruhát választasz, felöltözöl, sminkelsz vagy hajat szárítasz? Mit mondasz a családodnak, miközben reggelit készítesz, vagy elindítod a gyerekeket az iskolába? Ezek mind olyan pillanatok, amelyeket jól lehet hasznosítani.

Az utóbbi pár évben megértettem a fontosságát annak, hogy nyugodtabban és céltudatosabban indítsam a napot. Támogattam férjemet, Michaelt egy négy éven át tartó betegség során, és azt követően mindketten megváltoztunk. Immár másként értékeltük a gyengédséget, kedvesebbek lettünk magunkhoz és egymáshoz. Megengedtük magunknak, hogy inkább a vigasztalásra és az önmagunkról való gondoskodásra összpontosítva éljük az életet.

Miután attól a jellegzetes típusú kiégéstől szenved-

tem, amely akkor következik be, ha valaki hosszú időn keresztül ápolja szerettei egyikét, nem tudtam többé hirtelen kipattanni az ágyból, és egyenesen belevetni magam a napba. Túl hosszú ideig tartott az elintéznivalóim listájával folytatott örökös harc, amikor kétségbeesetten rohantam ügyeket intézni, hogy aztán lazíthassak, és élvezhessem az életemet. Most *először* lazítok, és élvezem az életemet.

Miközben azt hallgatom, ahogyan Louise leírja a napja kezdetét, rengeteg ötlet bukkan fel bennem azzal kapcsolatban, hogyan építhetnék azokra a változásokra, amelyeket Michael betegsége óta valósítottam meg a reggeleimben. Mostanában azzal kezdődik a napom, hogy készítek egy csésze teát a földszinten. Kiviszem a verandára, a naplómmal és a kedvenc tollammal együtt. Tizenkét éves korom óta vezetek naplót, és az írás az önmagamról való gondoskodás fontos érzelmi és kreatív kellékévé vált számomra. Mindenről írok, ami csak eszembe jut, majd egyoldalnyi pozitív megerősítéssel fejezem be. Én ezzel terelem aznapra jó irányba a gondolataimat. Aztán esetleg megnézek egy lelkesítő videót, vagy olvasok egy kicsit a kedvenc könyvemből vagy honlapomról.

Vegyes az ízlésem - mindent szeretek, az életrajzoktól vagy a spirituális és lelkesítő könyvektől kezdve az érzelmes emberi történetekig, és az egészség, a tudomány és a technológia területéről szóló legújabb hírekig. Emellett a vicces videókat is szeretem! Ez az időszak létfontosságúvá vált a jóllétem szempontjából;

ezek azok a pillanatok, amikor lelki szinten ismét ihletet merítek, feltöltődöm és táplálkozom.

Louise-hoz hasonlóan én is minden tőlem telhetőt megteszek azért, hogy elkerüljem a délelőtti találkozókat, tárgyalásokat vagy beszélgetéseket. Szükségem van az egyedül töltött időre, amikor a saját gondolataimmal és érzéseimmel foglalkozhatok. Elkezdtem a találkozókat, az irodai munkát, a telefonhívásokat és a hasonló dolgokat ebédidő utánra ütemezni, hogy a délelőttjeim szabadok legyenek az írásra és más alkotó feladatokra. Noha dönthetek úgy, hogy korábban kezdek dolgozni, szeretem tudni, hogy van időm és nyugalmam arra, hogy a számomra legfontosabb dolgokra koncentrálhassak.

Elfogadom, hogy a legtöbb ember számára luxus, hogy reggelente így tölthesse az idejét. A múltban, amikor szédítő sebességgel száguldoztam (vagy amikor alkalmazottként be kellett érnem a munkahelyemre), szerencsésnek éreztem magam, ha tíz perc jutott magamra. De még tíz perc is számíthat.

Louise egyetért ezzel:

- Valahol el kell kezdenünk - mondja. - Ha elfoglalt anyuka vagy apuka vagy, akinek el kell indítania a gyerekeket az iskolába, vagy ha korán be kell érned a munkahelyedre, akkor is fontos, hogy adj egy kis időt magadnak arra, hogy jól kezdd a napodat. Én inkább korábban kelnék, hogy reggel meglegyen ez a kis plusz időm. Ha csak tíz-tizenöt percet adsz magadnak, az is jó; ez az önmagádról való gondoskodás ideje. Ez

feltétlenül szükséges. Nekem sem volt mindig volt annyi időm, mint most - folytatja. - Apró lépésekkel kell kezdenünk. Amikor felkelsz, fontos, hogy elvégezz egy szertartást, amit jónak érzel, vagy mondj magadnak valamit, amitől jól érzed magad. *Az Elet szeret engem* mondat jó kezdetet jelent. Ezt nagyon kellemes dolog mondogatni. Azután gondoskodj megfelelő reggeliről; egyél valami ízletes ételt, ami jólesik. Tápláld a testedet jó reggelivel, az elmédet pedig jó, vigasztaló gondolatokkal.

Ha felkeltél az ágyból, a megerősítések erejét használhatod arra, hogy a lehető legjobban indítsd a napot, íme néhány példa, miket mondogathatsz magadnak a reggeli teendőid közben:

Amikor felébredsz, és kinyitod a szemed:

Jó reggelt, ágy, köszönöm, hogy ilyen kényelmes vagy.
Szeretlek.

Drága [a neved], *ez egy áldott nap.*

Minden rendben van. Mindenre van időm,
amit ma meg kell tennem.

Amikor a fürdőszobában a tükörbe nézel:

Jó reggelt [a neved], *szeretlek. Igazán nagyon szeretlek.*

Ma nagyszerű élmények várnak ránk.

Csodálatosan nézel ki.

A te mosolyod a legszebb a világon.

Tökéletes a sminked {vagy a frizurád].

Számomra te vagy az ideális nő [vagy férfi].

Ma szuper napunk lesz.

Nagyon szeretlek.

A zuhany alatt:

Szeretem a testem, és a testem is szeret engem.

A zuhanyzás nagy gyönyörűség.

Nagyon jó érzés a víz simogatása.

Hálás vagyok azoknak, akik megtervezték
és megépítették ezt a zuhanyzót.

Áldott az életem.

A mosdó használata közben:

Könnyedén elengedek mindent,
amire a testemnek nincs többé szüksége.

A befogadás, a feldolgozás és az ürítés
mind az isteni rend szerint működik.

Öltözés közben:

Szeretem a ruhatáramat.

Nagyon könnyű dolgom van az öltözködéssel.

Mindig a legjobb ruhát választom magamnak.

Kényelmesen érzem magam az öltözékemben.

A belső bölcsességemre bízom,
hogy kiválassza számomra a tökéletes ruhát.

Louise megjegyzi, hogy a nap jó indítása akkor is szórakoztató és rendkívül fontos lehet, ha gyerekeink vannak.

- A reggel gyakran a szülők és a gyerekek közötti huzavona időszaka. Ha képesek vagyunk rászokni, hogy pozitív megerősítéseket mondogassunk öltözés vagy reggelikészítés közben a gyerekekkel, azzal nem csak azt érjük el, hogy az egész családot felkészítjük egy jó napra, de a gyerekek is elsajátítanak egy értékes képességet, amelyet egész életükben használhatnak.

Azonnal eszembe jut a barátnőm, Nancy, aki a nővére családjának reggeleit egy egyszerű játékkal alakította át. Nancy fogadást kötött ötéves unokaöccsével, hogy képes-e leszokni az ujjszopásról a következő látogatásáig, az unokahúga pedig úgy döntött, hogy ő is be akar szállni a játékba.

Nancy unokahúga gyűlölte a reggeleket, és nehezen kelt fel, hogy iskolába menjen.

- Isabel nyűgös és ingerlékeny volt, ha felébresztették - mesélte a barátnőm. - A makacssága rettenetesen nagy stresszt jelentett az egész család számára. Megkérdeztem tőle, mi kellene ahhoz, hogy reggelente boldog legyen, és azt mondta: „Hetvenhét dollár." Kihasználtam a pillanatot, az új, pozitív szertartást egy játéknak álcáztam, és elfogadtam az egyezséget.

Nancy azt mondta, hogy a következő látogatása alkalmával, hat hét múlva hetvenhét dollárt ad az unokahúgának, ha megtanulja élvezni a reggeleket.

- A következőt mondtam neki: „Reggel egyetlen

ébresztő érintés, aztán felülsz, mosollyal köszöntöd a napot, és felöltözöl. Csak akkor ülhetsz le reggelizni, ha készen állsz az indulásra."

Isabel belement a játékba, és a többi váratlan siker volt.

- Már két hónapja tart, és a nővérem azt mondja, hogy ez az új reggeli szertartás átalakította az életüket - mondta Nancy. - Isabel időben felkel, boldog, egyetlen érintés után lemegy a földszintre, és készen áll a reggelire. És az a vicces az egészben, hogy még a hetvenhét dollárt sem kérte.

Noha az egész talán játékként kezdődött, hogy Isabel pénzt keressen, egy új, mindennapos szokássá vált, amely átalakította az egész család napjának kezdetét. Úgy tűnik, hogy a boldogabb család elegendő fizetség volt ennek a kislánynak.

Louise erőteljes érzéseket táplál azzal kapcsolatban, hogy ilyen módon dolgozzunk a gyerekekkel.

- Módszereket kell adnunk a gyerekeknek, hogy segíthessenek maguknak abban, hogy jól érezzék magukat - mondja. - A szülők kezdhetnek egyszerű üzenetekkel reggelente, amelyeket a gyerekek ismételgethetnek, mint például: *Nagyon könnyű dolog felöltözni. Szeretek öltözködni. A reggeli mindig vicces időszak. Mindannyian nagyon örülünk, hogy látjuk egymást. Szeretünk együtt reggelizni. A reggelitől jól érzi magát a testem.* Akár azt is megtehetik a szülők, hogy az asztalnál minden családtagot rávesznek, hogy mondjanak valamit, amit szeretnek magukban. Vagy az is lehet, hogy a megerő-

sítéseket beteszik egy tálba, választanak egyet az egész családnak, és napközben mindnyájan arra koncentrálnak. Ezt a reggeli szertartást párok, családok, szobatársak is alkalmazhatják. Azt is megtehetik, hogy minden egyes személy megfogalmaz egy olyan élményt, amit szeretne aznap átélni, és társít hozzá egy megeró'sítést.

Elképzelem, mennyire más lenne a világ, ha úgy nevelnénk a gyerekeket, hogy képesek legyenek pozitívan kezelni a gondolataikat és tetteiket. Ha a tananyagra, a sportra vagy a tanórán kívüli tevékenységekre fordított energiának csak a tizedét fektetnénk abba, hogy ezt a kritikus fontosságú életviteli képességet fejlesszük, akkor valóban kézzelfogható mértékben változtatnánk meg a tudatosságot ezen a bolygón.

Miközben a végéhez közeledik az az időszak, amelyet Louise és én együtt töltünk Londonban, észreveszem, mennyire izgatott lettem attól a lehetőségtől, hogy több figyelmet irányíthatok a napom kezdetére. Elmondom Louise-nak, hogy elköteleztem magam amellett, hogy ezentúl az ébredés pillanatától fogva jobban figyelek a gondolataimra és a tetteimre.

- Nem kell egyszerre megváltoztatnunk a dolgokat - jegyzi meg. Intuíciója megint felvillan; kétségtelen, hogy hallja a bennem dolgozó maximalistát. - Csak válassz egy reggeli szertartást, és kezdd azzal. Aztán, amikor az a szertartás már jól megy, válassz egy másikat, és

gyakorold folyamatosan. Ne terheld túl magad! Tartsd észben: az a lényeg, hogy jól érezd magad.

És valóban jól érzem magam. Amint kilépek Louise szállodai szobájából, úgy érzem, áldás számomra, hogy ezen a könyvön dolgozom. Múltbéli írási tapasztalataimmal ellentétben, amikor kínzónak éreztem a határidőket vagy a halogatást, most ihletet és hálát érzek. De mitől ennyire más élmény? Végül is mesterkurzusra járok egy lányhoz, aki tudja, hogyan kell jól élni - kivételesen jól élni.

Negyedik fejezet

ÚGY ÉLED AZ ÉLETEDET, AHOGY A NAPODAT

Beköszöntött a tél. Ebben az időszakban általában kissé rosszkedvű és lehangolt vagyok a fakuló fények és a közelgő hideg, havas időjárás miatt. De most megváltoztak a dolgok. Ma reggel mosolyogva ébredek. Kinézek a hálószobám ablakán, szemembe süt a nap, melengeti az arcomat és nyakamat, én pedig kimondom a szertartásos szavakat, amelyeket csupán néhány hete kezdtem mondogatni:

- Köszönöm, kedves ágyam, hogy egy újabb csodás éjszakai pihenést adtál nekem.

A cicám, Poupon, a szokásos pózban bújik hozzám. Befészkelődött a karom alá, és amint meghallja a szavaimat, kinyújtja a mancsát, hogy megérintse az arcomat. Az élet jó. Hosszú idő óta először izgatottan várom a telet. Alig várom az itteni, északkeleti hóviharok szenvedélyes szépségét, az otthonunkra ereszkedő csendpaplant, amint lehullik a hó, és azt, hogy lehetőségem lesz elrejtőzni, és megírni ezt a könyvet.

Mielőtt felkelek, Poupon szemébe nézek és így szólok:

- Igen, édesem, ma nagyon-nagyon jó napunk lesz.

Látogatóba megyek Louise-hoz, San Diegó-i otthonába. Az utolsó pillanatban érkezett egy felkérés egy előadásra, és ez lehetőséget ad számunkra, hogy néhány napot közös munkával töltsünk. Indulok a kaland folytatására!

San Diegóban meleg, napos idő fogad; úgy érzem, egy világ választ el az otthoni, massachusettsi fagyos időjárástól. Órákig utaztam, és már alig várom, hogy kapjak egy csésze teát és valami finom ételt.

Az autó egy előkelő, belvárosi épület előtt tesz le. Belépek az ajtón, a bőröndömet magam mögött húzva, és egy barátságos portással találkozom. A lifthez kísér, amely felvisz Louise lakásához.

Lassan kinyílik a liftajtó, és feltárul előttem egy kis előcsarnok; elegáns ázsiai berendezés fogad, a háttérben lágy, kántáló zene szól. Csengetek. Louise a rá jellemző mosollyal üdvözöl.

- Isten hozott, drágám, kerülj beljebb!

A küszöbön átlépve egy másik világba érkezem.

- Mindig szól a zene? - kérdezem, miközben visszatekintek a halira. Felkelti az érdeklődésemet az elképzelés, hogy a vendégeket nyugtató kántálás fogadja.

- Igen - feleli Louise csendesen, és egy szerzetes szelídségével csukja be az ajtót mögöttem. Int, hogy kövessem.

Csodálkozva nézek körül. A lakás úgy néz ki és olyan érzést kelt, mint egy gyönyörű élményfürdő.

Louise otthona lenyűgöző; a kilátás festői, a berendezés világos, vidám, tele élénk színekkel. A bejáratnál, buja, zöld növények mögött egy kis szökőkút csobog lágyan. Elhaladok egy széles lépcső előtt, és szembetalálom magam Kuan-jin - a részvét istennője - hatalmas szobrával. Szemlátomást otthon van.

A tágas nappali magas ablakai San Diego belvárosára és a Balboa Parkra nyílnak. Azonnal a zongora tetején viruló, feltűnő orchideakert felé indulok.

- Ez fantasztikus! Mióta foglalkozol ezekkel a virágokkal? - kérdezem. - Gyönyörűek.

- Még régebben kaptam őket valakitől ajándékba. Csak annyi a dolgom, hogy kicserélem az orchideákat, ha kell.

Miközben körülnézek a tágas lakásban, észreveszem a mindenütt felbukkanó orchideamotívumot.

Louise a szobámba kísér, és megbeszéljük, hogy korán vacsorázunk, amint kipakoltam és felfrissültem.

Miközben berendezkedem a vendégszobában, arra gondolok, milyen változásokat vittem véghez a reggeli szokásaimban a legutóbbi beszélgetésünk óta. Miután hazatértem Londonból, elkezdtem megfigyelni a reggeli teendőimhez társuló szokásos gondolataimat. Meglepett, amit megtudtam magamról. Például észrevettem, hogy zuhanyzás közben általában problémákra koncentrálok. Amint elkezdtem megmosni az arcomat vagy samponozni a hajamat, a gondolataim máris

egy megírásra váró, fárasztó e-mail körül forogtak, vagy egy olyan kéréssel foglalkoztak, amelyet el akartam utasítani, esetleg egy fenyegetően közeledő határidőre irányultak, amelyet be kellett tartanom. Zuhanyzás közben meghánytam-vetettem magamban a helyzetet, és hiábavalóan próbáltam megoldást találni arra, hogy jobban érezzem magam. Mire a szárítkozásig jutottam, szorongást éreztem az előttem álló nap miatt.

Ez a szokásom nem korlátozódott a zuhanyzás idejére; más teendők - fogmosás, ruhaválasztás és öltözködés - közben is elkísért. Az önmagammal folytatott negatív párbeszéd, amely egy új ránc vagy az alakom újabb hibájának felfedezését követte, gyakran hosszabb beszélgetéssé duzzadt a fejemben az öregedéssel járó kihívásokkal vagy a fogyás szükségességével kapcsolatban. Nyilvánvalóan dolgoznom kellett az ügyön.

A tudatosság szépsége abban rejlik, hogy megszakítja a mintát. Ha figyelmet fordítunk a belső beszélgetéseinkre - azokra a dolgokra, amelyeket nap mint nap mondogatunk magunknak -, jelenlévővé válunk az igazság számára. Az önmagunknak éjjel-nappal küldözgetett üzenetek egyre mélyebb utat vájnak maguknak az elmébe, ezáltal egyre erősebbé válnak. Emellett energiát közvetítenek a világba, és ezzel pontosan azokat a dolgokat vonzzák felénk, amelyekre fókuszálunk.

Amint rájöttem, mennyire áthatnak és milyen mélyen gyökereznek bennem ezek a gondolkodási szokások, igyekeztem rajtuk változtatni. Meghatároztam azokat a változtatásokat, amelyeket meg akartam va-

lósítani, és közben önmagam szeretetére és elfogadására koncentráltam. Megerősítéseket írtam és mondogattam, és kiragasztottam őket a lakásomban: *Könnyű és kellemes dolog megváltoztatni a gondolataimat, Szívesen javttok a reggeli szokásaimon. Örömöt jelent számomra, hogy kedvesen és szeretettel beszélek magamhoz.* Még a zuhanyfülkébe is kitettem egy üzenetet: *Egész nap jó gondolatok záporoznak rám!*

Számos olyan megerősítést használtam, amelyek a legutóbbi beszélgetésünk során szóba kerültek közöttünk Louise-szal, és néhány héten belül észrevettem a változást. Ahogy az új gondolatok helyet cseréltek a régiekkel, a reggelek egyre nyugodtabbak és élvezetesebbek lettek. Sokkal kellemesebbé programoztam át a napom kezdetét, és ez jó érzéssel töltött el... *igazán* jó érzéssel.

Louise-szal úgy döntünk, hogy elsétálunk egy közeli étterembe, és megvacsorázunk. Amíg az ételre várunk, elújságolom neki, hogy mi történt otthon; mesélek az új tudatosságomról, és arról, hogy milyen változásokat vittem véghez az életemben a legutóbbi találkozásunk óta.

- Ez jó - mondja Louise. - Kezdesz odafigyelni. Tudatosítanunk kell magunkban, hogy miket szoktunk mondogatni magunknak a nap során. Fontos, hogy elkezdjünk figyelni. Ha észreveszed, hogy háromnál többször is elmondasz valamit, akkor valószínűleg

gyakran mondogatod a dolgot. Sok ember például azt ismételgeti magában: „A francba!" De ha kapcsolatba kerülsz a napoddal, akkor kapcsolatba kerülsz az életeddel.

Biztos vagyok benne, hogy én is ezt éltem át.

- Beszéljünk arról, hogyan teremtjük meg a napunkat! - ajánlja Louise. - Kezdheted azzal, hogy odafigyelsz arra, ahogyan elindulsz otthonról. Mit gondolsz vagy mondasz, amikor kinyitod az ajtót, és kilépsz rajta? Mit mondasz, miközben becsukod az ajtót? Mit mondasz magadnak, amikor lemész a lépcsőn vagy amikor autóba ülsz? Izgatottan és lelkesen közelítesz a napodhoz, vagy aggodalmaskodsz és stresszelsz? Az otthonod elhagyásának időszaka remek alkalom a napod megtervezésére; ilyenkor beprogramozhatod, amit szeretnél, ha megtörténne, ahelyett hogy a véletlenre bíznád a dolgot.

A szokásaimra gondolok, és arra, hogy én egész biztosan nem szoktam programozni a napomat. Inkább az jellemző rám, hogy kisétálok az ajtón, lemegyek a lépcsőn a garázshoz, és közben azon töprengek, vajon kikapcsoltam-e a dolgokat, vagy elraktam-e mindent, amibe a macskám beleeshet, amíg nem vagyok otthon. Amint beülök az autóba, gondolatban végigfutok az elintéznivalók és megállóhelyek listáján, hogy megtervezhessek egy olyan útvonalat, amely lehetővé teszi számomra a forgalmas utcák elkerülését.

