

NORMAN VINCENT PEALE

**A pozitív gondolkodás
hatalma**

Ötödik kiadás

PRESSURE VESSEL HANDBOOK
Publishing, Inc.

A mű eredeti címe:

THE POWER OF POSITIVE THINKING

A magyar kiadás megjelent a

PRENTICE-HALL, INC. engedélyével

Fordította:

GEMZICZKY ETELKA

This book contains the complete text of

THE POWER OF POSITIVE THINKING

in Hungarian Language

Published with the permission of

PRENTICE-HALL, INC.

Kapható: (kicsinyben)

PÜSKI Könyvesház

1013 Budapest, Krisztina körút 26.

Telefon: 1757-763

ISBN 963784581 X

TIT Nyomda

Előszó

Ez a könyv módszereket ajánl, példákkal alátámasztva, melyek világosan kimutatják, hogyan kerülheted el, hogy az élet legyőzzön, hogyan tehetsz szert lelki nyugalomra, jó egészségre és soha nem szűnő életenergiára. Egyszóval, hogyan lehet életed örömteli és megelégedett. Éhben a módszerben tökéletesen megbízom, mert számtalan embert ismerek, akik megtanulták és alkalmazzák ezeket az egyszerű eljárásokat mindennapi életükben és segítségével az előbb említeti jótéteményekhez jutnak. Ezek a kijelentések most túlzottnak tűnhetnek, de mindegyikük becsületes emberi tapasztalatokon alapszik.

Tulajdonképpen túl sok embert győznek le a mindennapi élet problémái. Küszködve, panasszal telve telnek el napjaink, bosszús neheztelést éreznek az élet úgynevezett „árnyoldalai” iránt. Bizonyos értelemben az életnek vannak „árnyoldalai”, de van módszer is és lelkielő, mely által kordában tarthatjuk őket. Nagy kár, hogy legtöbb ember hagyja, hogy a lét problémái, gondjai és nehézségei leteperjék, holott ez teljesen szükségtelen.

Ha ilyent állítok, nem azért teszem, hogy elhallgassam, vagy kisebbitsem a lét keménységét és tragédiáit, de nem engedhetem, hogy ezek uralkodhassanak rajtam. Ugyanis, ha engedjük, hogy az akadályok eluralkodjanak értelmünkön, végül is ők lesznek az urak egész gondolkodásunkon. Ha viszont megtanuljuk, hogy hogyan vessük ki őket gondolatainkból, vagyis nem hódolunk be alázatosan, hanem ellenkezőleg, szellemi erővel vértézzük fel gondolatainkat, így leküzdhetjük azokat az akadályokat, melyek különben legyőznének bennünket. A következőkben felvázolt módszerekkel az akadályok egyszerűen nem tehetik tönkre boldogságunkat és jólétünket. Az embert csak akkor

győzhetik le ezek az erők, ha maga is beleegyezik. Ez a könyv megtanít arra, hogy miképpen ne egyezzünk bele.

E könyv célja nagyon egyenes és egyszerű. Nem akarok benne irodalmi erényekkel ékeskedni, sem pedig szokatlanul magas műveltség-gel kérkedni; ellenkezőleg, ez a könyv egyszerű, gyakorlati, cselekvésre készítő, személyiségfejlesztő kézikönyv. Abból az egyetlen célból íródott, hogy az olvasót egy boldog, megelégedett és értékes élethez segítse. Mélyen és lelkesen hiszek bizonyos kipróbált és hatásos elvekben, melyek gyakorlása győzelmes élethez vezet. Céлом az, hogy ebben a kötetben lefektessem ezeket az elveket logikus, és érthető módon, hogy az az olvasó, aki szükségét érzi, elsajátíthasson egy olyan gyakorlati módszert, melynek segítségével felépítheti magában Isten segítségével azt a fajta életet, mely után mélyen vágyakozik.

Ha gondosan elolvasod ezt a könyvet és elmélyedsz tanításában, és ha őszintén és kitartóan betartod elveit és az előírásokat, csodálatos előrehaladást fogsz tapasztalni önmagadban. Ha ezeket a módszereket alkalmazod, részben vagy teljesen megváltoztathatod életkörülményeidet azáltal, hogy fölébük kerekedsz és nem ők uralnak téged többé. Megjavulnak emberi kapcsolataid, népszerűbb leszel és embertársaid jobban fognak megbecsülni és szeretni. Ha magadévá teszed ezeket az elveket, az életben új örömet és élvezetet fogsz találni. Olyan fokú egészségre tehetsz szert, amit eddig nem is ismertél és az életben újszerű boldogságot találsz. Hasznosabb tagja leszel a társadalomnak és befolyásod megnövekszik.

Hogyan lehetek én olyan biztos, hogy ezeknek az elveknek a gyakorlása ilyen eredményeket hoz? A válasz csak annyi, hogy sok éven keresztül a Marble Collegiate Churchben, New York Cityben, a szellemi módszereken alapuló alkotó élet szisztémáját tanítottuk, gondosan feljegyezve a módszerek hatását sok száz ember életében. Tehát itt egyáltalán nincs szó túlzott kijelentések kiagyalt sorozatáról, mert ezek az elvek olyan régóta érnek el hatásos eredményeket, hogy szilárdan elkönnyelhetjük őket bebizonyított igazságoknak. A felvázolt rendszer tehát a sikeres életnek tökéletes és bámulatos módszere.

Írásaimban, - beleértve néhány könyvet —, szokásos heti újságcik-keimben, közel száz napilapban, rádióadásaimban, melyet már 17 éve folytatok, képeslapunkban, a Guidepost-ban és számos városban tartott felolvasó körútamon ugyanazt a tudományos, ám egyszerű alapelvet tanítottam mindig, mely boldogságot, egészséget és fejlődést eredmé-

nyez. Százan olvasták, hallgatták és gyakorolták, és az eredmény változatlanul ugyanaz: új élet, új erő, növekvő hatékonyság és nagyobb boldogság.

Mivel olyan sokan kívánták, hogy ezeket az alapelveket könyv formájában is megírjam, mert így jobban lehet tanulmányozni és gyakorolni, ennek a kötetnek „A pozitív gondolkodás hatalma” címet adtam. Azt hiszem, nem kell rámutatnom arra, hogy ezek a hatékony elvek, melyekről itt beszélek, nem saját gondolataim, hanem a legnagyobb Tanító ajándéka, aki valaha is élt és most is él. Ez a könyv a gyakorlati kereszténységet tanítja: egy egyszerű, mégis tudományos rendszerről szól, mely a sikeres élet hatékony, gyakorlati módszere.

Norman Vincent Peale

Bevezetés

Mit tehet érted ez a könyv?

Amikor ezt a könyvet írtam, nem gondoltam, hogy az több, mint hárommillió példányban fog elkelni, és, hogy az olcsó, fűzött kiadással újabb hatalmas olvasótábort hódíthassunk meg. Őszintén bevallom, hogy boldog vagyok, hogy vállalkozásom ilyen sikerrel járt, de nem üzleti szempontból, hanem, mert lehetőségem nyílt arra, hogy olyan sok embernek egyszerű, használható életfilozófiát nyújtsak.

Azokra a dinamikus törvényekre, amelyekre ez a könyv tanít, saját kemény megpróbáltatásaim és tévedéseim eszméltettek rá, amikor egy egészséges életmód után kutattam. Végül is azonban feleletet kaptam saját problémáimra, pedig higgyék el, én vagyok a legnehezebb alany, akivel valaha is dolgom volt. Ebben a könyvben igyekszem megosztani szellemi tapasztalataimat, melyek előbbre segítettek, és úgy érzem, talán másoknak is segítségére leszek.

Amikor szavakba akartam önteni egyszerű életfilozófiámat, úgy találtam, hogy Krisztus tanításában lelem meg a legmegfelelőbb választ. Én csak megpróbáltam ezeket az igazságokat olyan szavakkal és gondolatokkal kifejezni, melyek a ma embere számára is közhathatók. Az élet útja nagyon csodálatos, erről ez a könyv is tanúskodik. Soha nem könnyű, nagyon gyakran nehéz, de tele van örömmel, reménnyel és győzelemmel. Jól emlékszem még arra a napra, amikor belekezdtem ennek a könyvnek az írásába. Tudtam, hogy egy jó mű megírásához az enyémnél több képességre van szükség, ezért csak Isten segítségére támaszkodhattam. Feleségemmel minden problémánkhöz és cselekedtünhöz eddig is Istent hívtuk segítségül. Most is áhítatos imában

kértük támogatását és az egész tervet kezeibe tettük le. Amikor a kézirat már nyomdakész állapotban volt, munkánkat neki ajánlottuk fel. Csak annyit kértünk, hogy ez a könyv segítse az embereket egy szebb élethez. Csodálatos pillanat volt aztán, amikor ennek a sokmillió példányszámú könyvnek első példánya megérkezett a nyomdából. Hálat adtunk az isteni segítségért.

Ez a könyv egyszerű embereknek íródott, akik közé én is tartozom. Egyszerű, közép-nyugati környezetben, hívő keresztény családban születtem és nevelkedtem. Ennek a területnek egyszerű emberei az én fajtám, akiket ismerek, szeretek és akikben bízom. Ha bárki közülünk Isten gondjaira bízva életét, az Úr ereje és dicsősége bámulatosan megmutatkozik sorsunkban.

Ez a könyv mély együttérzést mutat az emberi lét szenvedései, nehézségei és küzdelmei iránt. Lelki nyugalomra tanít, de nem azért, hogy az élet nehézségei elől elmeneküljünk, hanem ez a lelki nyugalom olyan erőközpont, melyből energiát nyerünk, építő szándékú egyéni és társadalmi életünkhöz. Megtanít a pozitív gondolkodásra, de nem azért, hogy eszköz legyen a hírnév, gazdagság és hatalom eléréséhez, hanem, hogy a gyakorlati hit segítségével leküzdhessük nehézségeinket és megvalósíthassuk az élet igazi értékeit. Komoly, fegyelmezett életre szoktat, mely mély örömforrása lehet annak, aki győzelmet arat magán és az élet nehéz helyzetein.

Mindazoknak, akik beszámoltak nekem arról az örömteli győzelemről, melyhez e könyv szellemi tanácsa folytán jutottak és azoknak is, akik majd ezután tapasztalják ezt az örömet, ezt üzenem: nagyon boldog vagyok, hogy ez a könyv olyan sok segítséget nyújtott.

Végül hálas köszönetet mondok kiadómnak, szüntelen támogatásukért, együttműködésükért és barátságukért. Soha nem dolgoztam együtt nagyszerűbb emberekkel, mint a Prentice Hall-i kedves barátaimmal. Nagy örömmel várom az együttműködést Fawcett kiadóval. Isten segítse ezt a könyvet továbbja eredmények eléréséhez.

Norman Vincent Peale

1 *Higgy magadban*

HIGGY MAGADBAN! Higgy a képességeidben! Ha nincsen egy szerény, de indokolt bizalmaid saját erődben, sohasem lehetsz sikeres, vagy boldog. De egészséges önbizalommal sok sikert érhetsz el. A kisebbség és alkalmatlanság érzése megakadályozza reményeid megvalósulását, de az önbizalom sikeres tettekhez és az önmegvalósításhoz vezet. Mivel ez a szellemi magatartás rendkívül fontos, ez a könyv majd hozzásegít ahhoz, hogy higgy magadban és belső erőid fel fognak szabadulni.

Megdöbrentő annak a ténynek a felismerése, hogy nagyon sok szánalmas embert gátol és tesz szerencsétlenné a közismerten kisebbségi komplexusnak nevezett betegség. De egyáltalán nem szükséges, hogy szenvedjünk ebben a betegségben. Ha megfelelő lépéseket teszünk, fölébe kerekedhetünk ennek a bajnak. Olyan erős hitet fejleszthetünk ki magunkban, mely igazolt.

Egy alkalommal üzletemberek gyűlésén beszéltem egy városka előadótermében. A beszéd után egy ember lépett hozzám és különös feszültséggel a hangjában kérdezte tőlem: „beszélhetnék egy ügyben Önnel, mely halaszthatatlan fontosságú számomra?”

Megkértem, hogy maradjon, míg a többiek eltávoznak. Akkor a színpad hátterében leültünk.

„Ebben a városban most kell lebonyolítanom életem legfontosabb üzleti tárgyalását,” - magyarázta. „Ha sikerülne, ez mindent jelentene számomra, ha nem, végem van.”

Ajánlottam, hogy nyugodjon meg egy kicsit, semmi sem olyan végzetes. Ha sikerül az ügy, az nagy szerencse, ha nem, holnap új nap kezdődik.

„Rettenetes, hogy nem bízom magamban” - válaszolta leverten. „Nincs önbizalmam, egyszerűen nem hiszem, hogy meg tudom csinálni, annyira bátortalan és lehangolt vagyok. Az a tény - panaszkodott -, hogy a tönkremenés fenyeget.” Negyvenéves vagyok. Miért van az, hogy egész életemben kisebbségi érzés gyötört, önbizalomhiánnyal küzdöttem és kételkedtem önmagam képességeiben? Hallgattam ma este az Ön beszédét, melyben a pozitív gondolkodás hatalmáról volt szó, és most szeretném megkérdezni, hogy hogyan bízzak önmagamban.”

„Két lépés áll Ön előtt” - válaszoltam. „Először is fontos lenne felfedezni, miért van Önben ez az önbizalomhiány. Ezt ki kellene elemezni, amely időt igényel. Úgy kell megközelítenünk érzelmi életünk betegségeit, mint ahogy egy orvos fűrkézi a fizikai betegségeket. Ez nem megy máról holnapra, különösen nem ebben a rövid beszélgetésben. Lehet, hogy kezelés válik szükségessé, hogy egy állandó megoldást találjunk. De, hogy közvetlen mostani problémáján átsegítsem, adok egy előírást, melyet haszonnal alkalmazhat.”

„Most, ha majd végigmegy az utcán, ajánlom, hogy ismétlje azt a néhány szót, melyet most elmondok Önnek. Ismétlje el őket újra lefekvés után is. Holnap reggel, ha felébred, újból mondja el őket háromszor felkelés előtt. Fontos üzleti tárgyalására menet az úton még háromszor ismétlje el őket. Mindezt teljes hittel cselekedje, és meglátja, elegendő erőt és képességet fog nyerni, hogy megküzdjön problémáival. Később, ha úgy óhajtja, kielemezhetjük az Ön alapvető problémáját, azonban akármire jövünk rá az elemzés után, a most adott előírás fontos tényező lesz a végleges kezelésben.”

A következő mondatot adtam át neki: „Mindent megtehetek Krisztus által, aki megerősített engem.” (Levél a Filippiekhez 4/13.) Mivel ezek a szavak ismeretlenek voltak számára, leírtam őket egy kártyára és felolvastattam vele háromszor.

„Most kövesse majd ezt a receptet és biztos vagyok, hogy dolgai jóra fordulnak majd.”

A férfi kihúzta magát, egy pillanatig csendben állt, akkor bizonyos meghatottsággal a hangjában így szólt: „Rendben van doktor, úgy lesz.”

Figyeltem, amint kiegyenesített derékkal kiment az éjszakába. Szánandó figurának látszott, és mégis amint eltűnt, a mozdulataiban látszott, hogy a hit gondolata már befészkelte magát az agyába.

Folytatólag megtudtam tőle, hogy ez az egyszerű előírás csodákat művelt nála és hozzátette: „Szinte hihetetlennek tűnik, hogy néhány szó a bibliából ilyen sokat tehet egy ember számára.”

Ez az ember később kivizsgáltatta kisebbségi érzéseinek okait. Az orvostudomány és a vallásos hit alkalmazásával meg is szabadtólük. Megtanulta, hogyan tegyen szert hitre; néhány speciális követnivaló utasítást is kapott. (Ezeket később ez a fejezet is tárgyalni fogja.) Fokozatosan erős, állhatatos, ésszerű bizalomra tett szert. Azóta sohasem szűnik meg kifejezni csodálatát, hogy mennyi minden sikerült neki és milyen kevés kudarc éri. Személyisége pozitív jelleget öltött, mely már nem taszítja a sikert, hanem ellenkezőleg, magához vonzza. Most már bízott a saját erejében.

A kisebbségi érzéseknek különböző okai vannak és nem egyet már gyermekkorunkból hozunk magunkkal.

Egy adminisztrátor tanácsomat kérte egy fiatalember ügyében, akit elő akart léptetni munkahelyén. „Azonban ebben a fiatalemberben nem lehet megbízni” - magyarázta az adminisztrátor, ha fontos hivatali titkokról van szó. Nagyon fájlalom ezt, mert különben hivatali helyettesemmé nevezném ki. Minden szükséges képesítése meglenne, de túl sokat beszél, és anélkül, hogy akarná, kifecseg fontos természetű privát dolgokat.”

Analízis után úgy láttam, hogy a fiatalember egyszerűen kisebbségi érzése miatt fecseg túl sokat. Hogy ellensúlyozza ezt az érzést, átadja magát a kísértésnek, hogy büszkélkedjen jólétesültségével.

Olyan emberekkel barátkozott, akiknek elég jól ment, mindnyájan főiskolát végeztek és tekintélyes diákszövetségek tagjai voltak. De ez a fiú szegénységben nőtt fel, nem járt főiskolára és nem volt egyik diákszövetség tagja sem. Így természetesen kevesebbnek érezte magát társainál műveltségben és társadalmi helyzete miatt is. Hogy egyenlőnek érezze magát társaival és fokozza

önmegbecsülését, tudatalattija, amely mindig kárpótlást keres, sugallt olyan eszközöket, amelyek növelik az énjét.

Egy nagy vállalat vezetőinek a köréhez tartozott, elkísérte feljebbvalóit konferenciákra, ahol kiváló személyiségeket látott és hallhatta fontos, privát megbeszéléseiket. Éppen eleget mesélhetett ezekről a belső értesüléseiről, hogy társai csodálattal és irigységgel vegyék körül. Ez emelte önbecsülését és kielégítette az elismerés iránti vágyát.

Amikor alkalmazója előtt tisztán állt ennek a személyi vonásnak az oka, - mivel megértő és kedves ember volt - kifejtette a fiatalember előtt azokat az üzleti lehetőségeket, ahová a képességei folytán eljuthat. De rámutatott arra is, hogy kisebbségi érzései milyen megbízhatatlanná tehetik bizalmas ügyekben. Ez az önismeret aztán együtt az őszinte hit és ima módszeres gyakorlásával a fiatalembert a vállalat értékes tagjává tette, mert valódi képességei felszínre kerültek.

Talán illusztrálni tudom saját esetemmel, hogy mily módon jutnak a fiatalok kisebbségi érzéshez. Mint fiatalember lehangozóan sovány voltam. Hatalmas energiám volt, benne voltam az atlétikai csapatban, egészséges és erős voltam, mint a vas, de vékony. Ez nagyon bántott engem, mert nem akartam vékony lenni. Kővér akartam lenni. „Csupabőr”-nek hívtak. De én utáltam ezt a nevet. Azt akartam, hogy pufóknak hívjanak. Úgy szerettem volna viharedzett, szívós és kővér lenni. Mindent megtettem ennek érdekében. Literszámra ittam a csukamájolajat, hatalmas mennyiségben nyeltem a milkshakes-t, elszopogattam többezer csokoládéfagyaltot tejszínnel és dióval, megszámlálhatatlan süteményt és pástétomot tüntettem el, de ez a legcsekélyebb mértékben sem látszott meg rajtam. Vékony maradtam és éjjeleken keresztül gondolkoztam és gyötrődtem emiatt. Sok-sok éven keresztül próbáltam meghízni, míg végül, kb. harmincéves koromban hirtelen nagy súlygyarapodást értem el. Egyszerre kihíztam minden ruhámat. Akkor aztán hirtelen tudatára ébredtem, hogy milyen kővér vagyok és végül ugyanazzal a kétségbeesett igyekezettel le kellett fogynom 40 fontot, hogy egy normális testsúlyt érjek el.

Ráadásul még, (hogy befejezzem ezt a kis személyi értekezést, melyet csak azért írtam itt le, hogy megmutassam, milyen is ez a

nyavalya) én egy lelkész fia voltam és erre mindig emlékeztettek is. Más csinálhatott akármit. De, ha én a legkisebbet is vétettem - „ó, te a lelkész fia vagy”. Ezért aztán én egyáltalán nem akartam lelkész fia lenni, mert annak mindig jólneveltnek és ájtatoskodónak kellett lennie. Mennyivel inkább szerettem volna, ha keménykötésű fickónak ismernek. Talán azért terjedt el a lelkészek fiairól, hogy nehezen kezelhetők, mert sokszor lázadoznak, hogy ők vigyék mindig a templom zászlaját. Még akkor megesküdtem, hogy egy bizonyos pályát biztosan nem választok, és ez a lelkészi pálya.

Meg aztán, olyan családból származtam, ahol gyakorlatilag mindenki nyilvános előadó, szónok volt és ez volt, amit még álomban sem kívántam magamnak. Néha rávettek, hogy tömeg előtt beszéljek, mikor is pánikba estem és halálos rémület töltött el. Ez már évekkel ezelőtt volt, de az emlék rémülete még belémhasít néhanapján, amikor a dobogóra lépek. Minden ismert eszközt igénybe kell vennem, hogy visszanyerjem bizalmamat abban az erőben, amelyet az Úr adott nekem.

Erre a problémára a megoldást a hit egyszerű módszerében találtam meg, melyet a Biblia tanít. Ezek az elvek tudományosak és egészségesek, és bárkit kigyógyítanak a kisebbségi tudat fájdalmas érzéséből. Ez a módszer képessé teszi a szenvedőt, hogy felszabadítsa magában az erőket, amelyeket az alkalmatlanság érzete meggátolt működésükben.

Ilyen erők a kisebbségi érzés forrásai is, amelyek akadályokat emelnek személyiségünk homályos rekeszeiben.

Talán volt egy idősebb bátyád, aki kitűnő tanuló volt. Mindig a legjobb jegyet kapta az iskolában; te csak harmadrendű voltál és sose vitted többre. Így szentül hitted, hogy sohasem lehet olyan sikeres az életed, mint az övé. Ő mindig eminens volt, te csak harmadrendű, így biztos vagy benne, hogy egész életedben csak harmadrendű leszel. Nyilvánvalólag sohasem gondoltál rá, hogy azok, akik sohasem voltak jelesrendűek az iskolában, talán a legnagyobb sikereket érhetik el iskolán kívül. Csak azért, mert valaki elsőrendű a főiskolán, nem lesz még az Egyesült Államok legnagyobb személyisége, mert talán iskolai kiválósága megszűnik a diploma megszerzése után, és az a diák, aki mindig harmadrendű volt az iskolában, később a valódi életben eminens is lehet.

A kisebbségi érzés, vagy a mélyben gyökerező önbizalomhiány kiküszöbölésének legnagyobb titka az, hogy elménket hittel és bizalommal töltjük el. Szilárdan higgyünk Istenben, akkor önbizalmunk is egészséges és reális lesz.

Egy erőteljes hit megszerzése ima által, nagyon sok ima által történik, ha nagyon sokat olvassuk a Bibliát, elménkbe vessük és a hitet módszeresen gyakoroljuk. Egy másik fejezetben speciális imamintákkal foglalkozom, de meg akarom jegyezni, hogy az az imatípus, mely értékes hitet eredményez és kiküszöbölheti a kisebbségi érzést, nagyon különös természetű. Felületes szajkózás, formális és hanyag ima nem elegendő és nem lesz hatása.

Egy bámulatra méltó néger asszony, aki szakács volt texasi barátaim otthonában, amikor megkérdezték, hogyan is szokott úrrá lenni gondjain és problémáin, azt válaszolta, hogy mindennapi problémának egyszerű ima is elég, de, ha a probléma különlegesen nehéz, szívünk mélyéből kell imádkoznunk.

Egyik leglelkésítőbb barátom, az elhunyt Harlowe B. Andrews volt Syracuse-ból, New York államából. Egyike volt a legjobb üzletembereknek és legalkalmasabb szellemi szakértőknek, akit valaha is ismertem. Szerinte a legtöbb imának az a baja, hogy nem szívből jövő. „Ha hittel akarunk eljutni valahová” - mondta, „meg kell tanulnunk szívből imádkozni. Isten imánk értéke szerint becsül meg bennünket.” Barátomnak kétségtelenül igaza volt, mert a Szentírás is ezeket mondja: „Legyen neked a te hited szerint” (Máté 9/29.). Tehát minél nagyobb a probléma, annál buzgóbb ima szükséges a megoldásához.

Roland Hayes, az énekes, egyszer nagyapja szavait idézte nekem, akinek műveltsége közel sem jöhetett az unokájához, de akinek született bölcsessége nyilvánvalóan egészséges volt. A nagyapa ezeket mondta: „A legtöbb imával az a baj, hogy nem szívódik fel”. Szívjuk fel mélyen kételyeink, félelmeink és kisebbségi érzéseink közé. Az ima gondolatai szívódjanak belénk és erőteljes élő hitünk támad.

Menjünk egy alkalmas lelki vezetőhöz és az majd útmutatást ad a hitre vonatkozólag. A hit birtoklásának és felhasználásának a képessége és az ebből támadt erők felszabadítása gyakorlottságot kíván és mint ilyet, tanulmányozni és gyakorolni kell, hogy tökéletességre vigyük.

Ennek a fejezetnek a végén tíz pontba foglaltuk azokat az imamintákat, mely által legyőzhető a kisebbségi érzés és fejleszhető a hit. Szorgalmasan gyakorold ezeket a szabályokat, melyek majd segítenek fejleszteni önbizalmadat, elhalványítják kisebbségi érzéseidet, bármily mélyen is ágyazódtak beléd.

Itt azonban rá kell mutatnom arra, hogy az önbizalom felépítésénél a bizalom önszuggestálásának a gyakorlása nagyon hatásos lehet. Ha agyad a bizonytalanság és alkalmatlanság gondolataival van tele, ez természetesen annak a ténynek köszönhető, hogy hosszú időn keresztül ilyen gondolatok uralkodtak elméden. Erőteljesebb és pozitívabb gondolatokkal kell foglalkoznunk és ez csak az önbizalom állandó szuggestálásával érhető el. Napi életünk cselekedetei közt nagyon szükséges a gondolat-tréning, ha elméd újra akarod nevelni és erőt adó termőföldre akarod változtatni. Még a napi munka kellős közepén is képesek vagyunk a bizalom gondolatait plántálni öntudatunkba. Hadd meséljek valakiről, aki ezt egészen egyedi módon érte el.

Egyik jeges téli reggel ez az ember meglátogatott szállodámban egy közép-nyugati városban, hogy elvigyen egy hozzánk 35 mérföldre lévő városba, ahol felolvasást kellett tartanom. Beszálltunk a kocsjába és elég nagy sebességgel elindultunk a csúszós úton. Egy kicsit gyorsabban haladtunk, mint ahogy szerettem volna, ezért emlékeztettem őt, hogy bőségesen van időnk, lazítson egy kicsit.

„Ne nyugtalanítsa a sebesség” - válaszolta. „Eddig annyi bizonytalansági érzés gyötört, de most már túljutottam rajtuk. Mindentől rettegtem. Félttem az autótól, repülőtől; és ha egy családtagom elutazott, izgultam, míg haza nem tért. Mindig az az érzés gyötört, hogy valami szerencsétlenség fog történni és ez keserűvé tette az életemet. Szinte át voltam itatva a kisebbségi érzéssel és önbizalomhiánnyal. Ez a lelkiállapot munkámon is meglátszott. Nem nagyon sikerültek akkor az ügyeim. Azonban csodálatos megoldásra bukkantam, mely kiölte belőlem az összes bizonytalan érzést és most bizalomban élek, nemcsak magamban bízom, hanem az életben egyáltalán.”

A csodálatos terv pedig a következő volt. Az ember rámutatott két kapcsolóra, mely az autó műszertáblájára volt erősítve, közvetlenül a szélvédő alatt, majd benyúlt a kesztyűtartóba és kivett egy

csomag kiskártyát. Kiválasztott egyet és a kapocs alá erősítette. Ez állt rajta: „Ha hited van ... semmi sem lehetetlen a számodra.” (Máté evangéliuma 17/20) Majd levette ezt a kártyát, szakszerűen visszakeverte a többi kártya közé szabadonmaradt kezével, kiválasztott egy másikat és a kapocs alá szorította. Ezen pedig ez állt: „Ha Isten velünk, ki ellenünk?” (Rómaiakhoz 8/31.)

„Utazó üzletember vagyok” - magyarázta, „egész nap vezetek, mert látogatom az ügyfeleimet. Rájöttem, hogy amíg az ember vezet, mindenféle gondolatai támadnak. Ha gondolatai általában negatívak, sokféle negatív gondolata támad egész nap és természetesen ez nem jó a számára; régebben velem is így volt. Egész nap, míg egyik klijenstől a másikig hajtottam, félelem és bizonytalanság érzései gyötörtek és ez is egyik oka volt, hogy nem sikerültek az üzleteim. De amióta ezeket a lapocskákat használom utazás közben és igyekszem memorizálni a mondatokat, azóta már másképpen gondolkodom. A régi bizonytalanság, mely állandóan üldözött, már teljesen megszűnt és a félelem helyett a bátorság gondolatai kerülnek előtérbe. Egészen csodálatos, ahogyan ez a módszer megváltoztatott engem. Üzleti ügyeimben is segített, mert ugyan hogyan várható el egy jó üzlet olyan valakitől, aki a megrendelőhöz olyan érzésekkel megy el, hogy úgysem sikerül semmi.”

Ez a terv tehát nagyon bölcsnek bizonyult. Mivel elméjét Isten jelenlétének, támogatásának és segítségének gondolataival töltötte el, ezáltal tulajdonképpen megváltoztatta gondolatmenetét. Véget vetett a rajta régóta uralkodó kisebbségi érzéseknek, és lényeges erők szabadultak fel benne. Tehát biztonságunkat, vagy bizonytalanságunkat gondolataink határozzák meg. Ha gondolatainkban állandóan baljóslatú dolgokat várunk, vagy borzasztó eseményekre összpontosítunk, amelyek esetleg talán megtörténhetnek, az eredmény egy állandó bizonytalansági érzés. És ami még komolyabb, a gondolat erejével szinte előidézhetjük azt az állapotot, amitől félünk. Ez az üzletember tulajdonképpen pozitív eredményeket idézett elő a bátorság és bizalom gondolataival, melyek a kártyák kirakásában is megmutatkoztak. Azok az erők, amelyeket az előző vereség-pszichológia különös módon meggátolt, most szinte kiáradtak a személyiségéből és építő magatartásra ösztökölték.

Úgy tűnik, hogy az önbizalom hiánya egyik nagy problémája korunknak, mely szorongatja a ma emberét. Egy egyetem pszichológia szakán hatszáz diákon végeztek felmérést. Kikérdezték őket legnehezebb személyi problémájukról, és 75 százalék panaszkodott az önbizalomhiányra. Nyugodtan állíthatjuk, hogy ugyanez az arány érvényes a népességre általában. Mindenütt összetalálkozhatunk olyan emberekkel, akik belsőleg félénkek, visszariadnak az élettől és mély bizonytalanság és alkalmatlanság érzése gyötri őket, és akik kételkednek saját erejükben. Mélyen kételkednek saját képességeikben, ha felelősséggel kell megbirkózniuk, vagy meg kellene ragadniuk a lehetőségeket. Mindig az a bizonytalan és baljós félelemérzés gyötri őket, hogy valami nem fog sikerülni. Nem hiszik el, hogy megvan bennük a képesség arra, amit el akarnak érni és kevesebbel elégszenek meg, mint amire valóban képesek lennének. Emberek ezrei térdencsúszva, legyőzve és félelemben töltik napjaikat. A legtöbb esetben nincs semmi ok, hogy valaki elrontsa az életét.

Az élet csapásai, az összegyűlt nehézségek, a problémák megsokszorozódása elszívják energiánkat; kimerültté és bátortalanná válunk. Ilyen helyzetben erőnket alábecsüljük, elveszítjük bátorságunkat, amit a körülmények nem indokolnak. Nagyon lényeges újraértékelni személyi aktívánkat. Ha ezt ésszerű keretek között megtettük, ez az értékelés meggyőző majd, hogy sokkal kevésbé vagyunk legyőzve, mint ahogy gondolnánk.

Például egy 52 éves ember a tanácsomat kérte. Nagyon csüggedt állapotban volt. Felfedte teljes kétségbeesését. Kijelentette, hogy „vége mindennek”. Kijelentette, hogy minden, amit egész életében felépített, most romokban hever.

„Minden?” - kérdeztem.

„Minden, minden” - ismételte. Neki már úgyis vége, hajtogatta. „Semmim sem maradt, mindenem elúszott, nincs már semmi reményem és túl öreg vagyok ahhoz, hogy új életet kezdjek. Minden hitemet elvesztettem.”

Természetesen együttéreztem vele. Nyilvánvalóan fő baja azonban az volt, hogy a reménytelenség sötétsége árnyékolta be az agyát, átfestette és eltorzította a kilátásokat. Kicsavart gondolkodása mögött valódi ereje visszavonult és őt minden erő nélkül hagyta.

„Na már most” - mondtam, „vegyünk egy darab papírt és írjuk le azokat az értékeket, amelyek megmaradtak.”

„Semmi haszna” - sóhajtott, „hiszen semmim sem maradt, már mondtam egyszer.”

„Azért csak vegyünk sorba mindent” - folytattam. „A felesége magával maradt?”

„Persze, természetesen. A feleségem csodálatos asszony. Már 30 éve házasságban vagyunk, ő sohasem fog elhagyni engem, bármilyen rosszul is állnak a dolgok.”

„Rendben van, tehát írjuk le - a felesége kitart maga mellett és sohasem hagyja el, bármi is történik. És mi van a gyermekeivel? Vannak gyermekei?”

„Igen” - válaszolta. „Hárman vannak és remek gyermekek, egészen meghatódtam, amikor hozzámjöttek és ezt mondták: papa, mi szeretünk és mindig melletted fogunk állni.”

„Tehát akkor” - folytattam - „ez a második tétel - három gyermek, akik szeretik Önt és Ön mellett állnak. Vannak barátai?” - kérdeztem.

„Igen” - mondta. „Van egy pár igazán jó barátom, nagyon jó barátom. Be kell vallanom, nagyon kedvesek voltak hozzám. Eljöttek és felajánlották segítségüket. Dehát mit is tehetnének? Nem tehetnek semmit.”

„Ez a harmas számú tétel” - vannak barátai, akik segítségére lennének és megbecsülik Önt. Hogyan állunk a becsületesség dolgával? Követett el Ön már nagyobb hibákat?”

„A becsületem sértetlen” - válaszolta. „Mindig megpróbáltam helyesen cselekedni, a lelkiismeretem tiszta.”

„Helyes” - mondtam. „Ezt is leírjuk, mint a négyes számú tételt, - becsületes. Hogy állunk az egészséggel?”

„Az egészségem tökéletesen rendben van” - válaszolta.

„Nagyon ritkán voltam beteg életemben és azt hiszem, nagyon jó állapotban vagyok fizikailag.”

„Tehát írjuk le, mint ötödik tételt - jó fizikai állapot. Aztán mit gondol az Egyesült Államokról? Úgy gondolja, hogy itt még mindig vannak üzleti alkalmak, és ez az ország a lehetőségek hazája?”

„Igen” - mondta. „Ez az egyetlen ország a világon, ahol élni akarok.”

„Ez a hatodik számú tétel - Ön az Egyesült Államokban él, a lehetőségek hazájában és Ön örül, hogy itt élhet.”

Akkor tovább kérdezősködtem. „Hogy állunk vallásos hit dolgában, hisz Istenben és Isten segítségével?”

„Hogyné” - válaszolta. „El sem tudom képzelni, hogy bírtam volna ki mindezt, ha nem kaptam volna segítséget Istentől.”

„Tehát” - mondtam, „most soroljuk fel az aktívákat, amiket eddig leírtunk:

1. Egy csodálatos feleség - 30 évi házasság után.
2. Három odaadó gyermek, akik Ön mellett állnak.
3. Segítőképz barátok, akik Önt becsülik.
4. Becsületesség - semmit sem kell szégyellnie.
5. Jó fizikai állapot.
6. Az Egyesült Államokban él, mely a világ legnagyobb állama.
7. Vallásos hite van.”

Átnyújtottam neki az írást. „Vessen rá egy pillantást. Azt hiszem, egész csomó aktívája van, pedig mintha azt mondta volna, hogy mindene elveszett.”

Szégyenlősen vigorgott. „Úgy látszik, ezekre a dolgokra nem gondoltam. Sohasem vettem ezeket így számításba. Talán nem is állnak olyan rosszul a dolgok” - mondta elgondolkozva. „Talán újra kezdeném, ha lenne egy kis bizalmam a saját erőmben.”

Nos, megszerezte ezt az önbizalmat és újrakezdte az életét. De ez csak akkor történt meg, amikor megváltoztatta álláspontját és egész szellemi beállítottságát. A hit elseperte kételyeit és bőséges ereje támadt, hogy leküzdje meglévő nehézségét. Ez az eset egy nagyon mély igazságot illusztrál, melyet a híres ideggyógyász, dr. Kari Menninger fejtett ki eképpen: „A magatartás fontosabb, mint a tények.”

Ezt érdemes ismételtetni, míg ez az igazság megmarad bennünk. Bármily nehéz, sőt látszólag reménytelen körülmény sem olyan fontos, mint a vele szemben való magatartásunk. A körülményről való gondolkozásunk már vereséggel járhat, mielőtt egy lépést is tettünk volna ez irányban. Szellemileg engedhetjük, hogy egy körülmény erőt vegyen rajtunk, mielőtt fizikailag egyáltalán

foglalkoztunk volna vele. Másrészt pedig egy bizó és optimista gondolkodásmód megváltoztathatja és mindenestől legyőzheti a körülményt.

Ismerek egy embert, aki mérhetetlen kincs saját munkatársai számára, nem kivételes képességei miatt, hanem mert állandóan pozitív a gondolkodásmódja. Tegyük fel, hogy, ha társai egy ajánlatot pesszimista szemmel néznek, akkor ő az általa elnevezett „porszívó módszert” alkalmazza. Ez annyit jelent, hogy egy csomó kérdéses ügyben kiporszívózza társai agyából a negatív hozzáállást. Aztán nyugodtan pozitív eszméket ajánl a tárgyra vonatkozóan, míg ez az új magatartás, új elképzelésekre ösztönzi őket.

Munkatársai gyakran megjegyzik, hogy milyen másképpen alakulnak az ügyek, ha ő dolgozik velük. A különbség a bizalom magatartásában van, mely azonban a tárgyilagosságot sem adja fel a tények túlzott dicséretével. A kisebbségi érzés áldozata mindent sötétebb színben lát. A megváltozás titka egyszerűen a normális látásmódban rejlik és ez mindig a pozitív irány felé hajlik.

Tehát, ha úgy érzed, hogy legyőztek és minden bizalmadat elvesztetted saját képességében, ülj le, vegyél egy darab papírt és készíts, egy listát, nem azokról a tényezőkről, amelyek ellened szólnak, hanem amelyek mellett vannak. Ha te, én, vagy bárki azokra az erőkre gondol, amelyek ellene vannak, ezek olyan erővé állnak össze bennünk, melyet semmi sem igazol. Olyan hatalmas erőt tükröznek, mely tulajdonképpen nincs is meg bennük. De ha ellenkezőleg, értelmileg elképzeled, állítod és újra állítod aktívaidat és mindig eszedben tartod őket, hangsúlyozva teljes kiterjedésüket, akkor minden nehézségből ki tudsz kerülni, bármiről is legyen szó. Belső erőid újraélednek és Isten segítségével eljutsz a győzelemig.

A leghatásosabb koncepció, mely biztos, hogy kisegít az önbizalomhiányból, az a gondolat, hogy Isten veled van és segít. A vallás legegyszerűbb és legkézzelfoghatóbb tanítása az, hogy a mindenható Isten társunk a bajban, mellettünk áll és segít mindenben. Semmilyen más eszme nem segíthet annyit az önbizalom fejlesztésében, mint ez az egyszerű hit, ha átvisszük a gyakorlatba. Gyakorlásához ez az egyszerű állítás is elég: „Isten velem van és mindig segít, ő vezérel engem.” Naponta pár percig képzeljük el

magunk mellett Isten jelenlétét és próbáljunk komolyan hinni is ebben az állításban. Azzal az előfeltétellel menjünk naponta munkába, hogy amit állítottunk és elképzeltünk, az való. Állítsuk, képzeljük el, higgyünk benne és meg fog valósulni. Az a felszabadult erő, melyet ez az eljárás előidézhet, meg fog lepni mindenkit.

Az érzés és bizalom azoktól a fajta gondolatoktól függ, melyek állandóan foglalkoztatnak minket. Gondolj a vereségre és máris hajlamos vagy legyőzöttnek érezni magadat. De használd a bizalom gondolatait, legyenek ezek uralkodók benned és a képesség olyan erős érzetét fejlesztheted ki magadban, hogy bármily nehézség dacára felül fogsz emelkedni rajtuk. A bizalom érzése tulajdonképpen növekvő erőt indít meg bennünk. Basil King egyszer azt mondta: „Légy bátor és hatalmas erők sietnek majd a segítségére.” Tapasztalatok bizonyítják ezt az igazságot. Hatalmas erők segítségét érzed majd, ha növekvő hited helyrehozza magatartásodat.

Emerson hatalmas igazságot mondott a következőkben: „Azok győznek, akik hisznek a győzelemben.” És később hozzátette: „Tedd meg azt, amitől félsz és a félelem halála biztos.” A bizalom és hit gyakorlásával félelmeinknek és bizonytalanságainknak nem lesz többé hatalma rajtunk.

Egyszer, amikor Stonewall Jackson egy támadást tervezett, egyik tábornoka félénken vetette közbe: „Attól tartok, hogy ez” vagy „attól tartok, hogy az...”. Jackson erre félénk alattvalója vállára tette a kezét és így szólt: „Tábornok, sohase vegye figyelembe a félelmeit.”

A titok nyitja az, hogy a hit, bizalom és biztonság gondolataival töltjük meg lelkünket. Ez távozni kényszeríti a kétely és önbizalomhiány gondolatait. Egyszer valakinek, akit már régóta üldözött a bizonytalanság és félelem, azt tanácsoltam, hogy a Biblia olvasásakor húzzon alá piros tintával minden olyan állítást, mely bátorsággal és bizalommal van kapcsolatban. Ezeket aztán kívülről is megtanulta, hogy megtöltse agyát a legegészségesebb, legboldogabb és leghatásosabb gondolatokkal. Ezek a gondolatok a csúszómászó reménytelenségből kiemelték őt és olyan emberré tették, aki szinte vonzza az erőt. A változás már néhány hét alatt szembeötlő volt. A teljes vereség érzetéből kikerülve egy magabiztos, lelkesítő egyénné vált. Ma már bátorságot és vonzerőt sugároz

maga körül. Bizalmat nyert önmagában és saját erejében a gondolat szabályozásának egy egyszerű eljárásával.

Mit tegyünk, hogy kiépítsük magunkban az önbizalmat? A következőkben tíz egyszerű, hathatós szabályt sorolunk fel, mely által leküzdhetjük negatív magatartásunkat és megtanuljuk a hit gyakorlását. Ezren kipróbálták ezeket a szabályokat sikeres eredménnyel. Próbáld ki Te is őket és bizalmat nyersz önmagádban.

1. Képzeld el és véd ki törülhetetlenül az elmédbe, hogy boldogulni fogsz. Makacsul ragaszkodj ehhez az elképzeléshez, sohasem engedd, hogy ez elhalványuljon benned. Elméd majd fejleszteni is próbálja ezt az elképzelést. Sohasem gondold a kudarcra; sohase kételkedj ennek a szellemi elképzelésnek a valóságában. Az nagyon veszélyes lenne, mert az agy mindig megpróbálja kiegészíteni az elképzelést. Tehát mindig gondold a sikerre, akár milyen rosszul is állnak az ügyek ebben a pillanatban.

2. Bármikor egy negatív gondolat jutna eszedbe a képességedet illetően, szándékosan helyettesítsd pozitívval, hogy az kitörölje.

3. Ne képzelj el akadályokat magadban. Kicsinyíts le minden úgynevezett akadályt. A nehézségekkel úgy bánhatunk el hatáson és úgy küszöbölhetjük ki őket, ha csak annyinak látjuk őket, amennyi. Nem szabad feldagasztanunk őket félelmünkben.

4. Ne utánozzunk másokat félelmünkben. Csak saját magatartásunkkal fejezhetjük ki önmagunkat leghatásosabban. Aztán emlékezzünk arra is, hogy legtöbb ember, dacára magabiztos megjelenségüknek, gyakran halálrémültek és kételkednek önmagukban.

5. Naponta tízszer ismételd ezeket a szavakat: „Ha Isten velünk, ki ellenünk?” (Rómaiakhoz: 8/31.) Most hagyd abba egy percre az olvasást és ismételd ezt a mondatot lassan és biztosan.

6. Szerezz egy megfelelő tanácsadót, aki segít megértetni veled, hogy miért cselekszel úgy, ahogy cselekszel. Tudd meg az eredetét kisebbségi és önmagádban kételkedő érzéseidnek, mely gyakran már a gyermekkorban kezdődik. Az önismeret vezet a gyógyuláshoz.

7. Mindennap tízszer gyakorold a következő kijelentést és ismételd hangosan is, ha lehetséges. „Isten által mindenre képes vagyok, mert ő megerősített engem”. (Filippiekhez: 4/13.) Most

mindjárt ismételd meg ezt a mondatot. Ez a bűvös állítás a leghatásosabb ellenszere ezen a földön a kisebbségi érzéseknek.

8. Őszintén becsüld fel saját képességeidet, majd ezt emeld meg tíz százalékkal. Ne légy egoista, de legyen egészséges önbecsülésed. Higgyél saját, Istentől felszabadított erőidben.

9. Tedd sorsod Isten kezébe. Ezzel az egyszerű állítással: „Isten kezeiben vagyok” most hidd, hogy minden erőt kapsz, amire szükséged van. Érezd, hogy ez az erő beléd áramlik. Erősen állítsd, hogy „az Isten országa benned van” (Lukács evang. 17/21.)

10. Mindig emlékeztess magad, hogy Isten veled van és így semmi sem győzhet le. Higgy benne, hogy most erőt fogsz kapni Tőle.

Nagy erők forrása a nyugodt szellem

Reggelinél a hotel ebédlőjében hárman arról beszélgettünk, hogyan aludtunk az éjszaka, ami igazán nagy fontosságú téma. Az egyik ember álmatlanságról panaszkodott. Egész éjszaka hánykolódott, forgolódott az ágyában és most ugyanolyan kimerült, mint amikor pihenni tért. „Azt hiszem, jobb lesz, ha nem hallgatom meg a híreket, mielőtt lefekszem” - jegyezte meg végül. „Tegnap este beállítottam a készüléket és biztos, hogy a világ sok problémája nem hagyott aludni”.

Így nem csoda, hogy zavart volt az éjszakája. „Lehet, hogy az a fekete is közrejátszott, amit lefekvés előtt ittam” - töprengett magában.

A másik ember közbeszólt: „Ami engem illet, csodálatos éjszakám volt. A híreket még a déli lapokból és korai televízióadásból vettem, így meg volt a lehetőségem, hogy megemésszem, mielőtt aludni térek. Természetesen - folytatta - hű vagyok az elalvás előtti mindenkori tervemhez, mely sohasem hagy cserben”.

Noszogattam, hogy mondja el ezt a tervet, amelyet ő a következőkben magyarázott meg: „Amikor kisgyermek voltam, az apám, aki földművelő volt, este lefekvés előtt szokás szerint a társalgóba gyűjtötte össze a családtagokat és felolvasott nekünk a Bibliából. Még most is hallok a hangját. Tulajdonképpen bármikor hallok bibliai verseket, úgy tűnik mindig, mintha apám hangján hallanám azokat. Ima után szokás szerint fölmentem a szobámba és úgy aludtam, mint egy bunda. Azonban, amikor

elkerültem otthonról, lassanként elhagytam a bibliaolvasás és imádkozás jó szokását”.

„Be kell vallanom, hogy évekig csak akkor imádkoztam, amikor valamilyen bajba jutottam. De hónapokkal ezelőtt feleségemnek és nekem számos nehéz problémánk akadt és ekkor elhatároztuk, hogy újra felelevenítjük ezt a régi szokást. Ez a gyakorlat nagy segítségünkre volt, így most minden éjszaka, lefekvés előtt ő és én olvasunk a Bibliából és imádkozunk utána. Nem tudom miért, de azóta jobban alszom, és az egész vonalon megjavultak a körülményeink. Tény az, hogy olyan segítséget nyújtott, hogy még amikor úton vagyok is - mint például most, - hozom a Bibliámat és imádkozom utána. Múlt éjszaka, amikor lefeküdtem, a 23. zsoltárt olvastam. Hangosan olvastam és nagyon jó hatással volt rám”.

Most az előbbi emberhez fordult és így szólt: „Nem fekszem le a világ gondjaival a vállamon, hanem teljes lelki nyugalomban”.

Tehát itt van két ellentétes kijelentés - „lefeküdni tele gondal, vagy teljes lelki nyugalomban”. Melyiket válasszuk? A titok nyitja egy megváltozott lelki magatartásban rejlik. Az embernek más gondolati alapra kell helyezkedni és még, ha ez a változás erőfeszítést is kíván, mégis sokkal könnyebb, mint folytatni régi életünket. Feszültségben élni nagyon nehéz, de belső békében, harmonikusan és stressz nélkül élni, a létezés legkönnyebb fajtája. A fő küzdelem lelki békénk elérésénél az az erőfeszítés, hogy átalakítsuk gondolkodásunkat addig az ellazított magatartásig, amikor már el tudjuk fogadni Isten békéjének ajándékát.

Amikor illusztrálni akarom ezt a fellazított magatartást, mely befogadja a békét, mindig arra az élményemre gondolok, mely egy bizonyos városban történt velem, ahol egy este felolvasást tartottam. Pódiumra lépés előtt a háttérben üldögéltem, hogy még egyszer átolvassam a beszédemet, amikor egy ember lépett hozzám és személyes problémáját akarta megbeszélni velem.

Közöltem, hogy ebben a pillanatban lehetetlen vele beszélnem, mert mindjárt a pódiumra kell mennem és megkértem, hogy várjon egy kicsit. Amíg beszéltem, észrevettem, hogy emberem nyugtalanul mászkál fel-alá a kulisszák mögött, de előadás után már sehol sem volt található. Azonban odaadta a névjegyét előzőleg, mely szerint a városban tekintélyes befolyással bírt.

Visszatérve a szállodámba, bár késő volt, aggódtam ezért az emberért és telefonáltam neki. Meglepte a hívásom és megmagyarázta, hogy azért nem várt, mert látta, hogy el vagyok foglalva. „Csak szerettem volna, ha Ön velem imádkozik” - magyarázta. „Úgy gondoltam, ha Ön velem imádkozik, talán nyugalmat lelek”.

„Semmi akadálya nincs, hogy most a telefonon keresztül együtt imádkozzunk” - válaszoltam.

Kicsit meglepődött. „Soha nem hallottam még imádkozni telefonon keresztül”.

„Miért ne?” - kérdeztem. „A telefon csak egyszerű eszköze a kommunikációnak, Ön néhány háztömbnyire messzebb lakik tőlem, de a telefon segítségével együtt vagyunk. Különben is” - folytattam „az Úr mindketőnkkel együtt van. Ő ennek a zsinórnak mindkét végén megtalálható, velem is és Önnel is.”

„Rendben van” - egyezett bele, „Tehát szeretném, ha imádkozna értem.”

Becsuktam a szememet és imádkoztam ezért az emberért a telefonon keresztül, mintha ugyanebben a szobában lettünk volna. Ő is hallott engem és az Úr is hallott engem. Amikor befejeztem, megkérdeztem tőle: „Nem imádkozna Ön is?” Nem jött válasz, majd a vonal másik végén halk zokogást hallottam és végül a férfi így szólt: „Most nem tudok beszélni.”

„Nyugodtan sírjon egy pár percet és aztán imádkozzon” - mondtam neki. „Egyszerűen mondjon el mindent Istennek, ami aggasztja. Úgy gondolom, hogy ez egy privát vonal, de ha nem, és bárki is hallgat minket, az sem számít. Amennyiben bárki is érdeklődne, mi csak két hang vagyunk. Senki sem fogja tudni, hogy Ön és én.”

Így felbátorodva, elkezdett imádkozni, először vonakodva, majd mind nagyobb hevességgel öntötte ki szívét, mely tele volt gyűlölettel, romba dőlt reményekkel, kudarcokkal - hatalmas mennyiségben. Végül panaszosan imádkozni kezdett. „Uram! Nem tudom, hogy hogyan van bátorságom segítséget kérni, pedig én sohasem tettem érted semmit. Azt hiszem tudod, hogy milyen mihaszna ember vagyok én, bár mindig nagyoztam és hengegtem. De már elegendő van mindenből édes Jézus, kérlek segíts rajtam.”

Majd újra én imádkoztam és kértem az Urat, hogy válaszoljon imámjára. Aztán ezt mondtam: „Uram, a vonal másik végén áll egy

barátom, tedd rá kezeidet és adj neki békességet. Segítsd meg őt, hogy hódoljon meg neked és fogadja el békédet.” Elhallgattam. Elég hosszú szünet következett és soha nem fogom elfelejteni a hangját, míg ezeket mondta: „Mindig emlékezni fogok erre az élményre és szeretném, ha tudná, hogy hónapok óta először érzem magamat tisztának, boldognak és békésnek.” Ez az ember egyszerű módszer által jutott lelki békéjéhez. Kiürítette elméjét és elfogadta Isten ajándékát, a békét.

Ahogy egy orvos állította „legtöbb betegemmel semmi baj sincs, csak a gondolataikkal. Ezért a sokuknak kedvenc receptemet írom, bár ez nem olyan gyógyszer, amelyet a patikában lehet kapni. A recept egy bibliai idézet: Rómaiakhoz 12/2. Nem írom le ezt a verset a páciensemnek, hanem neki kell utánanézni: „...alakuljatok át gondolkodásotok megújulásával.” Ha boldogabbak és egészségesebbek akarnak lenni, meg kell újítani gondolataikat, vagyis gondolatmódjukat kell megváltoztatni. Vagyis, ha elfogadják ezt a receptet, teljes lelki nyugalomra tesznek szert. És ez segít majd, hogy egészséghez és jó közérzethez jussanak.”

Előszörleges módszer a lelki béke eléréséhez, ha naponta megszabadulunk negatív gondolatainktól. Ezt majd egy másik fejezetben taglalom. De már itt is megemlítem, hogy aláhúzzam a gyakori gondolat tisztítás fontosságát. Ajánlom elménk kiürítését legalább kétszer egy nap, de többször is, ha szükséges. Távolítsuk el a félelem, gyűlölet, bizonytalanság, önsajnálát érzéseit. A puszt tény, hogy ez irányban tudatos erőfeszítéseket teszünk, már megnyugvást ad. Tapasztaltad már azt a felszabadult érzést, amikor kiöntheted valakinek, akiben bízol, azt a gondot, mely súlyosan fekdűt a szíveden? Mint lelkész, gyakran megfigyeltem, mennyit jelent az embereknek, ha valakihez őszinte bizalommal lehetnek és minden gondjukat elmondhatják.

Egyszer egy vallásos istentiszteletet tartottam a S.S. Lurline fedélzetén egy Honoluluba való utazás alkalmával. Beszédem közben azt ajánlottam az embereknek, hogy akít gond gyötör, menjen a hajó hátsó részébe, és képzeletben vesse gyötör gondolatait a tengerbe és figyelje, amint azok távolodnak a hajótól. Ez majdnem gyerekes ötlet volt, de a nap folyamán egy férfi jött hozzám és így szólt: „Megtettem, amit ajánlott és elcsodálkoztam azon a megkönnyebbülésen, amit éreztem utána. Ez alatt a tengeri

út alatt" - folytatta „minden este napnyugtakor beledobom gondolataim a tengerbe, míg csak nem tudom teljesen kiűzni azokat gondolataimból. Mindennap figyelem majd, ahogy eltávolodnak a messzeségbe, az idő nagy tengerében. Nem mond a Biblia valamit arról, hogy felejtünk el azokat a dolgokat, amik már elmúltak?"

Az ember, akire ajánlatom hatást gyakorolt, nem egy fellengzős szentimentalista. Ellenkezőleg, egy kivételes képességű ember, kiváló vezető a saját területén.

Természetesen agyunk kiürítése nem elég. Ha agyunk üres, valaminek bele kell kerülnie. Soká nem maradhat egy üres tér. Nem élhetünk kiürített aggyal. Bevallom, hogy talán néhányan meg tudják csinálni ezt a mutatványt, de a legtöbb embernél szükséges, hogy új gondolatokat ültessünk a régi helyébe, mert az elűzött régi gondolatok újra besurrannak.

Hogy ezt megelőzzük, telítődünk egészséges építő gondolatokkal. És akkor, ha a régi félelmek, gyűlöletek és aggodalmak, amelyek oly régóta üldöztek, megpróbálnak visszatérni, a helyet már elfoglalva találják. Lehet, hogy harcolni fognak a bebocsátásért, mivel olyan régóta éltek itt és otthon érzik magukat. De a megszerzett új és egészséges gondolatok erősebben és jobban állnak majd a lábukon, és elűzik majd a régi gondolatokat. Később a régi gondolatok majd föladják a reményt és eltávoznak. Mi pedig állandóan élvezhetjük a lelki békét.

Napközben, ha időd van, mondogass magadban gondosan összeválogatott nyugtató gondolatokat. Idézd magad elé a legnyugtatóbb színhelyeket, ahol valaha is voltál. Gondolj például egy gyönyörű völgyre, amint az esti csönd elborítja. Ahogy a nap leereszkedik a horizonton és az árnyékok megnyúlnak. Vagy emlékezz a hold ezüstös fényére, amint elnyugszik a víz hullámzó tükrén. Vagy idézd eszedbe a tenger lágy hullámain, amint lustán mossák a parti homokot. Ezek a békés képek orvosságként fognak hatni egész valódra. A nap folyamán többször vonulass el lelki szemeid előtt ilyen megnyugtató képeket.

Hangosan és tagoltan ismételd békét árasztó szavakat. A szavaknak mély, szuggesztív erejük van és gyógyulás rejlik még a pusztá kimondásukban is. Ejts ki például néhány pánikkeltő szót és agyad rögtön enyhe idegességet fog érezni. Esetleg a gyomor-

szájban furcsa süllyedő érzést érzel, amely kihat egész fizikai állapotodra. Ha azonban békés, megnyugtató szavakat mondasz, nyugodt módon reagálsz rá. Használj ilyen szavakat, mint például „csendesség”. Ismételd ezt a szót lassan, többször. A gyógyító szó pusztá kimondása is nyugodt állapotba hozhat.

Másik ilyen szó a „derű”. Képzeld el a szó jelentését, ismételd lassan és derűvel a szívedben. Ezeknek a szavaknak gyógyító erejük van, ha így használjuk fel őket.

Nagyon segít az is, ha költeményekből olvasunk fel részeket, vagy a Szentírásból. Egy ember az ismeretségi körömből jelentős lelki nyugalomra tett szert. Az volt a szokása, hogy kis lapokra ritkán hallott idézeteket jegyzett fel, melyek békességet árasztottak. Egyet mindig magával vitt a tárcájában, sokat ismételte, míg minden idézetet kívülről nem tudott. Azt állította, hogy ezek az eszmék a tudatalattiba kerülve, szinte elárasztották békével a gondolatait. A békés elképzelés a gondolatokra valóban olyan, mint az olaj a sebre. Egyik ilyen idézet egy XVI. századbeli misztikustól származik: „Semmi se okozzon gondot, semmi se ijesszen meg, minden elmúlik, Istent kivéve. Isten egyedül is elegendő számunkra.”

A Biblia szavainak különösen erős terápiás értékük van. Engedd, hogy tudatodban szétáradjanak és gyógyító balzsamként hatnak majd egész értelmekre. Ez a legegyszerűbb eljárás, de a leghatásosabb is a lelki béke elérésénél.

A következő esetet egy kereskedelmi ügynök mesélte nekem. Az eset közép-nyugaton történt egy hotelszobában. Ez az ember tagja volt egy ott folyó kereskedelmi konferenciának. Egyik társuk nagyon ideges volt. Haragos, vitatkozó, túlérzékeny állapotban. Mindenki jól ismerte őt és látták, hogy most nagy, ideges feszültség gyöttri. Végül izgatott magatartása mindenkinek kikezdte az idegeit. Később ez a feldúlt egyén kinyitotta utazótáskáját, kivett egy nagy üveg orvosságot, és egy nagy adagot töltött magának. Amikor megkérdezték tőle, hogy mi ez, csak ennyit mormogott: „Ó, csak idegnyugtató, úgy érzem, hogy szétpattanok az idegességemtől. Megpróbáltam eltitkolni, de azt hiszem mindnyájan észrevettétek, hogy milyen ideges vagyok. Ajánlották nekem ezt az orvosságot és már lenyeltem pár üveggel belőle, bár nem sok eredménnyel.”

A többiek nevettek és akkor egyikük barátságosan így szólt: „Bili nem ismerem az orvosságodat, lehet, hogy egészen jó. De én tudnék neked orvosságot adni idegesség ellen, mely sokkal jobb lenne, mint ez. Ebben biztos vagyok, mert engem is meggyógyított és én még rosszabbul voltam, mint te.”

„Miféle orvosság az?” - szakította félbe türelmetlenül a másik. Erre ez benyúlt a táskájába és kihúzott onnan egy könyvet. „Ez a könyv segített ebben és ezt komolyan mondom. Azt hiszem furcsának találjátok, hogy egy Bibliát cipelek magammal a táskámban, de én nem törődöm azzal, hogy ki látja ezt. És egy csöppet sem szégyellem magamat. Az utóbbi két évben mindenhova elvittem ezt a könyvet a táskámban és megjelöltem azokat a helyeket, melyek nyugalmat adnak. Nekem nagyon használt és azt hiszem, hogy teneked is jót tenne. Nem próbálnád ki?”

A többiek érdeklődve hallgatták ezt a szokatlan szónoklatot. Az ideges ember mélyen besüppedt székébe. Látván, hogy figyelnek rá, a beszélő folytatta: „Különös élményem volt egyszer éjszaka az egyik hotelben, mely aztán rászoktatott a Biblia olvasására. Nagyon ideges állapotban voltam. Üzleti körúton voltam és késő délután jöttem vissza a szobámba, borzasztó idegesen. Megpróbáltam néhány levelet írni, de képtelen voltam figyelmemet összpontosítani. Fel-alá járkáltam a szobámban, megpróbáltam olvasni a lapokat, de mindez annyira idegesített, hogy elhatároztam, lemegyek a hallba egy pohár italra, vagy bármi mást csinállok, hogy megszabaduljak ettől az idegességtől.

Míg az öltözőasztalkánál álldogáltam, a pillantásom egy ott heverő Bibliára esett. Sok ilyen Bibliát láttam már hotelszobákban, de sohasem néztem beléjük. De most valami ösztökéli, hogy kinyissam a könyvet és elkezdtem olvasni az egyik zsoltárt. Emlékszem, hogy ezt az első zsoltárt még állva olvastam, aztán leültem és elolvastam egy másikat is. Érdekelt is, de nagyon meg voltam lepve, hogy én - saját személyemben Bibliát olvasok! Nevetséges volt, de csak olvastam tovább.

„Nemsokára a 23. zsoltárhoz értem. Ezt még a vasárnapi iskolában tanultam diákkoromban és nagyon meglepett, hogy **meg** mindig kívülről tudom nagy részét. Most is megpróbáltam többször elmondani, különösen azt a sort, hogy „csendes vizekhez vezetett engem és megújította az én lelkemet.” Szerettem ezt a

sort és nagyon megkapott. Csak ültem és ismételtetem a mondatokat - és a következő dolog az volt, hogy felébredtem.

„Nyilvánvaló, hogy elszunnyadtam és egészségesen aludhattam. Csak 15 percig aludtam, de olyan frissen és kipihenten ébredtem, mintha az egész éjszakát átaludtam volna. Még mindig emlékszem a teljes kipihenség csodálatos érzésére. Akkor éreztem, hogy teljesen nyugodt vagyok és így szóltam magamban: hát nem furcsa, mi baj lehetett eddig velem, hogy ilyen csodálatos érzést elmulasztottam.”

„Ez élmény után” - folytatta, „vettem egy kislakú Bibliát, melyet a táskámba tehetek, és azóta is magammal hordom. Igazán szeretem olvasni és feleannyira nem vagyok olyan ideges, mint régebben. Próbáld ezt ki te is Bili” - tette hozzá és meglátod, milyen jó lesz majd.”

Bili kipróbálta és többé nem hagyta abba. Elmondta, hogy először egy kicsit furcsa és nehéz dolog volt és titokban, csak akkor olvasgatta a Bibliát, amikor senki sem látta. Nem akarta, hogy szentnek, vagy képmutatónak tartsák. De most már előszedi a vonaton, repülőgépen, vagy bárhol és olvasása csodálatosan jót tesz neki.

„Már nem kell szednem az idegnyugtatókat” - jelentette ki.

Ez a terv bizonyára használt Bili esetében, mert most már könnyebb együttműködni vele. Érzelmait kontroll alatt tartja. Ez a két ember nem tartja nehéznek a lelki nyugalom megszerzését. Egyszerűen olyan gondolatokkal kell élnünk, melyek nyugalmat árasztanak. Ha teljes valónkat nyugalommal töltjük el, akkor nyugodtak leszünk. Ez ilyen egyszerű.

Kétféle gyakorlati módon fejleszthetjük ki a derűt és nyugodt magatartást. Az egyik mód beszél által történik. Függenk a szavaktól, amiket mondunk és amilyen tónusban használjuk őket. Szavakkal kihozhatjuk magunkat a sodrunkból, feszültté és idegessé válhatunk. Szavakkal pozitív, vagy negatív irányba vihetjük magunkat. Így beszéddel nyugalmi reakciókat is elérhetünk. Beszéljünk nyugodtan, hogy nyugodttá váljunk.

Ha egy társaságban a beszéd fonala izgató témák felé fordul, próbáljunk békés eszméket hozni a társalgásba. Figyeljük meg, hogy ez mennyire ellensúlyozza a feszültséget. Egy reggeli társalgás, mely csak boldogtalan kilátásokról beszél például, gyakran

meghatározza az egész napnak a hangulatát. Nem csoda, hogy a dolgok aztán eszerint sikerülnek, vagy nem sikerülnek. Negatív társalgás ártalmasan hat a körülményekre. Egy feszült, ideges természetnek a beszéde fokozza a belső feszültséget.

De kezd a napot nyugodtan, meglegedetten és boldogan, az egész nap kellemes és sikeres lesz. Az ilyen magatartások aktív és meghatározó tényezők, ha kielégítő állapotot akarunk előidézni. Figyeld beszédmododat, ha nyugodt lelkiállapotba akarsz kerülni. A társalgásból ki kell küszöbölni minden negatív eszmét, mert ezek feszültséget és idegességet idéznek elő. Így a társalgásban mindig pozitív, boldog, optimista és meglegedett kifejezéseket használjunk, hogy megtarthassuk lelki nyugalmunkat. A kijuttat szavaknak egyenes és elhatározó hatásuk van gondolatainkra. Gondolatok alkotják a szavakat, mert a szavak az eszmék hordozói. De a szavak is visszahatnak a gondolatokra és segítenek meghatározni, ha nem formálni a magatartást. Tehát lényegében, ami átsiklik a gondolkodáson, a beszédben megtalálható. Ennélfogva, ha az átlagos társalgást alaposan megvizsgáljuk és fegyvelmezzük, hogy csak békés kifejezéseket tartalmazzon, az eredmény nyugodt eszmék és végső sorban nyugodt lelkiállapot lesz.

A nyugodt gondolkodás fejlesztésére egy másik hathatós módszer a napi hallgatás gyakorlása. Mindenkinek ragaszkodnia kellene ahhoz, hogy nem kevesebb, mint negyedóra abszolút nyugalomban legyen minden huszonnégy órában. Menjünk a lehető legnyugodtabb sarokba, üljünk, vagy feküdjünk le 15 percre és gyakoroljuk a hallgatás művészetét. Senkihez ne beszéljünk, ne írjunk, ne olvassunk, a lehető legkevesebbet gondolkodjunk. Semlegesítsük gondolatainkat, tartsuk agyunkat nyugodt, inaktív állapotban. Ez először nem lesz könnyű, mert a gondolatok nyüzsgönek agyunkban, de a gyakorlat növeli majd ezt a készségünket. Képzeld el elménket, mint egy sima vízfelületet. Próbáljuk olyan nyugodttá tenni, hogy egy kis fodor se legyen rajta. Ha elérünk egy ilyen nyugodt állapotot, figyeljünk a harmóniának és szépségnek mélyebb hangjaira és mindennek mélyén Istenre, aki a csend mélyén megtalálható.