- Nézzük meg példaként a vezetést arra, hogyan kezdheted másként a napodat! - javasolja Louise. -

Először is az autód legyen a barátod. Beszélj hozzá kedvesen. Én azt szoktam mondani neki: „Szia, drágám, hogy vagy? Nagyon örülök, hogy látlak. Egy jó kis út vár ránk, az irodába megyünk." Még nevet is adhatsz az autódnak - én ezt tettem. Amikor elindulok otthonról, megerősítem:^? *sofőrök vesznek körül.* Arról is gondoskodom, hogy szeretetet küldjek minden körülöttem lévő autóba. Szeretem egész úton mindenütt érezni a szeretetet.

Louise más megerősítéseket is említ, amelyeket vezetés közben mondogathatunk, én pedig gyorsan lefirkantom őket:

Könnyen, erőfeszítés nélkül autózom.

Utam zökkenőmentes, és gyorsabb, mint reméltem.

Kellemesen érzem magam az autóban.

Tudom, hogy ez egy szép út lesz az irodáig
{vagy az iskoláig, a boltig és így tovább].

Szeretettel áldom meg az autómat.

Szeretetet küldök minden embernek, aki úton van.

Milyen csodás módja ez az utazásnak! Miközben Louise vezetéssel kapcsolatos megerősítéseit hallgatom, azon gondolkodom, hogy küldjünk szeretetet mindenkinek, aki épp úton van. Képzelj el egy világot, ahol minden autós ezt teszi! Noha ez őrült ötletnek tűnhet, lelkesít ez a jövőről szóló látomás - egy olyan

jövő képe, amelyben minden ember tisztában van saját spirituális természetével, és elméje teremtőerejét arra használja, hogy jó szándékkal töltse meg a világot. És ha a gondolat befolyásolja a valóságot, gondolj csak arra, mennyire megváltozna ettől a világ! Talán ez a látomás nem is olyan erőltetett elképzelés...

Ha felismerjük, hogy számít az, amit kibocsátunk a világba, hogy az energiánknak hatása van, és ez lehetőségeket rejt magában, az azt jelenti, hogy ha megáldjuk a gyerekeinket - és az iskolában minden gyereket -, amikor kitesszük őket az iskolánál, annak következményei lesznek. Ha szeretetet küldesz egy postásnak vagy zöldségesnek, annak következményei lesznek. Ha az a szándékod, hogy a munkahelyeden egy nagyszerű napot tölts a kollégáiddal, annak következményei lesznek. Ezek az egyszerű, személyes lépések azt az ígéretet hordozzák magukban, hogy jobb hellyé változtatjuk a világot, ha energiánkat a megfelelő dolgokra fókuszáljuk.

- Nagyon sok lehetőség van arra, hogy az elmédet jó gondolatokkal áraszd el a nap során - mondja Louise. - És ez nagyon egyszerű. Miközben az ügyeidet intézed, mosolyogj, és mondj magadnak efféle dolgokat:

Szeretem az életemet.

Szeretem ezt a napot.

Az Élet szeret engem.

Szeretem, ha süt a nap.

Csodálatos dolog érezni a szeretetet a szívemben.

Minden örömöt hoz számomra, amit teszek.

Ezek a gondolatok teljesen új élményt fognak teremteni számodra.

Louise-szal úgy döntünk, hogy más módszereket is kitalálunk arra, hogy jó gondolatokkal töltsük meg a napot. íme néhány ötletünk:

A konyhában:

- Ha főzök, mindig köszönetet mondok a tűzhelyemnek azért, mert jól működik meséli Louise.

Tehát ha a konyhában vagy, *te is* tedd szokásoddá, hogy köszönetet mondasz a készülékeknek. Mondj köszönetet a mosogatógépnek, a robotgépnek, a teáskannának, a hűtőszekrénynek és így tovább. A konyhában töltött idő során használd a következő megerősítéseket:

Szia, konyha, te jelented a táplálkozásom központját.
Nagyra értékellek!

Te és a felszereléseid nagyon sokat segítetek abban,
hogy könnyen készítsek ízletes, tápláló ételeket.

A hűtőszekrényben bőségesen rendelkezésemre
állnak a jó, egészséges ételek.

Könnyen készíthetek valami finom, tápláló ennivalót.

Segítesz nekem, hogy vidám legyek.

Szeretlek.

Étkezések közben:

Mivel enni mindenkinek kell, minden étkezéshez pozitív megerősítéseket társíthatunk:

Nagyon hálás vagyok ezért a csodálatos ételért.

Szeretettel áldom meg ezt az ételt/italt.

Szeretek olyan ételeket választani,
amelyek táplálóak és ízletesek.

Az egész család élvezi ezt az ételt.

Az étkezés a nevetés ideje. A nevetés jót tesz az emésztésnek.

Örömöt jelent, ha egészséges ételeket találok ki.

A testem szereti, hogy minden egyes étkezésre
tökéletes ételt választok.

Nagyon szerencsés vagyok, hogy egészséges ételeket
választhatok a családom számára.

Most mindannyian táplálkozunk,
hogy felkészüljünk az előttünk álló napra.

Ebben a házban minden étkezésünk harmonikus.

Nagy örömmel és szeretettel gyűlünk az asztal köré.

Az étkezés vidám időszak.

A gyerekek szívesen kóstolnak meg új ételeket.

Minden egyes falat gyógyítja és erősíti a testemet.

Mosás közben:

Válassz ki a könyvből három-négy megerősítést a kedvenceid közül, ragaszd fel őket a mosógépre és a szárítógépre, és mosás közben ismételgesd.

Napközben:

Szánj 30 másodpercet arra, hogy ellazítod a vállad, és lehunyod a szemed. Lélegezz mélyet az orrodon keresztül, és közben számolj el négyig. Tartsd bent a levegőt két ütemen keresztül, majd lassan fújd ki a szádon, négy ütemen keresztül. A gyakorlat zárásaként nyisd ki a szemed, és küldj valakinek egy szeretetteljes gondolatot.

Emellett szokj hozzá, hogy a nap során két dolgot kérdezgetsz magadtól: *Hogyan tehetném magam boldoggá ebben a pillanatban?* és *Milyen gondolatok hoznak boldogságot számomra?*

A számítógép előtt:

Cseréld le a számítógépeden a jelszavaidat pozitív megerősítésekre! Mesélek Louise-nak egy barátomról, aki egy nehéz válást követően ezt tette. Rájött, hogy sok jelszava a volt feleségéhez kötődik, ezért azokat

erőt adó üzenetekre változtatta. Képzeld el, milyen jól éreznéd magad, ha olyan jelszóval jelentkeznél be, mint például a „szeretemazeletet"!

- Egy új dolog megtanulásához is használhatsz megerősítéseket, vagy ahhoz, hogy az életed egy konkrét területén dolgozz - teszi hozzá Louise. - Emlékszem, évekkel ezelőtt olyan cédulákat ragasztottam ki, amelyeken ezek a megerősítések álltak: *Bármihez kezdek, remekül boldogulok* és *Folyamatosan növekszik a jövedelmem*. Nagyon vizuális típus vagyok, és jó érzés volt, hogy nap mint nap láttam ezeket az állításokat. Egy idő után valóra váltak.

- Tehát mindenhova megerősítéseket akarunk bepréselni, ahova csak tudunk?

- Mindig jut idő egy megerősítésre - helyesel, és rám kacsint. - Nálam még a vécével szemben is ki van függesztve egy megerősítés, amely így szól: *Mindenkit megáldok és sikerhez segítek a világomban, és a világomban mindenki megáld és sikerhez segít engem*. Már hosszú ideje kint van a falon.

Louise-szal ráérősen megvacsorázunk, utána pedig hazasétálunk, és úgy döntünk, hogy korán nyugovóra térünk.

Kipihenten ébredek, és kimegyek a konyhába, hogy készítsek magamnak egy csésze teát, miközben csendesen elmondok néhány megerősítést. A nappaliban ülök, a kanapén, és várom, hogy a távoli hegyvonulat

mögött felkeljen a nap. Magamban megjegyzem, milyen kellemes itt.

Kicsit később Louise is lejön, és magával hozza az egyik könyvet, amelyet az ágya mellett tart, Alan Cohen^4 *Deep Breath ofLife* című művét. A kezembe adja, és így szól:

- Ez az a könyv, amelyet a múltkori beszélgetésünk során említettem. Nézz bele! - Amint az első oldalhoz lapoznék, azt mondja: - Üsd fel valahol véletlenszerűen, és nézd meg, milyen mondanivalója van számodra! - Azzal távozik.

Behunyom a szemem, veszek egy mély lélegzetet, és kinyitom a könyvet valahol a közepén. Azonnal végigfut rajtam a hideg, amint elolvasom a napi szakasz címét: „Egy hely Isten számára". A szócikk arról szól, hogy hozzunk létre egy oltárt a lakásunkban; egy olyan helyet, ahol megemlékezhetünk Isten jelenlétéről, és tisztelhetjük őt. Meglep a szinkronicitás. Az elmúlt hónap során arról beszéltem a férjemnek, hogy alakítsuk át a lakásunkban az egyik kis szobát, és készítsünk egy oltárt - amit nagyon hiányolok, amióta elköltöztünk az előző otthonunkból, ahol volt egy oltárunk. Alan könyvének e bekezdését világos jelnek tekintem, amely azt mutatja, hogy tekintsem nagyon fontosnak ezt az igényemet.

Csatlakozom Louise-hoz a konyhaszigetnél, és megjegyzem, milyen sok hely van a lakásában, ahol le lehet ülni.

- Fontos figyelmet fordítanunk az otthonunk és a

munkahelyi környezetünk kialakítására, hiszen itt töltjük a legtöbb időt - magyarázza. - Szeretek különböző helyeken üldögélni, és szeretem a különböző kilátásokat. Van egy díványom a hálószobámban az olvasáshoz, és egy ülőke az ablakfülkében a gondolkodáshoz. Gondoskodtam róla, hogy legyen ülőhely a kertben, a konyhában, a nappaliban és a hálószobában. Arra is odafigyelek, hogy kényelmes helyem legyen, amikor az asszisztensemmel, Shelley-vel dolgozom az irodájában.

Nyilvánvaló, hogy Louise céltudatosan *és* a részletekre odafigyelve rendezi be az életét. Én éveken keresztül csak elviseltem a környezetemet, vagy azért, mert úgy éreztem, nem engedhetem meg magamnak, hogy változtassak rajta, vagy azért, mert annyira kimerült és túlterhelt voltam, hogy nem volt rá energiám. Életviteli tanácsadói képzésem elején az első mentorom hangsúlyozta annak fontosságát, hogy olyan környezetben éljek és dolgozzak, amely feltölt engem. Akkor kezdtem komolyan venni ezt az gondolatot. Felszámoltam a felfordulást, igyekeztem tisztán és rendezetten tartani az otthonomat és az irodámat, és megszabadultam mindentől, amit nem szerettem, vagy amire nem volt szükségem.

De most, amikor látom, hogy Louise mennyire figyel a részletekre - például gondoskodik róla, hogy mindenhonnan kellemes legyen a kilátás, akár az íróasztalánál ül, akár a konyhaasztalnál -, akkor az mégis egy másik szintre juttatja ezt az elképzelést. Időnként mindössze apró változások kellenek ahhoz, hogy azt

a fontos üzenetet küldhesd magadnak: „Szeretlek, és törődöm azzal, amire szükséged van."

Louise körbevezet a lakás felső szintjén, ahol az irodák vannak. Amikor belépünk az ő irodájába, látom, hogy az íróasztala körül, a stratégiailag fontos helyeken megerősítéseket helyezett el. A számítógépe mellett megpillantok egy harmonikakaros lámpát, amelyhez egy piperetükröt erősítettek.

- Itt szoktál sminkelni? - kérdezem.

Louise megfordul, és kissé meglepettnek tűnik.

- Miért sminkelnék az íróasztalomnál? Ez a tükörmunkához kell. Az egész házban mindenütt vannak tükrök, hogy napközben pozitív üzeneteket küldhessek magamnak.

Louise társaságában ritkán fordul elő, hogy sokáig zavarban lennék. Szeretetteljes, ítélkezéstől mentes viselkedése lehetetlenné teszi, hogy túl hosszú ideig ostobának érezze magát az ember. Tehát csupán egy kissé érzem magam tudatlannak, amikor megkérem, hogy meséljen még arról, hogyan használja a tükreit.

- A tükörmunka nagyon-nagyon fontos dolog - feleli. - Csak egy pillanat kell ahhoz, hogy annyit mondj: „szia", „jól nézel ki" vagy „hát nem vicces?". *Rendkívül* fontos, hogy a nap során röpke üzeneteket küldj magadnak. Minél többet használjuk a tükröket arra, hogy bókoljunk magunknak, megerősítsük magunkat, vagy támogassuk magunkat a nehéz időszakokban, annál mélyebb és élvezetesebb kapcsolatot alakítunk ki önmagunkkal. A tükör egy társ, egy barát, nem pedig ellenség.

Visszaemlékszem arra az időszakra, amikor még ostoba motivációs szlogennek tartottam azt az elképzelést, hogy váljak a saját legjobb barátommá, de most már tudom: kritikus fontosságú, hogy ezt tegyük. A legtöbb ember nagyon szigorú önmagával szemben. Ha visszatekintek az életemre, látom, hogy éveken át elkövettem azt a hibát, hogy azt hittem, önmagam ostorozásával pozitív változásokra ösztönözhetem magam, a régi jó „fenékbe rugdosó" mentalitás alkalmazásával. Ezt most már a tényleges tartalmának megfelelően látom - olyan módszernek, amellyel megerősítjük a minket félelemben tartó vagy akadályozó korlátozó hiedelmeket.

Amint beépítettem a tükörmunkát az életembe, értékes leckét kaptam arról, hogy mit jelent minden helyzetben kiállni önmagamért. Az utóbbi néhány év során szokásommá vált, hogy tükörbe nézek, és kedvesen, szeretetteljesen és támogatóan beszélek magamhoz; ez óriási hatással volt az önmagamhoz fűződő kapcsolatomra. Megtudtam *-ténylegmegtudtam-,* hogy él bennem egy megbízható barát, és mindig hű maradok magamhoz, tekintet nélkül arra, hogy mit teszek, a hibákkal és minden mással együtt. Ez a gyakorlat adta meg nekem azt a szabadságot, hogy kiléphessek a kényelmi zónámból, és új, izgalmas utakra tereljem az életemet.

- Amikor valami jó dolog történik az életedben, odaléphetsz a tükörhöz, és azt mondhatod: „Köszönöm, köszönöm. Ez fantasztikus! Köszönöm, hogy megtetted!" - folytatja Louise. - Vagy ha valami rette-

netes dolog történik veled, akkor odamehetsz a tükörhöz, és azt mondhatod: „Rendben van, szeretlek. El fog múlni, de én szeretlek, és ez örökké tart." Támogatnunk kell magunkat a szavainkkal, ahelyett hogy szapulnánk magunkat. Túlságosan gyakran fordul elő, hogy ócsároljuk önmagunkat; ez valaki másnak a hangja, akit gyerekkorunkban hallottunk.

Igen, ez a „belső szülő" hangja - a múltunkban létezett oltalmazóké vagy tekintélyszemélyeké, akik kivetítették ránk a saját félelmeiket vagy az önmaguk iránti gyűlöletüket. A legtöbb ember például úgy nevelkedett, hogy folyton azt hallgatta, mit csinált roszszul, vagy arra tanították, hogy tehetségei és adottságai lekicsinylésével védelmezze magát, nehogy azt mondhassák rá: „nagyképű vagy". Általános gyakorlat, hogy a fejlődéshez állandó kritika társul, és végül elfogadjuk és a sajátunkká tesszük ezeket a durva hangokat. Egyébként a szüleink is ugyanezt tették. A kritikus hangok generációs hangokat jelentenek, és az igazság az, hogy ha figyelünk rájuk és engedelmeskedünk nekik, akkor megakadályozzuk, hogy teljes egészében kifejezhessük képességeinket.

- Ezért kell a saját vezérszurkolóddá válnod - mondja Louise. - Nem várhatod el másoktól, hogy megtegyék. De ha a saját vezérszurkolód vagy, akkor könnyebb új dolgokat kipróbálni.

A tükrös leckénket követően Louise visszavezet a földszintre, ahol tovább beszélgetünk arról, hogyan tudunk kapcsolatot teremteni a napunkkal. Megfo-

gom a hangrögzítős telefonomat és a laptopomat, és a konyhaszigetre helyezem, közben nézem, ahogy Louise reggelit készít. Arról akarok beszélni, hogyan vigyünk tudatosságot és jó szándékot a munkába. Végül is a legtöbb ember nagyon sok időt tölt munkával. És ez az a terület, ahol rengeteg lehetőségünk adódik arra, hogy szembeszálljunk a negatív gondolkodással, és gyakoroljuk a jó érzést ébresztő gondolatokat és tetteket. Kiderül, hogy Louise-nak rengeteg mondanivalója van erről a témáról.

- Évekkel ezelőtt írtam egy anyagot a munkánk megáldásáról, és abban megemlítettem néhány pozitív dolgot, amit az emberek megtehetnek azért, hogy jobban érezzék magukat a munkájukkal kapcsolatban - meséli. - Az évek során rengeteg embert láttam, aki javította a munkanapja minőségét, függetlenül attól, hogy esetleg úgy érezte, megrekedt, unatkozik, frusztrált, vagy nem kap megbecsülést. *Bármely helyzet átalakítására a leghatékonyabb eszköz, amelyet megoszthatok veled, a szeretetteljes áldások hatalma* - hangsúlyozza Louise. - Bárhol is dolgozol, és bárhogyan is érzed magad a munkahelyeddel kapcsolatban, szeretettel áldd meg. Ezt a szó szoros értelmében értem. Ne csak pozitív gondolatokat gondolj, bizonytalan érzésekkel. Ehelyett inkább mondd a következőt: „Szeretettel megáldom ezt a munkát." Keress egy helyet, ahol ezt hangosan is kimondhatod; nagyon nagy ereje van annak, ha hangot adunk a szeretetnek. És ne hagyd itt abba. Áldj meg mindent a munkahelyeden: a berende-

zést, a bútorokat, a gépeket, a termékeket, a vevőket, a munkatársakat és minden mást is, ami a munkádhoz társul. Ez csodákat tesz.

Egy pillanatra elgondolkozom, mit áldanék meg a saját munkahelyemen, melyek azok az apróságok, amelyek mindennap engem szolgálnak: a kedvenc íróasztalom, a számítógépem, a gyönyörű kilátást nyújtó ablakok, és a tollak, amelyekkel naphosszat írok. Aztán nagyobb, fontosabb dolgokra gondolok: az asszisztenseimre, Chrisre és Nicole-ra, akik mindketten nagyon kedvesek és szeretetteljesek; kedves könyvelőmre, Robinra, aki minden részletet elegánsan és könnyedén kezel; és rendszergazdámra, Tényre, aki valóban mestere a szakterületének. Szerencsésnek érzem magam, hogy olyan emberekkel dolgozom együtt, akiket tisztelek és csodálok, mert tapasztalatból tudom, hogy a munkahelyi kapcsolatok nagy kihívást is jelenthetnek. Az évek során több ezer segítségkérés jutott el hozzám rosszkedvű munkatársakkal, alkalmazottakkal vagy munkáltatókkal kapcsolatban; most megkérem Louise-t, hogy ossza meg a gondolatait e kapcsolatokról.

- Ha a munkahelyeden valakivel nehéz időszakot élsz át, akkor az elmédet használva megváltoztathatod a helyzetet - feleli Louise. - A megerősítések nagyon jól működnek ezen a területen. Próbáld ki ezt: *A munkahelyemen mindenkivel csodálatos kapcsolatom van,_____-t is beleértve.* Minden alkalommal, amikor eszedbe jut valaki, ismételd meg a megerősítést. Amikor dolgozni mész, mondj például efféle megerő-

sítéseket: *Csodálatos munkatársak vesznek körül. Minden munkatársammal öröm együtt lenni.* Vagy: *Nagyon sokat viccelődünk együtt.* Tekintet nélkül arra, hogy mi történt köztetek, folyamatosan ezt mondogasd. És amikor azon kapod magad, hogy bármi mást mondasz, egyszerűen hagyd abba, és mondd a következőt: „Nem, nem, nem, csodálatos kapcsolatom van minden munkatársammal." Amikor eszedbe jutnak azok, akikkel problémád van, a rossz dolgok helyett koncentrálj arra, ami jó velük kapcsolatban. Csodálkozni fogsz, hogy mennyit javul a kapcsolat. Olyan dolgokat is láttam már, amiket el sem tudsz képzelni. Csak mondd ki a szavakat, és hagyd, hogy az Univerzum elrendezze a részleteket.

Megkérdezem Louise-t, tud-e mondani egy történetet, amely bemutatja ezt a fajta csodát a munkatársakhoz fűződő jó kapcsolatok tekintetében. Máris megoszt velem egy remek példát.