Sajnos az amerikaiak nem gyakorlottak ebben, pedig Thomas Carlyle megmondta: „a csend az az elem, amelyben nagy dolgok formálódnak.” Ez a mostani amerikai generáció elmulasztott vala-

mit, amit elődeink tudtak és amely segítette szabályozni jellemünket - ez pedig a nagy erdők, vagy a messze nyúló síkságok csendje.

Talán belső nyugalmunk hiánya bizonyos mértékig annak a zajhatásnak tudható be, mely a modern ember idegrendszerére hat. Tudományos kísérletek kimutatják, hogy a zaj munkahelyünkön, lakhelyünkön, vagy álmunkban jelentős mértékben csökkenti teljesítőképeségünket. Ellentétben az általános hiedelemmel, kétséges, hogy valaha is tökéletesen tudunk-e alkalmazkodni a zajhoz fizikailag, szellemileg, vagy idegrendszerileg. Nem számít, hogy mennyire szokjuk meg az ismételt zajhatást. Tudatunk nem fogja meg nem hallottnak venni. Autódudák, a repülőgép dübörgése és más fülsiketítő hangok eredményei, alvás alatti fizikai aktivitásban mutatkoznak meg. Ezek az impulzusok, melyeket a zajok továbbítanak az idegekhez, izommozgásokat idéznek elő, mely meggátolja a valódi pihenést. Ha a reakció eléggé komoly, akkor már sokktermészetű.

A csend gyakorlása ellenben gyógyító, nyugtató és egészséges. Starr Daily ezeket mondja: „Nincs olyan férfi vagy nő az ismerőseim között, aki ismeri és él is a csend gyakorlásának a módszerével, tudomásom szerint valaha is beteg lett volna. Megfigyeltem, hogy saját szenvedéseim is akkor jönnek elő, ha nem használok nyugodt kifejezéseket.” Starr Daily szorosan összekapcsolja a csendet a szellemi gyógyulással. A pihenés érzete, mely a tökéletes csend gyakorlásának eredménye, felér a legértékesebb terápiával.

A modern élet körülményei között a sebesség fokozódásával a csend gyakorlása - valljuk be - nem olyan egyszerű, mint az apáink idejében volt. Nagyszámú zajt keltő készülékünk van, melyet ők nem ismertek és mindennapi életünk is sokkal izgatottabb. A távolság semmivé vált modern világunkban és látszólag megkíséreljük az idő tényét is semmivé tenni. Ritkán lehetséges a ma emberének sétálni az erdő mélyén, vagy meditálva ülni a tengerparton, vagy a hegytetőn, vagy egy csónakban az óceán közepén. De, ha néha hozzájutunk ilyen élményhez, bevésztjük agyunkba a csendes hely és pillanat nyugalomát, majd visszaidézhetjük emlékezetünkbe, újraélhetjük olyan valóságosan, mintha megint a helyszínen lennénk. Ha emlékezetben visszatérünk rá, az értelem igyekszik elhessegetni minden kellemetlen tényezőt, mely a valóságban talán létezett. Az emlékezet gyakran megjavítja,

megszépíti a valóságot, mert mindig csak a szépséget akarja megőrizni az elmúlt emlékeknek.

Például most, amikor ezeket a szavakat írom, a világ leggyönyörűbb hoteljének, a Royal Hawaiian balkonján ülök, a híres és romantikus Waikiki-öbölben, Honolulu szigetén, Hawaiiiban. Lelátok a kertbe, ahol kecses pálmafák ringatóznak a balsamos szellőben. A levegő telítve van az exotikus virágok illatával. A kert tele van hibiscussal. Ebből a növényből kétezer fajta található ezen a szigeten. Az ablakom alatt lévő papaja-fák meg vannak rakva érő gyümölcssel. A felséges poinciana pompás színe, az erdei fák ragyogása még hozzátesz a színhely sugárzásához: az akácfaikon pedig súlyosan csüngenek piciny, fehér virágai.

Az óceán hihetetlen kéksége körülveszi ezeket a szigeteket és egybemosódik messze a láthatárral. A dagadó fehér hullámokon hawaii-ak és az én látogatóim ügyesen lovagolják meg a vízisít és ringatóznak a kenukban. Egészen véve a színhely elbűvölően szép. Az egész leírhatatlanul gyógyító hatással van rám, amint itt ülök és írok arról az erőről, melyet a békés értelem hoz létre. A nyomasztó felelősség, mely alatt általában élek, olyan távolinak tűnik most. Bár hawaii tartózkodásom célja egy csomó előadás megtartása és ennek a könyvnek a megírása, mindazonáltal az a béke, amely betölti ezt a vidéket, engem is elborít. Mégis, biztos vagyok benne, hogy ha majd visszatérek New York-ba, 5000 mérföldre innen, a szépségnek csak azt a tökéletes örömét fogom érezni, melyet most érzek. Mindig kegyelettel fogom őrizni emlékezetemben, mint egy kitüntetett menedékhelyet, melyhez mindig menekülhetek gondolataimban, a munkás hétköznapiakban. Gyakran, amikor messze leszek ettől az idillikus helytől, gondolatban majd vissza-visszatérek, hogy nyugalmat találjak a pálmafák által szegélyezett, tengermosta öbölben.

Telítsd agyad nyugalmas élményekkel és bármikor szándékos és tervezett kirándulásokat tégy oda gondolatban. Meg kell tanulnunk, hogy a legegyszerűbb út a könnyedebb gondolkodásmódhoz az, ha magunkban kialakítjuk ezt a gondolkodásmódot. Ez elérhető gyakorlattal és olyan egyszerű elvek alkalmazásával, melyet már felvázoltam itt. Az értelem enged a tanításnak és fegyvelésnek. Értelmünkötől visszakerhetünk bármit, amit akarunk, de tudnunk kell, hogy csak azt adhatja vissza, amit először megad-

tunk neki. Tehát itassuk át gondolatainkat békés élményekkel, szavakkal és eszmékkel, és végül a békét termelő élmények tárházát mondhatjuk magunkénak, melyhez szellemünk felfrissüléséért és megújulásáért fordulhatunk. Ez hatalmas erőforrás lesz.

Egyik barátomnál töltöttem az estét, akinek nagyon kedves otthona van. Egy egyedülállóan érdekes ebédlőben reggeliztünk. A négy falat gyönyörű falfestmény borította, mely azt a vidéket ábrázolta, ahol vendéglátó házigazdám nevelkedett, mint kisfiú. A festményen dimbes-dombos vidék volt látható, enyhe lejtőkkel, éneklő patakkal, mely kristálytisza volt és a nap csillámlott benne, ahogy végigcsobogott a sziklákon. Kanyargós utak kígyóztak keresztül az üde mezőkön. Kis házacskák tették változatossá a tájképet. Középen a fehér templom kiemelkedett magas tornyával.

Reggelizés közben házigazdám mesélt ifjúsága színhelyéről, megmutogatva a különböző helyeket a festményen. Akkor ezeket mondta: „Gyakran, amikor itt ülök az ebédlőben, emlékezetemben pontról pontra végigélem a régi napokat. Emlékszem például, amikor kisgyerekként, mezítláb mentem ezen a keskeny ösvényen, és még most is érzem a finom port a lábujjaim között. Emlékszem, ahogy halásztam ebben a kis folyóban, amely tele volt pisztrángokkal, sok-sok nyári délutánon és ahogy télen szánkóval siklottam ezeken a dombokon.”

„Itt van a templom is, ahova kisfiú koromban jártam.” Elvgyorodott, amikor hozzátette: „Sok-sok hosszú prédikációt végigültem ebben a templomban, de hálásan emlékszem vissza az ottani emberek kedvességére és életük őszinteségére. Amint így nézem a templomot, rágondolok a himnuszra, melyet apámmal és anyámmal hallgattunk, amint együtt ültünk a templom padjában. Ők már rég ott nyugszanak a templom melletti temetőben, de gondolatban megint ott állok sírjuknál és hallom, ahogy beszélnek hozzám, mint régen. Sokszor fáradt vagyok, és néha ideges és feszült. De jót tesz, ha itt ülök és visszaemlékszem arra az időre, amikor még nem volt gondom, amikor az élet még új és friss volt számomra. Ez valahogy jót tesz nekem, békességet ad.”

Sokunk talán nem festethet ilyen tájképet a falára, de gondolatban mindig elképzelhetünk ilyesmit: életünk legszebb élményének a képét. Időzzünk el az ilyen gondolatoknál. Nem számít, mennyire vagy éppen elfoglalva, milyen felelősséged van, ez az

egyszerű, egyedülálló szokás sok esetben sikeresnek bizonyult és jó hatással lehet rád. Könnyedén felidézhető, ezért egyszerű út a nyugodt lelkiállapot felé.

A belső békének van egy tényezője, melyet meg kell említenünk fontossága miatt. Gyakran látom, hogy akiknek nincs lelki békéjük, gyakran áldozatai lesznek az önbüntetés mechanizmusának. Valamikor bünt követtek el és most a büntudat üldözi őket. Őszintén keresték az isteni megbocsátást és a jó Isten bárkinek mindig megbocsát, aki kéri őt erre és aki hisz is ebben. Azonban van egy furcsa kanyar az emberi értelemben, melyből kifolyólag az egyén nem akar megbocsátani önmagának.

Érzi, hogy büntetést érdemel és ennél fogva állandóan várja is ezt a büntetést. Ennek eredményeképpen állandóan azzal a rossz előérzettel él, hogy valami fog vele történni. Hogy ilyen körülmények között mégis békére leljen, növelnie kell cselekvéseinek intenzitását. Mert úgy érzi, hogy a komoly munka valahogy majd megszabadítja a büntudat érzésétől. Egy orvos mesélte nekem, hogy gyakorlatában egy csomó páciens idegösszeomlása ilyen büntudatra vezethető vissza, amikor is a beteg, tudat alatt, túlhajtott munkával próbálja ellensúlyozni ezeket az érzéseket. Azonban idegösszeomlását nem büntudatának tudja be, hanem túldolgoztatott fizikai állapotának. „De” - mondta az orvos, „ezek az emberek nem kaptak volna idegösszeroppanást a túlhajtott munkától, ha feszült büntudatérzésük elernyedett volna. Lelki békénket ilyen körülmények között úgy kaphatjuk vissza, ha átengedjük Isten gyógyító erejének a bünt is és a feszültséget is, melyet okozott.

Egy üdülőhelyen, ahol pár napra megszálltam, hogy nyugodtan írhaszak, találkoztam egy New York-i emberrel, akit már ismertem egy kicsit. Nagy feszültségben élő, rámenős ember volt, egy rendkívül ideges üzletember. Karosszékekben ült a napon. Invitálására mellültem és beszélgettünk.

„Örülök, hogy ezen a gyönyörű szép helyen pihen” - jegyeztem meg.

Idegesen válaszolt: „Itt most nincs semmiféle üzleti ügyem és annyi munkám lenne otthon, annyira nyomja a vállamat ez a sok teher, szinte leteper ez a sok tennivaló. Ideges vagyok, nem tudok aludni, kiugranék a bőrrömből. A feleségem ragaszkodott hozzá, hogy eljöjjenek ide egy hétre. Az orvosok azt mondták, hogy nincs

semmi bajom, csak gondolkozzam okosan és engedjem egy kicsit el magamat. De, hogy a csodába tehetném ezt?” - nézett rám kérdően. Majd szánalmas pillantást vetett rám. „Doktor” - folytatta, „bármit adnék érte, ha békém és nyugalmam lenne. Jobban kívánom ezt, mint bármi mást a világon.”

Miután beszélgettünk egy keveset, kibökte, hogy mindig aggódik, hogy valami rossz dolog fog vele történni. Már évek óta él ebben a rossz előérzetben, hogy valami történik vele, a feleségével, gyerekeivel, vagy az otthonával.

Nem volt nehéz kielemezni az esetét. Bizonytalan érzésének dupla eredete volt. Egyrészt gyermekkorából származott, másrészt későbbi vétkes cselekedetekből. Már anyja is mindig úgy érezte, hogy „valami rossz fog történni” és ő átvette ezt az aggodalmaskodó érzést. Később elkövetett néhány bünt és a tudatalatti bűnhődni akart. Áldozata lett ennek az önbüntető mechanizmusnak. Ennek a szerencsétlen kombinációnak az eredménye volt aztán, hogy ilyen túlingerült idegállapotban találtam.

Amikor befejeztük a társalgást, egy pillanatig még a széke mellett álltam. Senki sem volt a közelben, így eléggé habozva, de megkérdeztem: „Nem akarná, hogy imádkozzam Önnel?” Bólintására vállára tettem a kezemet és így imádkoztam: „Édes Jézus, tégy úgy, mint régen, amikor meggyógyítottad az embereket és békét adtál nekik. Gyógyítsd meg ezt az embert most. Adj neki teljes bűnbocsánatot és segítsd, hogy ő is megbocsásson magának. Szabadítsd meg bűneitől és éreztesd vele, hogy megbocsátottál. Áraszd el testét és lelkét a Te békéddel.”

Az ember különös pillantással nézett rám, aztán elfordult, mert könnyek voltak a szemében és nem akarta, hogy én ezt lássam. Mindketten egy kissé zavarban voltunk és én otthagytam őt. Amikor hónapokkal később találkoztunk, ezeket mondta: „Valami történt velem azóta, amióta Ön ott értem imádkozott. Különös nyugalmat és békét éreztem, amely gyógyító volt.”

Most rendszeresen jár templomba és mindennap olvassa a Bibliát. Követi Isten törvényeit és egészséges erő van benne. Ma boldog ember, mert megtalálta a lelki békéjét.

3

Örök energiaforrás

Az egyik base-ball játékosunk egyszer végigjátszott egy játszmát, amikor a hőmérséklet száz fok fölött volt. Néhány fontot bizony le is adott ennek a délutáni gyakorlatnak eredményeképpen. A játszma egyik szakaszában kezdett fogyni az energiája. Módszere fogyó energiáinak visszaszerzésére egészen egyedülálló volt. Egyszerűen egy ótestamentumi idézetet ismételtetett. - „Akik az Úrra várnak, megújulnak erőben; olyan szárnyakkal repülnek majd, mint a sas; fáradtság nélkül futnak majd; és menésükben sohasem gyengülnek.” (Izsaiás: 40/31.)

Frank Hiller base-ball játékosal történt ez az **esel.** t) mesélte nekem, hogy amikor ezt az idézetet mondogatta, njuli **erői** kapott annyira, hogy be tudta fejezni a játékot és meg maradt fölös energiája. Meg is magyarázta ezt az eljárást, ekképpen: „Energiát termelő gondolatokat gondoltam végig.”

Fizikai állapotunkról való elképzelésünknek **döntő hatása** van arra, hogy valójában hogy fogjuk magunkat ére/m I [1 **bebeszéljük** magunknak, hogy fáradtak vagyunk, egész szcrve/**einnk** , az idegek és az izmok el is fogadják ezt a tényt. Ha valami nagyon érdekel bennünket, agyunkat a végtelenségig aktivitásban tarthatjuk. A gondolat általi vallási tevékenység lényegében a gondolói **fe-gyelmezés** módszere. Ha hit hatja át gondolói.**unl.n**, ez növeli bennünk az energiát. Csodálatos aktivitást fejthetünk ki, lia hisz-szük, hogy megfelelő támogatással és erőforrással **rendeli CZÜnk**.

Egy connecticuti barátom, aki tele van energiával, vitalitással és életerővel, saját szavai szerint azért megy rendszeresen temp-lomba, hogy „újra feltöltődjön”. Ez nagyon egészséges elképzelés. Isten minden energia forrása az atomenergiáé, elektromos energiáé és szellemi energiáé egyaránt; mindenfajta energia a Teremtőtől származik. A Biblia ezt ki is hangsúlyozza, mondván: „Ő erőt ad a gyengéknek és erejüket megnöveli.” (Izsaiás: 40/29.)

Egy másik fejezetben a Biblia ezt az energiafejlesztő gondolat-sort adja „... őbenne élünk (vagyis tőle kapjuk életerőnket), és mozgunk (van dinamikus energiánk), és létezőnk (nyerjük el teljességünket).” (Cselekedetek könyve: 17/28.)

Istennel való kapcsolatunk megalapozza bennünk ugyanazt az energiát, mely újratekenti a világot és amely minden évben megújítja a tavaszt. Ha gondolatainkban Istennel szellemi kapcsolatban állunk, az isteni erő beárad a személyiségbe és automatiku-san megújítja az eredeti teremtő erőt. Ha ez a kapcsolat megsza-kad, a személyiség fokozatosan kiürül, úgy testben, mint lélekben és értelemben. Ha egy elektromos órát az áramba kapcsolunk, nem fog lejárni és korlátlan ideig fogja mutatni a pontos időt, de, ha kikapcsoljuk az áramot, akkor megáll, mert elvesztette a kapcsolatot a világegyetemben levő erőforrással. Ez az eljárás emberi viszonylatban is érvényes, bár kevésbé mechanikus módon.

Évekkel ezelőtt egy előadáson az előadó kijelentette egy hatalmas tömeg előtt, hogy már harminc éve nem volt fáradt. Elmondta, hogy harminc évvel ezelőtt egy szellemi élmény hatására teljesen átadta magát Isten akaratának és így teremtett kapcsolatot az isteni erővel. Ettől kezdve elegendő energiája volt minden teen-dője elvégzéséhez, és ez csodálatos érzés volt. Saját maga olyan nyilvánvalóan illusztrálta tanítása igazságát, hogy a hatalmas hallga-tóközönség minden tagjára mély benyomást gyakorolt.

Rám a kinyilatkoztatás erejével hatott az a tény, hogy tuda-tunkban feltárhatunk olyan mérheteüen erőtartálékot, melynek hatásaképpen nem kell energiahiányban szenvednünk. Évekig tanulmányoztam és kísérleteztem az eszméssel, melyeket ez az előadó felvázolt, és melyeket mások is kifejtettek és bemutattak. Meggyőződésem, hogy, ha a kereszténység elveit tudományosan felhasználjuk, megszakíthatatlan és folyamatos energiával áraszt-ják el az emberi értelmet és az emberi testet.

Ezeket a megállapításokat egy kitűnő orvos erősítette meg, akivel egy bizonyos emberről vitatkoztunk, akit mindketten ismerünk. Ez az ember erős felelősségérzettel bírt, megszakítás nélkül dolgozott reggeltől estig, de mindig képes volt új kötelezettségek elvállalására. Mindig meg volt rá a képessége, hogy munkáját könnyen és megfelelően végezze el.

Megemlítettem az orvosnak, hogy remélem, ez az ember nem halad olyan iramban, amely egy esetleges idegösszeroppanáshoz vezet. Az orvos azonban a fejét rázta: „Mint háziorvosa, kijelenthetem, hogy nem látom az idegösszeroppanás veszélyét, és ennek az az oka, hogy egy jól megtervezett gondolkodásmódú egyénről van szó, ahol az energia nem szivárog el a semmibe. Egy jól szervezett gépezetet tart működésben. Könnyűszerrel kezeli a dolgokat és a terheket erőfeszítés nélkül bírja. Sohasem vesztegel egy gramm energiát sem, de minden erőfeszítést maximális erőbedobással végez.”

„Hogyan tudna nekem számot adni erről az eredményességről, erről a látszólag határtalan energiáról?” - kérdeztem.

Az orvos egy pillanatra elgondolkozott. „A válasz erre az, hogy normális egyénről van szó, aki érzelmileg jól integrált és ami még fontosabb, egészségesen vallásos lélek. Vallása megtanította rá, hogyan kerülheti el ereje kimerülését. Vallása alkalmas és hasznos módszer arra, hogy elkerülje az energiavesztést. Nem a kemény munka szívja el az energiát, hanem az érzelmi zűrzavar, és ez az ember teljesen mentes az ilyesmitől.”

Az emberek lassan felismerik, hogy egészséges szellemi életük fenntartása fontos tényezője annak a lehetőségnek, hogy élvezzük energiánkat és személyes erőnket.

A test arra van hivatva, hogy előállítsa a szükséges energiákat, bámulatosan hosszú ideig. Ha az egyén okosan visel gondot testére, megfelelő diéta, fizikai mozgás, alvás segítségével és nem él vissza fizikumával, akkor a test meglepő energiákat termel és tárol, jó egészségben tartja önmagát. Ha hasonló figyelmet szentelünk egy kiegyensúlyozott érzelmi életre, energiáink itt is konzerválódnak. De, ha engedjük, hogy energiánk kárbavesszen, akár szerzett, akár örökletes és gyengítő hatású érzelmi visszahatások által, akkor létfontosságú erőink is hiányozni fognak. Az egyén

természetes állapota az, amikor a test, értelem és lélek harmonikusan együttműködik és azzal a szükséges energia állandóan újratermelődik.

Mrs. Thomas A. Edison, kivel gyakran beszélgettem híres férjének, a világ legnagyobb feltaláló varázslójának szokásairól és jellegzetességeiről, mondta egyszer nekem, hogy Edison szokásai közé tartozott, hogy több órai laboratóriumi munka után bejött a szobájába és lefeküdt régi, öreg díványára. Ott elaludt, mint egy gyermek, olyan természetes, mély és zavartalan álomba merült a legtökéletesebb kikapcsolódásban. Három, négy, néha ötórás alvás után hirtelen éber lett újra, tökéletesen felfrissülve, és alig várta, hogy visszatérjen a munkájához.

Mikor megkértem Mrs. Edisont, magyarázza meg, miért is tudott férje ilyen természetesen és tökéletesen pihenni, ezeket válaszolta: „Férjem a természet embere volt” - ami alatt azt értette, hogy Edison teljes harmóniában volt a természettel és Istennel. Nem voltak rögeszméi, konfliktusai, értelmi kitérői. Nem volt benne szervezatlenség és érzelmi bizonytalanság. Addig dolgozott, míg álmos nem lett, akkor egészségesen aludt, majd felébredt és visszatért a munkájához. Sok évet megért, és nagyon sok tekintetben a legtermékenyebb értelem volt, mely valaha is megjelent az amerikai kontinensen. Energiájának forrása az a képessége volt, hogy tudott uralkodni az érzelmein és tökéletesen ki tudott kapcsolódni. A világegyetemmel való bámulatosan harmonikus kapcsolata volt, hogy a természet feltárta előtte kimondhatatlan titkait.

Minden nagy egyéniség, akit ismertem, és sokakat ismertem - csodálatos munkakapacitással rendelkezett és ezek az egyéniségek mind harmóniában voltak a Végtelennel. Minden ilyenfajta egyén harmóniában van a természettel és az isteni energiákkal. Nem szükségszerűen ájtatos emberek, de kivétel nélkül jól szervezettek érzelmi és pszichológiai szempontból. A félelem, harag, szülőktől okozott gyermekkori sérülések, belső viszályok, rögeszmék mind olyan tényezők, melyek felborítják a természet erőinek finom egyensúlyát és felőrlik azokat.

Minél tovább élek, annál inkább meg vagyok győződve, hogy sem a kor, sem a körülmények nem szükségesek, hogy megfosszanak energiáinktól és életerőnktől. Végre ráébredünk a vallás és

egészség szoros kapcsolatára. Kezdünk felfogni egy alapvető igazságot, amit eddig elhanyagoltunk, hogy fizikai állapotunk nagyban függ érzelmi állapotunktól, és érzelmi állapotunkat alapvetően szabályozza a gondolati életünk.

A Biblia minden sora életről és erőről beszél. A legfontosabb mindenütt megtalálható szó a Bibliában, az élet, és az élet vitalitást jelent - amikor tele vagyunk energiával. Jézus fejezte ki legjobban: „... azért jöttem, hogy életük legyen, és bőségben legyen.” (János evangéliuma 10/10.) Ez nem zárja ki a fájdalmat, szenvedést és a nehézségeket, de tisztán magába foglalja, hogy, ha egy egyén a kereszténység teremtő elveit alkalmazza, erővel és energiával élhet.

A fent említett elvek gyakorlása az egyént a megfelelő életritmusba hozza. Energiáink elpusztulnak a mostani túl gyors élettempó miatt. Energiánk megmaradása attól függ, hogyan tudjuk személyes sietségünket összhangba hozni Isten mozdulataival. Isten bennünk van. Ha más ritmusban mozgunk, mint Isten, akkor kétfelé szakítjuk magunkat. „Bár Isten malmai lassan őrölnek, de egész apróra őrölnek.” A mi malmaink gyorsan őrölnek, de nagyon gyengén. Ha Isten ritmusára állunk át, ez a normális tempó az energiák szabad áramlását teszi lehetővé.

Korunk izgatott szokásainak sok vesztes hatása van. Barátom beszámolt idősejének egyik megjegyzéséről. Régen - mondta az apa, - ha egy fiatal ember esténként udvarolva együtt ült jövődéljével a nappaliban, az idő múlását a nagypapa falórájának súlyos ütései mérték. Az ütések ezt látszottak mondani: „Van - még - időnk. Van - még - időnk.” De a modern óráknak kisebb ingájuk van, gyorsabban is mennek és mintha ezt mondanák: „Ideje - hogy - siess! Ideje - hogy - siess!”

Minden felgyorsult, ennélfogva mindenki fáradt. A megoldás az, ha átvesszük a Mindenható Isten ritmusát. Az egyik megoldás az, ha egy meleg nap kimegyünk a szabadba és lefekszünk a fűbe. Fülünket a földhöz szorítjuk és figyelünk. Mindenfajta hangot fogunk hallani. Hallani fogjuk a szél susogását a fák közt, a bogarak neszezését, és egyszer csak felfedezzük, hogy mind ennek a zajnak jól szabályozott tempója van. Ezt nem hallhatjuk a nagyvárosi forgalomra figyelve, mert ez a ritmus elveszett a zajok zűrzavarában. De meghallhatod a templomban, ahol Isten szavát

hallod és himnuszokat. Isten ritmusában igazság vibrál. De ugyanezt a ritmust megtalálhatod egy gyárban is, ha van érzéked hozzá.

Barátom, aki Ohio-ban egy nagy gyártelep tulajdonosa, mesélte egyszer, hogy azok a legjobb munkásai, akik a gépükkel egyazon ritmusban dolgoznak. Kijelentette, hogyha egy munkás gépe ritmusával harmóniában dolgozik, nem fárad el a nap végéig. Rámutatott, hogy a gép a részek összeillesztése Isten törvénye szerint. Ha szeretünk egy gépet és jól megismerjük, hirtelen tudatára ébredünk, hogy egy bizonyos ritmusa van, mely egy a testünk, idegeink és lelkünk ritmusával. Ez Isten ritmusa és nem fáradunk ki, ha harmóniában vagyunk ezzel a ritmussal. Ritmus van a kályhában, írógépben, ritmusa van a hivatalnak, az autónak, saját munkánknak. Tehát, hogy elkerüljük a fáradtságot és energiánk legyen, próbáljunk utat találni a Mindenhatóhoz és az Ő műveinek alapvető ritmusába.

Hogy ezt elérhessük, fizikailag lazítanunk kell. Képzeld el értelmünket, amint elpihen. Majd lelkünk elnyugvását is idézzük magunk elé és a következőképpen imádkozzunk: „Édes Istenem, Te vagy minden energia forrása. Azé, amely a napban, atomban, húsunkban, vérkeringésünkben és értelmünkben működik. Így energiámat a Te végtelen erőforrásodból nyerem.” Erősítsük a hitünket az örök energiaforrásban. Legyünk harmóniában a végtelennel.

Természetesen sok ember azért fáradt, mert semmi sem érdekli, semmi sem hat rá mélyebben. Vannak emberek, akiknek mindegy, hogy éppen mi történik, vagy hogy mennek a világ dolgai. Személyes ügyeik fölött állnak még az emberi történelem nagy kríziseinek is. Minden közömbös számukra, kivéve saját kis gondjaikat, vágyaikat és gyűlöletüket. Kifárasztják magukat, izgulva egy csomó lényegtelen dolog miatt, mely semmivé válik. Ezért fáradnak el, sőt meg is betegek. A legbiztosabb módja a frissességnek, ha nem veszünk el valamiben, amelyben nem hiszünk mély meggyőződéssel.

Egy híres államférfi, aki hét beszédet is tartott egy nap, utána még mindig tele volt energiával.

„Miért nem fáradt Ön hét szónoklat után?” - kérdeztem tőle.

„Mert mindenben hiszek, amiről ezekben a beszédekben szólok” - válaszolta. „Lelkes meggyőződéssel hiszek bennük.”

Itt van a titok nyitja. Lelkesedéssel akart valamit. Kitétte a lelkét érte. Ha így teszünk, sohasem veszítünk energiát és életerőt. Csak akkor veszünk energiát, ha az élet unalmassá válik számunkra. Értelmünk ellanyhul, és kifárad a semmittevésben. De nem kell fáradtnak lennünk. Próbáljunk érdeklődni valami iránt. Legyünk rabjává valami eszmének. Teljesen adjuk át magunkat az eszmének, ne törődjünk önmagunkkal, váljunk valakivé, tegyünk valami nagyot. Ne olvassuk panaszkodva a lapokat, mondván: „miért nem csinálnak már valamit?” Az az ember, aki tevékeny, nem fárad el könnyen. Ha nem harcolunk valami jó ügyért, nem csoda, ha fáradtak vagyunk. Így csak szétesünk, hanyatlunk, tétlenül fonnyadunk. Minél jobban belefeledkezünk valami saját magunknál nagyobbá, annál több energiánk lesz. Nem lesz időnk magunkkal törődni és megrekedni érzelmeink útvesztőiben.

Állandó energiánk úgy lehet, ha érzelmi életünk kiegyensúlyozott. E nélkül nem lehetséges.

Néhai Knute Rockne, államunk egyik legnagyobb futballtrénere állította, hogy egy játékosnak sohasem lesz elegendő energiája, ha érzelmeit nem tartja kontroll alatt. Sőt odáig ment, hogy nem is vett be a csapatába olyan embert, aki nem viselkedett minden játékostársa iránt őszinte barátsággal. „Szükségem van minden játékos maximális energiájára” - mondta, „és rájöttem, hogy, ha játékosaim gyűlölik egymást, ez nem lehetséges. A gyűlölet befagyasztja az energiát és nem játszhatnak színvonalasan addig, míg a gyűlöletet ki nem küszöbölik és egymáshoz barátságos érzéssel nem közelednek.” Energia híjával lévő emberek kisebb-nagyobb fokban mély, alapvető érzelmi és pszichológiai konfliktusban szenvednek. Ennek sokszor végzetes következményei vannak, de gyógyulás mindig lehetséges.

Egy közép-nyugati városban egyszer megkértek, hogy beszélgessek egy emberrel, aki előzőleg nagyon aktív polgára volt a közösségnek, de vitalitása most állandóan hanyatlak. Társai azt gondolták, hogy talán szélhűdés érte. Ezt a benyomást alátámasztotta csoszogó járása, különlegesen letargikus magatartása és korábbi aktivitása, mellyel eddigi élete nagy részét kitöltötte, most tökéletesen eltűnt. Órákig üldögélt csüggedten egy székben és

gyakran sírdogált. Állapota sok szempontból idegösszeroppanáshoz volt hasonlós.

Megegyeztünk, hogy a nap egy bizonyos órájában meglátogat engem a hotelszobámban. Szobám ajtaja nyitva volt, és onnan éppen a felvonó ajtajára láthattam. Történetesen éppen abba az irányba pillantottam, amikor a felvonó ajtaja kinyílt, és ez az ember csoszogva lejött a hallba. Minden pillanatban úgy tűnt, hogy rögtön elesik, és azt a benyomást keltette, hogy alig lesz képes legyőzni ezt a kis távolságot is. Amikor szobámba ért, leültettem, és beszédbe elegyedtem vele. Ez a társalgás eléggé eredménytelen maradt. Kevés betekintést engedett állapotára, mert állandóan panaszkodott önmagáról és arról, hogy képtelen komolyan megfontolni kérdéseimet. Ez nyilvánvalólag túlzott ön-sajnálata miatt nem sikerült.

Amikor megkérdeztem tőle, hogy szeretne-e újból egészséges lenni, feszült szenvedélyességgel nézett rám. Kétségbeesése kifejezésre jutott válaszában is: „Mindent megtennék a világon, hogy visszaszerezem régi energiámat és életkedvemet.”

Lassanként kiszedegettem belőle néhány adatot, mely eddigi életére vonatkozott. Ezek mind nagyon intim természetűek voltak, és néhány olyan mélyen ágyazódott tudatába, hogy csak nagyon nehezen tudta bevallani őket. Régi, gyermekkori élményekről volt szó, félelmekről, melyek a legkorábbi gyermekévekből származtak, legtöbbször az anya és gyermek kapcsolatából. Sok vétkes állapot is felszínre került. Úgy látszott, hogy ezek a tényezők felhalmozódtak, mint a homok a folyómederben. Az erő fokozatosan csökkent, így az energia sem volt már elegendő mennyiségben. Ennek az embernek a szelleme is annyira begubózott, hogy ésszel meggyőzni és felvilágosítani majdnem lehetetlennek tűnt.

Segítségét kerestem és egyszerre csak azt vettem észre, hogy mellette állok és kezemet fejére teszem. Imádkozva kértem Istent, hogy gyógyítsa meg ezt az embert. Hirtelen úgy éreztem, amint kezemet a fején tartottam, hogy ismeretlen erő árad kezemből ebbe az emberbe. Sietve hozzáteszem, hogy nem érzek gyógyító erőt a kezemben, de néha az Úr embert is felhasznál közvetítő célra, amit ez az eset is mutat, mert a férfi hirtelen felpillantott, arcán a legnagyobb boldogság és béke tükröződött és így szólt: „Ő itt volt, megérintett engem. Egészen másképpen érzem most magamat.”

Ettől kezdve fokozott javulás állott be állapotában és jelenleg újra olyan, mint régen, ráadásul azonban nyugodt, komoly bizalma is van, mely előzőleg hiányzott. Nyilvánvalólag személyiségének az eltömődött csatornája, melyen keresztül az erő beáramlott, most kinyílt a hit hatására és az energia szabad árama megújult.

Ez az eset mutatja, hogy ilyen gyógyulások előfordulnak, és hogy pszichológiai tényezők fokozott felhalmozódása megakaszthatja az energia áramlását. A következő tény pedig az, hogy ugyanezek a tényezők engednek a hit erejének, szétbomlanak és így nyitnak utat az isteni erőnek és energiának az emberi természetben.

A bűn és félelem érzetének hatása van az energiára, ezt a tényt minden szakértő elismeri, akinek valaha is dolga volt az emberi természet problémáival. Olyan nagy mennyiségű az az életerő, amely szükséges ahhoz, hogy egy személynek bűn- és félelemérzeteiben enyhülést nyújtson, hogy az életműködéshez az energiáknak már csak egy kis töredéke marad. A félelem és a bűn által okozott energiavesztés akkor mennyiség, hogy kevés energia marad mindennapi munkánkhoz. Így az egyén hamar elfárad. Mivel nem képes teljesen megfelelni a követelményeknek, tompa, közömbös apátiába süllyed, kész mindent feladni és egy ilyen álmos, enervált állapotba visszaesni.

Egy üzletembert irányított hozzám egy elmeorvos, akit a páciens felkeresett. Kiderült, hogy a páciens, akit általában morálisan egyenesnek és becsületesnek ismertek, kapcsolatba került egy férjessel asszonnyal. Megpróbált szakítani ezzel a kapcsolattal, de ellenállásba ütközött az asszony részéről, bár komolyan kérte őt, hogy hagyják abba ezt a viszonyt, és hadd térhessen vissza tisztességes, régi életéhez.

A nő megfenyegette azzal a lehetőséggel, hogy feltárja férje előtt a viszonyukat, ha a férfi ragaszkodik ahhoz, hogy szakítsanak. Páciensünk felismerte azt a tényt, ha a férjet értesítik a helyzetről, ő kegyvesztetté fog válni a társaságban. Fontos szerepet betöltő polgára volt ő a városnak, és nagyon értékelte magas állását.

Félelme a felfedezéstől és büntudatérzete azt eredményezte, hogy már képtelen volt aludni, vagy pihenni. Mivel ez már három hónapja tartott, energiája nagyban csökkent és nem volt meg a

vitalitása ahhoz, hogy munkáját jól végezze. Mivel fontos, függőben lévő ügyei is voltak, a helyzet komoly volt.

Amikor az elmeorvos engem, a lelkészt ajánlott, hogy álmatlanságán segítsek, tiltakoztam, hogy egy lelkész úgysem tud segíteni állapotán, melyet álmatlansága okozott, ellenkezőleg, erre csak egy orvosnak lehet hatásos gyógymódja.

Amikor ez az ember elmondta a baját nekem, egyszerűen megkérdeztem, hogy hogyan is tudna aludni, ha két ilyen zavaró és kellemetlen hálótárral kell együtt aludnia.

„Hálótársakkal?” - kérdezte meglepetten. „Nekem nincsenek hálótársaim.”

„Dehogyan nincsenek” - folytattam, „és a világon senki sem tudna aludni, két ilyen hálótárs között...”

„Hogy érti ezt?” - kérdezte.

Ezt válaszoltam: „Őn minden éjszaka aludni szeretne a félelem és büntudat társaságában. Ez egy lehetetlen mutatvány. Mind-egy, hogy hány altatót vett be, - Őn bevallotta, hogy szed altatót, - de ezek nem fognak használni. Azért nem használhatnak, mert nem érhetik el agyának mélyebb rétegeit, ahonnan ez az álmatlanság ered és elszívja minden energiáját. Gyökerestől kell kitépnie a félelmet és büntudatot, csak azután tud majd aludni és azután nyerheti vissza erejét.”

Ami a leleplezéstől való félelmet illeti, egyszerű módon szabadult meg páciensünk: felkészült arra gondolatban, hogy bármivel szembenéz, mely helyes cselekedetének eredménye lehet. Ez a helyes cselekedet természetesen a kapcsolat megszakítása lesz, tekintet nélkül a következményekre. Biztosítottam, hogyha bármit helyesen csinál, helyes lesz a következménye is. Az ember sohasem okoz rosszat helyes cselekedettel. Kértem, hogy tegye gondját Isten kezébe, és egyszerűen tegye a helyes dolgot, a többit bizza Istenre.

Megfogadta a tanácsomat, nem minden félelem nélkül, de ugyanakkor komoly őszinteséggel. Az asszony vagy okosságból, vagy jobbik énjére hallgatva, vagy kétesebb okból, mert érzelmei másfelé fordultak - elengedte őt.

A bűnre a páciens Isten bocsánatát kérte. Ha ezért komolyan könyörgünk, Isten sohasem tagadja meg tőlünk és ez az ember nyugalmat és megkönnyebbülést talált. Meglepő volt, hogy amikor

ez a kétszeres nyomás nem súlyosodott többé gondolataira, személyisége újra normálisan működött. Már tudott aludni, megtalálta békéjét és ereje is visszatért. Energia árasztotta el, bölcsebb lett és hálás volt, hogy visszatérhet régebbi tevékenységéhez.

Az energia csökkenésének nem ritka esete a szikkadtság. Az állandó nyomás, monotonía, szünni nem akaró erős felelősség elszikkasztják gondolataink frissességét, melyre mindenkinek szüksége van, aki jól akarja ellátni munkáját. Ahogy egy sportoló kiszikkadhat, úgy áll ez a tétel bármilyen foglalkozású egyénre. Mindenkire jöhetnek száraz, kiszikkadt periódusok. Az értelem ilyen állapotában sokkal nagyobb energiámmal is csak nehezen végezzük el azt, amit előzőleg viszonylag könnyen hajtottunk végre. Ennek az az eredménye, hogy nehezen szedjük össze a munkához szükséges vitális erőket és az egyén gyakran elengedi magát.

Ennek a lelkiállapotnak a megoldását egy kiváló üzletember alkalmazta, aki egy bizonyos egyetemnek az elnöke is volt. Egy professzor, aki előzőleg kiváló volt és kivételesen népszerű, kezdte elveszíteni azt a képességét a tanításban, hogy érdeklődést keltsen a növendékekben. Az volt a diákok ítélete, de az egyetem elnökségének privát véleménye is, - hogy vagy visszaszerzi ez a tanár előbbi képességét arra, hogy érdekesen és lelkesen magyarázzon, vagy szükségszerűen mással fogják helyettesíteni. Ezeket az utolsó szavakat kicsit habozva mondták ki, mert a professzornak már csak néhány éve volt hátra a nyugdíjkorhatárig.

Az elnök behívta a professzort az irodájába, és közölte vele, hogy az elnökség hat hónap szabadságot ad neki teljes fizetéssel és minden kiadást fedeznek. Egy kikötésük van csak, hogy menjen el egy üdülőhelyre, ahol teljesen visszaszerezheti erejét és energiáját.

Az elnök felajánlotta a professzornak saját kis házát, amely a vadonban állt és azt a különös ajánlatot tette neki, hogy ne vigyen könyvet magával, csak a Bibliát. Azt ajánlotta továbbá, hogy a napi program legyen séta, halászat, egy kis fizikai munka a kertben; mindennap olvassa a Bibliát, hogy így háromszor is végigolvassa a hat hónap alatt. Továbbá memorizáljon annyi fejezetet, amennyit csak lehetséges, átítatva gondolatait azokkal a nagy szavakkal és eszmékkel, amit ez a könyv tartalmaz.

Az elnök így folytatta: „Hiszek abban, ha Ön hat hónapot tölt a szabadban, fát vág, ásogat, olvassa a Bibliát és a tavakban halászik, új emberré válik.”

A professzor megfogadta ezt az egyedülálló javaslatot. Hozzáigazodása ehhez a radikálisan másfajta életmódhoz, könnyebb volt, mint azt ő, vagy bárki más remélte volna. Tulajdonképpen meglepve tapasztalta, hogy szeret így élni. Amint hozzászólt az aktív, szabadban történő élethez, úgy találta, hogy ez mérhetetlen vonzerőt gyakorolt rá. Egy ideig hiányzott neki az intellektuális társaság és az olvasás, de erővel mindig visszatért a Bibliához, egyedüli könyvéhez, belemerült és meglepetésére úgy találta, hogy saját szavaival élve: „ez önmagában egy könyvtár.” Lapjain megtalálta a hitet, békét és erőt. Hat hónap múlva új ember vált belőle.

Az elnök elmondta nekem, hogy a professzor - az ő szavaival - „ismét meggyőző erejű személyiség.” Elmúlt a szikkadtság, visszatért az energiája, új erő árasztotta el és új értelmet talált az életének.

4

Próbáld ki az ima hatalmát

Egy irodában, magasan a város felett, két ember komoly beszélgetésbe mélyedt. Az egyik, akit súlyos gond gyötört és válságos helyzetben volt, nyugtalanul járkált fel-alá, majd lehanggoltan leült, fejét két kezébe szorította; maga volt a kétségbeesés. Tanácsért jött a másikhoz, aki megértő ember hírében állt. Együtt tekintették át a problémát minden szemszögből, azonban látszólag eredmény nélkül. Ez csak növelte a bajbajutott ember bátortalan-ságát. „Úgy hiszem, nincs hatalom a világon, mely meg tudna menteni engem.” - sóhajtotta.

A másik elgondolkozott egy pillanatra, majd egy kicsit szégyenlősen így szólt: „Én nem mondanám ezt. Azt hiszem, nincs igaza, amikor azt mondja, hogy semmilyen erő nem mentheti meg Önt. Én a magam részéről rájöttem, hogy minden problémára van válasz. És van erő, amely tud segíteni.” Majd lassan megkérdezte: „Miért nem próbálja ki az ima hatalmát?”

A másik kicsit meglepetten válaszolt: „Természetesen hiszek az imádságban, de talán nem tudom, hogyan kell imádkozni. Ön úgy beszél róla, mint valami gyakorlati dologról, mely üzleti problémánál is alkalmazható. Ilyen szempontból még sohasem gondoltam az imára, de hajlandó vagyok próbát tenni, ha Ön megmutatja nekem a módját.”

Ez az ember aztán alkalmazta a gyakorlati ima módszerét és egy bizonyos idő után meg is kapta a megoldást. Ügyei megelégedésére változtak meg. Ezzel nem azt mondom, hogy nem voltak

nehézségei, elég nehéz időköt élt át, de végül is kiverekedte magát a bajból. Most már olyan lelkesen hitt az ima erejében, hogy nemrég ezeket mondta: „Minden problémát meg lehet oldani helyesen, ha imádkozunk.”

A fizikai egészség és jólét tudósai gyakran használják az imát, mint terápiás módszert. Tehetetlenség, feszültség és hasonló bajok belső harmónia hiányból eredhetnek. Egészen jelentős az a tény, ahogy az ima újra helyrehozza a test és lélek harmonikus együttműködését.

Egyik barátom, egy fizioterapeuta ezeket mondta egy ideges embernek, amíg masszázst adott neki: „Isten működik ujjaimon keresztül, amíg megpróbálok elpihentetni fizikumát, mely a lélek temploma. Míg én a testét veszem kezelésbe, szeretném, ha kérné Istent a belső megnyugvásért.” A páciensnek ez egészen új dolog volt, de fogékony hangulatban lévén, megpróbált néhány békés gondolatot átgondolni. Később meglepve érezte mindezeknek megnyugtató hatását.

Jack Smith egy sportklub vezetője, melyet sok kiváló ember patronál. Jack hisz az imaterápiában és alkalmazza is. Annak idején díjbirkózó volt, majd teherautó-sofőr, később taxisofőr, és végül megnyitotta ezt a sportklubot. Elmondta, hogy amíg vizsgálja pácienseit, fizikai ernyedtség szempontjából, olyankor a lelki ernyedtséget is vizsgálja, mert kijelentette „az embert nem lehet fizikailag meggyógyítani addig, míg lelkileg nem egészséges.”

Egy nap Walter Huston, a színész ült Jack Smith íróasztalánál. Hirtelen észrevett a falon egy nagy táblát, melyre a következő nagybetűk voltak írva:

HIESFMPEÉ.

Huston meglepve kérdezte: „Mit jelentenek ezek a betűk?”

Smith nevetve mondta: „Ezek a betűk a következőket jelentik: Határozott Ima Erőket Szabadít Fel, Mellyel Pozitív Eredményeket Érünk el.”

Hustonnak leesett az álla csodálkozásában: „Hát sohasem hittem, hogy ilyesmit hallok egy sportklubban.”

„Szoktam ilyen módszereket alkalmazni” - mondta Smith, - „hogy kíváncsivá tegyem az embereket és megkérdezzék, hogy ezek a betűk mit jelentenek. Így lehetőségem nyílik annak elmondására, hogy én hiszek a komoly ima mindenkorai eredményében.”

Jack Smith, aki segíti az embereket, hogy fizikailag fittekek maradjanak, hisz abban, hogy az ima ugyanolyan fontos, mint a gyakorlatok, gőzfürdők és a ledörgölések, ha nem fontosabb. Az ima alapvető tényező, mely erőink felszabadítását segíti elő.

Az emberek manapság többet imádkoznak mint régebben, mert érzik, hogy így többre képesek az életben. Az ima segít, hogy olyan erőket érintsünk és használjunk fel, melyek különben nem hozzáférhetőek.

Egy híres pszichológus ezeket mondta: „Az ima a legnagyobb megszerzhető erő, mellyel megoldhatja az ember személyes problémáit. Ez az erő mindig bámulatba ejt.”

Az ima ereje az energia megnyilatkozása. Ahogy létezik tudományos módszer az atomenergia felszabadítására, így léteznek tudományos procedúrák szellemi energia felszabadítására az ima módszerével. Ennek az erőt adó hatalomnak izgalmas bebizonyítása nyilvánvaló.

Az ima hatalma normalizálhatja az öregedést is, elhárítja, vagy csökkenti a gyengeséget és leromlást. Nem kell elvesztenünk alapvető energiánkat és életerőnket, nem kell gyöngévé és közömbössé válnunk, pusztán, mert elszálltak az évek felettünk. Nem kell, hogy szellemünk önmagába süppedjen, kiszikkadjon, vagy eltompuljon. Az ima minden este felfrissít és újult erővel ébreszt másnap. Az ima vezérel gondjaidban, ha behatolhat a tudatalattiba, ahol azok az erők székelnek, melyek irányítják helyes, vagy helytelen cselekedeteidet. Az ima egészségesen és helyes irányban tartja reakcióidat. Az ima, mely mélyen behatol a tudatalattiba, új embert varázsol belőled. Az erőket felszabadítja benned és szabad áramlásban tartja.

Ha nem tapasztaltad még ezt az erőt, talán új imamódszerekre kellene áttérned. Fontos lenne az imát eredményességi szempontból is tanulmányozni. A hangsúly akkor is a tökéletes vallásosságon van és nincs szakadék a két felfogás között. A tudományos, szellemi gyakorlat elutasítja a sztereotip eljárásokat, mint ahogy ez így van az általános tudományban is. Ha egy bizonyos módú imádkozás hozott is áldást számodra, - mert kétségtelenül hozott - talán mégis hatásosabban is tudsz imádkozni, ha variálsz az imamódszert és friss imaformákkal kísérletezel. Új szemszögből

látod majd a dolgokat; próbálj ki másfajta gyakorlatot, nagyobb eredményt érhetsz el.

Fontos tudnod, hogy a világ legnagyobb erejével kerülsz kapcsolatba, ha imádkozol. Az ember már nem használ régimódi petróleumlámpát a világításhoz. Mi már a legmodernebb világítási eszközökhöz ragaszkodunk. Szellemi géniusszal rendelkező nők és férfiak állandóan újabb és újabb szellemi módszereket fedeznek fel. Tanácsos ilyen egészséges és hatásos módszerekkel kikísérletezni az ima erejét. Ha ez újnak és furcsán tudományosnak hat, tartsd eszedben, hogy az ima titka megtalálni azt a módszert, mely legbiztosabban nyitja meg értelmünket alázatosan Isten számára. Bármely módszer, mely arra ösztökél, hogy Isten ereje beléd áramoljék, törvényes és hasznos.

Az ima tudományos használatának illusztrációja két híres gyárosnak sikerült, kiknek nevét sok olvasó ismeri, de nem említhetem a nevüket. Ezek a gyárosok konferenciát tartottak üzleti és technikai kérdésekben. Az ember azt gondolná, hogy ezek az emberek a problémákat csak tisztán technikai alapon tárgyalják. Ezt is teszik, de ezenkívül még többet, mert imádkoznak is. Azonban nem kaptak sikeres eredményt, így hát elhívták a vidéki prédikátort, egyikük jó barátját, mert - amint magyarázták, - a Bibliában ez áll: Ahol ugyanis ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben, ott vagyok közöttük. (Máté: 18/20.) Idézek egy másik verset is, miszerint: „Ha ketten közületek egyetértve kémekek valamit a földön, meg fogják kapni mennyei atyámtól.” (Máté evang.: 18/19.)

Mivel van tudományos gyakorlatuk, komolyan hisznek abban, hogyha felhasználják az imát, akkor pontosan követniük kell a Biblia által megírt formulákat, melyek szerintük a szellemi tudományok összességének a könyve. Úgy okoskodtak, hogyha a Biblia szerint kettőnek, vagy háromnak kell egybegyűlnie, akkor talán ott hibáztak, hogy nem volt harmadik személy a társaságukban.

Így a három ember együtt imádkozott és, hogy elkerüljék a tévedéseket a problémák megoldásánál, más bibliai idézeteket is felhasználtak, mint például a következőt: „Legyen hitetek szerint.” (Máté evangéliuma: 9/29.) „ha imádkoztok és könyörögtök valamiért, higgyétek, hogy megkapjátok és akkor valóban teljesül kérésetek.” (Márk evangéliuma: 11/24.)

Néhány komoly, közös ima után a három ember határozottan állította, hogy megkapták a választ. Az eredmény tökéletesen kielégítő volt. Egymást követő eredmények bizonyították, hogy az isteni segítséget valóban elnyerték.

Ezek az emberek eléggé értelmesek ahhoz, hogy ne kívánjanak pontosabb magyarázatot ezeknek a szellemi törvényeknek működésére, mint a természeti törvények esetében, hanem megelegedtek azzal a ténnyel, hogy ez a törvény működik, ha „helyes” módszert alkalmazunk.

„Míg nem tudjuk más magyarázatát adni” - mondták, „marad a tény, mivel megzavart a probléma, imádsággal próbáltunk segíteni az Újtestamentum mondatai alapján. A módszer bevált és csodálatos eredményt értünk el.”

Hozzá tették, hogy úgy tűnik nekik, hogy a hit és harmónia fontos tényezők az imánál.

Néhány évvel ezelőtt, egy ember, egy kis üzletet nyitott New York City-ben. Az első üzlethelyiség, ahogy jellemezte: „egy kis lyuk volt”. Csak egy alkalmazottja volt. Néhány éven belül nagyobb helyiségbe költöztek és később már egy nagy kiterjedésű üzletet mondhatott magáénak. Nagyon sikeresen működött. Ez az ember így írta le üzleti módszerét: „Ki kell tölteni a kis lyukat optimista imával és gondolatokkal”. Kijelentette, hogy a komoly munka, pozitív gondolkodás, becsületes kereskedés, az emberekkel való tisztességes bánásmód és megfelelő ima mindig meghozza az eredményt. Ennek az embernek egyedülálló teremtő gondolatai voltak, kidolgozta saját szisztémáját a problémák megoldására és a nehézségek áthidalására az ima erejével. Erre külön formulája van, de én személyesen kipróbáltam és ismerem hatóerejét. Sokaknak ajánlottam és mindenki valódi értéket érzett benne használatakor. Mindenkinék ajánlhatom.

A formula a következő:

1. IMÁDSÁGOSAN ÉLJ.
2. KÉPZELD EL A KÍVÁNT TÉNYT.
3. VALÓSZÍNŰSÍTSD MAGADBAN.

Imádságos élet alatt a barátom az építő szándékú ima mindennapos rendszerét érti. Ha problémája adódik, közvetlenül és egyenesen elmondja Istennek imájában. Sőt, sohasem beszél úgy

Istennel, mint egy távoli, ködös valakivel, de az az érzése, hogy Isten vele van hivatalában, otthonában, az utcán, vagy a kocsiában, mindig közeli társa és jóakarója. Komolyan veszi a bibliai parancsot, hogy „szünet nélkül imádkozzatok”. Ő úgy értelmezi ezt, hogy mindennap meg kell beszélnie természetes, egyenes módon azokat a kérdéseket, amelyeket meg kell oldania. Az isteni jelenlét végül uralni fogja tudatát és legvégső sorban tudatalattiját is. Tehát mindennapi élete imádságosan fog eltelni. Imádkozik, amikor sétál, vagy kocsiában ül, vagy más mindennapi tevékenységét végzi. Eltölti napjait imával - vagyis imádságosan él. Nem térdel gyakran, hogy felajánlja imáját, de például, mint közeli jóakarójához, így szól Istenhez: „Mit szeretnél, ha tennék ebben az ügyben Uram?” Vagy: „Adj ehhez helyes megértést Uram.” Imádságosak a gondolatai és így cselekedetei is helyesek lesznek.

A hathatós imaformula második pontja az „elképzelés”. A fizikában az alapvető tényező az erő. A pszichológiában pedig a megvalósítható kívánság. Aki sikert feltételez, már törekszik is a sikerre. Aki kudarcot vár, hajlamos a kudarcra. Akár sikert, akár kudarcot képzelünk el, az erősen hajlik a megvalósulásra, hasonlóan ahhoz a képhez, melyet magunkban kiszínezünk.

Ha biztosak akarunk lenni abban, hogy valami arra érdemes megtörténjék, először imádkozunk érte és vizsgáljuk meg, hogy egyezik-e Isten akaratával; akkor a képet vessük agyunkba, mint megtörténést és szilárdan tartjuk meg tudatunkban. Vessük alá újólág az elképzelést Isten akaratának, vagyis az ügyet tegyük Isten kezébe - és kövessük Isten irányítását. Dolgozzunk az irányban keményen és értelmesen, ekkor minden tőlünk telhető megtettünk, hogy az ügyet sikerre vigyük. Naponta higgyük el a megtörténés lehetőségét és idézzük újra fel az elképzelést gondolatunkban. Meglepetve tapasztaljuk majd, hogy milyen különös módon válhatnak valóra elképzeléseink. Amihez imádságosan közeledtél, elképzelted, megvalósul az alapvető megvalósítható kívánságod alapján, ha Isten erejét kéred segítségül és teljes erőt elbeledod a megvalósításához.

Személyesen is kipróbáltam ezt a három pontból álló imamódszert és nagy erőt éreztem benne. Másoknak is ajánlottam, akik ugyancsak úgy nyilatkoztak, hogy tapasztalatuk szerint felszabadította bennük a teremtő erőt.

Például egy asszony megtudta, hogy férje eltávolodott tőle. Házasságuk eddig boldog volt, de a feleséget mind jobban elfoglalták szociális teendői és a férj is beletemetkezett munkájába. Mire tudatára ébredtek, a régi szoros kapcsolat közöttük elveszett. Egy nap az asszony megtudta, hogy férje érdeklődését már más nő köti le. Elvesztette fejét, hisztérikus lett. Beszélt lelkészével, aki egyenesen az ő viselkedésére terelte a szót. Az asszony bevallotta, hogy bizony elhanyagolta otthonát, énközpontú lett, amellett csípősnyelvű és zsémbelődő.

Később bevallotta, hogy sohasem érezte magát férjével egyenrangúnak. Mély kisebbségi érzés gyötörte mellette, mert érezte, hogy képtelen lépést tartani vele értelmileg és társadalmilag. Így ellenséges magatartással visszahúzódott, ingerlékeny lett és kritikus szemmel nézte férjét.

A lelkész látta, hogy az asszonyban több tehetség és képesség van, mint amennyit mutat. Így azt ajánlotta, hogy képzeljen el magáról egy olyan képet, amely tehetséges és vonzó. Furcsa módon így folytatta: „Isten szépnek akarja az embert és ad szépséget, kedvességet és megnyerő modort, ha hitünk van.” Ellátta utasításokkal, hogy hogyan imádkozzon, és hogy képzelje el a dolgokat magában. Azt is tanácsolta, hogy az asszony képzelje el régi kapcsolatuk felújítását, férjében a jó tulajdonságokat lássa és képzelje maga elé megújult, harmonikus életüket. Ezt az elképzelését mindig tartsa szem előtt. Ily módon a lelkész hozzásegítette az asszonyt egy érdekes személyes győzelemhez.

Körülbelül ebben az időben jelentette be a férj, hogy válni akar. Az asszony annyira tudott uralkodni magán, hogy nyugodtan fogadta a kívánságot. Egyszerűen csak annyit válaszolt, hogy hajlandó erre, ha a férje úgy kívánja, de 90 napi haladékot kér, mondván, hogy ilyen nagy lépéshez szükség van rá.

„Ha 90 nap után is el akarsz válni, akkor beleegyezem.” Mindezeket nyugodtan közölte férjével, aki különös pillantást vetett rá, mert hisztérikus kitöréstől tartott. Éjszakáról éjszakára a férj házon kívül tartózkodott, és az asszony otthon ülve elképzelte férjét, amint mellette ül a régi karosszékben. A férj természetesen nem volt ott, de az asszony újra és újra elképzelte, amint kényelmesen olvasgat székében, mint a régi időkben. Az asszony elképzelte, amint férje pepecsel otthon, befesti, vagy megjavítja a

holmikat, mint ahogy régen tette. Még azt is elképzelte, amikor férje eltörölgeti az edényt, mint házasságuk első napjaiban. Maga előtt látta, amint együtt golfoznak, vagy kirándulnak, mint egykor.

Az asszony állhatatosan ragaszkodott elképzeléseihez, hittel bízott bennük és egyik este, férje valóban ott ült a régi karosszékben. Az asszony többször is a szék felé pillantott, hogy meggyőzze magát a tény valóságáról. Úgy látszik elképzelése tényleg valósággá vált. Férje időnként még elment hazulról, de több este otthon maradt. Aztán olvasgatni is kezdett, mint a régi időkben. Végül, egy napos szombat délután megkérdezte feleségét: „Nem golfozánk egy kicsit?” A napok kellemesen teltek. Elérkezett a kilencvenedik nap. Aznap este a feleség nyugodtan odaszólt férjének. „Bili, ma van a kilencvenedik nap.”

„Mit akarsz ezzel mondani?” - kérdezte férje csodálkozva. „Miféle kilencvenedik nap?”

„Hát nem emlékszel, abban egyeztünk meg, hogy kilencven napot várunk a válás elindításáig. És ez a nap elérkezett.”

A férj rámeredt egy pillanatra, majd újságja mögé bújt, lapozott egyet és így szólt: „Ne butáskodj, nem is tudnék élni nélküled. Honnan vetted azt a gondolatot, hogy én itt akarlak hagyni?”

A hittel átítatott formula hatásosnak bizonyult. Az asszony imádkozott, elképzelte a kívánt tényt és a kívánt tény aktualizálódott. Az imádság ereje megoldotta mindkettőjük problémáját.

Sok embert ismertem, akik sikeresen alkalmazták ezt a módszert, nemcsak személyes, de üzleti, hivatalos ügyekben is. Ha őszintén és értelmesen imádkozunk egy bizonyos helyzet megoldásáért, az eredmény meglepő lesz. Az imamódszer kivételes hatása ez. Azok, akik komolyan veszik ezt a módszert és komolyan alkalmazzák, valóban meglepő eredményeket érnek el.

Egy ipari értekezlet bankettjén a szónok asztalához ültettek, egy olyan ember mellé, aki egy kicsit darabos volt ugyan, de nagyon szeretetreméltó. Látszott, hogy nagyon kényelmetlenül érzi magát egy lelkész közelében, aki nyilvánvalóan nem volt számára megszokott társaság. Ebéd alatt egy csomó teológiai kifejezést használt, de nem megfelelően. Minden ilyen kifejezés után bocsánatot kért, de én megnyugtattam, hogy ezeket a szavakat én már hallottam ezelőtt is.

Később elmondta nekem, hogy fiatal fiú korában szolgált a templomban, de most már eltávolodott az egyháztól. Újra azt a régi történetet hallottam, melyet már annyiszor mondtak el nekem életem folyamán, és amelyet még most is mint újdonságot kell hallanom; nevezetesen: „Amikor gyerek voltam, az apám kényszerített a vasárnapi iskolába és a templomba, és reám tukmálta a vallást, ha akartam, ha nem. Amikor aztán elkerültem otthonról, örültem, hogy abbahagyhatom és azóta ritkán voltam templomban.”

Ez az ember még megjegyezte, hogy „talán, mivel öregszem, újra kellene kezdenem a templomba járást.” Megjegyeztem, hogy örülhet, ha talál ott egy üres helyet magának. Ez nagyon meglepte, mert azt gondolta, hogy manapság már senki sem jár templomba. Elmondtam neki, hogy többen látogatják a templomot minden héten, mint az ország bármely intézményét. Ez a tény eléggé felforgatta.

Ez az ember feje volt egy közép nagyságú vállalatnak és eldicsekedett vele, hogy cége mennyi pénzt vett be az elmúlt évben. Erre elmondtam, hogy ismerek nem egy templomot, mely sokkal több bevétellel dicsekedhet. Ez aztán elevenjére talált. Láttam, mint fokozódik benne a templom iránti respektus. Beszéltem a vallásos könyvek ezreiről, melyeket eladunk, sokkal többet, mint bármely másfajta könyvből. „Úgy látszik, Önöknek ott a templomban egész jó kilátásaik vannak” - jegyezte meg gúnyosan.

Ebben a pillanatban valaki odajött az asztalunkhoz és lelkesen mondta nekem, hogy „valami csodálatos” történt vele. Beszámolt arról, hogy milyen nyomott hangulatban volt, mert ügyei nem jól álltak. Elhatározta, hogy egy hét pihenőre megy és ott elolvassa egyik könyvemet, melyben felvázoltam a gyakorlati hit módszereit. Ez olyan megnyugvást és békét hozott neki, melyet eddig nem érzett. Felbátorította arra, hogy kihasználja saját lehetőségeit. Fokról fokra hinni kezdett benne, hogy gondjaira a válasz a gyakorlati vallásban rejlik. „Így elkezdtem gyakorolni a könyvében leírt lelki gyakorlatokat,” - folytatta. „Hinni kezdtem abban, hogy Isten segítségével azok a dolgok, amikre törekszem, elérhetőek és megvalósíthatók. Az az érzésem támadt, hogy talán minden jóra fordul és ezentúl semmi sem fogja megzavarni nyugalمامat. Biztos érzésem volt, hogy ezentúl minden jól fog menni. Ettől

kezdve jobban aludtam és jobban éreztem magam. Mintha valami erősítő szert vettem volna be. A fordulópontra a lelki módszerek gyakorlásának egy újfajta megértése volt.”

Amikor ez a látogató eltávozott, asztaltársam, aki érdeklődéssel figyelt erre az elbeszélésre, ezeket mondta: „Sohasem hallottam ilyesmiről azelőtt. Ez az ember úgy beszélt a vallásról, mint valami boldogító és hasznos dologról. Eddig ezt senki nem mondta nekem. Úgy állította be a vallást, mint valami tudományt, mely által javíthatunk egészségünkön és jobb munkát végezhetünk. Ilyen kapcsolatban nem is álmodtam a vallásról.”

Aztán hozzátette: „de tudja, mi hatott rám a legjobban? Ennek a fickónak a tekintete.”

A különös az volt, hogy amikor asztal társam annak az embernek a tekintetéről beszélt, az ő arcán ugyanaz a kifejezés tükröződött, mert először életében érezte, hogy a vallásos hit nem valami kegyeskedő dolog, hanem a sikeres élet tudományos eljárása. Először figyelhette meg közvetlenül, személyes tapasztalatból az ima hatalmának gyakorlati működését.

Én személyesen hiszek abban, hogy az ima vibrációt közvetít egyik embertől a másikig és Istenig. Az egész világegyetem egy ilyen rezgő sugárzás. A molekulák is rezegnek. A levegő is tele van vibrációval. Az emberi lények egymás közötti reakciója is vibráció. Ha imádkozunk valakiért, csak alkalmazzuk azt az erőt, mely benne rejlik a lelki világegyetemben. A másik ember felé küldjük a szeretet, segítőkészség, támogatás - egy együttérző megértés érzését - és ezáltal felébresztünk a világegyetemben egy vibrációt, melyen keresztül Isten előidézi azt a jót, amelyért imádkoztunk. Kísérletezzünk ennek az elvnek alapján és meg fogjuk látni a bámulatos eredményt.

Például megvan az a szokásom, melyet gyakran alkalmazok, hogy imádkozom olyan emberekért, akik mellett elhaladok az utcán. Emlékszem, amikor egyszer Nyugat-Virginián utaztam keresztül vonaton, különös gondolatom támadt. Láttam egy embert álldogálni a peronon, amikor vonatunk éppen kigördült az állomásról. Aztán elvesztettem szem elől. Az a furcsa érzésem támadt, hogy először és utoljára látom őt az életben. Kettőnk élete egy másodperc töredékére könnyedén összetalálkozott. Ő meg

tovább az útján, én is a magamén. Elgondolkoztam, hogy vajon merre fordul majd az élete.

Majd mondtam egy imát ezért az emberért, hogy életét áldás kísérje. Aztán másokért is imádkoztam, akiket láttam, amint a vonat elhaladt mellettük. Imádkoztam egy emberért, aki szántott a mezőn. Kértem Istent, hogy segítse meg őt és adjon neki jó termést. Láttam egy anyát, amint ruhákat akasztott ki száradni és a sok friss, száradó ruha a kötélén tudatta velem, hogy nagy családja lehet. Amint derült arcára néztem és ahogy akasztgatta a gyerekek ruháit, abból láttam, hogy boldog asszony. Imádkoztam érte, hogy egész élete boldog legyen, hogy férje mindig hű legyen hozzá és ő is viszonzza ezt a hűséget. Imádkoztam, hogy vallásos életet éljenek, és hogy a gyermekek erős, becsületes fiatalemberekké váljanak.

Az egyik állomáson egy embert láttam, amint félálomban a falnak támaszkodott. Imádkoztam érte, hogy frissen megkönnyeb-bülten ébredjen fel és kezdjen bele valami fontos tevékenységbe. Akkor megálltunk az egyik állomáson, ahol egy bájos kölyköt láttam. Az egyik nadrágszára hosszabb volt, mint a másik, inge nyitott volt a nyakánál, a szvettere túl nagy volt, a haja kócos, arca piszkos, nyalókát szopogatott és minden figyelmét arra összpontosította. Érte is imádkoztam és amint a vonat megindult, hirtelen rámtekintett és bájosan elmosolyodott. Tudtam, hogy imám megérintette őt. Intettem neki és ő visszaintett. Legnagyobb valószínűség szerint soha nem látom többé ezt a kis srácot, de életútjaink érintették egymást. Aznap felhős idő volt, de hirtelen kisütött a nap és úgy éreztem, a gyermek szívében is fény volt, mert visszatükröződött az arcán. Éreztem, hogy én is boldog vagyok. Biztos vagyok abban, hogy Isten ereje körutat tett rajtam és a fiún keresztül mindnyájan az ima hatalmának varázsa alatt állottunk.