- Eszembe jutott egy George nevű kliensem, aki évekkel ezelőtt járt hozzám. Új állást kapott, zongoristaként dolgozott egy éjszakai klubban. Az első találkozásunk alkalmával azt mondta: „Izgatott vagyok az új állásommal kapcsolatban, csak az a probléma, hogy a főnöknek rettenetes híre van a dolgozók körében. Mindenki tart tőle. Bujkálnak előle, és egyesek még azt is szokták mondani, hogy gyűlölik őt. Kíváncsi vagyok, mit teszek majd." Azt mondtam neki: „Rendben, először is, miközben a klub felé tart, áldja meg az épületet szeretettel. Ha vannak liftek vagy kapuk, ak-

kor azokat is áldja meg szeretettel. Ha van öltöző, azt is áldja meg szeretettel. Az egész helyet áldja meg szeretettel, az összes dolgozót is beleértve, és erősítse meg, hogy tökéletesen csodálatos kapcsolatban áll a főnökével. Folyamatosan mondogassa a következő megerősítést: *Csodálatos kapcsolatban állok a főnökömmel.* És valahányszor kilép az épületből, áldja meg azt szeretettel." Hat héten belül George megint eljött hozzám, és így mesélt: „Mindenki elképedt. A főnök igazán kedvel engem. Mindig a következő szavakkal jön oda hozzám: 'Szia, George, hogy vagy? Remek munkát végzel.' És időnként 20 dolláros bankókat csúsztat a zsebembe {ez akkoriban sok pénz volt]. Az összes többi dolgozó megdöbbent. Folyamatosan azt kérdezgetik, mi a francot művelek." Látod, a dolog működött George esetében. A főnök mindenki mással aljas volt, vele mégis nagyszerűen viselkedett.

Miközben Louise történetét hallgatom, ráébredek, hogy ez jó példa arra, milyen könnyű dolog bevonódni mások történetébe. George-hoz hasonlóan sok ember kerül valami új helyzetbe - új helyen kezd dolgozni, új környékre költözik, bekerül egy önkéntes csoportba vagy egy osztályba -, és elfogadja azoknak az embereknek a történeteit, akikhez csatlakozott, ahelyett hogy olyan típusú élményeket programozna magának, amilyeneket a leginkább szeretne átélni.

Louise ezt így magyarázza:

- Előfordul, hogy magunkkal visszük a történetünket. Ha például gyűlölöd a jelenlegi munkahelyedet,

akkor fennáll a veszélye, hogy magaddal viszed ezt a gyűlöletet, amikor egy új állásban kezdesz dolgozni. Bármilyen jó is az új állás, hamarosan azon kapod magad, hogy azt is gyűlölöd. Bármilyen érzések vagy gondolatok vannak benned most, azokat átviszed majd az új helyre. *Ha az elégedetlenség világában élsz, akkor elégedetlen leszel, bárhova is mész. Csak a tudatosságod megváltoztatásával kezdesz majd pozitív eredményeket tapasztalni az életedben.* Ha teljes egészében gyűlölöd a jelenlegi állásodat, próbáld ki a következő megerősítést: *Mindig szeretem a munkahelyet, ahol dolgozom. Az enyém a legjobb állás. Mindig megbecsülnek.* Ha ezt hajtogatod, akkor egy új állás érkezésekor az állás jó lesz, és képes leszel rá, hogy igazán élvezd a munkádat. Amennyiben folyamatosan mondogatod ezt a megerősítést, azzal új személyes törvényt teremtesz önmagad számára, és az Univerzum ennek megfelelően reagál majd. Hasonló a hasonlót vonzza, és az Elet mindig keresi a módját, hogy jó dolgokat hozzon el számodra, ha megengeded. Ha új állást szeretnél kapni, akkor a jelenlegi munkahelyed megáldása mellett a következő megerősítést is próbáld ki: *Átengedem ezt az állást a következő személynek, aki nagy örömmel dolgozik majd itt.* Az a bizonyos állás ideális volt számodra akkor, amikor megkaptad. Most már megnőtt az önbecsülésed, és készen állsz rá, hogy továbblépj, és jobb dolgokkal foglalkozz. A következő megerősítéseket mondogasd:

Elfogadok egy olyan állást, ahol hasznosíthatom minden kreativitásomat, tehetségemet és képességemet.

Ez az állás nagyon kielégítő, és mindennap örömmel megyek dolgozni.

Olyan embereknek dolgozom, akik megbecsülnek.

Az épület, ahol dolgozom, világos, tiszta és tágas; a lelkesedés érzése tölti be.

Új állásom tökéletes helyen van, és jó fizetést kapok, amiért mélyen hálás vagyok.

- Tehát jó helyzetbe hozhatjuk magunkat azáltal, ha először gondolatban jó helyzetbe kerülünk?

- Igen. Hiszen inkább az az ember akarsz lenni, aki pozitív megerősítéseket mondogat, és olyan barátokról hall, akiknek problémáik vannak, mint az a barát, *akinek* problémái vannak. Minden gondolatoddal élettapasztalatokba helyezed magad. És amint ezt felismered, sokkal több dolgot kezdhetsz az életeddel.

Úgy döntünk, pihenőt tartunk, mert készülődnünk kell. A Hay House irodájába megyünk, Carlsbadba, San Diegótól északra. Ebédnél lesz egy tárgyalásunk, és meglátogatjuk a cég dolgozóit.

Louise és én lesétálunk a garázsba az autóhoz. Amikor beülök az anyósülésre, széles mosollyal olvasom az előttem lévő megerősítést: *Tiszta szívből mosolyogj!* Egy

pillanatra elképzelem, ahogy egy nagy, sárga, mosolygó arcot ragasztok a szívemre, amitől az boldog és egészséges marad.

Útközben témát váltok, és az alkalmazottak helyzete helyett a munkáltatók életéről kezdek beszélni. Kíváncsi vagyok, milyen módszerekkel lehet pozitívan befolyásolni a munkahelyet, ha mi vezetjük a céget.

- Ha munkaadó vagy, akkor nagyon fontos, hogy köszönetet mondj az alkalmazottaidnak - mondja Louise. - Az emberek szeretnek időről időre rövid leveleket kapni, vagy egy ölelést, vagy valami jutalmat a jól végzett munkáért. Ettől mindenki jól érzi magát.

- Tehát a „vaskézzel való irányítás" régi elképzelése nem működik? - kérdezem színlelt komolysággal.

- *Soha!* Nem értem azokat a főnököket, akik azt hiszik, hogy ha ordítanak a dolgozóikkal, akkor azok majd jobban dolgoznak. Nem fognak, mert félnek vagy neheztelnek, és ilyen érzések mellett az ember nem tud jó munkát végezni. Ha főnök vagy, akkor tudatában kell lenned annak, hogy mit teszel a dolgozóiddal. „Nos, ráveszem őket, hogy keményebben dolgozzanak!" Ettől azonban az emberek nem fognak keményebben dolgozni. Ettől riadtan fognak dolgozni.

Nyilvánvaló számomra, hogy Louise mélyen törődik azokkal az emberekkel, akik a cégénél dolgoznak. Közben odaérünk az irodához. Louise azt tervezi, hogy először egy köszönetet mondó videó felvételén vesz részt, amelyet egy olyan munkatársuk számára készítenek, aki hosszú éveken át szolgálta a Hay

House-t, és most távozik tőlük. Megkérdezem, mit fog mondani.

- A következőket akarom mondani neki: „Szeretünk téged. Azt akarjuk, hogy menj, és élj fantasztikus életet. Köszönöm, hogy itt voltál. Nagyon sokat segítettél. Menj előre, és vegyél részt olyan új kalandokban, amilyenekben még sosem volt részed!" - feleli Louise. - A leveleimben is gyakran szoktam ezt írni: *Az életed továbbra is fejlődjön és gyarapodjon.*

Ki ne érezné úgy, hogy törődnek vele, kit ne töltene el energia és magabiztosság, ha ilyen üzeneteket kap a munkáltatójától? Ki az, aki ne akarna ettől keményebben dolgozni, és hozzájárulni a vállalat sikeréhez? A folyamatos pozitív visszajelzés ritkaságnak számít a munkahelyeken. Nagyon sok ember van, aki neveltetése közben sosem kapott pozitív jóváhagyást, tehát felnőttkorában eszébe sem jut megadni azt másoknak.

Az első életviteli tanácsadóm nagyon ragaszkodott a kliensek méltányolásához. Velem 7,5 * 12,5 centiméteres kártyákat készíttetett, amelyeket ki kellett raknom az irodám minden pontjára, azzal a felirattal: *Támogatni! Támogatni! Támogatni!* Azt akarta, hogy ez állandóan arra emlékeztessen, hogy a klienseim kitartásának és sikerének erős védelmezőjévé kell válnom. Ez nyilvánvalóan egy olyan képesség, amelyet folyamatosan fejleszteni és gyakorolni kell - különösen a munkáltatóknak. Ok nagyon sokat nyerhetnek az efféle napi szokások révén.

Louise körbevezet a Hay House-ban. Élvezem, hogy olyan férfiak és nők arcát láthatom, akikkel együtt dolgozom, és akiknek többségét eddig csak telefonon vagy e-mailen keresztül ismertem. Nagyon sok jó ember dolgozik ennél a cégnél; ők foglalkoznak azokkal a termékekkel - könyvekkel, eseményekkel, online programokkal, filmekkel és más eszközökkel -, amelyek világszerte sorsfordító, pozitív hatást gyakorolnak a vásárlókra.

A délután folyamán Louise és én tárgyalásokra és beszélgetésekre ülünk be. Louise pozitív, derűs hozzáállást mutat. Nem tudok napirendre térni afölött, hogy mennyi energiája van 84 évesen!

A nap végén benézek produkciós csapatomhoz a Hay House Rádiónál. Irodáik az épület recepciójának közelében helyezkednek el; figyelem, mikor érkezik Louise, akivel a bejáratnál találkozunk majd.

Éppen a stúdióban állok, amikor észreveszem, hogy Louise megjelenik a sarkon, mély beszélgetésbe merülve egy dolgozóval, egy harmincas évei elején járó fiatalemberrel. Amint befejezik a beszélgetést, Louise megöleli a férfit, és azt mondja: „Szeretlek." Megrázom a fejem, és álmélkodom. *Ezt vajon hány főnök teszi meg az amerikai üzleti életben?*

A munkanap végén a hazaérkezésnek is megvannak a maga gondolati mintázatai. Miközben a lakása felé tartunk, Louise kiegészíti napi tervünket.

- Ismét mondom, meg kell kérdeznünk magunktól, hogy érezzük magunkat, amikor hazaérünk. Hogy érzem magam, amikor meglátom a partneremet, a gyerekeimet vagy a szobatársamat? Emlékszem, valamikor régen ellátogattam egy barátnőmhöz, aki mindig a legfrissebb katasztrófával üdvözölte a férjét. Miközben figyeltem őt, azt gondoltam: *Miért teszed ezt?* Amikor férjnél voltam, én mindig figyeltem rá, hogy valahányszor a férjem belép a lakásba, öleléssel és csókkal köszöntsem, és olyan hozzáállással, amely azt tükrözi, hogy örömmel vártam. A barátnőm ehelyett rossz híreket közölt a férjével: nem működik a vécé, vagy a gyerekek megkergültek. Ezek a hírek várhattak volna másfél percet, és elújságolhatta volna őket azután is, hogy azt mondja: „Szia, szívem, szeretlek. Milyen napod volt?"

Éppen úgy, mint amikor a nap elején elindulunk otthonról, a tudatosságunkat a gondolatainkra akarjuk irányítani; most azokra, amelyeket a hazaérkezésnél gondolunk. Szánj rá egy másodpercet, és kérdezd meg magadtól: *Hogy érzem magam, miközben behajtok a kocsibeállóra? Hogy érzem magam, miközben az ajtóhoz sétálok? Mit mondok a többieknek vagy magamnak először, amikor belépek?*

Louise-nak természetesen arra is van néhány megerősítése, amikor az ajtóhoz közeledünk:

Jó estét, ház, hazaértem.

Nagyon örülök, hogy itt vagyok. Szeretlek.

Legyen egy nagyszerű, közös esténk!

Alig várom, hogy lássam a családomat.

Ma este nagyszerűen érezzük magunkat együtt.

A gyerekek egy szempillantás alatt megoldják a házi feladatukat.

Úgy tűnik, mintha a vacsora magától elkészülne.

- Várod az otthon töltött estédet? - folytatja Louise. - Ha igen, miért? Ha nem, miért nem? Mire gondolsz, amikor vacsorát készítesz, vagy rendelsz valamit? A vacsora örömteli esemény számodra, vagy frusztrál téged, netán ingerültté tesz? A lehető legrosszabb - gyors és félkész - ételeket választod, vagy olyasmit eszel, ami táplál téged? Hogyan beszélsz magaddal takarítás közben? Örömmel várod a lefekvés idejét?

Mosolygok, amikor meghallom az utolsó kérdését. Mindig örömmel várom a lefekvés idejét. Amikor a munkanapom véget ér, rendbe hozom az íróasztalomat, terveket készítek másnap reggelre, és becsukom az ajtót. Fontos, hogy a munkanap vége nyilvánvaló legyen.

Amikor már ideje lefeküdni, úgy gondolok a hálószobámra mint a szentélyemre - a megfiatalodás és a gyógyulás színhelyére. Ha megkérdezik tőlem a siker titkát, a jó éjszakai alvás mindig valahol a lista elején szerepel. Jól érzem magam tőle. Naponta legalább nyolc órát alszom, és ragaszkodom hozzá, hogy tisz-

teletben tartsam azt, amire a testemnek szüksége van a jó pihenéshez.

Néhány egyszerű alapelvet mindig szem előtt tartok ahhoz, hogy kipihenhessem magam:

- Minden este azonos időben fekszem le (ésszerű időpontban).
- Nincs tévé a hálószobámban.
- Gondoskodom róla, hogy a szoba sötét legyen, és egy kicsit hűvös.
- Legalább három-négy órával lefekvés előtt már nem eszem semmit, és nem iszom koffeintartalmú italokat.
- Puha, kényelmes ágyneműt használok.
- Fűtőpárnával felmelegített ágyba fekszem (aztán kikapcsolom és áramtalanítom a párnát).
- Valami jó könyvet olvasok, hogy elálmosodjak.

Bevallom Louise-nak, hogy noha rendes körülmények között minden elektronikus eszközt távol tartok a hálószobámtól, időnként beszippant valamelyik, hírekben szereplő történet, és végül arról olvasgatok a telefonomon az ágyban. Azonnal reagál:

- Nem, nem, nem! Ha híreket nézel közvetlenül lefekvés előtt, az beviszi a negativitást az álomvilágodba. Nagyon ellene vagyok annak, hogy az emberek az ágyban híreket nézzenek vagy olvassanak!

- De én szívesebben olvasom a híreket online formában, olyan helyeken, ahol ellenőrizni tudom, mit fo-

gok látni - felelem. - Nagyon érzékeny vagyok, és nem szeretem az erőszakos híreket vagy történeteket, mert azoktól tehetetlennek vagy zaklatottnak érzem magam.

- Nem érdekel, miről szól a hír - vág a szavamba Louise. - Figyelned kell arra, hogy mit engedsz be a tudatosságodba, mielőtt lefekszel. Nagyon erőteljes érzéseim vannak ezzel kapcsolatban.

Ismét emlékeztet arra, hogy az önmagunkról való gondoskodás azzal kezdődik, hogy gondoskodunk a gondolatainkról. Nagyon könnyű figyelmen kívül hagyni vagy lekicsinyelni azokat az esetenkénti szokásokat, amelyek kockáztathatják az érzelmi vagy mentális egészségünket. Hallgatom Louise szenvedélyes szavait arról, hogy ne tegyem ki magam a hírek hatásának lefekvés előtt, és hamarosan meggyőz arról, hogy ne olvassak híreket az ágyban. Ragaszkodni fogok ahhoz, hogy ezentúl egy jó könyvre irányítsam a figyelmem.

- Szeretek olyan történeteket olvasni, amelyek megérintik a szívemet, érzelmes emberi történeteket vagy valami lelkesítő írást - mondja Louise. - Az olvasás minden mást megelőz. Egyébként sem tévézem sokat. Számomra a televízió új keletű dolog; nem olyasmi, amivel együtt nőttem fel. Lefekvés előtt gyakran meditációs CD-ket hallgatok, és előfordul, hogy elalszom rajtuk, ha halkan szólnak. Általában mondok egy áldást; hálát mondok a napért, és azért, amit elvégeztem. Azután köszöntöm az ágyamat, és felkészülök a lefekvésre. Időnként gondolatban végignézem a napomat, de nem mindig. A nap véget ért.

A nap lezárására készülve, és befejezve azt a témát, hogy miként élhetjük tudatosabban a napjainkat, megkérdezem Louise-t, végez-e valamilyen szertartást, mielőtt elaludna.

- Veszek néhány mély lélegzetet, és lehunyom a szemem. Aztán belégzésnél azt mondom: „az Elet", kilégzésnél pedig azt: „szeret engem". Elismétlem néhányszor, és közben álomba sodródom: *„Az élet szeret engem, az élet szeret engem, az élet szeret engem."*

Ez valóban nagyszerű befejezés...

Ötödik fejezet

LESZOKÁS HELYETT A SZOKÁS FELOLDÁSA

Eltévedtünk. Férjemmel, Michaellel a floridai Orlandóba tartunk, ahol a Harry Potter Varázsvilága témaparkot látogatjuk meg barátunkkal, Ileennal. A hétvégén előadást tartok egy konferencián a környéken, és ez lehetőséget ad arra, hogy találkozzunk Louise-szal. Háromfős társaságunk úgy döntött, hogy titokban lelépünk, és a bennünk élő gyermek szórakoztatásával töltjük a napot, mielőtt megkezdődik a konferencia.

Az út jóval hosszabb ideig tartott, mint amire számítottunk, és majdnem elfogyott az üzemanyagunk - a szó szoros értelmében is, és érzelmileg is. Későn indultunk. Megvártuk, míg elkészült az autó bérlésével kapcsolatos papírmunka, de addigra már csak néhány röpke óra maradt a park zárása előtt. Amikor végül Michael, Ileen és én megérkezünk, áthajtunk a kapun, és követni próbáljuk a parkolóhoz vezető jelzéseket. A jelek zavaróak, és a férjemmel van egy rövid vitánk arról, hogy melyik utat válasszuk. Én az egyik irányba mutatok, remélve, hogy igazam van, de amint Michael megfordul, nyilvánvalóvá válik, hogy tévedtem. Tehát fél szemünket az üres tankot mutató kijelzőn tartjuk,

miközben az út visszavezet bennünket az autópályára, és egyre távolodunk a parktól, anélkül hogy egyetlen visszafordulási lehetőség (vagy benzinkút) is látszana. Michael és én már eléggé haragszunk egymásra, de túlságosan udvariasak vagyunk ahhoz, hogy bármit is mondjunk a barátunk társaságában.

A ki nem mondott harag feszültsége súlyos függönyként húzódik köztünk, és az egóm megragadja a helyzetet. *Tudom, hogy a jó irányt mutattam, de a jelek zavaróak voltak. Ha Michael figyelt volna, akkor nem lennénk bajban. Mindig tőlem várja a döntéseket. Miért nem döntött egyszerűen ő?* A gondolataim egymást kergetik, és magamban ízekre szedem a helyzetet. Meg vagyok győződve a magam igazáról. Ugyanakkor elég jól ismerem Michaelt ahhoz, hogy felismerjem rajta, önmagát ostorozza, amiért nem bízott az ösztöneiben, és nem fordult be ott, ahol tudta, hogy el kellett volna kanyarodnia. Ileen okos lány lévén némaságba burkolózva ül hátul, és türelmesen várja, hogy megoldjuk a zűrzavart.

Miközben magamban füstölgők, Louise-ra gondolok, és a jó gondolatok választásáról folytatott beszélgetésünkre. A másodperc töredékéig feltárul egy ajtó az elmémben, és megpillantok egy pislákoló fénysugarat. Fontolóra veszek egy másik megközelítést. Ahelyett, hogy tovább mérgesíteném a helyzetet azzal, hogy arról vitázunk, ki mit tett (amire már hosszú évekkel ezelőtt rámutatott Michaelnek és nekem egy terapeuta, aki segített nekünk), kockáztatok. Rátesszem a kezemet Michael kezére, és gondolatban sze-

retetet küldök neki. Egyetlen szót sem szólok. Nem húzza el a kezét.

Egyenesen előre nézek, az útra, és vizualizálom, hogy szeretet áramlik az Isteni Forrásból a testemen át, és a kezemből Michael kezébe, majd a szívébe jut. Néhány percen át végzem ezt a gyakorlatot, és akkor megérzem, hogy Michael energiája meglágyul. Miközben továbbra is szeretetet küldök neki, észreveszek valami érdekes dolgot. Érzem is a szeretetet. Ahelyett, hogy a rossz kanyar miatt füstölögnék, hirtelen aggódni kezdek a férjemért. A szívem ellágyul, ahogy elképzelem, hogy bizonyára önmagát hibáztatja. Miért akarnám ezt további fájdalommal tetézni?

Szeretetet küldök Michaelnek, érzem, hogy a védekezése enged... és mielőtt még észrevenném, odaérünk egy benzinkúthoz és egy visszafordulási lehetőséghez. Harminc perccel később már nevetünk és viccelődünk, behajtunk a parkba, és készen állunk rá, hogy muglikkal és varázslókkal találkozzunk, és ki tudja, talán még Harry Potterrel is, személyesen.

Amikor legközelebb találkozom Louise-szal, elmesélem neki Harry Potter-történetemet. Elmondom, hogy még mindig meglep, hogy egy ennyire egyszerű dolog ekkora hatással lehet a napunkra. Sokszor előfordul, hogy valami ostoba (és időnként nem is olyan ostoba) vita kellős közepén azzal a gondolattal foglalkozom, hogy lemondok a védekezésről, és szeretettel figyelek, de aztán úgy éreztem, ez ellentmondana a józan észnek - olyan volna, mintha beadnám a dereka-

mat. Végül is az egóm remekül meg tudja magyarázni, hogy egy magatartás ésszerű. Miért ismerném be a vereséget, ha nem tettem semmi rosszat? Ha szeretetet küldök, akkor nem csupán az történik, hogy figyelmen kívül hagyom a problémát? És hogyan fogjuk fejlődésre késztetni egymást, ha nem vagyunk hajlandók állást foglalni amellett, amit igaznak vélünk?

- Az egónak egyetlen terve van - feleli Louise. - Azt akarja, hogy igaza legyen, és az a szokása, hogy megpróbálja igazolni az álláspontját. Olyan szempontot keres, ahonnan nézve a másik személy nyilvánvalóan téved. Egyszerű elképzelés, de működik, hogy ha egy pozitív eredményre koncentrálunk vagy szeretetet viszünk a helyzetbe, megoldódhat a dolog. Te ahelyett, hogy további panaszkodással vagy vitával erősítetted volna a problémát, egyszerűen befelé mosolyogtál, szeretetet küldtél a férjednek, és felfedezted, hogy a dolog működik!

Noha tudatában vagyok az ellenállásnak, amit azzal szemben érzek, hogy feladjam az egómat, be kell ismernem, hogy Louise-nak igaza van. *Valóban* működött a dolog.

- Nagyon gyakran előfordul, hogy úgy érezzük, mindent ki kell facsarnunk egy problémából, amit csak tudunk - folytatja Louise. - Meg akarjuk találni a megoldást, *azonnal!* Többé már nem szeretek így foglalkozni a problémákkal. Minél inkább el tudsz fordulni a problémától, annál gyorsabban megérkezik a megoldás. Ezért szeretem azt a megerősítést: *Mtn-*

den rendben van. Minden az én legfőbb érdekemben alakul. Ebből a helyzetből csak jó dolgok származnak. Biztonságban vagyok. Ez a megerősítés felemel, és kiemel a problémából egy olyan területre, ahol a megoldások vannak. Ebben az állapotban nem mondod meg az Életnek, hogyan teremtse meg a megoldást - egyszerűen csak megerősíted, hogy a megoldás mindenki számára működik. A te helyzeted Michaellel egy csodálatos példa, hiszen apró dolgot tettél. De vitatkozhattál volna vele a nap hátralévő részében, és mindketten siralmasan ereztétek volna magatokat.

Ez biztos. És az igazság az, hogy valóban pozitív változásokat hívunk be a kapcsolatainkba, amikor elég lágyak és nyitottak vagyunk ahhoz, hogy figyeljünk. Később, az este folyamán, amikor a parkban tett látogatást követően Michael és én visszatértünk a szállodába, képesek voltunk higgadtan és konstruktívan beszélni a helyzetről. Az évek során mindketten megtanultuk, hogy ha védekezünk, akkor nem kommunikálunk. Nem. Semmiképpen sem. Esélyünk sincs rá. Azt is megtanultuk, hogy amint szeretetteljes módon feldolgoztunk valamit, fontos, hogy elengedjük. Ha később ismét felhozzuk, vagy utólag panaszkodunk miatta, azzal zavart okozunk.

- Ha egy probléma megoldódott, akkor észben kell tartanunk, hogy elmúlt - tanít Louise. - Semmivé vált. *Nem akarunk belemerülni a múltba, hogy siralmasan érezzük magunkat a jelen pillanatban.* És nem akarunk folyton panaszkodni sem. Azok az emberek, akik so-

kat panaszkodnak, mindenki számára nyűgöt jelentenek. Ráadásul a saját világukban is nagy kárt okoznak. Mielőtt megfogalmazunk egy panaszt, hajlamosak vagyunk rá, hogy gondolatban ismét végigmenjünk rajta - néhány alkalommal, több tucatszor, több százszor. A szokásunktól függően.

Ennél a témánál belül összerezzenek, mert arra az energiamennyiségre gondolok, amit az évek során panaszkodásra fordítottam. Mindenen siránkoztam, attól kezdve, hogy mennyire elfoglalt vagyok, egészen addig, hogy Michael mit tesz vagy nem tesz. Mielőtt megértettem volna a saját gondolataim hatalmát, megengedtem, hogy ez a „belső panaszkodó", a krónikusan ingerült lány uralkodjon az elmém és a szavaim fölött. Folyamatosan ugyanazokkal a dolgokkal kapcsolatban elégedetlenkedett, újra meg újra, mintha a nyafogás valahogyan jobbá tehette volna a dolgokat.

- A legtöbb ember kialakította azt a szokást, hogy gondolatban állandóan panaszkodik - mondja Louise. - Minden alkalom, amikor így teszünk, megerősítést jelent. Egy nagyon negatív megerősítést. Minél többet panaszkodunk, annál több olyan dolgot találunk, amiről panaszkodhatunk. Az élet mindig azt nyújtja számunkra, amire koncentrálunk. Minél többet koncentrálunk arra, ami rossz az életünkben, annál több rossz dolgot találunk benne. Minél több rossz dolgot találunk, annál szerencsétlenebbnek érezzük magunkat. Ez egy végtelen körforgás. Folytonosan az élet áldozatai leszünk.

- És úgy érezzük, hogy megrekedtünk egy kerékvágásban - teszem hozzá. - Hangsúlyozom: ilyenkor vissza kell ülnünk a vezetőülésbe, és át kell vennünk a gondolkodásunk irányítását.

- Igen. A panaszkodó személy az egyetlen ember, aki képes megállítani a földcsuszamlást. De először fel kell ismernie, *mit* művel. Másodszor fel kell ismernie, *mikor* teszi ezt. Csak akkor tudunk változtatni, ha felismerjük, hogy egy negatív megerősítést mondogatunk. Amint az ember felhagy ezzel az önpusztító szokással, figyelni fog rá, hogy ne áldozat legyen, hanem az élete tudatos teremtője. Akár a panaszkodás az a szokás, amelyet fel akarunk oldani, akár valami más, a folyamat azonos. Vedd észre, hogy *& feloldás* szót használtam, nem a *leszokást.* Leszokás esetén megtörjük a szokást, és amikor megtörünk valamit, akkor a darabkái továbbra is körülöttünk maradnak. *Ha feloldunk valamit, az egész élmény eltűnik.* Szeretek arra gondolni, hogy visszamegy a semmibe, ahonnan érkezett. A szokások a semmiből jönnek, és visszatérhetnek a semmibe. Mindenkinek vannak szokásai. Ezek között akadnak olyanok, amelyek valóban támogatnak bennünket, és vannak olyanok, amelyek megtévesztenek. Azokat akarjuk kiválasztani, amelyek hozzájárulnak a szeretet és az öröm, a jómód, a jó egészség és az egészséges, békés elme megteremtéséhez.

- Tehát észben kell tartanunk, hogy ki teremtette meg azokat a szokásokat, amelyekkel most együtt élünk, és ki a felelős azok megváltoztatásáért.

- Igen. Ha van az életünkben valami negatív dolog, próbáljunk meg rájönni, mivel járulunk hozzá *mi magunk a* fenntartásához. Mit teszünk azért, hogy negatív körülményeket vonzzunk a világunkba, és fenntartsuk azokat? Minden ember hatalmas teremtő, aki folyamatosan teremt. A tapasztalataim megtanították számomra, hogy a boldog élethez létfontosságú, hogy tudatosítsuk magunkban az elménkben zajló negatív fecsegést. Mit gondolunk? Miért gondoljuk ezt a gondolatot? Mit teremt számunkra ez a gondolat a világunkban? Amint felismered ezt a szokást, a következő lépés az, hogy ne hibáztasd magad a gondolataidért. Inkább örülj annak, hogy észrevetted, mit művelsz. Mondd azt magadnak: *Nem csoda, hogy ilyen negatívan reagálok - ez azért van, mert ezt a negatív gondolatot gondolom. Most tudatosítani akarom magamban az összes alkalmat, amikor ezt művelem, hogy feloldhassam a szokást.* És amikor legközelebb rajtakapod magad, mondd azt: *0, ismét rajtakaptam magam, szuper; ez része a feloldás folyamatának. Eljutok a szokás feloldásáig.* Amikor elkezdődik egy negatív szokásunk feloldása, ujjongást érzünk. Az elképzelés lényege az, hogy maradj a jelenben, vagy nézz a jövőbe a lehető legpozitívabb szemléletmóddal.

A vezetéssel kapcsolatos összeomlásunk Michaellel azt példázza, milyen sok hétköznapi kihívással kell szembesülnie mindenkinek az élete során. Miközben igyekszünk több céltudatosságot vinni abba, ahogyan

a napjainkat éljük, fontos észben tartanunk, hogy a régi szokások, hiedelmek és körülmények néha letaszítanak majd bennünket az útról, különösen akkor, ha stressz hatása alatt állunk. Louise és én néhány általános szokásról folytatjuk a beszélgetést, amelyeket fel kell oldani - olyan típusú akadályokról van szó, amelyek bajba sodorják az embereket. Ezek közül az első a pénzzel kapcsolatos.

Minden héten egy élő internetes rádióműsor háziasszonya vagyok, amelyet *Ügyeletes életmód-tanácsadó* címmel sugároznak. Ennek során a világ minden tájáról felhívnak emberek, akiknek életviteli tanácsokat adok. Gyakran telefonálnak olyanok, akik úgy vélik, hogy egy üzlet beindítása gyors pénzügyi megoldást hoz majd számukra, vagy akik úgy gondolják, lottófőnyereményre van szükségük ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat és boldogok legyenek. Belemerültek a „mágikus gondolkodásba", egy jövőbeli látomásban hisznek, és emiatt végül megrekednek egy fantáziavilágban.

- Nagyon sokan azt hiszik, hogy csak pénzre volna szükségük ahhoz, hogy boldogok legyenek és megoldják minden problémájukat - mondja Louise. - De tudjuk, hogy több ezer ember van, aki rendkívül gazdag, mégis rengeteg problémával küzd. Nyilvánvaló, hogy a pénz nem old meg mindent. Mindenki boldog akar lenni, és szeretné élvezni a lelki békét, de a boldogság és a jólét megteremtése *belső* feladatot jelent. Mindkettővel rendelkezhetsz úgy, hogy közben nagyon kevés

pénzed van. Az egész az általad választott gondolatokról szól. Arról a gazdagságról vagy szegénységről, amit magadban teremtesz. Az önmagunk számára engedélyezett pénzmennyiség csak a hiedelemrendszerünktől függ, és attól, amit gyerekkorunkban tanultunk a pénzről. Sok nő például problémának találja, hogy többet keressen, mint az apja. Visszatartja őket az a hiedelmük, hogy *nem lehetek sikeresebb, mint az apám* vagy *csak a férfiak keresnek sokat.* Ez még akkor is igaz, ha tudatosan esetleg nincsenek tisztában ezzel a hiedelmükkel. És igen, van egy másik makacs hiedelem is: *Ha nyerek a lottón, minden problémám megoldódik.* Ez képtelenség. Egy-két éven belül szinte mindenki, aki nyer a lottón, rosszabb helyzetbe kerül, mint amilyenben a nyeremény előtt volt. Ez azért van, mert nem változik meg a tudatosságuk, és nem illeszkedik az új gazdagságukhoz. Talán nem rendelkeznek azzal a képességgel, hogy helyesen kezeljék újonnan szerzett gazdagságukat, de nem is hiszik el, hogy megérdemlik azt a pénzt, amit nyertek. Minél inkább úgy döntünk, hogy egy gazdag Univerzumban hiszünk, annál inkább azt tapasztaljuk majd, hogy a szükségleteink kielégítést nyernek. Az a megerősítés, hogy *az Elet szeret engem, és mindig minden igényemet kielégíti,* elindít bennünket ebben a folyamatban.

Elmondom Louise-nak, hogy emlékszem, miként küzdöttem saját, pénzügyekkel kapcsolatos félelmeimmel a harmincas éveim elején. Egyedül éltem, hivatásos előadóként próbáltam bővíteni a vállalkozáso-

mat, és folyamatosan amiatt aggódtam, hogyan fogom kifizetni a számláimat. Az idő nagy részében annyira szorongtam, hogy csak arra voltam képes, hogy a problémára koncentráljak: nincs pénzem. Ahelyett, hogy a félelmemet a hirtelen sikerről szóló álmodozással vagy egy váratlan lottónyereménnyel csillapítottam volna, meg voltam róla győződve, hogy ha eleget aggódom, akkor a körülményeim valamilyen módon, varázsütésre megváltoznak majd.

- Amikor aggódunk, akkor újra meg újra az aggodalmainkat ismételgetjük, egészen addig, míg alaposan magunkra nem ijesztünk - feleli Louise. - Rengetegen riogatják magukat a gondolataikkal. De ha a pozitív megerősítéseinket is olyan gyakran (vagy még gyakrabban) ismételgetjük, mint az aggodalmainkat, csodák történnek. A negatív körülményeink kezdenek megváltozni, bármilyen problémáról van szó.

Abban az életszakaszban, amelyről az imént beszéltem, minden tőlem telhetőt megtettem, hogy fenntartsam a pozitív megerősítésekre irányuló koncentrációmat, de nehéznek találtam a gyakorlást, és nagyon szorongtam. Akkor tanultam meg valami fontos dolgot: a megerősítések *és* a megfelelő cselekedetek jelentik a siker kulcsát. Amikor végül szembesültem azzal a ténnyel, hogy állást kell szereznem, *és* elkezdtem állást keresni, egyszeriben *együttműködtem* az Élettel. És akkor elkezdtek változni a körülmények. Azt a megerősítést használtam mantraként, hogy *rám talál a tökéletes állás,* és belevetettem magam a kapcsolataim

ápolásába. Azáltal, hogy eltökélt lelkiállapotba hoztam magam és erősen koncentráltam, felfedeztem, hogy az Elet elhozza nekem azokat az erőforrásokat, embereket és lehetőségeket, amelyekre szükségem van ahhoz, hogy megfordítsam a helyzetemet.

- Ha hajlandók vagyunk megváltoztatni a tudatosságunkat a gondolataink módosításával, *és azzal,* hogy ennek megfelelően cselekszünk, akkor képessé válunk arra, hogy új életet teremtsünk önmagunk számára, amely jóval nagyszerűbb, mint bármi, amit a lottónyeremény adhat - mondja Louise. - Aztán, amint elérjük a siker új szintjét, képesek is leszünk azt fenntartani, mert megváltozott a tudatosságunk, és felfrissítettük a hiedelemrendszerünket. De tartsd észben, hogy noha mindenki úgy véli, a gazdagság boldoggá teszi, a boldogság nem a gazdagságból fakad. Ha nem tudod szeretni magad, ha nem tudsz megbocsátani, ha nem tudsz hálát érezni, akkor a pénz nem segít. Csupán több szolgád lesz, akikkel ordíthatsz.

Louise-szal megbeszélünk néhány lépést, amelyeket mindenki megtehet annak érdekében, hogy feloldja rossz pénzügyi szokásait. Először is koncentrálj arra, hogy megérdemled a gazdagságot, és érdemes vagy rá, hogy több jómódot hívj *és* fogadj be az életedbe. Például a következő megerősítéseket használhatod:

Hálásan elfogadom mindazt a jót, ami jelenleg az életemben van.

Az Elet szeret engem és gondoskodik rólam.

Rábízom az Életre, hogy vigyázzon rám.

Érdemes vagyok a jómódra.

Az Élet mindig gondoskodik a szükségleteimről.

Mindennap jómód áramlik az életembe, meglepő módokon.

A jövedelmem folyamatosan növekszik.

Bármihez kezdek, sikerrel járok.

Válassz ki egy-két megerősítést ezek közül, és napközben újra meg újra ismételgesd. írd le a megerősítéseket néhányszor a naplódba vagy egy darab papírra, készíts belőlük feliratokat, tedd ki őket az otthonodban vagy az irodádban, és feltétlenül ismételgesd magadnak minden alkalommal, amikor csak tükörbe nézel.

Az írás csodálatos módja annak, hogy hozzáférjünk a bölcsességhez és a felismerésekhez. Tehát szánj rá egy kis időt, és vizsgáld meg a következő kérdést, gondolataidat egy naplóban vagy egy noteszben rögzítve:

Melyik szokást kell feloldanom ahhoz, hogy megteremtsem azt a pénzügyi helyzetet, amelyre vágyom?

Ha időt fordítasz arra, hogy átgondold ezt a kérdést, akkor a jövőben kezdesz élni, és felfedezheted, hogy egyre gyakrabban koncentrálsz azokra a jó dol-

gokra, amelyek *esetleg* megtörténhetnek, mint arra, hogy milyen problémát kell most azonnal kezelned. Az is lehet, hogy ki kell lépned a tagadásból, és többé nem kell azt tettetned, hogy továbbra is szabadon költekezhetsz, miközben nem vagy képes felügyelni már meglévő kiadásaidat.

Végül azonosítsd azt az egyetlen dolgot, amit a leginkább meg kell tenned ahhoz, hogy javítsd a pénzügyi helyzetedet. Koncentrálj erre az egyetlen lépésre - lehetőleg olyasmire, amit eddig kerültél -, és tégy valamit ezzel kapcsolatban a következő 24 órán belül. Lehet, hogy ki kell fizetned a számláidat, be kell adnod az adóbevallásodat, vagy fel kell hagynod a hitelkártyáid használatával. Az is lehet, hogy keresned kell egy állást, ami a lehető leggyorsabban hoz pénzt a háztartásodnak, hogy felkészíthesd magad egy későbbi, kielégítőbb munkára. Tartsd észben, hogy amikor megerősíted a szándékaidat *és* lépéseket teszel, akkor csatlakozol az univerzális energiához, és felszólítod az Eletet, hogy találkozzon veled. (Ha nem vagy benne biztos, milyen lépést kellene tenned, kérj tanácsot egy megbízható baráttól vagy családtagtól - valakitől, aki jól ismer téged, és a szívén viseli a legfőbb érdekeidet.)

Egy újabb általános probléma, amelyen sok embernek dolgoznia kell: néha azt kívánjuk és azt reméljük, hogy a körülöttünk lévő emberek végül „megértik a dolgot", és megváltoznak.

Mit teszel, ha látod, hogy valaki folyamatosan küszködik, mégsem tesz semmit a helyzete megváltoztatá-

sa érdekében? Egyszer egy workshopot vezettem, ahol átadtam a szót a résztvevőknek: arra kértem a jelenlévő nőket, mondják el, milyen téren érzik úgy, hogy megrekedtek az önmagukról való gondoskodásban. Egy negyvenes évei közepén járó nő azonnal megragadta a mikrofont, és mesélni kezdett drámákkal teli életéről. Úgy tűnt, hogy minden egyes sorsfordulónál egy újabb válság alakult ki az életében. A legutóbbi a munkájával volt kapcsolatos. Hamis vádakkal illeték, azt állították, hogy zaklatta egy munkatársát, és most pánikba esett azzal kapcsolatban, hogy elveszítheti az állását.

Amint belekezdett a helyzet részletes ismertetésébe, beleéltem magam a helyzetébe - és azt láttam, hogy jóval több energiát fektet a problémába, mint a megoldásba. Tehát leállítottam, és azt ajánlottam, próbáljon ki valami mást.

- Miért nem kezded megfordítani a dolgokat azáltal, hogy megváltoztatod a szavakat, amelyeket használsz? - tanácsoltam. - Például kezdheted azzal, hogy elmondod a következő megerősítést: *Élvezem a probléma békés megoldását. A munkahelyemen a kellemetlen helyzet gyorsan megoldódik, és mindenki elégedett az eredménynyel.* Vagy próbáld ki a következőt: *Elengedek minden drámát az életemből, és energiát nyerek a nyugalomból.*

- Ezt nem tehetem - zendített rá, és hangjában érezhető volt az ingerültség. - A munkatársam egy idióta, és nem mond igazat!

Néhány percen keresztül az egóink táncot lejtet-

tek; én próbáltam rést találni rémült elméjén, hogy lehetővé tegyem számára a helyzet újfajta megközelítését, ő pedig azon küszködött, hogy meggyőzzön engem arról, miért nem fog ez működni. Tudtam, mi történik velünk. Ez a nő hozzászokott, hogy a drámából nyerjen energiát, és a múltban túlságosan is sok időt töltöttem volna azzal, hogy megpróbáljam őt rávenni: gondolja meg magát. De mivel felismertem a táncot, tudtam, meg kell engednem, hogy továbbra is önigazolást keressen, amíg készen nem áll nézőpontja megváltoztatására. Kecsesen fejet hajtottam, és továbbléptem egy újabb kérdésre.