Az ima legfontosabb funkciója az, hogy ösztökél teremtő eszmék megvalósítására. Lelkünkben található mindazok a források, melyek a sikeres élethez szükségesek. Tudatunkban lévő eszmék, ha felszabadulnak és hatáskört kapnak, megfelelő végrehajtás esetén bármely tervet sikerre tudnak vinni. Amikor az újtestamentum azt mondja: „Isten országa közöttetek van” (Lukács evang.: 17/21.), akkor arról tudat bennünket, hogy Isten ami teremtőnk, lelkünkbe és személyiségünkbe fektette le azokat a

hatóerőket és képességeket, melyekre szükségünk van, hogy építő életet éljünk. Csak meg kell érintenünk és ki kell fejlesztenünk magunkban ezeket az erőket.

Például egyik ismerősöm a főnöke négy vezető állásban levő embernek. Ez a négy ember szabályos időközökben úgynevezett „eszmegyűlésekre” ül össze, hogy megtárgyalják azokat a teremtő eszméket mely esetleg ott lappang valamelyikük agyában. Ezekhez az ülésekhez olyan szobát használnak, melyben nincs telefon, csengő, vagy más hivatalos felszerelés. A kettős ablak tökéletesen kizárja az utca zajának legnagyobb részét.

Az ülés megkezdése előtt a kis csoport 10 percet csendes imával és meditációval tölt. Lelkükbe fogadják Isten építő szándékú tanítását. Mindegyik csendben, a saját módján imádkozik, hogy Isten szabadítsa fel bennük a megfelelő eszmék működését, mely szükséges a munkájukhoz. Ezután mindenki elmondja azokat az ötleteket, melyek az idők folyamán eszükbe jutottak. Az ötleteket leírják cédulákra és leteszik az asztalra. Senkinek sem szabad még kritizálni az ötleteket ebben a kritikus helyzetben, mert egy vita megakasztaná az építő gondolatok áramlását. A cédulákat összegyűjtik és majd egy következő ülésen kiértékelik; ez a mostani gyűlés csak összegyűjti az ötleteket, melyeket az ima ösztökélt.

Amikor ezt a gyakorlatot megkezdték, az ötletek nagy százaléka nem sok értékkel bírt. De, ahogy az ülések folytatódtak, a jó ötletek százaléka megnövekedett. Most már a legjobb ajánlatok nagy része, melyek gyakorlati értéke később általában bebizonyosodik, ilyen „eszmegyűléseken” születnek.

Az egyik adminisztrátor így magyarázta meg a dolgot: „Nem csak éles elmével intézzük a dolgainkat, melyet egyenlegünk is mutat, de újfajta bizalmat is érzünk. Azonkívül mély bajtársi érzés kapcsol össze négyünket és ez az érzés a szervezetben másokra is átragadt.

Hol van már az a régimódi üzletember, aki szerint a vallás elméleti ügy és nincs helye az üzleti életben. Ma már minden sikeres és alkalmas üzletember alkalmazni kívánja a legutolsó és legjobban kipróbált termelési, elosztási és adminisztratív módszereket és már sokan felfedezték, hogy a legnagyobb és leghathatósabb ilyen módszer az ima.

Szemfüles emberek már mindenütt rájöttek arra, hogy az ima segítségével jobban érzik magukat, jobban dolgoznak, jobban alszanak és egyáltalán jobban vannak.

Grove Patterson barátom, aki a Toledói Penge kiadója, tele van életerővel. Szerinte energiája részben imamódszerének eredménye. Például szeret imádkozás közben elaludni, mert hisz benne, hogy tudatalatti értelme ilyenkor a legbefogadóbb. Életünket nagyrészt a tudatalatti irányítja. Ha legpihentebb állapotában az ima ereje éri, ennek az imának erőteljes hatása lesz. Mr. Patterson mosolyogva tette hozzá: „Annak idején bántott, amikor imádkozás közben elaludtam, most tulajdonképpen igyekszem is elaludni.”

Sok egyedi imamódszert vettem már tekintetbe, de az egyik leghatásosabbat Frank Laubach javasolta kitűnő könyvében, melynek címe: A világ leghatalmasabb ereje az ima. Ez a könyv a leggyakorlatibb módon szól az imáról, mert hathatós, friss imamódszereket mutat be. Dr. Laubach hisz benne, hogy az ima tényleges erőket hoz létre. Egyik módszere szerint, ha az utcán sétálunk „szórjunk” imákat embertársainkra. Ezt a fajta imát „villámimáknak” hívta. Szinte bombázta az embereket imákkal, a jóakarát és szeretet gondolatait küldte feléjük. Elmondta, hogy amint elhalad az emberek mellett az utcán imádkozva, azok gyakran utánafordulnak és rámosolyognak. Az áradó ima ereje úgy éri őket, mint a villamosítés.

A buszon is ezt szokta cselekedni. Egyszer egy nagyon komor kinézésű úr háta mögött ült. Ennek az embernek összevont szemöldökét már akkor észrevette, amikor felszállt a buszra. Megpróbálta a jóakarát és hit imáját küldeni feléje, elképzelve, amint az ima körülveszi az embert és behatol agyába. Amikor a komor ember leszállt később, már eltűnt a komorsága és mosolygott. Dr. Laubach saját bevallása szerint már sokszor megváltoztatta egy autót, vagy busz egész hangulatát, azáltal, hogy imát és szeretetet szórt szét a helyiségben.

Egy Pullman-kocsiban egy félrészeg ember egészen faragatlanul és durván viselkedett, basáskodó hangon beszélt, és általában nagyon ellenszenvenessé tette magát. Éreztem, hogy az egész kocsit utálja őt. Elég messze ültem tőle és elhatároztam, hogy kipróbálom Frank Laubach módszerét. Elkezdtem imádkozni érte, miközben

elképzeltem jobbik valóját és a jóakarát gondolataival vettem körül. Később, látszólag minden ok nélkül az ember felém fordult és a leglefegyverzőbb mosolyával felemelte kezét üdvözlésképpen. Ettől kezdve magatartása megváltozott és megnyugodott. Minden okom meg van arra, hogy higgyek a feléje küldött ima hatásában.

Gyakorlatommá vált, hogy mielőtt beszédet mondanék a hallgatóságnak, imádkozom a jelenlevőkért és a szeretet és a jóakarát gondolatait küldöm feléjük. Néha kiválogatok a hallgatóság közül egy, vagy két embert, akik úgy tűnik, hogy esetleg ellenséges hangulatban vannak és egyenesen feléjük küldöm imámat.

Nemrég beszédet mondtam a Kereskedelmi Kamara évi ebédjén egy délnyugati városban. Észrevettem egy embert a közönség között, aki összevont szemöldökével nézett rám. Lehet, hogy arckifejezése nem éppen nekem szólt, de mégis ellenséges magatartásúnak látszott. Mielőtt beszélni kezdtem volna, imádkoztam érte és apró villámimákat küldtem feléje. Ezt beszédem közben is folytattam.

Amikor vége volt a gyűlésnek és kezet ráztam a körülöttem lévőekkel, hirtelen egy erős kézszorítást éreztem és felnézve ennek az embernek az arcába tekintettem. Szélesen mosolyogva mondta: „Őszintén szólva, nem nagyon kívántam hallani Önt, amikor ma este idejöttem. Nem szeretem a prédikációkat és nem láttam értelmét, hogy egy lelkész beszéljen Kereskedelmi Kamarák vacsoráján. Reméltem, hogy nem is lesz sikere. Azonban valami megérintett, amikor Ön elkezdett beszélni. Szinte új emberré váltam. Furcsa békesség fogott el - és ördög vigye - most már szeretem is Önt!”

Ezt a hatást nem beszédem tette, hanem az ima áramlása. Agy velőnkben kétmilliárd kis akkumulátor létezik. Az emberi agy gondolatokkal és imákkal erőt tud közvetíteni. Az emberi test mágneses erejét már bebizonyították. Ezer és ezer kis leadó állomásunk van. Amikor ezeket az állomásokat az ima felhangolja, hatalmas erő áradhat át egy emberen és egyik embertől a másikig. Imával küldhetjük az erőt és foghatunk fel erőt, mint egy adó- és vevőállomás.

Egyszer egy alkoholista emberrel dolgoztam együtt. Akkor már hat hónapja „száraz” volt (ahogyan ezt az alkoholisták mondják).

Üzleti úton volt és egy kedd délután, kb. 4 órakor az a a különös érzésem támadt, hogy ez az ember bajban van. Minden gondolatomat lefoglalta. Valami ösztökélt arra, hogy mindent abbahagyjak és imádkozzam érte. Körülbelül fél óráig imádkoztam, akkor ez a sürgető érzésem gyöngült és abbahagytam az imát.

Néhány nappal később telefonált nekem: „Egész héten Bostonban voltam,” - mondta és szeretném tudatni Önnel, hogy nem ittam egy csöppet sem, de a hét elején nehéz küzdelmet vívtam magammal.”

„Nem kedden volt ez 4 órakor?” - kérdeztem tőle.

Meglepődötten válaszolt: „De igen, honnan tudja, ki mondta Önnek?”

„Senki se mondta nekem” - „vagyis nem ember mondta nekem” - aztán elmondtam neki azt az érzést, ami elfogott kedden 4 órakor és azt is elmondtam, hogy félóráig imádkoztam érte.

Egészen elnémult, majd magyarázkodni kezdett: „A hotelben, amikor megszálltam, megálltam a hotel bárja előtt. Borzasztó harcot vívtam magammal. Magára gondoltam, mert nagyon sürgős segítségre volt szükségem és elkezdtem imádkozni.”

Ezt az imát érezhettem meg és ekkor kezdtem imádkozni én is érte. Mindketten, nem is tudva róla, egyesültünk az imában és imánk eljutott Istenhez. Ez az ember pedig megkapta a segítséget ellenálló erő formájában. És mit tett ezután?

Elment a cukrászdába, vett egy doboz cukorkát és az utolsó darabig megette. Ez segítette át a krízisen, - jelentette ki - „az ima és a cukorka.”

Egy fiatalasszony egyszer bevallotta nekem, hogy tele van gyűlölettel, féltékenységgel és bosszúsággal a szomszédai és barátai iránt. Mindig nagyon nyugtalan, mindig aggódik a gyermekei miatt, nehogy betegek legyenek, vagy szerencsétlenség érje őket valahol, vagy rosszul feleljenek az iskolában. Ennek az asszonynak az élete keveréke volt az elégedetlenségnek, félelemnek, gyűlöletnek és boldogtalanságnak. Megkérdeztem tőle, hogy imádkozott-e valaha. Ezt válaszolta: „Csak akkor, ha már egészen kétségbeesem; azonban be kell vallanom, hogy az ima semmit sem jelent számomra, így nem imádkozom nagyon gyakran.”

Biztosítottam, hogy a valódi ima gyakorlása megváltoztatná egész életét. Aztán utasításokat adtam neki, hogy hogyan gondol-

jon mindenkire szerető gondolatokkal gyűlölet helyett és bizalommal félelem helyett. Ajánlottam, hogy mindennap, amikor a gyermekeknek már haza kell jönniök az iskolából, imádkozzon és higgyen Isten oltalmazó jóságában. Először nagyon kételkedett tanácsaimban, de később a leglelkesebb szószólója lett az ima gyakorlatának. Minden könyvet és füzetet mohón elolvas és minden hatásos imamódszert elsajátít. Ez az eljárás teljesen újjáalakította életét, mely a következő levélből is kitűnik, amit nemrég kaptam tőle:

„Úgy érzem, hogy férjemmel csodálatos haladást tettünk az elmúlt hetekben. Legnagyobb haladást azon éjszaka óta tettem, amikor Öntől megtanultam, hogy „minden nap hasznos nap, ha imádkozunk.” Megpróbáltam a gyakorlatba átvinni ezt az eszmét. Vagyis már reggel, amikor felébredtem, kijelentettem, hogy ez egy jó nap lesz, és - komolyan mondhatom, hogy azóta nem volt egy rossz, vagy zavaró napom sem. A különös az, hogy napjaim nem lettek könnyebbek, vagy mentesek apró kellemetlenségektől, de már nincsen rajtam hatalmuk, nem tudnak többé megzavarni. Minden este imámban felsorolom azokat a dolgokat, melyekért hálás vagyok. Ezek kis ügyek, amelyek napközben történtek, de amelyek hozzásegítettek a nap boldogságához. Tudom, hogy ez a szokás arra indította gondolataimat, hogy kiválasszam a kellemes dolgokat és elfelejtsem a kellemetleneket. Az a tény, hogy hat hét óta nem volt egyetlen rossz napom sem és nem beszéltem csüggedten senkivel, valóban csodálatosnak tűnik számomra.”

Ez a fiatalasszony az imáiban csodálatos erőre bukkant.

Ezt bárki megteheti, kövessük az alábbi tíz szabályt, és imánknak hatásos eredménye lesz:

1. Mindennap üljünk félre néhány percre. Ne szóljunk egy szót sem. Egyszerűen próbáljunk Istenre gondolni. Ez lelkünket befogadóvá teszi.

2. Majd próbáljunk hangosan imádkozni, egyszerű, természetes szavakkal. Bármit elmondhatunk Istennek, ne gondoljunk, hogy csak sztereotip, kegyeskedő szavakat használhatunk. Saját szavainkkal szóljunk hozzá, Ő meg fog érteni bennünket.

3. Imádkozzál munkába menet, a földalattin, vagy buszon vagy hivatali szobádban. Próbálj rövid kis imákat, közben csukd be a szemed, zárd ki a világot és összpontosíts Isten jelenlétére.

Minél többet teszel így naponta, annál közelebb érzed majd Isien jelenlétét.

4. Ne kérj mindig valamit, ha imádkozol, mert Isten már megadta áldását és az ima legnagyobb részében adj hálál mindeneért.

5. Azzal a hittel imádkozz, hogy az őszinte ima eléri és körülveszi szeretteidet Isten szeretetével és oltalmával.

6. Imában sohasem használj negatív gondolatokat. Csak a pozitív gondolatoknak lehet jó eredménye.

7. Mindig fejezd ki megnyugvásodat Isten akaratában. Bármit kérhetsz, de légy hajlandó elfogadni azt, amit Isten ad, mert az biztosan jobb, mint amit te kértél.

8. Gyakorold azt a magatartást, hogy újra és újra leteszel mindent Isten kezébe. Kérd azt a képességet, hogy a tőled telhető legjobbat tegyed és a megoldást bizalommal hagyd Istenre.

9. Imádkozz azokért, akiket nem szeretsz, vagy akik rosszul bántak veled. A bosszúság a lelkiező áramlásának első számú akadálya.

10. írd le azoknak a nevét, akikért imádkozol. Minél többet imádkozol másokért, különösen olyanokért, akikkel nem állsz közvetlen kapcsolatban, annál több áldás száll vissza rád.

5

Hogy teremthetjük meg saját boldogságunkat?

Ki határozza el, hogy boldog légy, vagy ne légy boldog? A válasz - Te saját magad!

Egy televíziós híresség vendégül látott programján egy idős embert. Ez az idős ember egészen ritka egyéniség volt. Megjegyzései annyira nem voltak előre kitervezve és természetesen tökéletesen megismételhetetlenek voltak. Úgy törtek elő a gondolatok ebből a ragyogó és boldog személyiségből, mint a forrás. És bármit mondott, az olyan naiv volt, olyan találó, hogy a közönség rázkódott a nevetéstől. Mindenki a szívébe fogadta. A hírességre is nagy benyomást gyakorolt, aki együtt élvezte a közönséggel a találó megjegyzéseket.

Végül megkérdezte az öregembert, hogy miért olyan boldog. „Önök ismernie kell a boldogság csodálatos titkát.” - fordult az idős emberhez.

„Á, nem” - válaszolta az öreg, „nincsenek nagy titkaim, ez olyan egyszerű és világos, mint a nap. Ha reggel felkelek” - magyarázta tovább, - „két választásom van, vagy boldog leszek aznap, vagy boldogtalan. És mit gondol, melyiket választom? Persze, hogy a boldogságot. Erről az egészeől csak ennyit tudok mondani.”

Az egész túl egyszerűnek látszik és az öregember talán túl felszínesnek tűnik, de emlékszem Ábrahám Lincolnnak, - akit

senki sem vádolható felszínességgel - egyik mondatára, miszerint az emberek pont olyan boldogok, amilyenek akarnak lenni. Boldogtalanok is lehetünk, ha azok akarunk lenni. Ez a legegyszerűbb dolog a világon. Mondjuk, hogy a boldogtalanságot választod. Járj-kelj azzal a gondolattal, hogy ügyeid nem jól állnak, semmi sem kielégítő és biztos lehetsz, hogy nagyon boldogtalan leszel. De mondd magadban „nagyon jól állnak ügyeim, az élet szép, a boldogságot választom” - és egész biztos lehetsz, hogy e szerint is fogod érezni magad.

A gyermekek nagyobb szakértői a boldogságnak, mint a felnőttek. Az a felnőtt, aki gyerekkedélyét át tudja menteni közép és öregkorára, az zseni, mert megőrzi azt az őszintén boldog kedélyt, melyet Isten a fiataloknak adományozott. Jézus Krisztus szerint ezen a földön a gyermeki szívvel és lélekkel kell élni. Más szavakkal, sose váljunk öreggé, lehangolttá és fáradt kedélyűvé. Sose váljunk túl mesterkéltté.

Kilencéves kislányomnak, Elisának meg van a válasza a boldogságra. Egy nap megkérdeztem tőle: „boldog vagy kincsem?”

„Természetes, hogy boldog vagyok” - válaszolta.

„Mindig boldog vagy?” - faggattam tovább.

„Hát hogyne” - válaszolta türelmesen. „Én mindig boldog vagyok.”

„Mi tesz téged boldoggá?” - folytattam a kérdezősködést.

„Hát, én nem is tudom” - válaszolta, „egyszerűen boldog vagyok”.

„De kell valaminek lenni, ami boldoggá tesz” - sürgettem tovább.

„Hát” - gondolkozott, „majd elmondom neked, hogy mi tesz engem boldoggá. A játszótársaim például, azok boldoggá tesznek. Szeretem őket. Az iskola is boldoggá tesz. Szeretek iskolába járni. (Nem válaszoltam semmit, de ezt igazán nem tőlem hallotta a gyerek.) Szeretem tanárait, szeretek templomba is járni, szeretem a vasárnapi iskolát és az ottani tanárokat. Szeretem Margit nővéremet és János bátyámat. Szeretem Apámat és Anyámat, ők törődnek velem ha beteg vagyok, szeretnek és mindig jók hozzám.”

Ez Elisa boldogság-receptje és úgy látszik, hogy itt minden együtt van, - játszótársai (vagyis a munkatársak), az iskolája (az a

hely, ahol dolgozik), a templom és a vasárnapi iskola (ahol imádkozik), nővére, bátyja, apja és anyja (vagyis a családi kör, ahol megtalálja a szeretetet). A boldogság itt található egy dióhéjban és életünk legboldogabb percei ezekhez a tényezőkhöz kapcsolódnak.

Egy csomó fiút és leányt megkértek, hogy sorolják fel azokat a dolgokat, melyek őket a legboldogabbá teszik. Válaszaik egészen meghatóak voltak. Itt van egy fiú felsorolása: „Egy fecske, amikor repül; ha belenézek a mély, tiszta vízbe; ahogy a víz sodródik a csónak mellett; a gyorsvonat robogása, az emelődaru, amint valami súlyosat emel; a kutyám szemei.”

És itt van a lányok felsorolása: „Uticalmpák fénye a folyónál; a fák szép koronája; amikor füst kanyarog a kéményből; piros bársony; a hold a felhők mögött.” Valami kifejeződik itt a világ-egyetem csodálatos lényegéből, bár csak félig és ügyetlenül. A boldogsághoz tiszta lélek kell, és szem, amely a mindennapiban is románcot lát. Egy gyermek szíve és egyszerű kedélye.

Minden ember a saját boldogtalanságának is a kovácsa. Természetesen nem minden boldogtalanságot teremtünk mi, mert a környezetünk is hozzásegít nem egy szomorúságunkhoz, mégis tény, hogy nagymértékben párolhatjuk le az élet alkotórészeiből boldogságunkat, vagy boldogtalanságunkat, gondolatainkkal és magatartásunkkal.

„Öt ember közül négy nem olyan boldog, mint amilyen lehetne.” - jelenti ki egy jeles tekintély és hozzáteszi: „Boldogtalanság a lélek legáltalánosabb állapota.” Hogy a boldogság tényleg ilyen alacsony színvonalon áll, azt nem merném ilyen biztosan állítani, de valóban sokkal több ember él boldogtalanul, mint gondolná az ember. Mivel minden emberi lényben megvan az az alapvető vágy a létezés olyan állapotára, melyet boldogságnak neveznek, valamit már kellene tennünk ennek elnyerése érdekében. Mert a boldogságot meg lehet szerezni és megszerzése nem is nehéz. Bárki, aki vágyakozik utána, akarja, megtanulja és alkalmazza a helyes receptet, boldog emberré válhat.

Egy vasúti étkezőkocsiban szemben ültem egy számomra idegen házaspárral. A hölgy elegánsan volt öltözve, amit a prémek, gyémántok és a rajta lévő ruha is mutatott. De nagyon kellemetlen perceket szerzett önmagának. Elég hangosan panaszkodott, hogy

a kocsis piszkos és elhanyagolt, a kiszolgálás förtelmes és az étel ehetetlen. Állandóan panaszkodott és bosszankodott mindenben.

A férje ellenben derűs, barátságos, a dolgokat könnyen vevő embernek látszott, akinek nyilvánvalóan meg volt a képessége, hogy úgy vegye a dolgokat, ahogy vannak. Azt hiszem egy kicsit zavarban volt és szégyellte felesége kritikus megjegyzéseit és kicsit csalódott is, mivel feleségét szórakozni vitte erre az utazásra.

Hogy változtasson a társalgáson, megkérdezte mivel foglalkozom, aztán ő is megmondta, hogy ügyvéd. Majd nagy hibát követett el, mert mosolyogva hozzátette, „feleségem gyártással foglalkozik.”

Ez meglepő volt, mert az asszony nem látszott se munkásnak, se valami gyári adminisztrátornak. Így megkérdeztem: „mit gyárt a kedves felesége?”

„Boldogtalanságot” - válaszolta a férj. „Saját boldogtalanságát gyártja.”

A fagyos csend ellenére, mely közben telepedett erre az ügyetlenül megválasztott megjegyzésre, hálás voltam a megjegyzésért, mert pontosan meghatározta azt a ténykedést, amit olyan sokan tesznek - „saját boldogtalanságukat gyártják.”

Sajnos, az élet úgyis annyi problémát teremt, mely gyengíti boldogságunkat, hogy valóban butaság további boldogtalanságot előidézni saját magunkban. Milyen bolondság személyes boldogtalanságokat gyártani és hozzátenni a többi nehézséghez, mely fölött kevésbé van hatalmunk!

Talán ne is hangsúlyozzuk tovább azt a módot, ahogyan az emberek boldogtalanságukat kovácsolják, inkább folytassuk tovább a receptjét annak, hogy hogyan is vethetnénk véget ennek a szerencsétlen folyamatnak. Elegendő azt kijelentelnünk, hogy saját boldogtalanságunkat boldogtalan gondolatok végiggondolásával kovácsoljuk olyan magatartással, mely általános szokásunk, mint például az a negatív érzés, hogy minden rosszra fog fordulni, vagy, hogy mások érdemtelenül jutnak dolgokhoz és mi elesünk olyasmiktól, amit megérdemlünk.

Boldogtalanságunk abból is adódik, hogy átítatjuk tudatunkat bosszúság, rosszakarat és gyűlölet érzéseivel. A boldogtalanságot okozó folyamat mindig felhasználja a félelem és aggodalom érzéseit. Ezen érzések mindegyikével még külön foglalkozunk ebben a

könyvben. Most pusztán csak arra akarunk rámutatni és azt akarjuk hangsúlyozni, hogy az átlagember nagyon nagy százalékban saját maga idézi elő boldogtalanságát. Hogyan idézzünk elő hát boldogságot, boldogtalanság helyett?

Az eset, melynek egyik vasúti utazásom alkalmával voltam tanúja, talán megadja erre a választ. Egyik reggel egy régi stílusú Pullmann-kocsiban körülbelül hatan borotválkoztunk a mosdóban. Mint ahogy általában szokott lenni, egy vonaton eltöltött éjszaka után, ilyen szűk helyen összezsúfolva, egy csomó idegen ember nem szokott különösen vidám lenni, nem sok szó esik és az is csak kedvetlenül hangzik el.

Akkor bejött közénk egy férfi, széles mosollyal az arcán. Vidám jóreggelittel köszönt, de csak lelkesedés nélküli mormogás volt a válasz. Borotválkozás közben, valószínűleg egészen öntudatlanul egy vidám kis melódiát dudorászott. Némelyik embernek egy kicsit az idegeire is ment ez a nagy jókedv. Végül az egyik elég gúnyosan megjegyezte: „Őn jókedvűnek látszik ma reggel! Miért ez a nagy vidámság?”

„Hát igen” - válaszolta a vidám ember „a tény az, hogy boldog vagyok, vidámnak érzem magam.” Majd hozzátette „Szokásommá vált, hogy boldog legyek.”

Csak ennyi hangzott el, de biztos vagyok benne, hogy a többiek úgy szálltak le a vonatról, hogy ezek az érdekes szavak a fülükben csengtek: „Szokásommá vált, hogy boldog legyek.”

Ez az állítás valóban alapvető, mert boldogságunk, vagy boldogtalanságunk nagy fokban függ attól a szokástól, amit kifejlesztettünk magunkban. A bölcs mondások gyűjteménye, a Példabeszédek könyve mondja egy helyen: „A vidám kedélyű mindig ünnepet ül.” (Példabeszédek: 15/15.) Más szavakkal, légy vidámszívű; vagyis fejezd ki magadban a boldogság érzését és az élet állandó ünneppé válik, vagyis életed minden napjának örülni fogsz. A boldogság szokása boldog életet eredményez. És mivel a szokást ki lehet fejleszteni, ennél fogva meg van a hatalmunk, hogy megteremtjük saját boldogságunkat.

A boldogság szokását ki lehet fejleszteni boldog gondolatok gyakorlásával. Vedd sorba boldog gondolataidat és gondold végig őket többször naponta. Ha egy boldogtalan gondolat jut közben eszedbe, azonnal állj le, tudatosan üzd el és helyettesítsd rögtön

boldog gondolattal. Minden reggel felkelés előtt fekdj elernyedten az ágyon és gondolj végig boldog gondolatokat. Próbálj elképzelni egy csomó boldog eseményt, melyet napközben szeretnél. Örülj az elképzelésednek. Ilyen gondolatok segítik az események ilyen irányú fordulatát. Sohase gondolj arra, hogy aznap nem fog sikerülni valami, mert ennek már a pusztá gondolata is hozzásegít a sikertelenséghez. Ilyenkor magunkhoz vonzunk minden kicsi és nagy tényezőt, melyek létrehozzák a negatív körülményeket. Végül majd azt kérdezzük magunktól: „Miért is nem sikerül nekünk semmi, mi a baj körülöttünk?”

Az eredményt visszavezethetjük azokra a gondolatokra és magatartásra, amivel a napot kezdjük.

Holnaptól próbáld ki a következő tervet. Amikor reggel felkelsz, mondd háromszor hangosan ezt az egy mondatot: „Ezt a napot az Úr szerezte; ujjongjunk és örüljünk benne!” (Zsoltárok: 118/24.) Ezt a mondatot így is mondhatod: „Élvezni fogom ezt a napot és boldog leszek.” Ismételd erős, tiszta hangon és erőteljes hangsúllyal. Ez a mondat természetesen a Bibliából van és jó gyógymódja a boldogtalanságnak. Ha reggeli előtt háromszor elmondod ezt az egy mondatot és gondolkodsz is a szavak értelmén, máris megváltoztathatod a nap lefolyását, mert a boldogság filozófiájával indítod.

Amíg öltözködünk, borotválkozunk vagy reggelizünk, mondjuk hangosan a következő megjegyzéseket: „Hiszem, hogy egy szép nap áll előttem. Hiszem, hogy sikeresen oldom meg ennek a napnak felmerülő problémáit. Jól érzem magamat, fizikailag, szellemileg és érzelmileg. Csodálatos érzés élni. Mindenért hálás vagyok, amit eddig kaptam, amit nem kaptam és amit kapni fogok. Isten itt van velem, ő majd átsegít mindenem, minden jól neki köszönhetek.”

Ismertem egyszer egy szerencsétlen alkatú fickót, aki reggeli-nél mindig így szólt a feleségéhez: „Megint egy nehéz napra virradtunk.” Nem is gondolta komolyan, de elég nyakatekerten hitt abban, hogy ha egy nehéz napot képzelt el, akkor pont az ellenkezője történhet. Azonban ügyei valóban rosszul kezdtek állni, ami nem meglepő, mert ha az ember állandóan boldogtalanságot képzelt és állít, az állítás által valahogy meg is teremti ezt a fajta körülményt. Tehát boldog eseményekre kell összpontosítani minden

nap kezdetén és meglepve tapasztaljuk majd, hogy elképzelésünk milyen gyakran válik valóra.

De még az általam ajánlott boldogság-terápia alkalmazása sem elegendő, csak akkor, ha a nap folyamán a boldog élet elveire alapozzuk cselekedeteinket és magatartásunkat.

A legegyszerűbb és legalapvetőbb ilyen elv az emberi szeretet és jóakarát. Szinte bámulatos, hogy milyen boldogságot okozhat a részvét és gyengédség egy őszinte szava.

Dr. Sámuel Shoenaker, jóbarátom, egyszer egy megható történetet írt egy közös barátunkról, Ralston Youngról, aki a New York-i Grand Central állomás híres negyvenkettes számú hordára. Ez az ember egész nap csomagokat cipel, hogy megéljen, de valódi foglalkozása, hogy Krisztus szellemében éljen mint hordár, a világ egyik legnagyobb vasútállomásán. Amint viszi a férfiak kézitáskáját, sokszor igyekszik keresztényi kapcsolatot is létesíteni velük. Segíti az arra rászorulókat okos, jó tanácsokkal. Barátunk nagyon ügyes ezekben a dolgokban.

Például egyik nap egy kis öreg hölgyet kellett a vonathoz vinni, aki tolókokciban volt, így le kellett őt vinni a liftben. Amint a hordár betolta őt a liftbe, észrevette, hogy a hölgynek könnyes a szeme. Ralston Young csendben állt, míg a lift lement, becsukta szemeit és Istenhez imádkozott, hogyan segíthetne ezen az asszonyon. Végül kapott egy ötletet. Amint kitolta őt a liftből, mosolyogva így szólt: „Asszonyom, ha szabad mondanom, nagyon csinos ez a kalap, amit visel.”

Az asszony felnézett rá és ennyit mondott: „Köszönöm.” „És hozzátehetném, hogy a ruhája is nagyon csinos, nekem nagyon tetszik.”

Mivel minden nőnek tetszik az ilyesmi, és dacára, hogy a hölgy láthatólag nem jól érezte magát, mégis felderült az arca és azt kérdezte: „Miért mond nekem ilyen szépeket? Igazán nagyon kedves Öntől.”

„Hát láttam, hogy Ön milyen boldogtalan, láttam, hogy sír, így Isten tanácsát kértem, hogy hogyan segíthetnék Önön. Az Úr ezt válaszolta nekem: „Dicsérd meg a kalapját. A ruha dicsérete már az én ötletem volt,” - tette hozzá a hordár. Ralston Young és az Úr, együttesen tudták, hogy hogyan kell elterelni egy nő figyelmét bánatáról.

„Nem érzi jól magát?” - kérdezte később.

„Sajnos nem” - válaszolta a hölgy. „Állandó fájdalmaim vannak, egy percre sem szabadulok tőlük. Néha úgy érzem, hogy nem bírom tovább. El tudja képzelni, hogy mit jelent állandó fájdalomban élni?”

Ralston erre is meg tudott válaszolni: „Igen asszonyom, elvesztettem az egyik szememet és éjjel-nappal úgy fáj, mintha tüzes vas égetné.”

„Dehát, Ön boldognak látszik, hogy tudja ezt csinálni?”

Addigra már a hordár elhelyezte a hölgyet a vonaton és ezt válaszolta: „Csak imádsággal, Asszonyom, csak imádsággal.”

Az asszony halkán megkérdezte: „Pusztán az ima elveszi a fájdalmakat?”

„Nos” - válaszolta Ralston, „azt éppen nem mondhatnám, hogy elveszi, de mindig segít, hogy legyőzzem, tehát szinte nem is fáj olyan nagyon. Imádkozzon Ön is Asszonyom, én is imádkozom Önért.”

Az asszony könnyei felszáradtak. Hálás mosollyal nézett a hordárra, megragadta a kezét és így szólt: „Ön olyan jót tett velem.”

Egy évvel később, egyik este ugyanezen a pályaudvaron Ralston Youngot hívták az információs irodába, ahol egy fiatal-asszony várta. „Üzenetet hozok Önnek egy halottól. Mielőtt az anyám meghalt, lelkemre kötötte, hogy keressem meg Magát és mondjam el, mekkora segítséget nyújtottak az Ön szavai anyám utolsó évében. Azok, amelyeket a vonaton mondott a tolókszíben lévő hölgynek. Anyám örökké emlékezni fog Önre, mert olyan kedves, gyöngéd és megértő volt.” A fiatalasszony könnyekben tört ki és zokogott fájdalmában.

Ralston csendben figyelte őt. Akkor ezeket mondta: „Ne sírjon kisasszony, nem szabad sírnia, inkább küldjön egy hálaimát az égbe.”

A lány meglepődve kérdezte: „Miért mondjak én hálaimát?”

„Mert sokan már fiatal korukban árvaságra jutottak.” - válaszolta Ralston. „Maga hosszú ideig lehetett az édesanyjával és különben is most sem veszítette el. Újra látni fogja őt. Most is itt van, közel Magához és mindig közel lesz. Lehet, hogy most is itt van velünk, mi kettőnkkel és hallja, amit beszélgetünk.”

A zokogás elcsendesedett, a könnyek felszáradtak. Ralston kedvessége ugyanazt a hatást tette a lányra, mint tette egykor az anyjára. Ezen a hatalmas állomáson, ahol emberek ezrei fordulnak meg, két ember most annak a jelenlétét érezte, aki sugalmazta ennek a csodálatos hordárnak, hogy mindenfelé szeretet sugározzon.

„Ahol szeretet van, ott Isten van” - mondja Tolsztoj, és mi hozzátehetjük, hogy ahol Isten és szeretet van, ott boldogság van. Tehát egy fontos gyakorlati elv a boldogság teremtéséhez, a szeretet gyakorlása.

Egyik barátom, H. C. Mattern őszinte, boldog ember. Feleségével, az ugyancsak boldog Maryvel utazik keresztül-kasul az országban, mert munkája így kívánja. Mr. Matternnek különös üzleti kártyája van, melynek a bal oldalán található az a filozófia, mely neki és feleségének boldogságot hozott és még sok száz másnak is, akik olyan szerencsések lehettek, hogy személyiségük befolyása alá kerülhettek.

A kártyán a következők olvashatók: „A boldogság útja: szívedet tartsd távol a gyűlölettől s lelkedet az aggodalomtól. Élj egyszerűen, keveset várj és sokat adj. Töltsd ki életed szeretettel. Sugározz napfényt magad körül. Felejtsd el önmagadat és gondold másokra. Tégy olyasmit, amit magadnak kívánnál. Csak egy hétig élj így és meg leszel lepve.”

Ha az ember olvassa ezeket a mondatokat, azt mondhatja, hogy semmi új nincs benne. Azonban valami új van benne, ha sohasem próbáltad ki. Ha valóban kipróbálsz, a legújabb, legfrissebb és legmeglepőbb módszernek fogod elismerni a boldog és sikeres élet eléréséhez. Mit ér, ha egész életünkben ismertük ezeket az elveket, de sohasem hasznosítottuk. Ilyen eredménytelen, szakszerűtlen élet szinte tragikus. Egy ember állandó szegénységben éljen, amikor egész idő alatt ott van az arany a küszöbénél. Az életet nem lehet ilyen értelmetlenül megközelíteni. A kártyán írt szimpla filozófia út a boldogsághoz. Próbáld ki, csak egy hétig Mr. Mattern ajánlatát és ha nem ébreszti fel benned a valódi boldogságot, akkor boldogtalanságod nagyon mélyen rögződött meg benned. Természetesen, ha ezeknek az elveknek nyomatékot és erőt akarunk adni, hogy hassanak, körültekintő értelemmel kell őket alátámasztanunk. Még szellemi elvekkel sem valószínű, hogy

komoly eredményeket érünk el, ha nincs hozzá szellemi erőnk. Ha valaki lelki változást érez magában, a boldogságot teremtő eszmék nagyon könnyen sikerre vihetők. Ha bármilyen ügyetlenül is kezdjük alkalmazni a lelki elveket, fokozatosan tapasztaljuk majd magunkban a lelkiező növekedését. Biztosíthatok mindenkit, hogy ez egy soha nem ismert boldogságáramhoz segít minket és velünk marad mindaddig, míg Isten-központú életet élünk.

Az országban való körutazásaim alkalmával egyre többször találkoztam valóban boldog egyénekkel. Ezek az emberek mindnyájan gyakorolták azokat a módszereket, melyeket ebben a könyvben írtam le, de más kötetekben és írásaiban, beszédekben is elhangzottak, vagy más írók és szónokok hasonlóképpen kifejtették fogékony lelkek számára. Egészen meglepő, hogy az embereket mennyire átjárja a boldogság egy belső szellemi változás tapasztalása után. Manapság nagyon sokféle ember tesz szert ilyen tapasztalatra. Ez tulajdonképpen korunk legnépszerűbb jelensége lett és annyira fejlődik és terjed, hogy az, akinek még nem volt lelki tapasztalata ezen a téren, elmaradottnak és régimódinak fog számítani. Tulajdonképpen divat korunkban a lelki egészség. Ósdi felfogásra vall, ha valaki nem ismeri ezt a boldogságot hozó átváltozást, melyet már nagyon sok ember élvez mindenfelé.

Nemrégén, amikor befejeztem beszédemet egy bizonyos városban, egy hatalmas, izmos, jókinézésű ember jött hozzám. Olyan erővel veregette meg a vállamat, hogy majdnem elbuktam.

„Doktor” - harsogott a hangja „mi lenne, ha kijönne a bandánkhoz? Egy nagy társaság van együtt a Smith-házban és szeretnénk, ha velünk tartana. Egy állati nagy táncmulatság lesz nálunk és Önnek is be kellene szállni” - fűzte tovább kedélyes meghívását.

Őszintén szólva ez nem hangzott megfelelő társaságnak egy lelkész számára, ezért haboztam. Féltem, hogy esetleg megakadályozom egyesek keresetlen beszédstílusát, így kifogáson törtem a fejemet.

„Ugyan, ilyesmire ne is gondoljon” - mondta barátom. „Ne aggódjon, ez magához illő társaság, majd meg fog lepődni, jöjjön csak, ez élete egyik csodálatos estéje lesz.”

Így hát beadtam a derekamat és elindultam lendületes és zamatos beszédű barátommal, aki valószínűleg a legragályosabb egyéniség volt, akivel valaha is találkoztam.

Nemsokára elértünk egy sűrű fák közt fekvő nagy házhoz, melynek bejáratához széles autófelfjáró vezetett. A nagy zajból, mely a nyitott ablakból áradt, kétségkívül meg lehetett állapítani, hogy a party már nagyban áll, és eltűnődtem, hogy mibe is keveredtem. Házigazdám hatalmas kiáltással bevonszolt a szobába és majd szétrázták a kezemet, amíg bemutatott engem egy nagy tömeg túláradóan vidám embernek. Boldog, örvendező tömeg közepébe csöppentem. Körülnéztem, hogy merre van az ital, de nem volt sehol. Csak feketekávé, gyümölcszörpöt, gyömbérsört, szendvicset és fagyaltot szolgáltak fel, de abból bőségesen.

„Ezek az emberek már valahol ittak, mielőtt idejöttek, ugye?” - kérdeztem barátomtól.

Egészen meghökkenve mondta: „Hol ittak volna? Ön nem érti, miről van szó. Ezeknek az embereknek jó kedélyük van, de nem olyasmitől, amire Ön gondol. Csodálkozom Önön” - folytatta. „Hát nem érzi, hogy mitől olyan boldog ez a tömeg? Lelkileg újultak meg. Valamihez hozzájutottak és megszabadultak önmaguktól. Megtalálták Istent, mint élő, erőadó, valódi realitást. „Igen” - mondta tovább „spiritusz van bennük, de ezt nem lehet üvegből inni. Ez a lelkesedés a szívükben található.”

Később megértettem, hogy barátom mire gondolt. Ezek aztán nem voltak szomorúképzű, nehézkes emberek. Itt megtalálhatók voltak a város vezetői - üzletemberek, ügyvédek, orvosok, tanárok, társadalmi nagyságok és egy csomó egyszerűbb ember is. Csodálatosan jól érezték magukat ezen az estén. Istenről beszélgettek az elképzelhető legtermészetesebb modorban. Beszámoltak egymásnak azokról a változásokról, mely életükben történt, mióta új lelkiező tölti el őket.

Akik azt a naiv elképzelést vallják, hogy az ember nem nevezhető és nem lehet vidám ha vallásos, azoknak mind itt kellett volna lenniük ezen a partyn.

Amikor eljöttem a partyról, egy bibliai idézet forgott a fejemben: „Benne az élet volt, s az élet volt az emberek világossága.” (János evangéliuma 1/4.)

Ez volt az a fény, amelyet ezeknek a boldog embereknek arcán láttam. Egy belső fény tükröződött arcukon, amit egy túláradó szellemi valami okozott, melyet magukba fogadtak. Az élet vitalitást jelent és ezek az emberek nyilvánvalóan Istentől kapták vitalitásukat. Megtalálták azt az erőt, amely boldogságot teremt.

Ez nem egy elhatárolt jelenség. Merem állítani, hogy saját közösségekben, ha körülnéztek, nagyon sok ehhez hasonló embert fogtok találni. Ha nem találtok ilyeneket saját városotokban, gyertek a Marble Collegiate templomba, New York Citybe és százával fogjátok őket találni. De te is megkaphatod ugyanezt az életerőt, ha elolvasod ezt a könyvet és az itt leírt egyszerű alapelveket gyakorlod.

Olvasás közben higgyél abban, amit olvasol, mert igaz; aztán munkálkodj azokon a gyakorlati tanácsokon, melyet ez a könyv tartalmaz és te is átérezheted azt a lelki élményt, mely ezt a fajta boldogságot adja. Azért tudom ezt ilyen biztosan, mert sokan, akikre itt hivatkozom és a későbbi fejezetekben is hivatkozni fogok, így nyerték el életük új erejét. Aztán, ha belsőleg megváltoztál, akkor már nem boldogtalanságot teremtesz magadnak, de olyan minőségű és jellegű boldogságot, hogy szinte majd nem hiszed el, hogy ugyanabban a világban élsz. És az igazában nem is lesz ugyanaz a világ, már te sem vagy ugyanaz, és amilyen te vagy, olyan lesz a világ is, amiben élsz, vagyis ahogyan te változol, úgy változik veled a világ is.

Ha a boldogságot a gondolatok határozzák meg, szükségszerűen ki kell üznünk magunkból azokat a gondolatokat, melyek levertséget és bátortalanságot okoznak. Ezt elsősorban erősen el kell határoznunk; másodsorban van egy könnyen alkalmazható módszer, melyet már ajánlottam egy üzletembernek. Egy ebéden találkoztam vele és ritkán láttam olyan komorságot, mely szinte áradt ebből az emberből. Társalgása a legnagyobb hatást tette volna rám, ha engedtem volna azt magamra hatni. Csak úgy füstölt a pesszimizmus belőle. Ha az ember hallgatta őt, azt hihette, hogy már az egész világ romokban hever. Ez az ember természetesen nagyon fáradt volt. Az összegyűlt problémák elárasztották az agyát, mely úgy keresett enyhülést, hogy visszavonult a világtól, melynek problémái már túl sokat jelentettek kimerült energiájának. A fő baj depressziós gondolatvilága volt. A fény és hit injekciójára lett volna szüksége.

Így elég merészen így szóltam: „Ha jobban akarja érezni magát és nem ilyen szerencsétlenül, adhatok valamit, ami segít.”

„Mit tehetne Ön” - nézett fel bosszúsan. „Ön egy csodadoktor talán?”

„Az nem” - válaszoltam. „De kapcsolatba hozhatom egy csodadoktorral, aki kiűzi magából a boldogtalanságot és új szempontot ad az életéhez. Ezt komolyan mondom.” - fejeztem be, amint elváltunk.

Nyilvánvalólag kíváncsivá tettem emberemet, mert később felkeresett, amikor is odaadtam neki egyik kis füzetemet, melynek „Gondolat-kondicionáló” a címe. Negyven gondolatot tartalmaz, melyek a boldogságot és egészséget szolgálják. Mivel, hogy ez kis zsebméretű füzet, azt ajánlottam, hogy vigye magával, mert könnyen kezelhető és egy-egy gondolatot vegyen át belőle mindennap, negyven napon keresztül. Továbbá tanulja meg mindegyik mondatot kívülről, így tudata azt feldolgozza, majd képzelje el, hogy ez az egészséges gondolat megnyugtató és gyógyító befolyást gyakorol gondolataira. Biztosítottam, hogy ha követi ezt a tervet, ezek az egészséges gondolatok kiszorítják majd a betegeket, melyek elszívják boldogságát, energiáját és teremtő képességét. Az ötlet először nagy benyomást tett rá, de mivel egy kicsit különös alak volt, meg voltak a maga kételyei is, de mégis követte utasításaimat. Körülbelül három hét múlva felhívott telefonon és egy vidám kurjantással adta tudtomra: „Fiacskám, ez tényleg használt! Egészen csodálatos, kivágtam magamat a bajból, sohasem hittem volna, hogy ez lehetséges.”

Meg is maradt az élet pozitív oldalán és ma egy valóban boldog ember. Ehhez a kellemes állapothoz pedig úgy jutott, hogy gyakorlattá vált annak az erőnek megszerzésében, mely saját boldogságát teremti. Később megjegyezte, hogy az első szellemi akadály az volt, hogy amikor becsületesen szembe kellett néznie a ténnyel, hogy a boldogtalansága mennyire szerencsétlenné teszi, mégis inkább az önsajnálát és önbüntetés gondolataihoz menekült. Tudta, hogy ezek a beteg gondolatok minden bajának okozói, de visszariadt attól az erőfeszítéstől, mely a változás komoly óhajához kellett, amely aztán valóban elindította volna a komoly változást. De amikor módszeresen táplált egészséges gondolatokat elméjébe ahogy utasítottam, akkor először vágyakozni kezdett egy új élet után, majd felismerte azt az izgató ténytet, hogy meg is kaphatja, végül a még csodálatosabb ténytet, hogy meg is kapta. Háromhetes önnevelés eredményeképpen aztán „kitört” rajta a boldogság.

Az országban mindenfelé csoportosan találhatók olyan emberek, akik így leltek rá a boldogságra. Ha Amerika minden nagyvárosában, kisvárosában, vagy falujában csak egy ilyen embercsoportra bukkanunk, nagyon rövid idő alatt megváltoztathatjuk ennek az országnak életét. Milyen embercsoportot képzelek tehát? Hadd magyarázzam el.

Egy nyugati városban mondtam beszédet és elég későn érkeztem vissza hotelszobámba. Szerettem volna egy kicsit kipihenni magamat, mert másnap hajnalban fél hatkor már indult a gépem. Ahogy készülődtem a lefekvéshez, csengett a telefon és egy női hang szólt: „Legalább ötvenen várunk magára a lakásomon.”

Megmagyaráztam, hogy nem tudok elmenni hozzájuk, mert már korán reggel távozom a városból. „Ah,” - folytatta a hölgy, „már két ember úton van, hogy Magáért menjen. Imádkoztunk magáért és szeretném, ha eljönne s velünk imádkozna, mielőtt elhagyja ezt a várost.”

Boldogan elmentem hozzájuk, bár aznap éjjel nagyon keveset aludtam.

A két ember, aki értem jött, régebben alkoholista volt, akiket a hit ereje gyógyított meg. A legboldogabb és legszeretettelőbb két ember volt, akiket csak el lehet képzelni.

A lakás, ahova vittek, zsúfolva volt. Sokan ültek a lépcsőkön, asztalokon, a földön. Az egyik ember a zongora tetején ült. És, hogy mit csinált ez a sok ember? Imatálalkozóra gyűltek össze. Elmondták, hogy hatvan ilyen imacsoport működik állandóan városukban.

Még soha nem voltam ilyen találkozáson. Igazán nem lehetett őket unalmas embereknek mondani. Valóban boldog, felszabadult tömeget láttam. Nagyon meghatódtam. A szellem ebben a szobában különös, emelkedett erővel jelentkezett. A tömeg néha dalba kezdett, sohasem hallottam effajta éneket. A szobát időnként elárasztotta a csodálatos, boldog nevetés.

Akkor felállt egy asszony. Láttam, hogy a lábszárain kötések vannak. „Azt mondták, hogy sosem tudok többé járni”, - mondta nekem. „Akarja látni, hogy hogy megyek?” - és fel-alá sétált a szobában.

„Mi tette ezt?” - kérdeztem.

„Jézus” - válaszolta egyszerűen.

Akkor egy másik, csinos lány így szólt: „Látott már olyan valakit, aki kábítószer áldozata volt? Nos, én az voltam és meggyógyultam.” Kedvesen, szerényen és bájosan ült ott ez a fiatal hölgy és ő is azt állította: „Ezt Jézus cselekedte.”

Akkor egy házaspár, akik elhagyták egymást, elmondta, hogy megint összekerültek és most boldogabbak mint ezelőtt.

„Hogy történt ez?” - kérdeztem tőlük.

És az ő válaszuk is ez volt: „Jézus cselekedte ezt velünk.”

Egy ember elmondta, hogy alkohol áldozata volt. A családját annyira lesüllyesztette, hogy sötét nyomorban éltek, és mindnyájuk élete tökéletes kudarcba fulladt. És most, ahogy előttem állt, erős volt és egészséges. Már éppen megkérdeztem volna, hogy ez hogy történt, de a férfi bólintott és így felelt: „Jézus tette”.

Majd a társaság új dalba fogott, akkor valaki letompította a fényt, mindnyájan megfogtuk egymás kezét és egy nagy kört alkottunk. Az volt az érzésem, mintha egy elektromos vezeték fognék. Hatalmas erő áradt el a szobában. Kétségkívül én voltam a szellemileg legkevésbé fejlett ebben a társaságban. Tudtam, hogy ebben a pillanatban Jézus Krisztus velünk van ebben a házban és hogy ezek az emberek megtalálták Őt. És megérintette őket az Ő ereje. Új életet adott nekik és ez az élet felbuzgott feltartóztathatatlan pezsgéssel.

Ez a boldogság titka. Minden más másodlagos jelentőségű. Ha megkapod ezt az élményt, valódi, szintiszta boldogsághoz jutsz, legjobbhoz a világon. Ne mulasd el, bármit csinálsz is ezen a földön, mert ez a legnagyobb boldogság.

Ne bosszankodj, ne merülöd)

Sok ember szükségtelenül megnehezíti saját életét. In gyasztja energiáját, mert állandóan füstölög magában és ideges nyugtalanság keríti hatalmába.

„Füstölögtél” már magadban, és idegesen „nyűgös” voltál e már valaha? Leírom, milyen is vagy ilyenkor. A „füstölögni” szó annyit jelent, hogy az ember felforr, felfújja magát, gőzölög, izgatott, idegesen zavarodott, forrong belülről. A „nyűgös” szó ugyancsak kifejező, egy beteg gyerekre emlékeztet éjszaka, egy szeszélyes kis sírásra, kis nyöszörgésre, egy időre elmúlik, majd újra kezdődik. Zavaró, idegesítő és átható hatása van. Általában a gyermek szokott nyűgös lenni, de sok felnőtt érzelmi reakcióját is így írjuk le.

A Bibüa ezt tanácsolja nekünk: „Ne nyugtalanítsd magadat...” (Zsoltárok könyve: 37/1.) Ez nagyon egészséges tanács a ma embere számára. Nem kell füstölögnünk, nyugtalanokdnunk. Békére kell szert tennünk, ha az élethez erőt akarunk kapni. Hogyan is cselekedjünk, hogy ezt elérjük?

Az első lépés, csökkentenünk kell élettempónkat. Sokszor nem vesszük észre, mennyire felgyorsult életünk irama, vagyis az a sebesség, ahogy állandóan hajtjuk magunkat. Sok ember fizikai létét teszi tönkre ezzel az irammal, de ami még tragikusabb, a lelküket és szellemüket is foszlányokká tépi. Nemcsak fizikai hajszáról van szó, mert lehetséges egy nyugodt fizikai lét mellett is, hogy érzelmileg magas tempót diktáljunk önmagunknak. Még

egy tehetetlen beteg is élhet ebből a szempontból gyors tempójú életet. Mert gondolataink jellege határozza meg az iramot. Amikor értelmünk összevissza rohan egyik izgatott magatartástól a másikig, maga is izgatottá válik és az eredmény az ingerlékenység szélső állapota lesz. A modern élet iramát csökkentenünk kell, ha nem akarunk mélyrehatóan szenvedni a gyengítő túlizgatottságtól és túlhajszaltságtól. Ez a túlizgatottság hatékony mérgeket termel a szervezetben és érzelmi betegséget okoz. Fáradtság és bukás érzete kerít hatalmába, úgy, hogy már minden füstölgünk és bosszankodunk, személyes bajainkon keresztül egészen a nemzetek és a világ gondjáig. Ha ennek az érzelmi nyugtalanságnak ekkora hatása van szervezetünkre, mekkora hatása lehet személyiségünk mélyebb lényegére, melyet léleknek nevezünk?

Lehetetlen a lelki béke ott, ahol a sebesség ilyen lázasan felgyorsult. Isten sohasem működik ilyen iramban. Sohasem igyekszik lépést tartani velünk, hanem nyomatékosan ezt mondja: „Ha mindenképpen kell, folytasd ezt az örült iramot és, ha majd kidőltél, megmutatom neked a gyógyulás útját. De életedet csodálatosan gazdaggá teszem, ha csökkented ezt a tempót és bennem élsz, mozogsz és létezel.” Isten zavartalanul, lassan és tökéletes szervezethez mozdul. Az egyetlen bölcs mérték, mely szerint élnünk kellene, Isten mértéke. Isten működtet mindent és azok helyesen működnek, de sietség nélkül. Isten sohasem bosszankodik, sohasem mérgeződik. Teljes nyugalom van benne és ezért eredményes. Ugyanezt a békét nekünk is ajánlja. - „Békességet hagyok rátok. Az én békémet adom nektek...” (János evangéliuma 14/27.)

Bizonyos értelemben generációnk származékos generáció, különösen a nagy városokban, az ideges feszültség az összetett izgalmak és a zajhatások miatt; de ez a betegség kiterjedt már vidékre is, mert a lég hullámai oda is elvitték már a feszültséget.

Mulattatott az az idős hölgy, aki erről a témáról beszélve csak ennyit mondott: „Manapság egyszerűen ilyen az élet.” Ez a megjegyzés sokat mond el a mindennapi élet nyomásáról, felelősségéről és feszültségéről. Állandó, kitartó és követelőző nyomás nehezedik ma ránk.

Az ember elgondolkozik, hogy ez a mai amerikai generáció már annyira hozzászokott a feszültséghez, hogy sokan egészen

boldogtalanok és már nem érzik magukat így. In a világban a völgyek mély nyugalma, melyei elődeink olyan jók és egészen szokatlan számukra. Életük ICHIM>MI oly MI IUVI II sok esetben képtelenek a béke, nyugalom lonasulio, 1 m.... melyet pedig a fizikai világ nyújtani tudna.

Egy nyári délután feleségemmel hosszú seira imlul... I I erdőbe. Megálltunk a gyönyörű Laké Mohónk menedékháznál 1 mely Amerika egyik legszebb természetes parkjában fekuU . I" rülbelül négyezer hektárnyi szűz hegyoldalon, melynek közepén egy tó csillog, mint egy drágakő az erdőben. A Mohónk szó annyit jelent, mint „tó az égen”. Nagyon-nagyon régen valami hatalmas földmozgás feldobta magából ezeket a meredek sziklákat. Az ember kijön az erdőből egy gyönyörű hegyfokra és megpihenteti szemét a széles völgyeken, melyek a sziklavázú dombok közt terülnek el és olyan régiek, mint a nap. Ezek az erdők, hegyek és völgyek magukban foglalnak mindent, amely a világ zajától való visszavonulásnál menedékként szolgálhat.

Amikor ezen a délutánon ott jártunk, nyári zivatar váltakozott napsütéses órákkal. Teljesen átáztunk és már kezdtünk bosszankodni egy kicsit, mert ruháink is egészen kimentek a formájukból. Aztán megnyugtattuk egymást, hogy senkinek sem árt, ha tiszta egy kicsit megáztatja, az arcát az eső hús, friss cseppjei mossák in. |- Aztán meg mindig kiülhetünk a napfényre, hogy megszárit- l... I Mentünk a lak alatt, beszélgettünk, majd elcsendesed-

Nagyon melyen lir.v•liünl a csendre. Pontos meghatározás **rum 1 mini** itliuncin CNentlesek Kellendő a sürgés-forgás, de a uhu... iikkoni /,ujt, mini ami a hatalmas... I mi A u-i meszel egészséges, nyugodt és III n... I"

I / . n II i>\nii\.... ilrluli... I I rmus/cl rajiunk nyugattta |,,MI, III h HVUHVIII Ivlg.H011111.II vull léié és ./mié éreztük, IIIj , I II III -1 g li II Mg! .I In.....I'

I , • ,, I II . ppi n I . .I . II . Ihol IIIII l> IIIIIII rl , amikor lutléii viilun... I li.mg.0 j II I II lühínkhöz. Kiegész, ig III.II mii voli.viili... Iyin laugalo/o swing. A/.Um megjeleni a I.lil I o.-oii három lintiil, két lialal 110 . s. gy lialaleinbei, il inéi egy hordó iiii" rádió voll

Mindhárman a városból jöttek egy kis sétára az erdőbe és elég szerencsétlenül a város zaját is magukkal hozták. Különben nagyon kedves három fiatal ember volt, megálltak és kellemesen elbeszélgettünk. Már a nyelvem hegyén volt, hogy megkérem őket, csavarják le azt a rádiót és figyeljenek inkább az erdő zenéjére, de mégis úgy éreztem, hogy nem az én dolgom oktatni őket és végül folytatták útjukat.

Milyen veszteség az számukra, hogy nem élvezik ezt a nyugalmat, nem adják magukat át a természet zenéjének, mely olyan régi, mint a világ maga, mert ezt a dallamot és harmóniát ember nem képes utánozni. Itt meghallhatjuk a szél zenéjét a fák között. A madarak lágy dalát, melyet teli tüdőből fújnak és az egész természet a szférák zenéjét zengi.

Ez a hangulat még mindig megtalálható Amerika erdeiben, nagy síkságain és a völgyekben. A fenséges hegytetőkön és ahol a tenger habjai sodorják a finom parti homokot. Igénybe kellene vennünk gyógyító hatását. Emlékezzünk Krisztus szavaira: „Gyertek velem külön valamilyen csendes helyre és pihenjete egy kicsit.” (Márk evangéliuma 6/31.)

Amikor ezeket a szavakat írom és tanácsot próbálok adni, emlékezem esetekre, amikor saját magamat is figyelmeztetnem kellett, hogy gondoljak erre az igazságra, hogy saját magunkat is örökké figyelmeztetnünk kell a nyugalomra, ha a jótéteményeit élvezni akarjuk életünkben.

Egy szép őszi napon feleségemmel elutaztunk Massachusettsbe, hogy meglátogassuk János fiunkat a Deerfield Főiskolán. Értésítettük őt, hogy délelőtt 11 órakor érkezünk és büszkélkedhetünk azzal a régi jó amerikai szokással, hogy mindig pontosak vagyunk. Így aznap, mivel egy kicsit elhúzódtott az idő, nyaktörő sebességgel hajtottunk át az őszi vidéken. Feleségem egyszer csak odaszól nekem: „Norman, láttad azt a gyönyörű hegyoldalt?”

„Miféle hegyoldalt?” - kérdeztem szórakozottan.

„Most haladtunk el mellette” - magyarázta. „Nézd csak azt a gyönyörű fát.”

„Milyen fát?” Már egy mérfölddel továbbrobogtam.

„Ez a leggyönyörűbb nap, melyet valaha élveztem” - szólt a feleségem. „Nem is lehet szebb színeket kitalálni, mint itt nálunk

a New England-i domboldalakon októberben. 1/ 11 lílrvtnv < >!"•« boldoggá tett engem," - folytatta feleségem.

Megjegyzése annyira hatott rám, hogy **viw/.ilmd**últam a kocsival és negyedmértöldnyire visszamenti!ni <y\ **kis** lolioz, melyet gyönyörű őszi színekbe öltözött lankák vettek körül I «Ülünk a partra, gyönyörködtünk és elgondolkozninl **Isii n genius/.a** és teremtő ereje tette fel a színeket erre a tájra. **Ilyen II . . . I el csak** ő egyedül tud kikeverni. A tó csendes vizén visszaliikro/ődöll az Ő dicsősége, mert a domboldal felejthetetlen lükörki ▷« **lais/oll** a kis tavacskában.

Egy jó ideig ültünk ott szó nélkül, míg végül **Iclescgcml loic** meg a csendet, egy nagyon ideülő idézettel: „A nyugalom vízéhez terelt engem.” (Zsoltárok könyve: 23/2.)

Tizenegy órára Deerfieldben voltunk, de egyáltalán nem voltunk fáradtak, sőt teljesen felfrissültünk. Ha csökkenteni **akar-**juk a ma emberén uralkodó feszültséget, saját **életritmiflUIUnkal kell** csökkentenünk. Mindenben le kell lassulnunk, **meg** kell nyugodnunk. Ne bosszankodjunk, ne mérgeledjünk, gyakoroljuk a nyugodt életet. Élvezd „Isten békéjét, mely minden értelmet meghalad.” (Filippi levél: 4/7.) Ekkor majd megérezed azt a nyugodt erőt, mely feltámad benned.

Egy barátom kénytelen volt kényszerpihenőre menni ideges feszültsége miatt. Pihenője alatt ezeket írta nekem: „Sok **lei** kei tanultam meg ezalatt a kényszerpihenő alatt. Most már jobban tudom, hogy a nyugalomban megérezzük az Ő jelenlétét. Az élet sokszor zűrzavarossá válik, de „az iszapos víz” - mondja Lao Ce - „ha állni hagyjuk, újra tiszta lesz.”

Egy orvos elég furcsa tanácsot adott egyszer egy páciensének, egy agresszív, rámenős üzletembernek. A páciens panaszkodott, hogy milyen hatalmas mennyiségű munkát kell elvégeznie, mégpedig nagyon gyorsan, vagy egyenesen rögtön.

„Minden este tömött irattáskával megyek haza” - jegyezte meg ideges hangon.

„Hát miért visz este haza munkát?” - kérdezte az orvos nyugodtan.

„Mert meg kell csinálnom” - füstölgött a páciens.

„Nem segíthetne Önnek ebben valaki más?” - tudakolta a doktor.

„Nem,” - mordult fel az ember. „Csak én egyedül tudom ezt megcsinálni. Jól kell megcsinálni és gyorsan, és erre csak én vagyok képes. Minden az én vállamon nyugszik.”

„Ha most felírok Önnek egy receptet, követni fogja?” - kérdezte az orvos komolyan.

Ha hiszik, ha nem, ez volt a recept: A páciensnek minden munkanapon kétórai hosszú sétát kell megtennie. Aztán minden héten egy fél nap szabadságot kell kivennie és azt pedig a temetőben kell töltenie.

A páciens megrökönyödve kérdezte: „Miért kell nekem fél napokat a temetőben töltenem?”

„Mert szeretném, ha ott körülsétálna” - válaszolta az orvos, „és megnézné azoknak az embereknek a sírköveit, akiknek már ott van a végső otthonuk. Szeretném, ha elgondolkozna azon, hogy sokan közülük azért vannak ott, mert Önhöz hasonlóan azt gondolták, hogy az egész világ gondja az ő vállukat nyomja. Gondolkozzon el azon a komoly tényen, hogy, ha Ön is odakerül, a világ azért ugyanúgy fog forogni tovább és az Ön munkája bármilyen fontos most, akkor mégis mások fogják azt már elvégezni. Ajánlom, hogy üljön le ott az egyik sírkőre és ismételje magában a következőket: „Mert ezer év előtted anyyi, mint a tegnapi nap, amely elmúlt.” (Zsoltárok: 90/4.)

A páciens megértette a dolgot, minden szempontból lelassította életritmusát, megtanulta megfelelően megosztani a felelősséget, saját fontosságáról megtanult megfelelően gondolkodni, abbahagyta a bosszankodást, mérgeledést, nyugalmi állapotba került. Hozzátehetjük, hogy azóta eredményesebben is dolgozik, jobban szervezi az ügyeket és saját bevallása szerint vállalata is felvirágzott.

Egy kiváló gyáros panaszkodott egyszer nekem idegállapotáról. Tulajdonképpen már minden idegszála a pattanásig feszült. Ahogy maga leírja: amint reggel kiugrik az ágyból, rögtön magas feszültségre kapcsol. Már akkor olyan sietségben és izgalomban van, hogy a reggelije rendszerint csak lágytojás, mert azt hamar lehet lenyelni. Ez a túlzott iram már délben teljesen kimerültté teszi és este már csak belezuhan az ágyba.

Ennek a gyárosnak az otthona történetesen egy kis fás-bokros ligetben van. Már korán reggel, mivel nem tud aludni, felkel és az

ablakhoz ül. Egyszer érdeklődve kezdte figyelni a madarakat, ahogy azok felébrednek éjszakai álmukból. Megfigyelte, hogy a madár szárnya alá dugja fejét amikor alszik és a tollát felborzolja maga körül. Amikor felébred, kidugja csőrét a szárnyai közül, álmosan körültekint, egyik lábával nyújtózik, ugyanakkor a szárnyát is szétterjeszti, míg olyannak nem látszik, mint egy legyező. Majd visszahúzza lábát és a szárnyát, majd ugyanezt megismétli másik lábával és szárnyával. Aztán visszadugja fejét szárnyai közé, hogy még egyet szundítson (már ahogyan a madarak szundítani szoktak), majd újra előbukkan a feje a szárnyai közül. Ilyenkor már mohón körülnéz, hátraveti kis fejét, újabb nyújtózkodás következik és rázendít egy trillára, kedves dallal köszönti a napot, majd leröppen a fáról, igyekszik egy kis friss vizet találni és élelem után néz.

Túl feszült állapotban lévő barátom így szólt magában: „Ha madarak így kelnek fel, ilyen lassan és könnyedén, talán számomra is jót tenne, ha így kezdeném a napot.” És valóban leutánozta a kismadarat, még énekelt is. Észrevette, hogy az ének különösen jótékony hatású, mert ellazítja a szervezetet.

„Én ugyan nem voltam soha jó énekes, ezért most elkezdtem minden reggel gyakorolni egy székben ülve. Legtöbbszörre himnuszokat és vidám dalocskákat énekeltem. Képzeld csak el, amint énekelek. De mégis énekeltem. Feleségem azt gondolta, hogy elment az eszem. Aztán elmondtam egy rövid imát, és mint a madár, enivaló után néztem. Kiadós reggelit kívántam - szalonnát és tojást. És nyugodtan megettem. így mentem dolgozni, fcszabadult, nyugodt lelkiállapotban. Feszültségmentesen kezdtem a napot és a nap folyamán is nyugodt és kiengedett maradtam.”

Egy egyetemi evezőscsapat tagja mesélte egyszer nekem, hogy okos edzőjük gyakran emlékeztette őket arra, hogy „ha győzni akartok bármilyen versenyen, evezetek lassan.” Rámutatott, hogy a gyors evezés megtöri az ütemet és ilyenkor a mozgás, csak a legnagyobb nehézséggel lehet visszaszerezni azt a ritmust, mely szükséges a győzelemhez. Ezalatt pedig egy másik csónak a sapata előzhet. Ez valóban bölcs tanács - „hogy gyorsan érjünk célhoz, evezünk lassan.”

A magas élettempó áldozata jól teszi, ha együtiinukoilil Isten békéjével és ezt a békét agyába, lelkébe és hozzátehciiulí,

idegeibe, izmaiba is ülteti. És ekkor aztán már lassan fog evezni, lassan fog dolgozni és fenn tudja tartani azt az állandó élettempót, mely győzelemhez vezet.

Tekintetbe vetted-e valaha annak fontosságát, hogy Isten békéje lakozzék még az izmaidban és ízületeidben is. Talán egyetlen tagod sem fog annyira fájni, ha Isten békéje uralkodik rajtuk. Izmaid összhangban fognak működni, ha Isten, aki teremtette azokat, uralkodik cselekedeteiken. Mindennap nyugtasd meg izmaidat, ízületeidet, idegeidet, mondván: „Ne nyugtalankodj.” (Zsoltárok könyve, 37/1.) Lazítsd el magadat egy díványon, vagy az ágyban, vedd számba minden fontos izmodat lábtól fejig és mondd mindegyiknek: „Isten békéje megérintett.” Majd próbáld egész testedben végigérezni ezt a békét. Egy rövid időn belül izmaid és ízületeid már maguktól fognak vigyázni a nyugalomra.