Louise ezt így magyarázza:

- Ez történik akkor, amikor valaki nem áll készen a változásra. Csak javaslatokat tehetsz arra, hogyan támogathatja az illető a saját fejlődését, de végül neki kell hajlandónak lennie a munka elvégzésére. Nem kell azt akarnunk, hogy az emberek azt tegyék, amit nem tudnak megtenni, vagy azzá váljanak, akivé nem tudnak válni. Mindig is azt mondtam, hogy nem vagyok ügynök. Nem azért vagyok itt, hogy eladjak egy életmódot. Tanító vagyok. Ha el akarsz jönni, és tanulni akarsz tőlem, akkor boldogan tanítalak - de nem foglak arra kényszeríteni, hogy megváltoztasd a gondolkodásod. Ez a te kiváltságod. Szabadságodban áll, hogy abban higgy, amiben hinni akarsz. Ha tenni akarsz egy lépést ebbe az irányba, és fel akarod fedezni a dolgot, akkor rendben van. De ha nem, akkor tedd a dolgod. Minden ember a saját tudatosságának törvénye alatt áll.

Tehát bármely probléma az érintett személy tudatossági szintjén teremtődik meg. A *te* tudatosságod nem tudja megváltoztatni a helyzetet; az ő tudatosságának kell megváltoznia. A workshopodon részt vevő nő továbbra is drámákat vonz majd az életébe, mindaddig, amíg fel nem ismeri, hogy *ő* befolyásolja ezeket a helyzeteket. Nem *valakik* művelik odakint - *mi* teremtjük meg a saját világunkban. Az ő gondolatai és hiedelmei járulnak hozzá a problémához. Ez nagy kár, mert amikor az emberek elvetik a megerősítéseket, vagy úgy döntenek, hogy ostobaság olyan típusú dolgokat csinálni, mint amikről beszélünk, mert valószínűleg nem működnek, akkor egyszerűen újra meg újra ugyanazt a problémát tapasztalják. Aztán pedig azt mondják, hogy a megerősítések nem működnek. *Működnek.* Csak következetesen kell használni őket.

A gondolataink tehát közvetlenül befolyásolják az élettapasztalatainkat. Ily módon mindenhez hozzájárulunk, ami az életünkben történik. Ha valamilyen baj kellős közepén találjuk magunkat, akkor új szokásokra kell szert tennünk, amelyek révén eredményesebben használjuk a gondolatainkat és az energiánkat. A megerősítések segítenek egy új irányt mutatni számunkra, ezáltal valami jobb eredményre koncentrálhatunk.

- És az egésznek az a nyitja, hogy a lehető leggyorsabban vegyük észre magunkat ahelyett, hogy bevonódnánk a pillanat drámájába - jegyzi meg Louise. - Meg kell állnunk, és azt kell mondanunk: Jaj, nézd

meg, mit művelek magammal! Ez nem a másik emberről szól. Rólam szól. Mit tehetek *most azonnal,* hogy megváltoztassam az energiát?" Noha a másik ember talán tesz valamit velünk vagy a helyzettel kapcsolatban, *mi* irányítjuk azt, ahogyan reagálunk vagy válaszolunk. Mindig észben kell tartanunk, hogy az életben az a cél, hogy jól érezzük magunkat, amennyire csak tudjuk.

Amikor azzal a nővel foglalkoztam a workshopon, végül képes voltam engedni, hogy a maga útját járja. De mi van akkor, kérdezem Louise-tól, ha valaki meghitt kapcsolatban áll egy másik emberrel, aki nem hajlandó változni? Például lehetséges, hogy egy idősödő szülővel foglalkozik, aki mindig negatívan áll a dolgokhoz, vagy a házastársával, aki nem ugyanazon az úton közelít az önfelfedezéshez. Hogyan békéljen meg ezzel a helyzettel?

- Hosszú évekkel ezelőtt, amikor AIDS-es betegekkel foglalkoztam, azt tapasztaltam, hogy sok embert elhagytak a szülei. Teljesen magukra hagyták őket. Attól a pillanattól kezdve, hogy a szülő megtudta, hogy gyermeke homoszexuális, kitagadta őt a családból. Ez nagyrészt azzal állt összefüggésben, hogy mit gondolnak majd a szomszédok. Amikor ilyesmi történt, azt mondtam a férfiaknak, akikkel dolgoztam, hogy használják az egyik korábban említett megerősítés egy változatát: *Csodálatos, harmonikus kapcsolatban állok mindenkivel a családomban, különösen anyámmal.* (Általában az anyjukkal küzdöttek a legtöbbet.) Azt javasoltam, hogy a nap során ismételjék el néhányszor ezt

a megerősítést. Minden alkalommal, amikor eszükbe jutott az illető, el kellett ismételniük a megerősítést. Nos, azzal szembesülve, hogy a családjuk elhagyta őket, ez nyilvánvalóan nem olyan feladat volt, amire számítottak. De minden esetben az történt, hogy három-hat hónappal a megerősítés folyamatos használatát követően az anyjuk beleegyezett, hogy eljöjjön egy találkozóra a fiával.

- Komolyan? - kérdezem meglepetten és meghatottan.

- Igen. - Louise egy pillanatra megáll, hogy felfrissítse az emléket, és látom, hogy könnybe lábad a szeme. - És amikor az anya megjelent, akkor felálltunk, és megtapsoltuk. Ez rengeteget jelentett számunkra. Nagyon gyógyító hatású volt. Az apákat kicsit nehezebb volt bevonni, de az anyák eljöttek, és azt tapasztalták, hogy ezek a „homoszexuálisok" nagyon sok szeretetet adnak nekik. Szóval mondhatod, hogy őrültség azt hinni, hogy egy megerősítés bármit is tehetne egy ilyen nehéz helyzetben. Vajon mit tehetett volna? Hogyan befolyásolhatta volna valakinek a viselkedését? Nem tudom. De kikerült az éterbe, és ahelyett, hogy az illetőnek rettenetes gondolatai lettek volna a családjával kapcsolatban, kezdett olyan teret teremteni, amelyben lehetségessé vált egy harmonikus kapcsolat. Nem tudom, hogyan működik a dolog. Ez az Élet misztériuma.

Felvetem, hogy a másokkal való harmonikus kapcsolat megerősítését sokféleképpen lehet alkalmazni, és Louise egyetért velem.

- Bárkivel kapcsolatban mondogatod a folyamatos megerősítéseket, akár a főnököddel, a szomszédoddal, egy munkatárssal vagy egy eltávolodott családtaggal szeretnéd harmonikussá tenni a kapcsolatodat, az a lényeg, hogy ki kell mondani - állítja Louise. - *Kerüld meg a problémát, és beszélj arról, amit akarsz, úgy, mintha már megtörtént volna.* Ne arra koncentrálj, hogy *az anyám gonosz volt velem.* Ne akarj ebbe belemenni, mert akkor ez lesz az, aminek erőt adsz. Próbálj inkább a célra összpontosítani. Figyeld meg, még csak nem is azt mondod, hogy az anyádnak valamilyen módon kell viselkednie. Azt mondod, hogy *te* mindenkivel csodálatosan kijössz a családodban - az anyádat is beleértve -, aztán hagyod, hogy az Elet találja ki, hogyan hozza ezt össze. Ezt kell folyamatosan ismételgetned minden alkalommal, amikor az illetőre vagy a problémára gondolsz. Minél nehezebb a kapcsolat, annál gyakrabban kell ismételgetned a megerősítést.

- Amikor efféle dolgok történnek - amikor egy családtaggal küzdünk, vagy meglep bennünket egy váratlan hír, egy betegség diagnózisa vagy egy állás elvesztése -, akkor hogyan tudunk a leggyorsabban visszazökkenni a rendes kerékvágásba?

- Először is megengedett, hogy átéld a kezdeti reakciódat. Meg kell engedned magadnak, hogy átélj bármit, amit érzel. Amikor a megerősítések használatáról beszélek, akkor nem azt javaslom, hogy az érzéseid elkerülése érdekében használd őket.

- Ez nagyon lényeges dolog - jegyzem meg. - Túl

gyakran látom, hogy az emberek azért próbálnak megerősítéseket használni, hogy így próbálják elkenni vagy elkerülni az igazságot; mintha ésszel próbálnák leküzdeni az érzelmeiket. De amikor valaki a fejét használja arra, hogy a szíve fölött uralkodjon, akkor hátrányos helyzetbe hozza magát. Az érzések valójában értékes információkat adnak.

Ha úgy érzed, hogy a munkád túlterhel, akkor bizonyára hasznos a következő megerősítés: *Nyugodtnak és higgadtnak érzem magam a munkahelyemen.* De ez az érzés azt is jelezheti, hogy a megerősítés mondogatása mellett fel kell hagynod a pluszfeladatok vállalásával. Ha magányosnak érzed magad a házasságodban, akkor fenntarthatod magadban a harmonikus kapcsolat gondolatát, ugyanakkor lehet, hogy le kell ülnöd a házastársaddal, és meg kell beszélnetek, mi zajlik köztetek. Ha figyelsz rájuk, akkor az érzéseid tudatják veled, hogy mi működik az életedben, és mi nem. Azután megmutathatják neked a változás irányát. *Végül a fej és a szív összehangolása teremti meg azt az állapotot, amely erőt ad a megerősítéseidnek.*

- Ha már tudod, mi történik, és esélyt adtál magadnak arra, hogy erezz, ki kell találnod, hogyan keveredj ki a lehető leggyorsabban a kellemetlen mentális állapotból - mondja Louise. - Ekkor jön el az ideje annak, hogy felidézd: a*jelen pillanat* minősége a teremtés legfontosabb eleme. A most. Minden gondolat, amit ebben a pillanatban gondolsz, és minden döntés, amit ebben a pillanatban hozol, mozgásba hozza a jövődet.

Tehát a megfelelő állapotba akarod hozni magad. Ennek valóban meg kell értenünk a jelentőségét.

- Vagyis a borúlátás helyett a lehető leggyorsabban reménykednünk kell?

- Nem. Úgy látom, a remény egy újabb akadály. Ha azt mondod: „remélem", az azt jelenti: „nem hiszem". Olyan, mintha a vágyadat valami távoli jövőbe vetítenéd, és azt hinnéd, hogy egy napon *talán* megtörténhet. Ez nem pozitív megerősítés. Egy pozitív, jelenre irányuló megerősítést kell létrehoznod. Utána pedig el kell engedned.

- Elengedni?

- Elengedni. Nem ragaszkodsz hozzá. Nem szenvedsz. Hamar nincs más, amit megtehetsz egy helyzettel kapcsolatban, akkor egyszerűen elengeded, máskülönben csak a múlthoz ragaszkodsz, és olyan emlékekhez, amelyek túl sok helyet foglalnak az elmédben. Tehát azt mondom, válassz határozott megerősítéseket, és használd őket megállás nélkül. Próbálj találni egy-két olyan megerősítést, amelyek valóban megvigasztalnak, és szüntelenül ezeket mondogasd. Az is rengeteget segít, ha tükörmunkát végzel, mert azáltal valóban kapcsolatba kerülhetsz önmagáddal. Nézz tükörbe, amikor csak teheted, és mondd azt magadnak: „Túljutunk rajta. Szeretlek, és itt vagyok veled."

Ebben a percben az órára nézek, és rájövök, hogy el kell indulnom egy megbeszélésre. A pillanat varázsát megtörve felállók, és azt javaslom, találkozzunk később, Louise dedikálása után - ezen a kétórás ese-

ményen a világ minden tájáról érkező rajongók százai állnak majd sorba fényképekért és autogramokért.

Miközben jegyzeteimet a táskámba teszem, egy utolsó kérdéssel fordulok Louise-hoz:

- Mi a helyzet azokkal a dolgokkal, amelyeket nem tudunk irányítani? Azokkal az apró negatív eseményekkel, amelyek felbosszantanak és egész nap foglalkoztatnak bennünket? Tudod, egy rosszindulatú e-mail vagy egy féltékeny munkatárs megjegyzése... Hogyan kell kezelni az efféle zavaró dolgokat?

- Ez egyszerű - feleli huncut mosollyal. - *Többé már nem érdekelnek azok a dolgok, amelyek felzaklatnak.*

Néhány másodpercig rám mered, és pillantása megpecsételi az üzenetet. Elkapom a tekintetemet, lenézek a telefonomra, és a felvevőn megérintem a *Leállítás* ikont. Képzeld el, hogy nem vonódsz be valaki más életének drámájába.

Ezt a szokást igazán érdemes feloldani.

Hatodik fejezet

A BÖLCSESSÉG SZÉPSÉGE

Meleg novemberi nap van; Tampában vagyunk, Louise éppen most mondta el köszöntő beszédét több mint 3500 résztvevő előtt, a Hay House „Képes vagyok rá" című konferenciáján. A terem szélén állok, és figyelem, ahogyan a telt házas közönség szeretetteljes tapsviharban tör ki, amint Louise kijelenti, hogy immár a kilencedik X-ben járva elmondhatja: ez élete eddigi legjobb évtizede. Nagyon lelkesítő pillanat.

A szálloda felé tartva tanulmányozom Louise-t, aki céltudatosan lépked a bejárathoz. A természetes és elegáns stílus egyedi ötvözeteként virágos, gyűrött anyagú blúzt visel, amely lágyan hullik testhez álló nadrágjára. A fiatalság energiáját és a kor bölcsességének szépségét sugározza.

Megérkezünk a szállodába, és Louise szobájába megyünk. Azonnal kinyitja az erkélyajtót; érzem a bőrömet érintő kellemes fuvallatot. Keresztbe tett lábbal egy karosszékbe roskadok, egy elképesztő virágköltemény közelében. A liliomokból, tulipánokból, napraforgókból és málnaszínű rózsákból összeállított dísz a szoba közepén, egy kávézóasztalon fekszik.

- A virágokat ajándékba kaptam valakitől, akinek a múlt héten a segítségemre volt szüksége - mondja Louise. - Nagyon boldoggá tesznek.

Kimegy a teakonyhába, és teát készít. Miközben kiveszi a filtereket a csomagolásból, elmeséli, mennyire örül annak az új, fekete bársonytoknak, amelyet az iPad készülékéhez talált - a legfrissebb technológiai eszközhöz, amelyet nagy élvezettel használ. Rájövök, hogy Louise még 84 évesen is örökké tanul. Imádom a kíváncsiságát és a tudásszomját.

Kikészítem magam köré az eszközeimet. Kíváncsi vagyok, mit tud 84 évesen, amitől jól érzi magát a bőrében, és amit én 51 évesen megtanulhatnék. Megkérdezem, miként éri el, hogy az ő korában ilyen jól néz ki, és ilyen jól érzi magát. Mi a titka?

- Nos, erről csak annyit mondhatok, hogy szeresd magad, szeresd a testedet, és békélj meg az öregedés folyamatával - feleli. - Semmit nem csinálhatsz jól vagy hosszú távon, ha nem szereted magadat. Ha szereted magad, akkor törődsz a testeddel, és törődsz azzal, amit a testednek adsz. Azzal is törődsz, hogy milyen gondolatokat választasz magadnak.

- Tehát ha szorgalmasan gyakoroljuk mindazt, amiről már beszéltünk ebben a könyvben, akkor sokkal könnyebb lesz az öregedés időszaka?

- Igen. Az élet sokkal könnyebbé vált számomra, mert megtanultam, hogyan tervezzem meg az élményeimet. A pozitív megerősítéseim megelőznek engem, és egyengetik előttem az utat. Szándékosan arra

számítok, amit szeretnék megtapasztalni a jövőben. Például ma három dolgot kellett elintéznem, tehát a következő megerősítést mondtam: *Ez egy dicsőséges nap, és minden élmény örömteli kaland.* Három különböző üzletben jártam, mindegyikben kedves eladókkal találkoztam, akik barátságosan beszélgettek velem. Az egyik eladóval még nevettünk is valami semmiségen. Mindezek az élmények apró, mégis örömteli kalandot jelentettek. Az idősödés bölcsessége részben abból áll, hogy örömöt találjunk még a legegyszerűbb helyzetben is. Amikor a legteljesebb mértékben megéljük az életet, akkor csodálatossá, jóvá és fontossá tesszük az élet apró dolgait.

Megjegyzem, hogy amint idősebbek leszünk, és elveszítjük a barátainkat vagy a családtagjainkat, úgy tűnik, egyre jobban értékeljük a másokhoz fűződő kapcsolatainkat, még az olyan hétköznapi kapcsolatokat is, amilyenekről Louise beszél.

- Értékelhetjük, vagy megkeseredhetünk - feleli. - Választhatjuk azt, hogy megkeseredünk a szeretteink elvesztése miatt, vagy dönthetünk úgy, hogy új emberekkel teremtünk kapcsolatot, és betöltjük az űrt.

Minél jobban megismerem Louise-t, valahol mélyen annál jobban megbecsülöm, hogy elég korán jó gondolkodási szokásokat vezettem be az életembe. Amikor Louise arról beszél, hogyan közelít az élet dolgaihoz, nyilvánvalóvá válik, hogy rengeteg időt és energiát fordított elméje irányítására. Ennek eredményeként jóval pozitívabb nézőpontból szemléli az öre-

gedés kérdését. Éber figyelme, amely arra irányul, hogy életét a célkitűzései és a szándékai szerint élje, évről évre rengeteg hasznot hoz számára. Figyelem, ahogyan az élet dolgaira reagál, és ezt figyelmeztetésnek tekintem: nekem is el kell mélyítenem ezt a szokást.

- Félre ne érts - mondja Louise. - Én is ugyanazokkal a kihívásokkal szembesültem, amelyekkel az öregedés során a legtöbb ember találkozik: ráncokkal, súlyfelesleggel, merevséggel, és észrevettem, hogy a fiatal férfiak már nem néznek rám vágyakozva. De semmi értelme, hogy nyomorúságosan érezzem magam olyan dolgok miatt, amelyeken nem tudok változtatni. Mindenki megöregszik. Én egyszerűen úgy döntöttem, hogy törődöm magammal, és szeretem magam, bármi is történjék. Helyesen táplálkozom. Olyan ételeket fogyasztok, amelyek nagyon jók a testemnek, olyan ételeket, amelyek támogatnak. Nagyon kevés olyan ételt eszem, amely kiszárítja a testemet, vagy amely nem támogat. Emellett havonta egy alkalommal általános karbantartásként akupunktúrás és a kranioszakrális kezelésen is részt veszek. És minden tőlem telhetőt megteszek, hogy olyan gondolatokat válasszak, amelyektől a lehető legjobban érzem magam. Ez a fő lecke, amit folyamatosan ismételgetek: a gondolkodásunktól vagy jól érezzük magunkat, vagy rosszul. Az események közel sem olyan fontosak, mint a gondolataink.

- Vagyis nem a ránc a lényeg, hanem az, amit a ráncról gondolunk?

- így igaz. A ránc egyszerűen csak létezik. És mindenkinek van. Nem te vagy az egyetlen ember, akit kiszemeltek arra, hogy ráncai legyenek. Ostobaság boldogtalanná tenni magad ilyesmi miatt. Az ember az élet minden szakaszát a lehető legjobban akarja élvezni.

- Ha már a ráncoknál tartunk - szólok közbe -, beszéljünk a testről. Azt mondtad, 84 évesen az a sikered titka, hogy szereted magad, és szereted a tested. De mi lenne a helyzet akkor, ha olyan nő volnál, aki húsz kiló túlsúlytól szenved, és gyűlöli azt, amit a tükörben lát? Hogyan nézel magadra, és mondod azt: „szeretlek", ha nem tetszik, amit látsz?

- Nos, ez a lényege annak, amit teszünk - feleli Louise. - Mint mondtam, nem hiszek már abban, hogy egyetlen problémán kellene dolgoznunk. Régen különálló problémákkal foglalkoztam, például a fogyással. Aztán egy napon felfedeztem, hogy ha rá tudom venni a klienseket, hogy szeressék magukat, akkor többé nem kell külön problémákon dolgoznunk. Az önszeretet a legfőbb probléma mindenki és minden dolog esetén. És rengeteg ember nehezen fogadja el vagy veszi tudomásul ezt a felismerést - azt, hogy az egész ennyire egyszerű lehet. Egy túlsúlyos nő talán azt gondolja, hogy a súlyfelesleg a problémája, de egyáltalán nem ez a problémája; az önutálat a probléma. Ha képesek vagyunk eljutni ennek a gyökeréig, vagy rá tudjuk venni őt, hogy kezdjen következetesen olyan megerősítéseket mondogatni, amelyek támogatni fog-

jak abban, hogy jó kapcsolatba kerüljön a testével, az elindítja majd az önszeretet folyamatát.

Egy perc szünet után így folytatja:

- Igaz, az embernek időnként módosítania kell az étrendjét annak érdekében, hogy megerősítse az új gyakorlatot. Ma már a legtöbb ember tudja, hogy a cukor függőséget okoz, és egyszerűen nem tesz jót a testnek. A búza és a tejtermékek is sokak számára problémát okoznak. Olyan ételeket kell ennünk, amelyek táplálják és energiával látják el a testünket *és* az elménket. Noha csodálatos dolog megfelelő megerősítéseket mondogatni, ha teletömöd magad koffeinnel, cukorral, egészségtelen ételekkel és hasonló dolgokkal, akkor nehezen tudod az elmédet bármire is irányítani, a pozitív megerősítésekről nem is beszélve. Ha egészségtelen ételeken nőttél fel, lehet, hogy szükséged van némi útmutatásra azzal kapcsolatban, hogy mit jelent az egészséges étrend. Én semmit nem tudtam a helyes táplálkozásról addig, amíg a rákbetegségem nem ösztönzött arra, hogy megismerjem, mire van szüksége a testemnek. Még ma is számon tartom a legfrissebb információkat az egészséggel és a gyógyulással kapcsolatban.

Természetesen én is tudom értékelni, mennyire fontos, hogy jól bánjunk a testünkkel, ahogy idősödünk. Mint sokan mások, én is számos könyvet, internetes cikket és tanulmányt olvastam, és próbáltam a lehető legtöbbet megtudni a különféle étrendekről, a testmozgásról és a táplálék-kiegészítőkről. Zavarba ejtően sok információ van azonban ezekkel kapcso-

latban, és könnyű összezavarodni. Társadalmunk dollármilliárdokat költ az öregedés késleltetéséről szóló könyvekre és termékekre, egészségklub-tagságra és diétás programokra, az egészség receptjének keresésére... de az elhízottak aránya továbbra is növekszik, és általános egészségi állapotunk továbbra is romlik.

Az utóbbi néhány hónapban pontosan arra koncentráltam, amiről Louise beszél: arra, hogy *először* szeressem magamat és a testemet, és engedjem meg, hogy ez a szeretet vezessen engem azon bölcs döntések felé, amelyek támogatják az érzelmi és fizikai egészségemet. A saját bőrömön tapasztalom, hogy a dolog működik. Amint szoros kapcsolatot alakítottam ki a testemmel, természetes módon vonzódni kezdtem a megfelelő ételekhez és mozgásformákhoz, az önmagamról való gondoskodás különböző módozataihoz, és még az egészségmegőrzéssel foglalkozó szakemberekhez is. Igen, most már tudom, hogy az egész a szeretettel kezdődik.

- A tested megfelelő táplálása az önmagádról való gondoskodás nagyon fontos lépése - folytatja Louise -, különösen az öregedés során. A helyes táplálkozás támogatja azokat a természetes változásokat, amelyeket mindenki megtapasztal. Ha például már beléptél a változókorba, és nem a megfelelő ételekkel táplálod a testedet, akkor jóval keményebb időszakot fogsz átélni. Ha azonban jó fehérjeforrásokat és rengeteg zöldséget Gehetőleg biozöldséget) fogyasztasz, miközben olyan megerősítéseket mondogatsz, mint

például: *Ez egy kellemes és könnyű időszak az életemben, Kellemes meglepetés számomra, hogy a testem milyen könynyen alkalmazkodik a változókorhoz* vagy *Éjjel jól alszom,* az sokat számít.

- És milyen megerősítéseket javasolsz azoknak a férfiaknak és nőknek, akiknek szeretniük kell a testüket, annak ellenére, hogy nem tetszik nekik, amit látnak?

- Kezdhetnek például a következő üzenetekkel:

A testem nagyon jó barátom; pompás a közös életünk.

Hallgatok a testem üzeneteire,
és megteszem a megfelelő lépéseket.

Időt szánok arra, hogy ismereteket szerezzek a testem működéséről, és arról, hogy milyen táplálékokra van szüksége ahhoz, hogy egészséges maradjon.

Minél jobban szeretem a testem,
annál egészségesebbnek érzem magam.

Ezek a megerősítések segítenek majd a kezdetekben. És ha valóban azt akarod, hogy szorosabb kapcsolatot erezz a testeddel, akkor hozzá kell szoknod, hogy mindennap tükörbe nézz, és úgy beszélj a tükörhöz, mint egy kedves baráthoz. A következő megerősítéseket mondhatod:

Szia, test, köszönöm, hogy ilyen egészséges vagy.

Ma remekül nézel ki.

Örömöt szerez számomra, hogy a szeretetemmel tökéletesen egészségessé teszlek.

A te szemed a legszebb a világon.

Szeretem a gyönyörű alakodat.
Minden porcikádat szeretem.

Nagyon szeretlek.

Tapasztalatból tudom, hogy ha ilyen kedvesen beszélünk a testünkhöz, az segít abban, hogy elhallgattassuk a kritikus hangot, amely kíméletlenül ítélkezik fölöttünk. Az évek során sokat olvastam Louise könyveiben arról, hogyan használhatjuk a megerősítéseket annak érdekében, hogy szeressük a testet, de amikor először hallottam őt *beszélni* ezeknek a megerősítéseknek a használatáról, megérintett a hangjából kicsendülő melegség és meghittség. Nem csupán elismételte a szavakat; olyan hangnemben és hanghordozással beszélt, ami nyilvánvalóvá tette, hogy kedves és szerető barátként kell szólnunk magunkhoz.

Amikor elkezdtem ezt önmagammal kapcsolatban alkalmazni, drámaian megváltozott a testemhez fűződő viszonyom. Ereztem, hogy a szavak szellemisége megérinti a szívemet. Mindennap, amikor tükörbe néztem és gyengéden beszéltem magamhoz, éreztem, hogy az ítélkezés és a keménység durva élei apránként lecsiszolódnak. Ténylegesen éreztem, hogy a testem lassan egy drága baráttá válik, ahelyett hogy

ellenség lenne, akivel hadakoznom kell. A trükk abban rejlik, hogy a módszert *következetesen* kell alkalmazni.

- Igen, igen, igen - erősíti meg Louise. - Az egész a gyakorlásról szól. Válassz olyan megerősítéseket, amelyeket a legkellemesebbnek érzel, és kezdd azokkal. Tudnod kell, hogy a megerősítéseid új feltételeket és helyzeteket teremtenek számodra, és ezek a szokások megváltoztatják majd az életedet. Ha szokásoddá válhatott, hogy letorkold magad, akkor azt is szokásoddá teheted, hogy építsd magad!

- Tehát visszatértünk ahhoz a gondolathoz, amelyet eddig folyamatosan ismételgettünk: a leghatásosabb lépések valóban az apró lépések, amelyek a gondolkodásunk megváltoztatásával kezdődnek. És folyamatosan gyakorolnunk kell.

- Igen. És gyakorlás közben keresned kell azt az egyetlen kis dolgot, ami bebizonyítja számodra, hogy a dolog működik; a bizonyítékot arra vonatkozóan, hogy a tudatosságod változik. Aztán erre a sikerre összpontosítva ösztönözheted magad a folytatásra. Te magad is ezt tetted, Cheryl. Tettél valamit, ami először ostobaságnak tűnt - például tükörmunkát végeztél-, de aztán kezdtél eredményeket elérni. írtál is erről az élményről a legutóbbi könyvedben. És most, hogy együtt dolgoztunk, láttam, hogy megint ez történt veled. A pilates jó példa erre.

Igaza van. Az egyik korábbi találkozásunk alkalmával Louise meghívott, hogy csatlakozzak hozzá egy egyéni pilates órán, és mivel mindig kíváncsi voltam rá,

beleegyeztem, hogy kipróbálom. Mivel már több mint nyolc éve állhatatosan és rendszeresen súlyzóztam, meguntam a gyakorlataimat, és keresni akartam valami új dolgot, amivel kiegészíthetem az edzést. Annyira élveztem a Louise-szal közös órát, hogy amikor hazaértem, kerestem egy tanárt, és én magam is elkezdtem pilatesre járni, heti rendszerességgel.

Rövid időn belül érezni kezdtem a fejlődést - olyan izmokat fedeztem fel magamon, amelyeknek a létezéséről sem tudtam, és olyan belső erőt tapasztaltam, amitől jobban kihúztam magam, és élénkebbnek éreztem magam. Ezek voltak a külső jelek, amelyek elárulták számomra, hogy működik, amit csinálok, de a *belül* érzett siker vett rá, hogy folyamatosan visszamenjek.

A tanárom minden alkalommal a tükör elé állított, hogy figyelhessem az alakomat. Némán ismételgettem a pozitív megerősítéseket a testemnek, miközben végighaladtam a szokásos gyakorlatokon: *Szeretlek, drága testem, amiért támogatsz engem; Nagyon szép test vagy; Köszönöm, hogy ilyen hajlékony és együttműködő vagy a mai napon; Egyszerűen szeretem nézni az erődet és a kecsességedet.* Nem csak a külső izmaimat erősítettem és feszesítettem, hanem fontos belső izmokat is építettem. A mindennapos tükörmunka és az önszeretetre irányuló koncentráció elvezetett engem valamihez, ami csodálatos érzést nyújtott, és jó volt a testemnek.

- Nem érdekes, ha meggondolod, hogyan került be a pilates az életedbe? - kérdezi Louise. - Könnyen

és erőfeszítés nélkül érkezett. Kezdted arra irányítani a figyelmedet, hogy valami új módon szeresd a testedet, és a módszer egyszerűen beballagott az életedbe, te pedig hajlandó voltál kipróbálni.

- Azt hiszem, abban a lelkiállapotban voltam, amiről beszélsz - felelem mosolyogva. - Abban a lelkiállapotban, amely pontosan azt vonzza hozzánk, amire és akire szükségünk van, éppen a megfelelő időben. Most hetente háromszor járok pilatesre, és minden percét imádom!

- Az a fontos, hogy nyitott voltál valami új dolog kipróbálására - mondja Louise. - Ha gyűlölted volna, még akkor is azt akartam volna, hogy éld át; és ha azt mondtad volna, hogy nem tetszik, az is rendben lett volna. Hajlandónak kell lennünk arra, hogy új dolgokat próbáljunk ki, hogy megtudjuk, mi az, ami működik a testünk számára. Az ember egy lépéssel kezd, majd megteszi a következő és az utána következő lépést. Mielőtt észbe kapnál, máris óriási utat tettél meg. - Ujjaival dobol az asztalon. - Amikor jobban koncentrálsz azokra a kis lépésekre, amelyeket éppen teszel, mint a végeredményre, és látod is, hogy a dolog működik, akkor jól érzed magad, és mindig éppen azt vonzód magadhoz, amire szükséged van ahhoz, hogy eljuss oda, ahova menni akarsz. Nézz magadra, Cheryl! Én ajánlom a pilatest, te kipróbálod, és felfedezed, hogy szereted. Most hetente háromszor jársz órára. Vagy szeretetet küldesz Michaelnek, ahelyett hogy arról vitatkoznál, hogy rossz felé kanyarodott, és érzed is

a szeretetet. Kipróbálunk valamit, látjuk az eredményeket, ráébredünk, hogy a nézőpontunk jobbá vált, és ez arra bátorít bennünket, hogy folytassuk. Nem számít igazán, honnan indulsz, amíg *hajlandó vagy* elindulni. Tudod, sokan azt mondják majd erre: „Ez marhaság. Egyszerűen marhaság." De semmit sem tehetsz, amíg ostobaságnak gondolod.

Méltányolom, hogy Louise arra összpontosít, ismerjük fel, mi az, ami működik, és szánjunk időt arra, hogy lassan alakítsunk ki új, önszeretetre irányuló szokásokat. Régebben gyakran éreztem feszültséget és kudarcot, mert erősebben koncentráltam a végeredmény elérésére, mint az út megtapasztalására. Evekkel ezelőtt egyszer beszélgettem egy barátommal - egy másik, nyolcvanas éveiben járó, bölcs asszonnyal -, és amikor szóba került, hogy fejleszteni próbálom az előadói vállalkozásomat, meséltem a kudarcélményemről, amit amiatt éreztem, hogy milyen hosszú ideig tart eljutni oda, ahova akarok. Alig egy éve foglalkoztam a vállalkozásom építésével, de csalódott voltam, mert még mindig nem volt fizetett előadásom.

- Ezek a mai gyerekek! - mondta a barátnőm a fejét ingatva. - Azonnali sikert akartok. Hová lett a mesterség elsajátításának öröme? Amikor gyerek voltam, az embereknek évekbe telt, hogy elérjék azt a sikert, amit te tegnapra akarsz, mégis élvezték a folyamatöt. Lassíts, barátom! Úgy sokkal érdekesebb lesz az út.

Minden tőlem telhetőt megtettem, hogy ellazuljak, és megfogadjam ezt a tanácsot. Néhány évvel később

azonban megint ugyanott tartottam: fel-alá járkáltam a konyhámban, és arról panaszkodtam a férjemnek, milyen sokáig tart kiépíteni életviteli tanácsadói praxisomat - egy vadonatúj dolgot, amit csupán másfél évvel korábban kezdtem.

Louise üzenetét felkészülten hallgattam, tudtam, hogy szavai fontosak. A kultúránk arra nevel bennünket, hogy a gyors eredményekre koncentráljunk: fogyjunk öt kilót egy hét alatt, vagy varázsoljuk laposssá a hasunkat egyik napról a másikra, a megfelelő rostos étrend-kiegészítővel. *Nagy* sikert, *nagy* változást és *nagy* eredményeket akarunk, azonnal!

- Igen - helyesel Louise. - Mindenből nagyot akarunk... és a folyamat során rengeteget szenvedünk. Pedig élvezni akarjuk, amit csinálunk. Egy ideje már jársz pilatesre, és igen, megőrizted az elkötelezettségedet, de az is fontos, hogy jól érzed magad. Ez nagyszerű dolog. És a tested nagyon pozitívan változik. Többé már nem az észlelt problémák gyógyítására kell tehát koncentrálnunk. Inkább arra összpontosítunk, hogy apró, pozitív változásokat vigyünk véghez, amelyektől jobban érezzük magunkat a folyamat során. Ettől fogjuk szeretni önmagunkat, a testünket, és ettől lesz könnyebb és örömtelibb az öregedés - az apró, pozitív változásoktól.

Miután szóba került az öregedés, megkérdezem Louise-t, folytathatjuk-e ezt a témát. Kíváncsi vagyok, mi az, amivel a legtöbbet törődött, ahogy egyre idősebbé vált.

- Nos, vannak, akik azért bánkódnak, mert elveszítik fiatalos kinézetüket. Én azonban évekkel ezelőtt amiatt aggódtam, hogy elveszíthetem a szellemi képességeimet. Kisgyerekkoromban bizonyára kaptam valamiféle üzenetet, amely elültette az elmémben ezt a félelmet. De már régen elmúlt, és ma már eleget tudok ahhoz, hogy az elmémet jó gondolatokkal és helyes táplálkozással tartsam egészségesen. Ha az étrended zavaros, akkor az idő múlásával bajba juttatod magad. Ha nem figyeltem volna erre, akkor most az egészségem elveszítése okozna aggodalmat számomra. Ezért gondoskodom jól magamról.

Az öregedés során mindenki más kihívásokkal szembesül. Amint elértem az ötvenedik évemet, a tükörbe pillantva gyakran éreztem szomorúságot vagy aggodalmat az új ráncok vagy a bőröm megereszkedése miatt. De ennél is jobban nyugtalanított valami más: az a gondolat, hogy elveszíthetem az energiámat. Mindig tele voltam energiával, büszke voltam rá, hogy elérem a céljaimat, és elintézem a dolgokat, otthon is, és a munkahelyemen is. Amint észrevettem, hogy az energiám csökkent egy kicsit, ezt az öregedés számlájára írtam, és aggódni kezdtem. Ez jelzi vajon az eredményes éveim végének kezdetét? Vajon még keményebben kell dolgoznom azért, hogy jól táplálkozzak, eleget mozogjak, és magasan tartsam az energiaszintemet? Vagy meg kell adnom magam a valóságnak, hogy az idősödéssel mindenki lelassul?

Az elmúlt év során aztán sikerült új módon értel-

meznem az energiát. Igen, támogatnom kell magamat az önmagamról való gondoskodással, de elfogadhatom azt az ajándékot is, amit az idősödés kínál: a lassításhoz szükséges lélekjelenlétet, hogy energiámat célzottabban használhassam. A kor és a tapasztalat megengedi számomra, hogy értékes energiámat azokra a fontos területekre fordítsam, amelyek a legtöbbet számítanak: az önmagamról való gondoskodásra, a fontos kapcsolataimra, az egyedül töltött időre, amire szükségem van ahhoz, hogy spirituális értelemben megfiatalodjak, és a lelkemet tápláló kreatív kifejezésformákra.

Nincs ketyegő óra. Ez segít, hogy kevesebbet aggódjak az élet földi részletei miatt, vagy azzal kapcsolatban, amit mások gondolnak. Ez az idősödés valódi ajándéka. Ezenkívül jobban érdekel az Elet útmutatásai iránti nyitottság - hogy arra reagáljak, ami megjelenik -, mint az, hogy irányítani próbáljam az Eletet a régi énemmel, aki törekedett, sikerre vágyott, kierőltette a dolgok létrejöttét. Noha talán már nem rendelkezem ugyanolyan fiatalos külsővel, mint tíz évvel ezelőtt, szert tettem egy újfajta szépségre: a bölcsesség szépségére.

- Az a vicces az egészben, hogy most már kevesebb ráncod lesz - mondja Louise kuncogva. - Nézzünk szembe a dologgal: azok az emberek, akik túlzottan aggódnak az öregedés és a külsejük miatt, nagyon feszültek. Ha megbékélünk az idősödéssel, többet törődünk a boldogsággal és a kényelmünkkel. Nem leszel újra húsz-, harminc-, negyven- vagy ötvenéves; annyi leszel,

ahol tartasz. Ha megnézed a tíz évvel ezelőtti fényképeidet, azt gondolod: *Istenem, de jól néztem ki!* De amikor annyi idős voltál, biztos vagyok benne, hogy sosem gondoltad, hogy elég jól nézel ki. Sokkal jobban nézünk ki, mint valaha gondoltuk volna, és ezt most kell értékelnünk.

- Azt is tudom, hogy kedvesebb és gyengédebb lettem magamhoz - mondom. - És gyanítom, hogy mások számára is kedvesebb társaság vagyok.

- Én ugyanezt vettem észre most, hogy ezen a könyvön dolgozunk - jegyzi meg Louise. - A napokban egy tárgyalásra indultam, és utána ugyanarra próbáltam hazajutni, amerre odafelé mentem, de nem lehetett, mert egy teherautó állt keresztben az úton. Tehát kerülnöm kellett. Nem tudtam, hol vagyok, de tudtam, hova akarok menni. Régen ez felbosszantott volna, de most inkább azt mondogattam magamnak: „Rendben van. Tudod, még sosem jártál erre, és ez egy szép út. Csak menj tovább, és eljutsz majd oda, ahova menni akarsz." És egyszer csak így szóltam: „O, itt vagyok! Visszaértem arra az útra, ahova akartam."

- Mindig megfigyeled a gondolataidat és a tetteidet, és mindig végzel kiigazítást? Ezért tűnik úgy, hogy nagyon érdekelnek az élet dolgai?

- *Valóban* kíváncsi vagyok az élet dolgaira, ez segített nekem abban, hogy a szívemben fiatal maradjak. Nagyon sokat segített. Szeretek tanfolyamokra járni, tanulni, és szeretek új dolgokkal megismerkedni. Alig várom, hogy valami érdekes dolog kerüljön az utamba,

hogy valami új tanfolyamon vehessek részt. Emellett gyakran figyelem az embereket, azt, hogy mit mondanak, hogyan fejezik ki magukat. Nagyon érdekelnek az emberek, és az is, hogyan beszélek magamhoz. Minél jobban figyelünk magunkra, és minél több pozitív változtatást hajtunk végre az alapján, amit felfedezünk, annál érdekesebb lesz az élet.

Miközben Louise bölcsességét hallgatom, egyre inkább meggyőződésemmé válik, hogy ez a kielégíthetetlen kíváncsisága a közvetlen oka annak, hogy ilyen szépen öregedett. Ha szeretünk tanulni, ha elkötelezzük magunkat a saját személyes fejlődésünk mellett, majd tettekkel is támogatjuk ezt az elkötelezettséget, akkor továbbra is céltudatosan és kielégítő módon foglalkozunk az élettel. Egyre erősebb kapcsolatot érzünk önmagunkkal, egymással és a nagy energiaforrással, amelyet Életnek neveznek. Úgy tűnik, mintha a dolgok áramlásba kezdenének, amint összhangba kerülünk a lényegünkkel - időtlen és végtelen részünkkel.

Megkérdezem Louise-t, milyen hiedelmek segítik az öregedés folyamatában. Szélesen rám mosolyog.