Lassítsd le életritmusodat, mert bármit akarsz igazán, az meglesz, ha minden stressz és nyomás nélkül dolgozol egy célért. Ha Isten irányítása alatt nyugodtan és kapkodásmentesen dolgozol és kívánságod mégsem teljesül, akkor az nem számodra való. Ha így is elmulasztasz valamit, akkor azt el is kellett mulasztanod. Tehát határozottan fejlessz ki magadban egy normális, természetes, Isten által irányított élettempót. Gyakorold és őrizd meg a szellem békéjét. Tanuld meg, hogyan engedj ki magadból minden ideges izgatottságot. Időnként állj le munkáddal és határozottan jelentsd ki: „Most ellazul bennem az ideges izgalom már meg is szabadultam tőle, teljes békében vagyok.” Ne bosszankodj, ne nyugtalankodj, tanuld meg a nyugodt életet.

Hogy elérjük ezt a fajta életet, ajánlom a békés gondolatok újra és újra elmondását. Mindennap egy csomó cselekedetet hajtunk végre, mely testünk megfelelő gondozásához szükséges. Fürdünk, fogat mosunk, tornagyakorlatokat végzünk. Ugyanolyan módon kellene időt és előre eltervezett erőt szánnunk arra, hogy lelkünket is egészséges állapotban tartsuk. Ennek egyik módja, ha nyugodtan ülünk és békés gondolatokon meditálunk. Például idézzünk emlékezetünkbe egy már látott fenséges hegyoldalt. Egy ködborította völgyet. Egy naptól csillámló kis patakat, vagy egy ezüstös holdfénytől ragyogó tavat.

Végül, minden huszonnégy órában egyszer, a nap legelfoglaltabb szakában, ajánlatos szándékosan megszakítanunk bármit

csinálunk, 10-15 percre, egy nyugodt kikapcsolódás kedvéért.

Vannak időszakok, amikor az embernek le kell lassítania az iramot, és hangsúlyoznom kell, hogy lazítani csak úgy lehet, ha teljesen kikapcsolódunk.

Egy bizonyos városba mentem felolvasást tartani és már a vonaton várt rám egy bizottság. Lóhalálában elcipeltek egy könyv-üzletbe, ahol autogramokat osztogattam, azután egy másik könyv-üzletbe, ahol újra csak autogramokat adtam, majd gyorsan elvonszoltak egy ebédre. Miután bekaptuk az ebédet, már rohannom kellett egy találkozóra. A találkozó után sietnem kellett a szállóba, ahol ruhát váltottam és máris rohanhattam egy fogadásra, ahol több száz emberrel találkoztam és megittam három pohár gyümölcs puncsot. Újra vissza a szállóba és éppen hogy csak 20 percem volt, hogy a vacsorához öltözzem. Amikor elkezdtem átöltözni, már csöngött a telefon és valaki beleszólt: „Siessen, kérem, mert már kezdődik a vacsora.”

Izgatottan válaszoltam: „Már rohanok is.”

Kisiettem a szobából és már olyan izgatott voltam, hogy a kulccsal alig tudtam beletalálni a kulcslyukba. Sietve végignéztem magamon, hogy rendben van-e az öltözésem, és már rohantam is a lifthez. Aztán hirtelen megálltam. Egészen ki voltam fulladva. Ezt kérdeztem magamtól: „Tulajdonképpen mi történik itt? Mire ez a végeláthatatlan sietség?! Hiszen ez nevetséges!”

Majd egy kis függetlenséget szavaztam magamnak és ezeket mondtam: „Nem fontos, hogy ebédre menjek, nem fontos, hogy beszédet mondjak, nem kell az ebéden résztvennem és nem kell beszédet mondanom.” Így szándékos lassúsággal visszasétáltam a szobámba, még arra is szakítottam időt, hogy bezárjam magam mögött az ajtót. Telefonon pedig ezt üzentem: „Ha vacsorázni akarnak, kezdjék el, ha úgy gondolják, foglaljanak nekem is helyet, egy kis idő múlva én is lemegyek, de többé nem sietek ilyen őrült iramban, mint eddig.”

Nyugodtan levettem a kabátomat, leültem, levettem a cipőmet is, föl tettem a két lábamat az asztalra és így üldögéltem. Majd kinyitottam a Bibliát és nagyon lassan elkezdtem hangosan olvasni a 121. zsoltárt: „Szememet a hegyek felé emelem, ahonnan segítség jön számomra.” Becsuktam a könyvet és ezt mondtam magam-

nak: „Ejnye, élj már lassabban és nyugodtabban.” Majd komolyan kijelentettem: „Isten velem van és a békéje megérintett engem.”

„Ennem sem kell most” - okoskodtam magamban, „úgyis túl sokat eszem. Különben is az ebéd biztosan nem lesz valami ízletes és, ha most pihenek, este nyolc órakor majd sokkal jobb beszédet tudok tartani.”

Így továbbra is nyugodtan ültem még vagy 15 percig és imádkoztam. Sohasem felejttem el a nyugalomnak és az önuralomnak boldogító érzetét, amikor később kimentem a szobámból. Az a csodálatos érzés fogott el, hogy legyőztem valamit, hogy érzelmi-leg kordában tartottam magamat. Amikor az ebédlőbe érkeztem, a többiek éppen végeztek az első fogással. Tehát csak a levest mulasztottam el, amely általános vélemény szerint nem volt nagy veszteség.

Ez az esemény csodálatos megtapasztalása volt Isten gyógyító jelenlétének. Mindezt úgy értem el, hogy egyszerűen nem siettem tovább, nyugodtan olvastam a Bibliát, őszintén imádkoztam és pár pillanatig békés gondolatokon jártattam az eszemet.

Az orvosok általában úgy érzik, hogy sok fizikai rendelleneséget lehetne elkerülni, vagy legyőzni, ha tudatos módszerrel elkerülhetnék a bosszankodást és mérgeledést.

New York egyik ismert polgára mondta el nekem, hogy orvosa tanácsára jött el hozzánk a mi templomi klinikánkra, mert - az orvos szerint - higgadt életfilozófiára lenne szüksége. „Az Ön erőforrásai kimerültek.” - állapította meg az orvos.

„Az orvosom szerint a végsőkig kizsákmányoltam magamat. Azt mondja, hogy túlfeszült idegállapotban vagyok és túl nyugtalan. Hogy mindig bosszankodom és túl sokat idegeskedem és” - fejezte be - „az orvosom kijelentette, hogy az egyetlen biztos gyógymód idegeim rendbehozására a nyugodt életfilozófia.”

Látogatóm felkelt és nyugtalanul fel-alá járkált a szobában, mialatt kérdezte: „de hogy a csodában fogjak hozzá, ezt sokkal könnyebb mondani, mint megtenni.”

Majd ez az izgatott úriember folytatólag elmondta, hogy orvosa már el is látta néhány tanáccsal, mely kifejleszthetné ezt a nyugodt életfilozófiát. A felvázolt ajánlat tényleg bölcs tanács volt. „Aztán meg” - magyarázta tovább - „az orvos azt is mondta, hogy látogassam itt meg magukat a templomban, mert ha megtanulom a

vallásos hit gyakorlati alkalmazását, meglelem lelki békémet és a vérnyomásom is lejjebb száll. Akkor pedig fizikailag is jobban fogom érezni magamat. Tulajdonképpen látom, hogy az orvos előírása nagyon ésszerű" - panaszkodott tovább - „de hogyan tudná egy ötvenéves, ideges alkatú ember, mint én, hirtelen megváltoztatni élete eddigi szokásait és hogy fejleszthetné ki az úgynevezett nyugodt életfilozófiát?"

Ez valóban elég nagy problémának látszott, mert ez az ember egy csomó izgatott és robbanó idegből állt csak. Állandóan fel-alá járkált, öklével ütögette az asztalt és magas, ideges hangon beszélt. Egy teljesen megzavart és nyugtalan ember benyomását keltette. Nyilvánvalóan a legrosszabb formájában mutatkozott, tisztán felfedte személyiségének belső állapotát és az így nyert betekintés lehetőséget adott nekünk arra, hogy az alaposabb megértés után segíthessünk rajta.

Ahogy figyeltem ennek az embernek a szavaira és magatartására, újra megértettem, hogy Jézus Krisztusnak miért van olyan jelentős befolyása az emberekre. Azért, mert Neki megvan a megoldása ilyen problémákra és ezt bebizonyítandó, hirtelen változtattam a társalgás fonalán. Minden bevezetés nélkül idézni kezdtem bizonyos bibliai textusokat, mint például: „Gyertek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok és akik terhet hordoztok: én megkönnyítlek benneteket." (Máté evang.: 11/28.) Továbbá „Békességet hagyok rátok, az én békémet adom nektek. Nem úgy adom nektek, amint a világ adja. Ne nyugtalankodjék szívetek, és ne csüggedjen." (János evang.: 14/27.) Aztán a következőt: „Megőrzi a békét, akinek benned van bizalma." (Izsaiás: 26/3.)

Ezeket a szavakat szándékosan lassan és elgondolkozva idéztem. Ahogy mondtam a mondatokat, észrevettem, hogy látogatóm már nem olyan nyugtalan. Elnyugodott és aztán mindketten csendben ültünk. Úgy tűnt, hogy percekig ültünk így, vagy talán kevesebb ideig, de végül látogatóm mély lélegzetet vett.

„Hát ez furcsa" - szólalt meg. „Sokkal jobban érzem magamat. Hát nem különös? Azt hiszem, azok a szavak tettek olyan jót nekem."

„Nemcsak a szavak" - válaszoltam, „bár azok is jelentős hatást gyakorolnak a lélekre, de valami fontosabb történt most. „Ő" érintette meg Önt egy perccel ezelőtt - A Nagy Orvos gyógyító érintésével, Ő, aki itt volt ebben a szobában."

Látogatóm nem mutatott meglepetést erre a kijelentésre, hanem mohón és viharosan beleegyezett. - A meggyőződés az arcára volt írva. „Igen, így igaz, Ő volt itt, éreztem. Értem, hogy mire gondol. Most értettem meg, - hogy Jézus Krisztus segíteni fog abban, hogy eljussak egy nyugodt életfilozófiáig.

Ez az ember megtalálta, amit egyre többen fedeznek fel mostanában, hogy az elvekben való egyszerű hit és annak gyakorlása a kereszténység módszerei, békét és nyugodalmat adnak, ennél fogva új erővel töltik el a testet, a lelket és értelmünket. Ez a leghatásosabb ellenszere a bosszankodásnak és mérgeződésnek. Az embert nyugalomhoz segíti és így új erőforráshoz jut.

Természetesen meg kellett tanítanom ezt az embert a gondolkodás és cselekvés új módszereire. Egyrészt olyan irodalmat ajánlottam neki, melyet a spirituális területen jártas írók írtak. Például megtanítottuk az értelmes templomlátogatásra. Megmutattuk neki, hogyan használja fel az istentiszteletet helyesen. Kioktattuk az ima és ellazulás tudományos alkalmazására. Mindezen gyakorlatok eredményeképpen egészséges emberré vált. Bárki, aki hajlandó követni ezt a programot, és ezeket az elveket őszintén alkalmazza a mindennapi gyakorlatban, elérhet a belső erőhöz és békéhez. Sok ilyen módszert fektettem le ebben a könyvben.

A napi gyakorlatok gyógyító módszerei elsődleges fontossággal bírnak, ha érzelmeinket ellenőrzés alá akarjuk helyezni. Az érzelmi ellenőrzést nem nyerhetjük el varázslattal, vagy könnyen, nem érhetjük el egy könyv pusztá elolvasásával, bár az is gyakran nagy segítségünkre van. Az egyetlen biztos módszer, ha állandóan dolgozunk önmagunkon, kitartóan, tudományosan és teremtő hitünket állandóan fejlesztjük.

Kezdetnek mindjárt ajánlom azt az egyszerű gyakorlatot, hogy próbáljunk fizikailag teljesen elnyugodni. Ne járkáljunk fel-alá, ne tördeljük a kezünket, ne verjük ökölrel az asztalt, ne kiabáljunk és vitatkozzunk és ne mozogjunk állandóan. Ne hozzuk magunkat állandóan izgalomba. Izgalmi állapotban fizikai mozdulataink erős hangsúlyt kapnak. A gyógyítás tehát a túl hangsúlyozott fizikai mozdulatok elhagyásával kezdődik. Nyugodtan álljunk, nyugodtan üljünk és feküdjünk. Hangunkat se emeljük fel soha.

Ha nyugalmunkat ellenőrzés alatt akarjuk tartani, fontos, nyugodt dolgokról gondolkoznunk, mert a test érzékenyen reagál

azokra a gondolatokra, mely értelmünket éri. Az is igaz, hogy értelmünk lenyugszik, ha először testünket megnyugtadjuk. Tehát egy fizikai magatartás befolyásolhatja a kívánt lelki magatartást is.

Egy beszédemben elmondtam a következő esetet, mely egy általam látogatott bizottsági gyűlésen történt. Egy úriember, aki hallotta tőlem ezt a történetet, nagyon a hatása alá került és mélyen megszívlelte. Megpróbálta módszeremet és nagyon hatásosnak találta saját bosszankodása és mérgeződése legyőzésére.

Egy gyűlésen voltam, ahol a vita már-már elkeseredetté vált. Az idegek kezdtek felmondani a szolgálatot és néhány résztvevő már nagyon a türelme vége felé járt. Erős jelzők röpködtek a levegőben. Hirtelen az egyik ember felállt, megfontoltan levette a zakóját, kinyitotta a gallérját és lefeküdt az ott lévő díványra. Mindnyájan meglepődtünk. Valaki megkérdezte, hogy talán rosszul érzi magát.

„Nem” - válaszolta a másik, „én jól érzem magamat, de már kezdek itt megbolondulni és hallottam, hogy ez nehezen megy akkor, ha az ember nyugodtan lefekszik.”

Mindnyájan elneveltük magunkat és a feszültség megtört. Akkor furcsa barátunk tovább magyarázta, hogy milyen különös trükköt szokott alkalmazni önmagával szemben. Elég ingerlékeny természete van és amikor érzi, hogy elkapja a gépszíj, összeszorítja az öklét, felemeli a hangját, akkor szándékosan meglazítja ujjait, nem engedi, hogy ökölbe szoruljanak. Ahogy dühe emelkedik, olyan arányban halkítja le hangját és erőszakoltan túlzott nyugalommal próbál beszélni. „Az ember nem tud vitatkozni suttozva” - tette hozzá mosolyogva.

Ezt az elvet hatásosan alkalmazhatjuk érzelmi izgalmak, bosszankodás és feszültség korlátozásánál. Mindegyik elv már gyakorlatban ki lett próbálva. Az első lépés a nyugalom elnyeréséhez fizikai reakciónk fegyvelmezése. Meg leszünk lepve, milyen gyorsan lehet csökkenteni érzelmeink hevét és, ha ez már elszállt, a bosszankodás és mérgeződés is alábbhagy. Egész bámulatos, hogy mennyi energiát és erőt takaríthatunk meg így. Sokkal kevésbé leszünk fáradtak.

Sőt még az is nagyon hasznos, ha ilyenkor próbálunk flegmák és apatikusak lenni, sőt közömbösek. Bizonyos fokig még renyhék is lehetünk. Mert ilyen alkatú embereknél kevesebb lehetősége

van az érzelmi kitöréseknek. Ideges alkatú egyéneknek érdemes gyakorolni ezeket a reakciókat, legalábbis egy bizonyos fokban.

Természetesen azért nem szükséges elveszíteni a lelkesedést, érzékenységet, fogékonyságot, mely ezeket az egyéneket jellemzi, de a közöny gyakorlása az ilyen izgatott egyéneket kiegyensúlyozott érzelmi állapotba tudja hozni.

A következő módszer követését ajánlom, mely hat pontból áll. Én magam is nagy segítségnek találtam a bosszankodás és mérgeződés csökkentésénél. Már számtalan embernek ajánlottam, akik megszívlelték és felmérhetetlen értékűnek találják:

1. Ül lazított állapotban egy széken. Teljesen add át magadat a szék kényelmének. A lábujjadtól a fejedig érzekeld, hogy minden porcikád ellazult. Ezt szavakkal is fejezd ki: „lábujjaim ellazultak - kezem és arcizmaim is egészen lazák.”

2. Képzeld el, hogy leked tó felszíne viharban. Hullámok csapdossák és izgalomban van. Most azonban a hullámok lecsendesülnek és a tó felszíne nyugodt és mozdulatlan.

3. Két, vagy három percig gondold egy nagyon szép és nyugodt színhelyre, ahol valaha voltál. Például képzelj el egy naplementét a hegytetőn, vagy egy lankás völgyet a reggeli csendben, egy erdőt, amint átszillan rajta a déli napfény, vagy a holdvilág a tükröző vízben. Újra éld át ezeknek a színhelyeknek megnyugtató hatását.

4. Ismételd nyugodtan, lassan, dallamosan olyan szavakat, melyek nyugalmat és békét fejeznek ki. Például a) nyugalom (mondd ezt a szót lassan és nagyon nyugodtan), b) derű, c) csend. Még több ilyen szót is ismételtethetsz.

5. Gondolatban vedd sorba életed olyan szakaszait, amikor tudatosan érezted Isten féltő figyelmét, idézd emlékezetedbe, hogy hogyan segített amikor aggódtál és nyugtalankodtál. Ő mindig elsimítja a dolgokat és gondot visel rád. Majd ismételd hangosan egy régi himnusznek ezt a sorát: „Míg a Te erődbe kapaszkodom Uram, biztos, hogy vezetni fogsz.”

6. Ismételd a következőket, melyeknek csodálatos ereje ellazít és megnyugtatta elménket: „Megőrzi a békét, akinek benned van bizalma.” (Izsaiás: 26/3.) Ezt naponta többször ismételd, ha lehet hangosan, valahányszor pár percnyi időd adódik. Fogadd ezeket a szavakat élő lényegként, mely áthatol elméden és gyógyító balzsam-

mot küld minden gondolatodra. Ez a legjobb orvosság gondolataink feszültségének enyhítésére.

Ha az ebben a fejezetben ajánlott módszert alkalmazod, a mérgeződésre és bosszankodásra való inger fokozatosan mérséklődik. Az erő pedig, melyet ez a szerencsétlen szokás mind ez ideig elszívott, fokozatosan jó irányba való haladásodat segíti elő.

Mindig a legjobbat várd és megkapod

„Miért vall a fiam kudarcot minden újabb állásában?” - kérdezte egy tépelődő apa, amikor harmincéves fiáról beszélt.

Tényleg, nehéz volt megérteni ennek a fiatalembernek a kudarcát, mert látszólag mindene megvolt. Jó családi körülmény, és szakmai körülményei jobbak voltak az átlagnál. Mindennek ellenére tragikus hajlama volt a kudarcra. Semmi sem sikerült, amihez csak hozzáért. Elég keményen próbálkozott, de valahogy mégsem sikerült semmi. Nemrégén megtalálta rá a választ, egy furcsán egyszerű, de hathatós választ. Miután már egy ideig alkalmazta ezt az újonnan felfedezett titkot, elhagyta a kudarcra való hajlam és megérintette a siker lehetősége. Erői a sikerbe vetett hit köré koncentráálódtak.

Nemrégén egy ebéden nem győztem csodálni ezt a dinamikus embert erejének teljében. „Ön bámulatba ejt engem” - jegyeztem meg, „néhány évvel ezelőtt semmi sem sikerült Önnek. Most pedig lám, kidolgozott egy eredeti ötletet és kitűnően átültette a gyakorlatba. Ön vezető ember lett a közösségében. Kérem, magyarázza meg ezt a jelentős változást.”

„A dolog valóban egészen egyszerű volt” - válaszolta. Pusztán a hit varázslatát tanultam meg. Rájöttem, hogy, ha az ember rosszat vár, rosszat is kap. Ha jót vár, megkapja. Különbözik minden egy bibliai vers gyakorlati alkalmazásával történt.”

„És mi ez a vers?”

„Ami a lehetőséget illeti, minden lehetséges annak, aki hisz.” (Márk evangéliuma: 9/23.) „Vallásos otthonban nőttem fel - magyarázta tovább - „és sokszor hallottam ezt az idézetet, de sohasem tett rám semmilyen benyomást. Egy nap, az Önök templomában hallottam hangsúlyozottan szólni erről az idézetről. Egy villanás alatt felismertem, a titok kulcsa az, hogy értelmem nem volt gyakorlott a hitben, pozitív gondolkodásban, nem hittem eléggé sem Istenben, sem önmagamban. Követtem az Ön hitre vonatkozó módszereit. Treníroztam magamat, hogy mindenről pozitívan gondolkozzam. Egyszeremind megpróbálok helyesen élni.” Majd mosolyogva hozzátette: „Bizony közelebb kerültem Istenhez. És amikor ezt a politikát folytattam, a dolgok rögtön megváltoztak körülöttem. Megszoktam, hogy mindig jót várok és nem rosszat. Később azért is változtak jóra az ügyeim. Ez egyfajta csoda, nem igaz?” - tette fel a kérdést, amint lezárta ezt az érdekfeszítő kis történetet.

Ám ez egyáltalán nem volt csoda. Tulajdonképpen az történt, hogy megtanulta a leghatalmasabb törvény alkalmazását, egy olyan törvényt, melyet a pszichológia és vallás egyaránt felismert. Ez pedig a következő: Változtassuk meg gondolatainkat, a hitetlenségből a hit gondolataira. Tanuljunk meg remélni, nem kételkedni. Ha így teszünk, minden a lehetőség birodalmába kerül.

Ez nem azt jelenti, hogy ha hiszünk, szükségszerűen mindent megkapunk, amit akarunk, vagy gondolunk. Talán az nem is lenne jó számunkra. Ha bizalmunkat Istenbe vetjük, úgy irányítja gondolatainkat, hogy nem is akarunk olyasmit, ami nem jó számunkra, vagy nincs összhangban Isten akaratával. De azt jelenti, hogy, ha megtanulunk hinni, akkor ami addig látszólag lehetetlennek tűnt, a lehetőség birodalmába kerül. Végül minden nagy dolog lehetőséggé válik számunkra.

William James, a híres pszichológus ezeket mondja: „Egy kétes kimenetelű vállalkozás kezdetén hitünk az egyetlen dolog, mely biztosítja vállalkozásunk sikeres kimenetelét.” Hinni megtanulni elsődleges fontosságú dolog. Alapvető tényezője bármely vállalkozás sikerének. Ha a legjobbat várjuk, mágneses erőt szabadítunk fel gondolatainkban, mely a vonzás törvénye szerint a legjobbakat szándékozik hozni részedre. De, ha a legrosszabbakat reméled, felszabadít gondolataidban egy taszító erőt, melynek

szándéka elvenni tőled a legjobbat. Egészen meglepő, hogy a jónak állandó remélése olyan erőket hoz mozgásba, melyek megvalósítják a legjobbakat.

Ezt a tényt érdekesen illusztrálta néhány évvel ezelőtt Hugh Fullerton, az elmúlt idők egy híres sportírója. Amikor kis srác voltam, Hugh Fullerton volt kedvenc sporttörténetíróm. Egyik története, melyet sohasem fogok elfelejteni, Josh O'Reilly-ről szólt, aki a texasi szövetség San Antonio Klubjának volt a menedzser. O'Reillynek egész névsora volt nagy játékosokról, akik közül hétnek háromszáz fölött volt a találat. Mindenki azt hitte, hogy csapata könnyedén megnyeri a bajnokságot. De a klub nagyon leromlott, húsz játékból tizenhetet elvesztettek. A játékosok egyszerűen nem tudtak találatra szert tenni, és mindegyik a társát okolta, hogy szerencsétlenséget hozott a csapatra.

Amikor a Dallas Klubbal, egy eléggé győnge csapattal játszottak, csak egyetlen egy San Antonio-játékosnak volt találat és elég furcsamód a dobójátékos volt. O'Reilly csapatát csúnyán megverték aznap. A játszmák után a játékosok a klubházban teljesen le voltak törve. Josh O'Reilly jól tudta, hogy csapata sztárokból áll, és rájött, hogy az volt a bajuk, hogy nem gondolkodtak helyesen. Nem reméltek találatot, nem reméltek győzelmet, tulajdonképpen vereséget vártak. Nem a győzelemre gondoltak, de a kudarcra. Értelmük nem győzelmet várt, de kételkedett a győzelemben. Ez a negatív elképzelés meggátolta képességeiket, megmerevítette izmaikat, kiestek az ütemből és az erő nem áramlott könnyedén a csapatból.

Abban az időben egy Schlater nevű prédikátor élt ott a szomszédságban, aki nagy népszerűségnek örvendett. A hit orvosának mondta magát és meglepő eredményeket ért el. Hatalmas tömeg tolongott a prédikációin és mindeki bízott benne. Lehet, hogy mivel hittek erejében, ezért is volt képes eredményeket elérni.

O'Reilly megkérte a játékosokat, hogy mindeki adjon neki kölcsön két ütőt és maradjanak ott a klubházban, míg ő vissza nem tér. Aztán rátette az ütőket egy taligára és elment velük. Egy óra múlva ujjongva jelentette be a játékosoknak, hogy Schlater, a prédikátor, megáldotta az ütőket és most már olyan erő van bennük, melyet nem lehet legyőzni. A játékosok elnémultak a boldogságtól.

Másnap leverték Dallast, harminchét alaptalálót és húsz sorozatot nyertek. Aztán fokozatosan végigverekedték magukat a bajnokságig és Hugh Fullerton szerint északnyugaton évekig hatalmas összegeket fizettek egy „Schlater-ütőért.”

Nem tekintve most Schlater személyes erejét, a fontos tény az, hogy valami csodálatos történt ezeknek a játékosoknak körében. Gondolkodásmódjuk változott meg. Jót reméltek és nem kételkedtek többé. Nem várták a rosszat, hanem mindig a jót. Találót és győzelmet vártak és meg is kapták. Meg lett hozzá az erejük, hogy azt kapják meg, amit akarnak. Az ütők nem változtak meg, abban biztos vagyok, de biztos, hogy megváltozott a játékosok gondolatvilága. Most már tudták, hogy képesek a győzelemre. Egy új gondolkodásmód megváltoztatta őket, úgy, hogy a hit ereje működésbe léphetett.

Talán te még nem haladtál ennyire az élet nagy játszójában. Talán felállsz a játszámához és mégsem lesz találatod. Néha próbálsz kezdeményezni valamilyen irányban, de találatátlagod siralmasan alacsony. Hadd adjak egy jó tanácsot. Garantálom, hogy használni fog. Jótállásomnak alapja az a tény, hogy már többezren kipróbálták, nagyon jó eredménnyel. Egész más lesz életed folyása, ha ezt a módszert komolyan kipróbálsz.

Fogj neki az Újtestamentum olvasásának és figyeld meg, hányszor esik szó benne a hitről. Válassz ki egy tucat legerőteljesebb mondatot a hitről, amit legjobban megszeretsz. Mindegyiket tanul meg kívülről. Engedd, hogy ezek a mondatok átjárják öntudatodat. Ismételd őket újra és újra, különösen elalvás előtt. Ezek a gondolatok lassan átszivárognak a tudatalattiba és idővel új beállítást adnak gondolatvilágunknak. Ez a folyamat hívóvő, jót remélővé változtat és akkor már a siker sincs messze.

Új erőnk támad, mellyel Isten akaratával együttműködve megszerezhetjük, amit szeretnénk az élettől.

A leghatásosabb erő az emberi természetben az a lelkierő-módszer, melyet a Biblia tanít. Nagyon okosan hangsúlyozza a Biblia azt a módszert, mely által kifejleszthetünk magunkból valamit. A hit, bizalom, pozitív gondolkodás, hit az Istenben, hit az emberekben, hit önmagunkban és az életben. Ez a Biblia által tanított módszer lényege.

„Minden lehetséges annak, aki hisz.” (Márk evang.: 9/23.) „ha csak akkora hitetek is lesz, mint a mustármag, ... nem lesz semmi lehetetlen.” (Máté evangéliuma: 17/20.) „Legyen hitetek szerint.” (Máté evangéliuma: 9/29.) Tehát hinnünk kell - és itt vésődik elménkbe az az igazság, hogy a hit hegyeket mozgat.

Néhány szkeptikus egyén, aki talán sohasem hallott a helyes gondolkodás hatásának erről a fontos törvényéről, talán kételkedik abban, hogy milyen bámulatos eredményeket érhetünk el, ha ezt a módszert alkalmazzuk.

A dolgok mindig jobbra fordulnak, ha az ember inkább jót vár rossz helyett, még pedig azért, mert, ha megszabadulunk a kételytől, teljes valónkkal törekszünk célunk felé és semmi sem állhat annak útjába, aki egész lényét a problémára összpontosítja. Ha személyünk teljes egységével közelítünk egy problémához, a probléma ereje feltétlenül gyengül.

Ha teljes erőnket mind fizikai, mind érzelmi és szellemi erőnket koncentráljuk valamire, akkor ezeknek az erőknél egye-sítése majdnem ellenállhatatlan erejű.

Ha a legjobbat reméljük, akkor egész szívünket (személyiségünk központi lényegét) adjuk abba, amit véghez akarunk vinni. Az emberek veresége legtöbbször nem képességihiányból adódik, hanem mert nem teljes szívvel-lélekkel tör a célra. Nem teljes szívükkel hiszik, hogy sikert fognak elérni. Nincsenek benne teljes szívvel, vagyis nem adják bele teljes önmagukat. Az eredmény nem potyog annak az ölébe, aki nem adja át magát teljesen az óhajtott eredménynek.

Ebben az életben a siker nyitja, vagyis, hogy megszerezhes-sük, mely után mélységesen vágyakozunk, az, hogy teljesen felszabadulva vessük bele magunkat a munkába, vagy tervezésbe, ami éppen lefoglal. Más szóval, bármit csinálunk, adjuk bele teljes lelkünket. Semmit se tartsunk vissza magunkból. Az élet nem tagad meg attól semmit, aki nem tagadja meg magát az élettől. De legtöbb ember sajnos nem így tesz. Tulajdonképpen nagyon kevesen tesznek így, ez kudarcuknak tragikus oka, vagy ha nem egészen kudarcuknak, akkor annak, hogy csak félig győznek.

Egy híres kanadai atlétikai edző, Ace Percival mondja, hogy a legtöbb ember, atléták is, meg mások is, mindig visszatartanak valamit magukban. Nem száz százalékig vesznek részt a

küzdelemben. Ebből kifolyólag sohasem érhetik el azt a legmagasabb fokot, amire képesek.

Red Barber, a híres sportközvetítő mondta egyszer nekem, hogy nagyon kevés olyan atlétát ismer, aki teljes erőbedobással küzd.

Teljes szívvel végy részt mindenben. Ha ezt teszed, az élet sem tart vissza tőled semmit.

Egy híres artista oktatta tanítványait, hogyan végezzék a gyakorlatokat a nyújtón. Miután elmondta magyarázatait és ellátta őket utasításokkal, kérte, hogy mutassák be tudásukat.

Az egyik tanítvány, ahogy felnézett a bizonytalanul tűnő korlátra, ahol majd gyakorlatoznia kell, hirtelen eltelt félelemmel. Egészen megmerevedett. Hirtelen látta magát, ahogy leesik onnan a magasból. Olyan rettegés töltötte el, hogy egy izmát sem tudta mozdítani. „Én ezt nem tudom megtenni! Erre én képtelen vagyok!” - lihegte.

Az oktató átkarolta a fiú vállát és ezt mondta: „Fiam, ezt te meg tudod tenni és azt is megmondom, hogy hogyan.” És akkor mondott valamit, mely felbecsülhetetlen jelentőségű. A legbölcsebb megjegyzések egyike, melyet valaha is hallottam. Ezt mondta: „Dobd fel a szívedet a nyújtóra és a tested követni fogja.”

Jegyezzük meg ezt a mondatot. Írjuk le egy lapra és mindig legyen a zsebünkben. Tegyük az íróasztalra az üveg alá. Szegezzük fel a falra. Ragasszuk borotválkozó tükrünkre, de legjobb, ha bevessük emlékezetünkbe mindnyájan, akik el akarunk érni valamit az életben. Ez a mondat erővel van tele. „Dobd fel a szívedet a nyújtóra és a tested követni fogja.”

A szív teremtő cselekvés szimbóluma. Lelkesítsd fel szívedet arra, ami lenni akarsz és amit csinálni akarsz. Kívánságodat olyan mélyen ágyazd tudatodba, hogy a sikertelenség kizárt legyen, mert teljes lényed követni fogja az utat, merre szíved vezet. „Dobd a szíved a nyújtóra” - ez azt jelenti, hogy dobod a hitedet a nehézségre, dobod meggyőződésedet minden korláton keresztül, dobod elképzelésedet a gátakkal szemben. Más szavakkal, dobod saját magad lelki lényegét keresztül a korláton és anyagi valód követni fog a győzelemben azon a pályán, melyet a hittől ihletett szellemed jelölt ki számodra. - Tehát a legjobbat reméld, ne a legrosszabbat és elnyered szíved vágyát. Ami jó, vagy rossz, erős, vagy gyenge

lakozik szívedben, az lesz osztályrészed is. Emerson ezeket mondja: „Vigyázz, hogy mi a kívánságod, mert meg fogod kapni.”

Hogy ennek a filozófiának gyakorlati értéke is van, ezt egy fiatalasszony élménye is illusztrálja, akit évekkal ezelőtt meginterjúvoltam. Találkát beszélünk meg hivatalomban az egyik délután két órakor. Aznap nagyon el voltam foglalva, el is maradtam egy kicsit munkámmal és már két óra elmúlt 5 perccel, amikor bementem abba a szobába, ahol ez a hölgy már várt rám. Látszott, hogy nem tetszett neki késésem, mert ajkai szorosan össze voltak zárva.

„Már két óra múlt 5 perccel és mi kettőre beszélünk meg a találkozást” - mondta. „Én mindig tiszteltem a pontosságot.”

„Én is. Úgy érzem, hogy mindig pontos is vagyok és remélem, megbocsátja a mostani kikerülhetetlen késésemet,” - mondtam mosolyogva.

Ő azonban egyáltalán nem volt mosolygós hangulatban és csípős hangon folytatta: „Nagyon fontos problémám van az Ön számára, amire választ szeretnék és el is várom a választ Öntől.” Majd nekem szegezte a következő mondatot: „Kertelés nélkül kimondom, szeretnék férjhez menni.”