- Hiszek abban, hogy nagy, erős, egészséges lány vagyok, rengeteg jó energiával. Nagyon örülök, hogy ennyi energiám van, képes vagyok olyan életet élni, amilyet élek, és élvezhetem a fantasztikus barátaim társaságát. Hiszek abban, hogy az Élet szeret engem. Hiszem, hogy mindig biztonságban vagyok. Hiszem, hogy csak jó élmények várnak rám, megáldok másokat, és tudom, hogy az Élet megáld és támogat engem. Tu-

dom, hogy minden rendben van a világomban. Abban is hiszek, hogy a nevetés fontosabb, mint a ráncok miatti aggodalmaskodás. Azon kapom magam, hogy egyre többet nevetek. Kevesebb dolog nyugtalanít. Valójában szabadabbnak érzem magam, mint gyerekkoromban. Olyan, mintha a jó gondolataim révén visszatértem volna az ártatlanság állapotába, és ezt áldásnak érzem. Mostanában gyakrabban viccelődöm és tréfálkozom magammal. Egy olyan szellemi szemléletmódot ápolok, amely lehetővé teszi számomra, hogy az élet legpozitívabb oldalát lássam. Ez a pozitív, szeretetteljes, hálás, örömteli szemléletmód a legnagyszerűbb életet vonzza hozzám; és ez az oka annak, hogy mindeddig ez a legjobb évtizedem.

- És mi a helyzet a spirituális hiedelmeiddel? Milyen szerepet játszanak az életedben most?

- Ez érdekes dolog. Egyáltalán nem kaptam vallásos neveltetést, és valószínűleg ez volt az egyik legjobb dolog, ami történt velem. Semmit sem kellett elfelejtenem. Nagyon sokat jelentett számomra, amikor a Vallásos Tudomány Egyházában bevezettek a metafizikai világba - azt a hiedelmet nyújtotta, hogy mindenki az Isteni Intelligencia kifejeződése, és ha ráhangolódunk erre az intelligenciára, akkor létrehozhatjuk a kívánt eredményeket. Régen sokat jártam templomba, és magamba szívtam a tanításokat. De ma már a kertem jelenti számomra a templomot. Kimegyek, dolgozom, és békére lelek. Ha a közelben egy fantasztikus lelkész vagy tanító tart előadást, akkor talán elmegyek,

és meghallgatom, de már sok dolgot hallottam. Most már élem ezeket.

Ideje, hogy Louise-szal elinduljunk egy írói fogadásra, amelyet a Hay House ad a konferencián előadó csapat számára. Louise azonban még megoszt velem egy fontos tanácsot az egészséggel és az idősödéssel kapcsolatban.

- Az érintéseket is egyfajta szokássá kell tennünk. Mindenkinek több ölelésre van szüksége. Noha tudom, hogy sok ember nem engedhet meg magának érintéses terápiákat, az öleléseket mindig megengedhetjük magunknak. Ezt sokszor csináltuk az AIDS-eseket segítő csoportokban, és mindig mosolyra fakadtak tőle az emberek. Az ölelés fiatalon és boldogan tart. - Azzal feláll, odasétál hozzám, és átölel.

Érzem a karja erejét és a szíve derűjét, és azt gondolom: *Igen, mondhatom, ez valóban jó módszer arra, hogy sokkal könnyebbé tegyük az öregedést.*

Hetedik fejezet

AZ ELŐADÁS VÉGE

Amint kilépek a zuhany alól, érzem, hogy búskomorság telepszik a mellkasomra. Van bennem valami szomorúság, amit nem tudok megmagyarázni. Leülök a kád szélére, és átengedem magam ennek az érzésnek - hagyom, hogy bennem éljen és lélegezzen. Várom, hogy feltárja a bölcsességét. Minden egyes lassú, mély lélegzetvétellel egyre inkább felszínre kerül a válasz. A tavasz a levegőben van; téli írási időszakom a végéhez közeledik. Hamarosan eljön az ideje, hogy búcsút vegyek ettől a könyvtől.

Tudom, mi szokott ilyenkor történni. Ahogy lopakodik felém a könyv befejezése, hajlamos vagyok rá, hogy egyszerre siessek befejezni, és lassítsak, hogy még egyszer, utoljára kiélvezzem a folyamatot. Ez az utolsó fejezet, és a befejezés mindig keserédes dolog. De van még valami...

Rájövök, hogy egy kedves barátom miatt is aggodalmat érzek, aki súlyos beteg. Aggódom érte, magamért, kettőnkért. Szárazra törlöm a hajamat, felteszek egy kis szemfestéket és szájfényt. Öltöznöm kell. Vancouver belvárosában vagyunk Louise-szal egy rendezvény

miatt, és fél óra múlva együtt reggelizünk (és Louise mindig korán érkezik). Van egy tervem.

Egy csendes asztalnál foglalunk helyet, a szálloda étterének hátsó részében. A szertartás a szokásos. Leülök, azonnal előveszem az iPhone-omat, megnyomom a *Felvétel* ikont, és kipakolom a jegyzeteimet. Louise-szal szemben ülök, és kissé bizonytalannak és sebezhetőnek érzem magam. Minden tőlem telhetőt megteszek, hogy visszatartsam a könnyeimet, de a jelenlétében elkerülhetetlenül átlátszónak érzem magam. Látja, hogy valami nincs rendben, de egy szót sem szól. Ehelyett egyszerűen a szemembe néz, és várja, hogy én beszéljek.

- Van egy kedves barátom, aki súlyos beteg - szólalok meg -, és félek, hogy esetleg meghal. Noha pozitív akarok lenni, nem tudok nem aggódni amiatt, hogy vajon rendbe jön-e, és azt sem tudom, hogyan beszéljek vele erről. Neked rengeteg tapasztalatod van a betegségekkel és a halállal kapcsolatban, és egyszerűen tudnom kell, mit tegyek.

- *Szeresd* őt! - feleli azonnal. - És tedd jó élménnyé a dolgot. Ha valaki bajban van, pár dologra koncentrálok. Először is a beteg személyére, nem pedig a betegségére. Szívesen emlékeztetem az illetőt arra, hogy milyen csodálatos ember, milyen vicces, komoly, bölcs vagy kedves. És gyakran hozom fel a kedvenc emlékeimet az együtt töltött időnkből. Ami a legfontosabb:

hagyom, hogy ő vezesse a folyamatot. Tisztelnünk kell azt, hogy hol tart az illető. Egyszerűen megkérdezem, hogy érzi magát, és hagyom, hogy a válasza irányítsa, hogy ezt követően merre halad a beszélgetésünk.

Miközben Louise-t hallgatom, akaratlanul is könynyek peregnek a szememből. Louise a táskájába nyúl, és zsebkendőt vesz elő.

- Sosem tudhatod, hova lyukadsz ki egy ilyen úton, nem igaz? - jegyzi meg mosolyogva, és kezembe nyomja a zsebkendőt. - Nehéz dolog, amikor megtörténik.

- Tudom, hogy pozitívan kell gondolkoznunk, de...

- Várj! - szakít félbe. - A halál nem negatív dolog. A halál az élet egyik pozitív lépése. Mindenki megteszi. Csak azért vagy zaklatott, mert nem akarod, hogy a barátod most tegye meg.

- Vagy azért, mert nem akarom, hogy fájdalmas legyen számára - ismerem be.

- Igen, fontos biztosan tudnunk, hogy a szeretteink nem szenvednek fájdalmaktól. Emlékszem, amikor anyám készen állt a távozásra. Kilencvenegy éves volt, nagyon megbetegedett, és valami óriási műtétet akartak elvégezni rajta. Azt mondtam: „Szó sem lehet róla! Nem fogják ilyesminek kitenni ezt az asszonyt az ő korában. Csak annyit tegyenek, hogy ne legyenek fájdalmai." Ez volt a legfontosabb dolog - hogy ne érezzen fájdalmat, és hagyják őt elaludni. És így is történt. A következő néhány napban hol magához tért, hol elvesztette az eszméletét. Lassan elment, majd visszajött, hogy a rokonokról beszéljen, aztán megint elaludt, és

visszatért egy újabb történettel. Nem voltak fájdalmai, ami nagyon fontos volt számomra. Egyszer mindannyian kilépünk ebből az életből, Cheryl, és nem hiszem, hogy bármitől is félni kellene. Tudod, engem nem úgy neveltek, hogy a pokollal és a kárhozattál riogattak. Úgy értem, én megéltem ezeket... de mivel nem ebben az elképzelésben nevelkedtem, nem félek a haláltól. Nem hiszem, hogy a pokolra jutok. Azon már túl vagyok.

Ez utóbbi állítást olyan tényszerűen közli, ahogy csak egy olyan ember beszélhet, aki felülemelkedett a fájdalmas múlton. Bólintok, elmosolyodom, és letörlöm az arcomat.

- El kell kezdenünk foglalkozni azzal a rengeteg dologgal, amit a halálról tanítottak nekünk - folytatja Louise. - Ha a szüleid olyan templomba jártak, amelyet a pokol tüzéről és a kárhozatról szóló üzenetek töltöttek be, akkor lehetséges, hogy nagyon félsz a haláltól. Azon tűnődsz: *Vajon elég jó voltam? Es ha nem, akkor örökké égni fogok?* És ha azt gondolod, hogy örökké égni fogsz, akkor rettenetesen fogsz félni a haláltól. Nem csoda, hogy olyan sokan rettegnek tőle. Sok vallás valamilyen formában azt üzeni, hogy bűnös vagy, és jól kell viselkedned, különben a halálod után megfizetsz érte. Talán nem fogsz a pokolban égni, de *megfizetsz.* Emiatt a halál elég rémisztővé válik.

A pokol és a kárhozat elképzelésére gondolok, és felidézem a saját gyerekkori élményeimet. Nagyon ismerős számomra a mennyország és pokol képe, valamint a kettő között lévő purgatórium és a pokol

tornáca. Úgy neveltek, hogy azt hittem, ha az ember jó, szabálytisztelő katolikus, akkor a mennyországba kerül, ha nem az, akkor a pokolba. A purgatórium és a pokol tornáca a köztes állapotokat jelentette azok számára, akiknek vezekelniük kell a bűneikért, vagy az olyan gyermekeknek, akik nem részesültek a keresztség szentségében.

Kislány koromban, lefekvés előtt az ágyam mellett térdeltem, és a *Jézus, Mária, József* szavakat ismételgettem, ahányszor csak tudtam, hogy segítsek a lelkemnek a purgatóriumból a mennyországba kerülni. Gyűlöltem azt a gondolatot, hogy egyes emberek megrekednek egy olyan helyen, ahol félnek és egyedül vannak. Szerencsére amint felnőttem, és kezdtem sokféle vallási és spirituális hagyományt felfedezni, a pokol elképzelését felváltottam egy olyan személyes hiedelemmel, hogy a halál csupán átmeneti állapot, amely újra egyesít bennünket Teremtőnkkel a szeretetben, a részvétben és a megbocsátásban.

- Félsz a haláltól az életed jelenlegi időszakában? - kérdezem Louise-tól.

- Nem. Nem akarok most azonnal távozni, mert vannak dolgok, amiket még meg akarok tenni, de szerintem egész életemben ezt fogom mondogatni. Mindenki ezt teszi. Mindig van még egy tennivaló; egy gyerek esküvője, ahova el akarunk menni, egy kisbaba, aki nemsokára megszületik, vagy egy könyv, amit meg kell írni. Továbbá nagyon erős bennem az az érzés is, hogy az előadás közepén érkezünk, és az előadás

közepén távozunk. Az előadás folyamatos. Belépünk és kilépünk. Mindenki ezt teszi. Nincs rossz vagy jó időpont, csak a *mi* időnk van - a mi időnk, amikor megszületünk, és amikor távozunk.

Elgondolkodom azon az elképzelésen, hogy az előadás közepén távozunk, és egyetértek, hogy ez jelenti a halál nehéz részét: indulás előtt nincs „záróra".

Louise így magyarázza a dolgot:

- Azt hiszem, hogy hosszú idővel az érkezésünk előtt a lelkünk eldönti, hogy megtapasztal bizonyos leckéket, amelyek egymás szeretetéről és önmagunk szeretetéről szólnak. Amikor megtanultuk a szeretet leckéjét, akkor örömmel távozhatunk. Nincs szükség fájdalomra vagy szenvedésre. Tudjuk, hogy legközelebb, bármikor is döntünk a megtestesülés mellett, az összes szeretetet magunkkal hozzuk majd.

Ezután már csak az a kérdés, hogyan békéljünk meg azzal, hogy az előadás közepén távozunk. Ahogyan én látom, a probléma abban rejlik, hogy nagyon kellemetlenül érezzük magunkat a halállal kapcsolatban. Nem beszélünk róla. Nem készülünk fel rá. Még csak azt sem engedjük meg magunknak, hogy a félelmeinkről vagy az aggodalmainkról gondolkozzunk. Olyan kultúrában élünk, amely kerüli a témát. Ehelyett addig várunk, amíg szembe nem találjuk magunkat valami súlyos betegséggel, és nyomás alatt vagyunk kénytelenek fontos döntéseket hozni a szeretteinkkel és önmagunkkal kapcsolatban. Utána pedig csodálkozunk, miért olyan rémisztő és fájdalmas a dolog.

Annak érdekében, hogy megbékéljünk a távozással, először hajlandónak kell lennünk arra, hogy foglalkozzunk a kérdéssel. Szembe kell néznünk a halálhoz társuló zavarral és a kellemetlen érzésekkel, azáltal hogy szembenézünk a félelemmel. Ha megtesszük, akkor felfedezzük, mit akar tanítani számunkra.

Én a harmincas éveim elejéig mindent figyelmen kívül hagytam, ami a halállal volt kapcsolatos. Akkor azonban abban a megtiszteltetésben volt részem, hogy tudatosan végigkísérhettem a haldoklás folyamatát valaki mellett, akit gondoztam. Lucynek hívták, és már elmúlt nyolcvanéves. Lucy lakása tele volt egy élet kincseivel, ő maga bölcs és jószívű asszony volt... de nem volt családja. Egy csúnya köhögés miatt került kórházba, ahol közölték vele, hogy rákban haldoklik. Azonnal arra kért, hogy segítsek elrendezni az ügyeit. Az első reakcióm az volt: *Szó sem lehet róla! A legkevésbé sem érdekel, hogy rálépjek arra az aknamezőre.* A további beszélgetés során azonban győzött a részvétem (és a bűntudatom), és vonakodva beleegyeztem.

A következő három hónapban kibontakozó történet kész csoda volt. Lucy és én egytől egyig átnéztük a lakásában lévő kincseket, és megterveztük, hogy mely konkrét személyeknek adjuk azokat. Közelről megismertem az életét, a szerelmeit, és a kívánságait az élete befejezésével kapcsolatban. Megígértem neki, hogy teljesítem a kéréseit, a haldoklása során is, és a halálát követően is.

A halála estéjén egy előadást tartottam; már ott-

hon voltam és ágyba bújtam, amikor valami azt súgta nekem, hogy keljek fel, és tegyem meg az egyórás utat, hogy meglátogassam őt. Eleget tudtam ahhoz, hogy bízzak az ösztöneimben. Megtettem, amire a megérzésem utasított, és elmentem a kórházba. Amikor odaértem, barátnőmet öntudatlan állapotban találtam egy különszobában. Egy szeretetteljes és együtt érző nővér állt mellette, aki biztosított arról, hogy Lucy mindent hall, amit mondok.

Csaknem egy órán keresztül ültem Lucy mellett, és áttekintettem a tőle kapott útmutatásokat az élete befejezésével kapcsolatos tervekről. Hangosan ismertettem a részleteket, miközben Lucy ott feküdt előttem. Biztosítottam őt arról, hogy minden rendben van, és az is rendjén van, ha átmegy egy békésebb helyre. Ereztem félelmet? Természetesen. De fel voltam készülve.

Miközben gyönyörű arcát figyeltem, Lucy egyszer csak felébredt, a szemembe nézett, szélesen rám mosolygott, és utoljára sóhajtott egyet. Abban a pillanatban megváltozott valami fontos dolog. A halál és én bizalmas barátok lettünk.

Aznap éjjel elég hosszú ideig ültem Lucy mellett, a halála után. Meredten néztem az arcát, kezét és élettelen testét, és ezen a halálnak nevezett rémisztő dolgon elmélkedtem. De nem voltam megrémülve. Inkább biztonságban éreztem magam, meghatott a dolog gyengédsége és mélysége, és meglepett, mennyire természetesnek bizonyult a tényleges folyamat. Igen,

hiányozni fog a barátom, de ebből az új nézőpontból a halál nem annak a néma szörnynek látszott, aminek addig gondoltam - egy mumusnak, akit el kell zárni, hogy csak a lehető legutolsó pillanatban engedjük ki. Ez az elengedés és a megadás gyengéd állapota volt, egy ígéret beteljesülése.

- Látod, egy halálélményt már átéltél, és tudod, hogy nem fog megölni téged - mondja Louise. - A halál inkább szép, semmint borzalmas, ha szeretettel és megfelelő tervezéssel közelítünk hozzá. De rémálom is lehet, ha nem vagy felkészülve. Egy évvel ezelőtt egy jó barátom súlyos beteg lett, és attól fogva én is sokat gondoltam a saját halálomra. A barátom lelkész volt, és nagyon szépen bánt az emberekkel, akik az életük végével szembesültek. Tudta, hogyan kell éppen a megfelelő dolgokat mondani és tenni. Fantasztikusan kezelte a halált. De amikor eljött az *ő* távozásának ideje, a dolgok nagyon megváltoztak. Rengeteg kellemetlenséget okozott. Állandóan siránkozott és kesergett, lépten-nyomon panaszkodott valamiről. Ha leültetted, fel akart kelni, és ha felkelt, akkor le akart ülni. Nagyon hamar felbőszített mindenkit. Miközben figyeltem, hogy mi történik, azon tűnődtem, miért nem képes megtenni önmagáért azt, amit másokért megtett.

Egy pillanatra megáll, majd folytatja:

- Amikor végignéztem, hogy a barátom milyen nehéz halált halt, az megmutatta nekem, hogyan kell roszszul csinálni a dolgot. Nagyon sokan szerették őt, de végül nagyon sokan szívesen felpofozták volna. Nem

hagyta, hogy szeressük. Azt hiszem, rettegett, és sok dologgal nem foglalkozott.

- Tehát az, hogy végignézted az ő átmenetét, elgondolkodtatott, hogy te milyen átmenetet akarsz - mondom. - Te hogyan akarod megtenni?

- Először is megengedem majd, hogy az emberek annyira szeressenek, amennyire akarnak. Megengedem nekik, hogy törődjenek velem. Megengedem nekik, hogy csodálatos élménnyé tegyék a dolgot. Bár valószínűleg én fogom vigasztalni *őket.* Számomra ez lesz az ideális helyzet: megengedem másoknak, hogy szeressenek engem, ugyanakkor vigasztalom is őket. Vagy ezt szeretném, vagy szeretnék egyszerűen lefeküdni egy este egy remek parti után, és nem felébredni.

Mindketten nevetünk, elismerve ennek az elképzelésnek a békéjét és egyszerűségét.

- Amikor eljön a távozásom ideje - tisztázza Louise -, azt akarom, hogy tudatos folyamat legyen, és arra akarok koncentrálni, hogy a lehető legkellemesebbé tegyem. Mivel a barátommal már végigmentem ezen az élményen, eldöntöttem, hogy két emberre bízom az elmúlásomat. Egyikük a testemmel kapcsolatos döntéseket fogja meghozni, a másik pedig érzelmi és spirituális vigaszt fog nyújtani számomra. Ha eljön a távozásom ideje, akkor lesz velem valaki, akinek ismerős a haldoklás folyamata, és kellemes érzései vannak ezzel kapcsolatban.

Az elképzelés, hogy válasszunk valakit, aki érzelmi és spirituális értelemben, valamint fizikailag támogat

bennünket, amikor életünk végéhez érkezünk, forradalmi gondolat. Mennyivel jobban éreznéd magad, ha tudnád, hogy biztonságban vagy, kényelemben, fájdalomtól mentesen, és olyan emberek vesznek körül, akik jól felkészültek arra, hogy támogassák a szükségleteidet és az átmenetedet! Képzeld el, hogy a halálod ideális körülményein gondolkozol - úgy értem, valóban fontolóra veszed a dolgot...

Mivel nem szoktunk a halálról beszélni, az életben végül úgy érezzük, hogy belöknek bennünket egy egészségügyi rendszerbe, amely arra hivatott, hogy kezelje a testet, de arra nem, hogy a szívvel vagy az elmével törődjön. Lehet, hogy hirtelen kórházban találjuk magunkat, ahol szurkálnak és tapogatnak minket, és ki vagyunk szolgáltatva az éppen ügyeletben lévő ember kénye-kedvének. Ha úgy érezzük, rettegünk a haláltól, és nem készültünk fel arra, hogy okos döntéseket hozzunk, amelyek révén tiszteletben tartják majd érzelmi, fizikai és spirituális egészségünket, akkor drágán megfizetünk érte, mert nem áll majd rendelkezésünkre az a szeretetteljes és gondoskodó támogatás, amit megérdemelnénk.

Louise hajlandósága arra, hogy megtervezze a saját átmenetét, az önmagáról való gondoskodás merész és mély értelmű lépése. A békés befejezés és a katasztrófa közötti különbséget jelentheti, ha valaki, akiben megbízunk, helyettünk nézi és figyeli a dolgokat, és gondoskodik a történésekről. Tehát meg kell kérdeznem Louise-t, milyen elvek alapján választotta ki azt

a két embert, akiket megkért, hogy támogassák őt az átmenet során. Vajon meghatározott tulajdonságokat keresett bennük, vagy tett bizonyos lépéseket, hogy irányítsa a folyamatot?

- Két embert választottam, akiket azzal bíztam meg, hogy mellettem legyenek az életem végén - feleli Louise. - Tudják, mit akarok, mi kell nekem ahhoz, hogy kellemesen érezzem magam, és beleegyeztek, hogy tiszteletben tartják a kívánságaimat. Jól ismerem őket, és bízom a tapasztalataikban. Mindketten olyan jól ismerik a saját szakterületüket, hogy nem kell külön utasításokat adnom nekik. Az egyik úriember már rengeteg embernek segített, hogy végigmenjen az élete befejezésén, a másik pedig szakképzett egészségügyi dolgozó, aki ismeri a testi és egészségügyi szükségleteimet. Bízhatok benne, hogy azt teszik, amit mondanak, hogy cselekedni fognak, és ez fontos dolog.

- Tehát a tervezés hozzájárul a nyugalomhoz? Ha szembenézünk a halállal, az csökkenti a félelmünket?

- Azt kell mondanom, hogy noha nagyon sok fiatal ember halt meg AIDS-ben azok közül, akikkel dolgoztam, sokan békében távoztak. Beszéltünk a halálról, és együtt néztünk szembe vele. Emlékszem egy Dávid Soloman nevű férfira, aki megengedte, hogy a szeme előtt játsszuk el a temetését. Tudta, hogy már csak pár napja maradt hátra, és kerekes székben jött el a találkozónkra.

Látom, hogy könnyek szöknek Louise szemébe, és most rajtam a sor, hogy zsebkendőt keressek.

- A szemébe mondtuk mindazokat a csodálatos dolgokat, amiket a temetésén mondtunk volna el - meséli. - Mindannyiunk számára gyönyörű élmény volt. Békés, szeretetteljes és vigasztaló alkalommá akartuk tenni számára. És azzá tettük.

- Milyen gyönyörű szertartás! - mondom, és Louise szemébe nézek.

- Ugyanezt a bolondos dolgot csináltam végig az összes férfival. A reinkarnációról beszéltem, és elmondtam, hogy keresni fogom őket a kisbabák arcában. Elénk mimikával kísérve eljátszottam, mit teszek majd: „Te vagy az, Dávid Soloman? Te vagy ott bent? Visszajöttél, hogy meglátogass bennünket? Nagyon édesen nézel ki." És mindenki nevetett.

Én is hangosan nevetek, miközben Louise újra átéli ezt a történetet. Aztán megkérdezem, úgy érzi-e, hogy ezekkel az AIDS-es férfiakkal végzett munkája nyújtotta számára a legnagyobb elégedettséget.

- Hihetetlen volt. Hihetetlen - mondja. - Asztrológiai szempontból tekintve a Plútó akkor haladt át a napomon, ami olyan időszakot jelez, amikor a legtöbb ember rettenetesen küszködik, mert mindenféle leckével találkozik a halállal kapcsolatban. De én megkaptam a legfőbb leckét. Annyira lefoglalt, hogy ezekkel a férfiakkal foglalkoztam, hogy nem volt időm magam miatt aggódni. És minél egyszerűbb voltam, és minél kevesebbet tettem, annál gyakrabban mondták, hogy milyen csodálatos volt a találkozó. Néha egyszerűen csak ott ültem, elmondtam egy rövid nyitó imát

és meditációt, választottam valakit, hogy beszéljen, és amikor végzett, akkor választottam valaki mást. A találkozó végén hármas csoportokban végeztünk gyógyítást. Valaki lefeküdt, az egyik ember leült a fejéhez, a másik a lábához, és megérintették az előttük fekvő ember testét, miközben én zenés meditációt vezettem. És aztán váltottunk, hogy mindenkinek legyen esélye szeretetet kapni. Az egyszerű dolgok jelentették számukra a legtöbbet.

- Vannak olyan megerősítések, amelyeket arra használtál, hogy foglalkozz a halállal?

- Igen, azokat akarjuk használni, amelyek a túloldallal kapcsolatos hiedelemrendszerekkel foglalkoznak. Fontos megfigyelni, hogy van-e valakiben belül egy rémült kisgyerek, aki emlékszik a pokolra és a kárhozatra. Olyan megerősítéseket kell mondogatnunk, amelyek gyógyítják ezeket a hiedelmeket, hogy a halál ne legyen annyira rémisztő.

Louise ad néhány megerősítést, amelyeket az évek során használt:

Ennek az életnek a végén örömmel várom,
hogy a túloldalon ismét kapcsolatba kerüljek
a szeretteimmel.

Örömmel és könnyen, szívemben nyugalommal teszem
meg az utat, amely ennek az életnek a túloldalára vezet.

Nagyon izgatott vagyok, mert ennek az útnak
a végén találkozom a szeretteimmel.

Életemnek ebben az időszakában csak szeretetet
és békét látok a túloldalon.

Csak jó dolgok várnak rám.
Biztonságban vagyok, és szeretnek engem.

- Könnyebb elmenni, ha úgy érzed, hogy megvigasztaltak - mondja Louise. - Ha azzal az érzéssel távozol, hogy jó dolog lesz, akkor nem rettegsz.

- És nem tudjuk, mi van a túloldalon...

- így van. Senki sem tudja. Vannak olyan emberek, akiknek nagyon erőteljesek a hiedelmeik, és ők elmondják nekünk, hogy mi az igazság, de valójában senki sem tudja. Arra akarjuk bátorítani az embereket, hogy megnyugtató módon gondoljanak és készüljenek az életük végére. Nem számít, mennyi idősek vagyunk, ezt fontos megtenni. Lehet, hogy túlélem azokat az embereket, akiket kiválasztottam, hogy gondoskodjanak rólam. Biztos vagyok benne, hogy akkor az Élet újabb lehetőséget ad majd számomra. Már sok dologtól megmenekültem. Talán borzalmas dolgokat éltem át, de mindig megmentettek.

- Mit gondolsz, miért?

- Nos, feltételezem, hogy esetleg azért, mert fontos munka várt rám, tehát mindig kimásztam a kutyaszorítóból. Mindig olyan ember voltam, aki vállalta a kockázatot. Végül is úgy tűnik, ha kinyújtod a kezed az Élet felé, akkor az Élet mindig megfogja a kezedet.

Louise bizonyosan kinyújtotta a kezét az Élet felé. Találkozásunk végén - amelyről úgy gondolom, hogy az utolsó találkozásunk volt - visszasétálok a szobámba, és úgy érzem, tele vagyok szeretettel. Mélyen csodálom ezt az élményt, amely megváltoztatta az életemet. Mekkora áldás, hogy ilyen sok időt tölthettem egy ilyen rendkívüli asszonnyal! Amint beteszem a kulcsot a zárba, tudom, hogy az életem többé sosem lesz ugyanolyan. A lelkem mélyén valami mást is tudok: *Az Elet biztosan szeret engem.*

Néhány nappal később, miután hazatértem vancouveri utunkról, átnézem a jegyzeteimet, és azon gondolkozom, hogyan fejezhetném be ezt a könyvet. Ahelyett, hogy a megfelelő szavak keresésével küzdenek, feladom, és hagyom, hogy rám találjon a tökéletes befejezés.

A válasz néhány nappal később érkezik, egy Louisetól kapott e-mail formájában. Ezt a levelet évekkel ezelőtt írta egy fiatalembernek, aki AIDS-ben haldoklott. Nem is lehetne tökéletesebb.

Drágám!

íme néhány gondolatom a bolygó elhagyásának tökéletesen normális, természetes folyamatával kapcsolatban. Ez egy olyan folyamat, amelyen mindenki keresztülmegy majd. Minél nyugodtabbak tudunk lenni ezzel az élménnyel kapcsolatban, annál könnyebb lesz. A következő dolgokat tudom:

Mindig biztonságban vagyunk
Az egész csak változás
A születésünk pillanatától fogva
Arra készülünk, hogy
Ismét átöleljen bennünket a Fény

Helyezd magad a legteljesebb nyugalom állapotába
Angyalok vesznek körül
Akik utad minden lépésénél irányítanak téged

Bármilyen módot is választasz a kilépésedhez
Az tökéletes lesz számodra

Minden a tökéletes tér-időpillanatban
Fog megtörténni

Ez az öröm
és ujjongás ideje
Hazafelé tartasz

Mint mindenki.

Összegyűjtött megerősítések

A GYÓGYULÁSHOZ:

Szeretem magamat, és megbocsátok magamnak.

Megbocsátom magamnak, hogy megengedtem, hogy [a dühöm, a félelmem, a sértettségem vagy bármi egyéb] *ártson a testemnek.*

Megérdemlem, hogy meggyógyítsanak.

Érdemes vagyok a gyógyulásra.

A testem tudja, hogyan gyógyítsa meg magát.

Együttműködöm a testem táplálkozási szükségleteivel.

ízletes, egészséges ételekkel táplálom a testemet.

Testem minden egyes porcikáját szeretem.

Látom, ahogy hűvös, tiszta víz áramlik át a testemen, kimosva belőle minden tisztátlanságot.

Egészséges sejtjeim napról napra erősebbek lesznek.

Rábízom az Életre, hogy minden módon támogassa a gyógyulásomat.

Minden kéz, amely megérinti a testemet, gyógyító hatású.

Orvosaimat lenyűgözi testem gyógyulásának gyorsasága.

Mindennap minden szempontból egyre egészségesebb vagyok.

Szeretem magam.

Biztonságban vagyok.

Az Élet szeret engem.

Meggyógyultam és teljes vagyok.

AMIKOR FELÉBREDSZ, ÉS KINYITOD A SZEMED:

Jó reggelt, ágy, köszönöm, hogy ilyen kényelmes vagy. Szeretlek.

Drága [a neved], *ez egy áldott nap.*

Minden rendben van. Mindenre van időm, amit ma megkell tennem.

AMIKOR A FÜRDŐSZOBÁBAN A TÜKÖRBE NÉZEL:

Jó reggelt {a neved], *szeretlek. Igazán nagyon szeretlek.*

Ma nagyszerű élmények várnak ránk.

Csodálatosan nézel ki.

A te mosolyod a legszebb a világon.

Tökéletes a sminked [vagy a frizurád].

Számomra te vagy az ideális nő {vagy férfi}.

Ma szuper napunk lesz.

Nagyon szeretlek.

A ZUHANY ALATT:

Szeretem a testem, és a testem is szeret engem.

A zuhanyzás nagy gyönyörűség.

Nagyon jó érzés a víz simogatása.
Hálás vagyok azoknak, akik megtervezték és megépítették ezt a zuhanyzót.

Áldott az életem.

Egész nap jó gondolatok záporoznak rám.

A MOSDÓ HASZNÁLATA KÖZBEN:
Könnyedén elengedek mindent, amire a testemnek nincs többé szüksége.

A befogadás, a feldolgozás és az ürítés mind az isteni rend szerint működik.

ÖLTÖZÉS KÖZBEN:

Szeretem a ruhatáramat.

Nagyon könnyű dolgom van az öltözködéssel.

Mindig a legjobb ruhát választom magamnak.

Kényelmesen érzem magam az öltözékemben.
A belső bölcsességemre bízom, hogy kiválassza számomra a tökéletes ruhát.

A KONYHÁBAN:

Szia, konyha, te jelented a táplálkozásom központját. Nagyra értékellek!

Te és a felszereléseid nagyon sokat segítetek abban, hogy könnyen készítsek ízletes, tápláló ételeket.

A hűtőszekrényben bőségesen rendelkezésemre állnak a jó, egészséges ételek.

Könnyen készíthetek valami finom, tápláló ennivalót.

Segítesz nekem, hogy vidám legyek.

Szeretlek.

ÉTKEZÉSEK KÖZBEN:

Nagyon hálás vagyok ezért a csodálatos ételért.

Szeretettel áldom meg ezt az ételt/italt.

Szeretek olyan ételeket választani, amelyek táplálóak és ízletesek.

Az egész család élvezi ezt az ételt.

Az étkezés a nevetés ideje. A nevetés jót tesz az emésztésnek.

Örömöt jelent, ha egészséges ételeket találok ki.

A testem szereti, hogy minden egyes étkezésre tökéletes ételt választok.

Nagyon szerencsés vagyok, hogy egészséges ételeket választhatok a családom számára.

Most mindannyian táplálkozunk, hogy felkészüljünk az előttünk álló napra.

Ebben a házban minden étkezésünk harmonikus.

Nagy örömmel és szeretettel gyűlünk az asztal köré.

Az étkezés vidám időszak.

A gyerekek szívesen kóstolnak meg új ételeket.

Minden egyes falat gyógyítja és erősíti a testemet.

VEZETÉS KÖZBEN:

Jó sofőrök vesznek körül, és szeretetet küldök minden autóba, ami körülöttem van.

Könnyen, erőfeszítés nélkül autózom.

Utam zökkenőmentes, és gyorsabb, mint reméltem.

Kellemesen érzem magam az autóban.

Tudom, hogy ez egy szép út lesz az irodáig {vagy az iskoláig, a boltig és így tovább].

Szeretettel áldom meg az autómat.

Szeretetet küldök minden embernek, aki úton van.

NAPKÖZBEN:

Szeretem az életemet.

Szeretem ezt a napot.

Az Elet szeret engem.

Szeretem, ha süt a nap.

Csodálatos dolog érezni a szeretetet a szívemben.

Minden örömöt hoz számomra, amit teszek.

Könnyű és kellemes dolog megváltoztatni a gondolataimat.

Örömöt jelent számomra, hogy kedvesen és szeretettel beszélek magamhoz.

Ez egy dicsőséges nap, és minden élmény örömteli kaland.

A MUNKAHELYEN:

Kreatív együttműködésben dolgozom okos, ihletet adó emberekkel olyan feladatokon, amelyek hozzájárulnak a világ gyógyulásához.

Szeretettel áldom meg ezt a munkát.

A munkahelyemen mindenkivel csodálatos kapcsolatom van,_____-t is beleértve.

Csodálatos munkatársak vesznek körül.

Minden munkatársammal öröm együtt lenni.

Nagyon sokat viccelődünk együtt.

Csodálatos kapcsolatban állok a főnökömmel.

Mindig szeretem a munkahelyet, ahol dolgozom.

Az enyém a legjobb állás.

Mindig megbecsülnek.

Átengedem ezt az állást a következő személynek, aki nagy örömmel dolgozik majd itt.

Elfogadok egy olyan állást, ahol hasznosíthatom minden kreativitásomat, tehetségemet és képességemet.

Ez az állás nagyon kielégítő, és mindennap örömmel megyek dolgozni.

Olyan embereknek dolgozom, akik megbecsülnek.

Az épület, ahol dolgozom, világos, tiszta és tágas; a lelkesedés érzése tölti be.

Új állásom tökéletes helyen van, és jó fizetést kapok, amiért mélyen hálás vagyok.

AMIKOR HAZAÉRÜNK:

Jó estét, ház, hazaértem.

Nagyon örülök, hogy itt vagyok. Szeretlek.

Legyen egy nagyszerű, közös esténk!

Alig várom, hogy lássam a családomat.

Ma este nagyszerűen érezzük magunkat együtt.

A gyerekek egy szempillantás alatt megoldják a házi feladatukat.

Úgy tűnik, mintha a vacsora magától elkészülne.

Az EGÉSZSÉG TÁMOGATÁSA ÉS A TEST SZERETETE ÉRDEKÉBEN:

Ez egy kellemes és könnyű időszak az életemben.

Kellemes meglepetés számomra, hogy a testem milyen könnyen alkalmazkodik a változókorhoz.

Éjjel jól alszom.

A testem nagyon jó barátom; pompás a közös életünk.

Hallgatok a testem üzeneteire, és megteszem a megfelelő lépéseket.

Időt szánok arra, hogy ismereteket szerezzek a testem működéséről, és arról, hogy milyen táplálékokra van szüksége ahhoz, hogy egészséges maradjon.

Minél jobban szeretem a testem, annál egészségesebbnek érzem magam.

Szia, test, köszönöm, hogy ilyen egészséges vagy.

Ma remekül nézel ki.

Örömöt szerez számomra, hogy a szeretetemmel tökéletesen egészségessé teszlek.

A te szemed a legszebb a világon.

Szeretem a gyönyörű alakodat.

Minden porcikádat szeretem.

Nagyon szeretlek.

Szeretlek, drága testem, amiért támogatsz engem.

Nagyon szép test vagy.

Köszönöm, hogy ilyen hajlékony és együttműködő vagy a mai napon.

Egyszerűen szeretem nézni az erődet és a kecsességedet.

AMIKOR NEHÉZSÉGEKKEL SZEMBESÜLÜNK:

Szeretettel elengedem ezt az eseményt; véget ért, és elmúlt.

Várakozással tekintek a következő pillanatomra, amely friss és új.

Csak jó élmények várnak rám.

Szeretettel üdvözölnek, bárhova is megyek.

Szeretem az Életet, és az Élet is szeret engem.

Minden rendben van, és én is rendben vagyok.

Minden rendben van. Minden az én legfőbb érdekemben alakul. Ebből a helyzetből csak jó dolgok származnak. Biztonságban vagyok.

Élvezem a probléma békés megoldását. A kellemetlen helyzet gyorsan megoldódik, és mindenki elégedett az eredménnyel.

Elengedek minden drámát az életemből, és most energiát nyerek a nyugalomból.

A JÓLÉT ELÉRÉSÉHEZ:

Bármihez kezdek, remekül boldogulok.

Folyamatosan növekszik a jövedelmem.

Mindenkit megáldok e's sikerhez segítek a világomban, és a világomban mindenki megáld és sikerhez segít engem.

Az Élet szeret engem, és mindig minden igényem teljesül.

Hálásan elfogadom mindazt a jót, ami jelenleg az életemben van.

Az Elet szeret engem, és gondoskodik rólam.

Rábízom az Életre, hogy vigyázzon rám.

Érdemes vagyok a jómódra.

Az Élet mindig gondoskodik a szükségleteimről.

Mindennap jómód áramlik az életembe, meglepő módokon.

AMIKOR AZ ÉLET VÉGÉRE KÉSZÜLÜNK:

Ennek az életnek a végén örömmel várom, hogy a túloldalon ismét kapcsolatba kerüljek a szeretteimmel.

Örömmel és könnyen, szívemben nyugalommal teszem meg az utat, amely ennek az életnek a túloldalára vezet.

Nagyon izgatott vagyok, mert ennek az útnak a végén találkozom a szeretteimmel.

Eletemnek ebben az időszakában csak szeretetet és békét látok a túloldalon.

Csak jó dolgok várnak rám. Biztonságban vagyok, és szeretnek engem.

Louise L. Hay spirituális előadó és tanító számos sikerkönyv, többek közt az *Éld az életed!*, *Az erő benned van* és az *Éld jól az életed most!* szerzője. Műveit eddig 29 nyelvre fordították le, 35 országban jelentek meg, és világszerte több mint 50 millió példányban keltek el. Karrierje kezdete, 1981 óta több millió embernek segített, hogy felfedezzék és hasznosítsák saját teremtő hatalmuk lehetőségeit a személyes fejlődés és az öngyógyítás érdekében. Louise a Hay House kiadóvállalat tulajdonosa és alapítója. A cég olyan önsegítő könyvek, hanganyagok és videók terjesztésével foglalkozik, amelyek hozzájárulnak a bolygó gyógyításához.

- www.LouiseHay.com
- www.HealYourLife.com
- www.facebook.com/LouiseLHay

Cheryl Richardson a *New York Times* sikerlistáján szereplő *Legyen idődd az életedre!*, *Life Makeovers*, *Stand Up for Your Life*, *The Unmistakable Touch of Grace* és a *The Art of Extreme Self-Care* című könyvek szerzője. Hatalmas online közösségeket vezet a www.cherylrichardson.com és a www.facebook.com/cherylrichardson oldalakon, amelyeket azzal a céllal hozott létre, hogy a világ minden táján segítse az embereket életminőségük javításában.

- www.cherylrichardson.com
- www.facebook.com/cherylrichardson

Mindenki javíthat az életminőségén, ha gyakorolja az önmagáról gondoskodás művészetét, és olyan gondolatokra tanítja az elméjét, amelyektől jól érzi magát. Ha így teszel, örömteli élményeket vonzol, amelyek gazdagítják az életedet. Élj aggodalmaktól mentesen egészséges testben, rendelkezz bőséges jövedelemmel, miközben élvezed a kapcsolataidat! Megmutatjuk, hogyan változtathatod meg úgy az életedet, hogy többé ne áldozatnak érezd magad, hanem egy élvezetes élet teremtőjének.

Gondolj olyan gondolatokat, amelyektől jól érzed magad,
hozz olyan döntéseket, amelyektől jól érzed magad,
és tégy olyan lépéseket, amelyektől jól érzed magad!

Fotó: Charles Bush

ISBN-13: 9789635291342
9 789635 291342

ÉDESVÍZ KIADÓ
www.edesviz.hu
2490 Ft