„Nos” - válaszoltam, „ez teljesen egészséges óhaj. Miben segíthetnék?”

„Szeretném megtudni, hogy miért nem sikerül ez nekem?” - folytatta a nő. „Valahányszor megismerek egy férfit, rövid időn belül eltűnik az életemből és azzal ismét egy újabb lehetősége hiúsul meg annak, hogy férjhez menjek.” És még őszintén hozzátette: „Én sem leszek már fiatalabb. Ön foglalkozik ilyen ügyekkel, tapasztalata is van, ezért fordultam egyenesen Önhöz. Mondja meg nekem, miért nem sikerül nekem a férjhez menés?”

Gondolkozva rátekintettem, hogy vajon olyan alkat-e, akivel őszintén lehet beszélni? Mert bizonyos dolgokat meg kell neki mondanom, ha őszinte segítséget vár. Végül úgy találtam, hogy elég erős lesz, hogy bevegye a szükséges keserű orvosságot, ha tényleg javítani akar személyes problémáján, így ezeket válaszoltam: „Hát vegyük csak szemügyre a helyzetet. Önnek világos értelme és finom egyénisége van és, ha mondhatom ezt is: Ön nagyon csinos hölgy.”

Ez mind igaz is volt és én becsületesen kiemeltem jó tulajdonságait. De aztán így szóltam: „Azt hiszem, látom, hol a baj. Ön

felelősségre vont engem, mert 5 percet késtem. Nagyon ridegen bánt velem, tudja ezt? Jutott-e valaha eszébe, hogy ez a magatartása elég komoly hiba? Azt hiszem, egy férjnek nagyon nehéz helyzete lenne maga mellett, ha mindig ilyen ellenőrzés alatt tartaná. Annyira uralkodna férjén, hogy az ilyen házasság semmiképpen sem lenne kielégítő. A szerelem elpusztul a zsarnokság alatt."

Majd így folytattam: „Maga nagyon keményen tudja összeszorítani az ajkait, ami zsarnoki hajlamra utal. Az átlagférfi pedig -, ezt bizvást mondhatom - nem szereti, ha zsarnokoskodnak fölötte, hát még, ha ezt egészen nyíltan teszik." Aztán még hozzátettem: „Azt hiszem, maga egész vonzó teremtés lenne, ha ellágyítaná arcának ezeket a kemény vonásait. Az emberben kell, hogy egy kis lágyág és gyengédség legyen. A maga arcvonásai egyelőre túl kemények." Akkor megjegyeztem, hogy a ruhája drágának látszik, de nem tudja jól viselni. Igaz, hogy ez egyáltalán nem az én szakmám, de talán meg tudná oldani, hogy ez a ruha jobban álljon magán. Remélem nem haragszik meg mindezért. Tudom, hogy elég merész voltam, de a nő jó természetű volt és hangosan felnevetett.

Majd így szólt: „Ön igazán nem törődik az udvariasság szabályaival, de értem, hogy mit akar."

Majd még azt ajánlottam: „Talán segít, ha feltűzi a haját, úgy jobban áll és kedvességet sugároz. Használjon egy csöpp édes illatú parfümöt is. De a legfontosabb, egy új magatartás, mely megváltoztatja arcvonásait és jókedvet sugároz. Ez a magatartás majd felszabadítja Önből a bájt és kedvességet."

„Nos" - tört ki belőle „sohasem hittem volna, hogy ilyenfajta tanácsot kapok majd egy lelkész hivatalában."

„Ez igaz" - mondtam, „de azt hiszem, manapság az élet minden területén segítenünk kell a problémák megoldásában."

Aztán meséltem neki egy idős tanáromról, aki az ohioi Wesleyan egyetemen tanít. A neve Rolly Walker, aki mindig ezeket mondta. „Istennek kozmetikai szalonja is van." Megmagyarázta, hogy vannak lányok, akik amikor a főiskolára jönnek, nagyon csinosak, de amikor harminc év után újra meglátogatják az öreg falakat, szépségük elhervadt. Fiatalságuk bája és hamva eltűnt. Viszont vannak olyan lányok, akik annak idején kis szürke

egérkéek voltak, de harminc év után gyönyörű asszonyokká váltak. „Mitől van ez a különbség?" Az utóbbiak értékes belső gondolatainak szépsége arcvonásukon is meglátszik. Majd hozzátette: „Igen, Istennek kozmetikai szalonja is van."

Nos, ez a hölgy elgondolkozott egy pár percig azon, amit mondtam, majd így szólt: „Egy csomó igazság van abban, amit mond. Meg fogom próbálni én is."

Erős egyéniségének itt vehette hasznát, mert valóban megpróbálta.

Sok év eltelt és egészen elfelejtettem őt. Akkor az egyik városban, beszédem elmondása után, egy nagyon bájos kinézésű hölgy, egy elegáns férfival és egy körülbelül 10 éves kislánnyal jött oda hozzám. A hölgy mosolyogva kérdezte: „Nos, jól áll a ruha rajtam?"

„Ezt miért kérdi tőlem?" - kérdeztem megrökönyödve.

„Nézzon csak rám" - erősködött tovább a nő. „Jól áll a ruhám?"

Zavarodottan válaszoltam: „Igen, azt hiszem, nagyon jól áll. De nem értem?"

„Nem emlékszik rám?" - faggatott tovább.

„Olyan sok emberrel találkoztam már életem folyamán" - válaszoltam. „Őszintén szólva, nem emlékszem, hogy valaha is láttam volna Önt ezelőtt."

Akkor a hölgy emlékeztetett engem az előbb leírt beszélgetésre.

„Bemutatom férjemet és kislánomat. Amit Ön akkor nekem mondott, teljesen igaznak bizonyult" - mondta a hölgy nagyon komolyan. Amikor én akkor meglátogattam Önt, én voltam az elképzelhető legkisebb méretű, legboldogtalanabb teremtés a világon. De aztán gyakorlatba tettem az Ön által ajánlott elveket. Komolyan próbáltam őket és használtam."

Akkor a férje is megszólalt és ezeket mondta: „Nem volt kedvesebb teremtés a világon Marynél. Úgy látszik meglátogatta Isten kozmetikai szalonját."

A fiatal hölgy nemcsak elérte belső természetének ellágyulását, nevezetesen azt a hajtóerőt, melynek segítségével mindig elérte, amit akart. Ez vezette őt addig a pontig, hogy hajlandó volt megváltozni, így megvalósíthatta álmait. Meg volt az a képessége,

hogy saját kezébe tudta venni sorsát, alkalmazta a szellemi módszereket. Egyszerűen és mélyen hitt abban, hogy amit a szíve diktál, elérheti a megfelelő építő és pozitív eljárásokkal.

Tehát tudnunk kell pontosan, hogy mi akarunk. Vizsgáljuk meg, hogy az helyes dolog-e, változzunk meg úgy, hogy **azt** megkaphassuk, de mindig hittel eltelve cselekedjünk. A lemeztől erejével ösztökéljük a körülmények egybehangelőét, mely által dődelgetett óhajunk megvalósul.

A modern, dinamikus gondolatok hívei mindjobban leírják Jézus eszméinek és tanításainak gyakorlati értékeit – különösen olyan igazságokat, mind például: „Legyen hitetek szerint” (Máté evang.: 9/29.) Tehát a magadban való hited szerint, a munkádban való hited szerint, Istenben való **hited szerint, aki törekvéink** végső pontja. Ha hiszel munkádban, hiszel magadban, hiszel hazádnak lehetőségeiben és hiszel Istenben, azonkívül keményen dolgozol, tanulsz és beleadod magad a munkába – más szavakkal, ha átdobod szívedet a nyújtón – akkor bármilyen magas a lelki hatsz, ahova csak akarsz. Ha korlát van előled, vagyis akadályba ütközöl, állj meg és csukott szemmel képzelj el, hogy... **den** a korlát felett van, semmi nincs alatta. Majd képzeletben dobod magad a korlát fölé és képzelj el, hogy egy **eio** a **km** hu **emel**. Higgy ebben az erőben és csodálkozva fogod tapasztalni, **hog** **ezi** az erőt tényleg megkapod. Ha lelked mélyén elképzeled a legjobbmal és alkalmazod a hit és energia erőforrásait, megkapod... i kívánsz.

Természetesen ennél a folyamatnál nagyon pontosan **kell** tudnunk, hogy mit is akarunk az élettől, lilerhciúnl bámul, legszebb álmaink valóra válhatnak, eljuthatunk, ahova akaiiml ha pontosan tudjuk, **hog** mit akarunk. Kívánságunk pontosan meghatározható dolog legyen. A legtöbb **embei** azéi nem júl sehova, mert nincs is határozott célja.

Kell, **hog** a célt tisztázzuk magunkban. Nem **vlfhitunl** semmit, **ha** nincs határozott célunk.

Egy 26 éves fiatal ember tanácsot kéri tőlem, **mei nem voli** megelégedve a munkájával. Kielégítőbb körülményi kel... volna az életben és szeretne volna tudni, hogyan javiilliiin I...I menyein. Indítékai önzetlennek látszottak és erdeim voli vele foglalkozni.

„Nos, mit szeretne csinálni?” - kérdeztem.

„Hát pontosan nem tudom” - válaszolta habozva, „ezen még nem gondolkodtam, csak azt tudom, hogy máshova szeretnék kerülni.”

„Mihez ért a legjobban?” - kérdezősködtem tovább. „Mi az Ön legerősebb oldala?”

„Hát nem is tudom” - válaszolta. „Sosem gondoltam ezt még így át.”

„De hát, mégis mit csinálna, ha lehetősége volna rá?” Valójában mit szeretne csinálni?”

„Ha én azt tudnám” - töprengett lehangoltan. „Tulajdonképpen nem tudom, hogy mit szeretnék. Nem gondolkodtam én ezen. Úgy látszik, ezt át kell gondolnom.”

„Hát figyeljen ide” - mondtam. „Maga el akar kerülni mostani helyéről, de nem tudja, hogy mit akar csinálni. Nem tudja azt sem, hogy mit tudna csinálni és mit szeretne csinálni. Szeretné, ha megoldódna problémája, mielőtt tudná, hogy mit is akar.”

Ez a baj a legtöbb embernél. Soha nem juthatnak sehova, mert csak halvány elképzelésük van arról, hogy merre akarnak tartani és mit akarnak csinálni. Ha nincs cél, nincs eredmény.

Később kielemeztük ennek a fiatal embernek a képességeit és egy pár olyan adottságra jöttünk rá, melyről nem is tudott, de szüksége volt valamire, ami előreviszi. Így kioktattuk őt a gyakorlati hit módszereire. Ma már ő is útban van a siker felé.

Ma már tudja, hogy hová akar jutni és mit akar elérni. Tudja, hogy mi a legjobb számára, ezt el is akarja és el is fogja érni, - semmi sem állíthatja meg.

Egyszer megkérdeztem egy kiváló újságkiadót, egy inspiráló egyéniséget. „Hogyan jutott odáig, hogy egy ilyen fontos lapnak a kiadója lett?”

„Az akartam lenni” - válaszolta egyszerűen.

„Csak ennyi kell hozzá?” - kérdeztem. „Csak akarni kell és kész?”

„Nos, talán nem egészen így van, de az akarat a legfontosabb” - magyarázta. „Azt hiszem, ha az ember valamit el akar érni, pontosan el kell határozni, hogy mit akarunk és hogyan akarjuk. Legyünk biztosak célunk helyességében és véssük mélyen elménkbe. Dolgozzunk hittel, keményen és a gondolatnak olyan ereje

lesz, hogy biztosítja majd a sikert. Van egy mély hajlandóság arra" - magyarázta tovább, „hogya amit elképzelünk, megvalósuljon. Feltéve, hogy erős akarattal mindig emlékeztetünkbe Idézzük és, ha elképzelésünk egészséges.”

Ezeket mondva, a kiadó előhúzott irattárcájából egy nagyon használt cédulát és ezt mondta: „ezt az idézetet mindennap elismé- telem. Szinte uralkodó gondolatommá vált.”

Lemásoltam mondatait és most átnyújtom Önöknél is „ligy ember, aki bízik magában, pozitív magatartási, opimiisia és a siker reményében végzi munkáját, az csodálatos halasi gyakorol körülményeire, és magához vonzza a világegyetem leremio cróii

Az valóban tény, hogy az az ember, aki önbizalommal és optimistán él, hatást gyakorolhat körülményeire, lelszahadulnak erői és eléri célját. Tehát mindenkor a legjobbakai rcinéljiil Sose gondoljunk a rosszra. Az ilyesmit számúzzük gondolatainkból Egy pillanatig sem gondoljunk olyasmire, hogy a rossz megiorien het. Ne foglalkozunk ilyesmivel gondoláiban, meri toniossaga megnő bennünk. Tehát mindig csak a jóval foglalkozunk I'apial juk magunkban a jó lehetőségét, összpontosítsuk i a hangsúlyoz zuk magunkban, képzeljük el, imádkozunk érte és vegyül korul hitünkkel. Legyünk a jónak megszállottjai. Hu a legjobbbal variul a szellemi teremtő erő Isten erejével párosulva a legjobbbal is .i11.i nekünk.

Ezt a könyvet olvasva, úgy lehet, azt gondold, hogy te igazán a mélyponton vagy és nincsen az a fajta gondolkodás, mely megváltoztathatná helyzetedet. Erre a megjegyzes n i .al az a válaszom: ez nem így van. Még, ha valóban a mélyponton Vt| a legjobb lehetőség is benned van. Csak meg kell lalalni li I aha dítani és vele együtt felemelkedni. Ehhez búlorsugia es |i Nénire van szükség, ez igaz, de a fő kíváncsalom a hit. Hu Iniedeil lelle ,zted, a szükséges bátorság és a többi megjön.

Egy asszonyt mostoha körülményei i il . n\ . • m **MI** . hogy valami üzlethez kezdjen. De ehhez a tevékenységhez sémim gya korláta nem volt. Az asszony elvállalta, hogy porszívói l >l fog kilincselni házról házra. De teljesen reményüién gondoláinkkal fogott munkához. Egyszerűen nem hitte el, hogy meg **td** fl li Iní a feladatának. Érezte, hogy kudarcot fog vallani. l'éh bi un nni u lakásokba, holott tudta, hogy kívánják megjelenési It. los voli

benne, hogy nem tudja majd megkötni az üzletet. Nem meglepő tehát, hogy nagy százalékban kudarcot vallott munkájával.

Egyik nap olyan hölgy otthonába vitte a jószerecse, aki az átlagon felül megértőnek bizonyult. Ennek a vevőnek aztán a szegény asszony kiöntötte szívét, elmesélte vereségét és tehetetlenségét. A másik nő türelmesen végighallgatta, majd nyugodtan így szólt. Ha az ember kudarcot vár, akkor nem is kaphat mást. De ha az ellenkezőre gondolt volna, akkor biztos siker kísérte volna útján. Majd hozzátette: „szívesen adnék egy receptet, mely azt hiszem, segítene. Ez újjáalakítaná gondolkodását, új bizalmat adna és segítene a célok elérésében. Ismételve meg ezt a kis szabályt, minden látogatás előtt. Higgyen benne és majd elcsodálkozhat az eredményen. A formula a következő: Ha Isten velünk, ki ellenünk. (Rómaiakhoz: 8/31.) Ezt a mondatot bátran saját magunkra is mondhatjuk: Ha Isten velem, ki ellenem. Ha Isten velem van, akkor tudom, hogy Isten segítségével eladom a porszívókat. Isten tudja, hogy Ön és kisgyermekai biztonságra és támogatásra szorulnak, és ha gyakorolja ezt a módszert, biztosíthatom, hogy megkapja az erőt ahhoz, amit kíván.”

Az asszony megtanulta alkalmazni ezt a formulát. Úgy közeledett minden házhoz, hogy bízott az üzletkötésben. Mindig pozitív eredményeket képzelt el. Ezen elvek alkalmazásával az asszony új bátorságra, megújult hitre tett szert és mélyebben bízott saját képességében. Most már nyugodtan kijelenti: Isten segít nekem munkámban. És ki állíthatná ellenkezőjét?

Nagyon határozott és helytálló az az elv, hogy amit mélyen remélünk, meg is kaphatjuk. Ha valóban kívánunk valamit és ez a dinamikus vágy elég nagy ahhoz, hogy a pozitív tényezők légkörét alkossa meg, a megvalósulás nem fog elmaradni. „Ha teljes szívből kívánjuk” - ez a titok! „Ha teljes szívből kívánjuk” - vagyis, ha egyéniségünk teljességével mozdítjuk elő építő szándékkal szívünk vágyát, akkor az erőfeszítés nem lesz hiábavaló.

Hadd hívjam fel a figyelmet négy kis szóra - a **hit ereje csodát művel**. Ez a négy szó hatalmas teremtő erőt rejt magában. Őrizzük meg őket tudatunkban, hadd érjen a tudatalatti rétegekhez és segíteni fognak minden nehézség leküzdésében. Ismételgessük őket, ne felejtjük el soha. Addig mondogassuk, míg értelmünk elfogadja és teljesen hiszünk benne - a **hit ereje csodát művel**.

Egy pillanatig sem kételkedem ennek a felfogásnak a hatásosságában. Olyan gyakran láttam már eredményei, hogy lelkesedésem a hit erejében szinte határtalan.

Bármilyen akadályt átugorhatunk. A legcsodálatosabb eredményeket elérhetjük általa. Hogyan lehet kifejleszteni a hit erejét? A válasz: Itassuk át gondolatainkat a Biblia szavaival. Isten naponta egy órát olvasgatjuk a Bibliát és fontos szakaszait memorizáljuk, ezáltal javítjuk felfogásunkat, akkor a változás bennünk és körülöttünk a csodával lesz határos.

A Biblia egyetlen kis szakasza is megteszi ezt a csodát. Márk evangéliumának 11. fejezete elegendő erre. A titkot megtaláljuk a következő szavakban és ez a legfontosabb mondatok egyike a Bibliából: „Higgyetek az Istenben! (ez pozitív gondolat ugye?) mondom nektek, ha valaki azt mondja ennek a hegynek, emelkedj fel és vedd magad a tengerbe (ez azt jelenti, hogy lánnyon el, barnul dobunk a tengerbe, az örökre eltűnik. A Titanic a tenger fenekén van. A tenger mélye szinte hajókkal van kikövezve. Teliai dobjuk ellenvéleményeinket, amit „hegynek nevezünk” - a tengerbe) és nem kételkedik szívében (miért használja ez az idézet a szív szót: mert nem szabad kételkednünk tudatalattinkban, mely legbensőbb lényegünk. Az nem olyan felszíni, mint a tudat képlete. A indái kételkedése normális kételkedés, de a tudatalatti mely, alapvető kételyét el kell kerülnünk), hanem hiszi, hogy amit mond, megtörténik, akkor az csakugyan megtörténik.” (Márk evangéliuma: 11/22-23.)

Ezt az elméletet nem én találtam ki. Ezt a legmegbízhatóbb könyv tanítja, mely a világon létezik. Generációk során áll előbb ember olvassa a Bibliát, mint bármely más könyvet, bármennyire is fejlődik a tudomány. Az emberiség jobban bízik a Bibliában, mint bármely más írott dokumentumban és a Biblia az, amely kimondja, hogy a Hit ereje csodákat művel.

Azonban, hogy némely emberrel nem történnek nagy dolgok annak az okáért, hogy nem jól alkalmazzák a hit erejét. A Biblia ezt mondja: „ha valaki azt mondja ennek a hegynek”, vagyis erőfeszítésünk ne irányuljon mindjárt a nehézségei- egész hegyvonalatának, de harcoljunk egy hegy ellen, mely abban a pillanatban győz le bennünket. Vegyük egyenként sorra a nehézségeket

Ha valamit kívánunk, hogy próbáljuk azt megszerezni? Először megkérdezzük magunkat: „Fontos ez nekem?” őszintén foglald imádba és vizsgálj meg, hogy feltétlen szükséged van-e rá. Ha megbizonyosodtál efelől, ne légy rest és kérd Isten hozzájárulását is. És Ő, aki jobban átlátja a dolgokat, úgy találja, hogy nincs szükséged arra a bizonyos dologra, ne szomorkodj - de nem fogja megadni neked. Azonban, ha az helyes dolog, kérheted Tőle bátran és ne kételkedj szívedben.

Ennek a törvénynek érvényessége nagy hatást tett rám egyik barátom, egy közép-nyugati üzletember elbeszélése által. Ez az ember egy nagydarab, beszédes, szeretetreméltó úriember, őszintén hívő keresztény. Neki vannak a leglátogatottabb bibliaórái. Különböző feje egy nagyvezér munkást alkalmazó gyárnak.

Hivatali asztala tele van vallásos irodalommal. Saját beszédeimből és füzetemeimből is van neki néhány. Gyárában, mely az egyik legnagyobb az Egyesült Államokban, hűtőgépeket gyárt. Egyike azoknak a nagyszívű, robusztus egyéneknek, akik komoly hitre képesek. Hisz abban, hogy Isten ott van vele a munkahelyén is.

Ez a barátom ezeket mondta: „Imádkozzunk komoly, mély hittel - ne csak felszínes, gyöngy hittel. Ne féljünk, hogy a hit nem eléggé tudományos. Én magam is tudós vagyok, a tudományt mindennap felhasználom a munkámban, de a Bibliára is mindennap szükségem van. A Biblia nagyon hasznos. Minden szó a hasznunkra válik, ha hiszünk benne.”

Amikor vezérigazgatóvá nevezték ki a gyárban, suttogni keztek a városban: „most, hogy Mr. X. Y. lett a vezérigazgató, most majd a Bibliánkat is magunkkal kell vinnünk a munkába.” Barátom néhány nap múlva behívta irodájába azokat az embereket, akik ezt a hírt terjesztették. Ismerte embereit és tudott a nyelvükön beszélni: „Hallom fiúk, végigjártátok a várost azzal a hírral, hogy működéseim alatt csak Bibliával lehet munkába jönnötök.”

„0, mi nem úgy értettük azt” - dadogták az emberek meglepetten.

Barátom folytatta: „hát tudjátok, ez - nem is olyan rossz ötlet, de én mégse kívánom, hogy cipeljétek a Bibliát. De hozzátok el inkább szívetekben és gondolataitokban. Ha szívetekben jóakarattal és hittel jöttök ide, higgyétek nekem, menni fog a munka.

„Tehát” - fejezte be, „arra a speciális fajta hitre **v;m** szükség, mely valóban megmozgatja azokat a bizonyos hegyeket

Bármit kérhetünk Istentől, ami helyes, de mini egy kisgyermek, sohasem kételkedjünk. A kétely elzárja az erő áramlásai, a hit pedig megnyitja. A hit ereje olyan csodálatos, hogy semmi sincs, amit a Mindenható nem tudna meglenni **ei...I**, velünk vagy általunk, ha hagyjuk, hogy ereje áthasson berniünkéi.

ízlelgessük ezeket a mondatokat, ismételgessük újra **es** újra, míg mélyen nem ágyazódnak lelkünkbe, szívünkbe **es** egyes/ valónkat hatalmukba nem kerítik. „Ha valaki azt mondja a hegynek: emelkedj fel és vesd magad a tengerbe, és nem kételkedik **szive**ben, hanem hiszi, hogy amit mond, megtörténik, akkor az csakúgyan megtörténik.” (Márk evangéliuma: 11/23.)

Ezeket az elveket néhány hónappal ezelőtt ajánlani egy régi barátomnak, egy olyan embernek, aki az élettől mindig a legrosszabbakat várja. Még sohasem hallottam idáig inas kijelentési löle, mint, hogy: úgy sem fog semmi sikerülni. És ezt u magatartást tanúsította minden problémával, minden elképzeléssel szemben. Az ebben a fejezetben felsorolt elveket is élénken lagadia **es** felajánlott önmagán egy próbát, hogy bebizonyHsa, mennyire nincs igazam következtetéseimben. Mivel becsületes ember, hűségesen kipróbálta ezeket az elveket többféle problémával kapcsolatban és feljegyzést készített az eredményről. **Hat** hónapig lolytaiia feljegyzéseit. Majd önként beszámolt róla, hogy a problémák **SS** százaléka ilyen megoldással kielégítően végződött.

„Most meggyőztél” - mondta barátom, „bar ezi sohasem hittem volna lehetségesnek, de tény, hogy, ha az, embei a legjobbat várja, különös erőt kap, mely megteremti a feltételekét a kívánt eredményhez. Mától kezdve változtatok **magatartásomon es...i**dig a legjobbakat várom, nem a legrosszabbakait. A kíséi Iciehn azi mutatják, hogy ez nem csak elmélet, hanem az élei nehéz helyzeteinek tudományos úton való megközelítése.”

Még hozzátehetném, hogy még ezt a magas százalékot **is** lehel emelni a gyakorlattal és természetesen a „jól varas” művészeiben a gyakorlat olyan lényeges valami, mint a zene gyakorlása egy hangszeren, vagy egy sportgyakorlat. Senki sem érhe **el** mesiei lókot valamiben, csak, ha intenzíven, kitartóan **es** intelligensen gyakorol. Azt is hozzá kell tennem, hogy barátom előszói keiel

kedve fogott ehhez a kísérlethez, ami ugyancsak nem segítette az eredmények százalékának emelkedését.

Az élet mindennapos küzdelmében ajánlom a következő mondat szem előtt tartását: „Hiszem, hogy Isten megadja az erőt ahhoz, amit el akarok érni.”

Soha ne említsük a rossz lehetőségét. Ne is gondoljunk rá. Töröljük ki tudatunkból. Naponta legalább tízszer jelentsük ki magunkban: „Mindig a legjobbat remélem és Isten segítségével meg is fogom kapni.”

Ha így teszünk, gondolataink is ilyen irányba fordulnak és meglesz a feltétel a megvalósuláshoz. Ezzel a gyakorlattal minden erőnk a jó elérésére összpontosul, melyet meg is kapunk.

8

Nem hiszek a kudarcban

Ha valakinek eszébe jut a vereség gondolata, sürgősen szabaduljon meg effajta gondolatoktól, mert, ha ilyesmin elmélkedünk, kaput nyitunk a vereség lehetőségének. Jelszavunk a következő legyen: „Nem hiszek a vereségben.”

Szeretnék most olyan személyekről beszélni, akik ezt a filozófiát vallották és alkalmazták kitűnő eredménnyel, és itt magyarázák el a formulákat és módszereket, melyeket olyan sikeresen alkalmaztak. Ha ezeket az eseteket gondosan és alaposan végigolvassuk, hittel és pozitívan alkalmazzuk a módszereket, úrrá lehetünk azokon a kudarcokon, melyek most szinte elkerülhetei lennének látszanak.

Remélem, senki sem lesz olyan, mint az a bizonyos „akadályember”, akiről egyszer hallottam. Azért hívták akadályembernek, mert tekintet nélkül arra, hogy mit ajánlottak neki, rögtön az összes lehetséges akadályt felsorolta, ami miatt a tanács kivitelezése lehetetlen. Egyszer azonban emberére talált és megtanulta a leckét, mely megváltoztatta egész magatartását. Az eset a következőképpen történt.

Vállalatánál a főnökök összeültek, hogy fontolóra vegyenek egy tervet, mely nagy kiadással és bizonyos rizikóval járt, de a siker lehetőségével is kecsegtetett. Az itt elhangzó vitákban az „akadályember” változatlanul mindig a következőket mondta, és mindig oktató céllal (ez a típus mindig bölcsekedik, valószínűleg

kicsinységérzetét takarja el ezzel), „csak egy pillanatra, most vegyük tekintetbe, hogy milyen akadályok merülhetnek fel.”

Egy másik ember a társaságban, aki nagyon keveset beszélt, de akit társai tiszteltek képességeiért, eredményeiért és egy bizonyos hajthatatlanságért, ami jellemző volt rá, - most felállt és azt kérdezte: „Miért hangsúlyozza Ön ebben a vitában mindig az akadályokat és sohasem a lehetőségeket?”

„Mert egy intelligens embernek mindig reálisan kell gondolkoznia” - válaszolta emberünk, „és tény, hogy ennél a tervnél látható akadályok merülnek fel. És ugyan mit tehetünk az akadályokkal szemben, kérdelem én Öntől?”

A másik habozás nélkül válaszolt. „Hogy mit tehetünk az akadályokkal szemben? Hát én egyszerűen elhárítanám őket, aztán már el is van feledve.”

Ezt könnyebb mondani, mint megtenni"- akadékoskodott emberünk. „Őn azt mondja, hogy elhárítaná az akadályt és aztán el is felejtene. Kérdelem én, milyen módszer az, mellyel egyszerűen elhárítunk akadályokat és már el is felejtjük, és amelyről a jelenlevők közül senki sem tud?”

Halvány mosoly suhant át a másik arcán, amikor válaszolt. „Fiam, egész életemben akadályokkal harcoltam és még sohasem láttam leküzdhetetlen akadályt, feltéve, ha elég hitünk és kitartásunk van és hajlandók vagyunk dolgozni. Mivel Ön kíváncsi a dologra, hát megmutatom Önnek.”

Benyúlt zsebébe és kivette irattárcáját. Az egyik oldalán egy lapocska feküdt, melyen néhány szó állt. Átnyújtotta az irattárcát és ezt mondta: „Itt van fiam, olvassa. Ez az én receptem és ne hitesse el velem, hogy ez nem használ. Én azt jobban tudom saját tapasztalatomból.”

Az „akadályember” fölvette a tárcát és különös tekintettel olvasta el a szavakat.

„Olvassa csak fel hangosan” - sürgette a tárca tulajdonosa. Emberünk lassan, kételkedve olvasta: „Mindenne képes vagyok Krisztus által, aki erőt ad.” (Filippiekhez 4/13.)

A tulajdonos újra zsebrerakta a tárcát és így folytatta: „Már sok időt leéltem, sok nehézséggel találkoztam, de ezekben a szavakban erő van - valódi erő - és ezzel az erővel elháríthatunk bármilyen akadályt.”

Hangjában bizalom csengett és mindenki hitt neki. Pozitív magatartását és nagy tapasztalatát mindenki ismerte, mert jelentős egyéniség volt, sok nehézséget leküzdött már, és mivel egyáltalán nem volt szenteskedő természet semmilyen értelemben, szavai meggyőzően hatottak a körülülőkre. Mindenesetre több negatív szó nem esett az asztalnál, a tervet elfogadták, kiviteleztek és minden nehézség, rizikó ellenére nagy sikerrel járt.

Ennek az embernek a módszere azon alapult, hogy - nem félt az akadályoktól. Próbáljuk gyakorolni a hitet, hogy Isten velünk van és általa meg lesz az erőnk bármihez.

Tehát legelőször is szálljunk szembe bátran minden nehézséggel, ne panaszkodjunk miatta, ne nyögjünk alatta. De egyenesen szálljunk szembe vele. Nem kell élnünk térden csúszva, legyőzötten egy életen át. Szálljunk szembe minden nehézséggel és majd meglátjuk, hogy az feleannyi erővel sem bír, mint amit feltételeztünk róla.

Egy angol barátnő elküldte nekem Winston Churchill könyvét, melynek címe „Életelvek és refleksiók”. Ebben a könyvben Churchill beszél a brit Tudor tábornokról, aki az angol hadsereg ötödik hadosztályát vezette az 1918. márciusi nagy német támadáskor. Az ellenség túlerőben volt, de Tudor tábornok értett hozzá, hogyan kell szembeszállni egy látszólag megmozdíthatatlan és legyőzhetetlen akadállyal. Módszere egyszerű volt. Pusztán csak állt, hagyta, hogy az akadály rázúduljon, majd így törte meg az erejét.

Churchill így jellemezte Tudor generálisát. Ez egy nagyon fontos mondat, erő van benne: „Tudorról az a benyomásom támadt, hogy olyan, mint az acélcövek, melyet a fagyos földbe vertek kimozdíthatatlanul.”

Tudor tábornok tudta, hogyan kell szembeszállni bármilyen akadállyal. Egyszerűen eléje kell állni, el kell zárni az útját, ezzel megtörjük erejét. Valamilyen erőnek meg kell törni összecsapáskor, de az nem a mi erőnk lesz, hanem az akadályé.

Ezt azonban csak akkor tehetjük meg, ha hitünk szilárd Istenben és önmagunkban. A hit a legszükségesebb ebben a küzdelemben, és tökéletesen elég is. Sőt, valójában több, mint elég.

Alkalmazd tehát az előbbi üzletember által ajánlott formulát, így kifejlesztheted magadban az istenhit erejét. Megismered önma-

gadát és saját képességeidet minden vonatkozásban. Ahogy a magatartásod változik negatívról pozitívrá, úgy bővülnek lehetőségeid is. A végén aztán biztonsággal mondhatod minden körülmények között, hogy „nem hiszek a vereségben”.

Vegyük például Gonzales esetét, aki néhány évvel ezelőtt megnyerte a nemzeti teniszbajnokságot egy nagyon kimerítő küzdelemben. Egészen ismeretlen versenyző volt akkor és a rossz, nedves időjárás miatt sokáig nem tudott hibátlan játszmat produkálni. Az egyik fővárosi lap sportriportere, elemezve Gonzales játékát, kifejtette, hogy technikájában ugyan vannak hibák és talán nagyobb versenyzők is játszottak már ezen a pályán, de csodálatos szervái vannak és nagyon gyakorlottan üti vissza röptében a labdát. De győzelmének legfontosabb tényezője, - folytatta a riporter -, hogy állandóan egyenletes erőben küzdött, „sohasem gyengítették a verseny elbátortalanító körülményei.”

Ezek voltak a legértelmesebb sorok, melyeket valaha versenyekről írtak - „sohasem győzték le a verseny elbátortalanító körülményei”.

Ez, ugye, azt jelenti, hogy amikor a verseny rosszul állt, nem engedte, hogy bátortalanság és negatív gondolatok kapják el és uralják, és így elveszítse a győzelemhez szükséges erőt. Ez a szellemi és gondolati többlet tette ezt az embert bajnokká. Képes volt szembeszállni az akadályokkal és legyőzni őket.

A hit állandó, egyenletes erőt ad. Ennek az erőnek a dinamizmusa akkor is előrevisz, amikor az előrehaladás nehéz. Mert bárki előre tud jutni, ha az út sima. De külön erőre van szükség abban a harcban, ha minden ellenünk van. Ott a nagy titok, hogy „sohase győzzenek le a helyzet elbátortalanító körülményei.”

Lehet, hogy ezzel vágsz vissza: „Őn nem ismeri a körülményeim, az én helyzetem egész más, olyan nehéz körülmények között vagyok, amelyben ember még nem is volt.”

Ebben az esetben nagyon szerencsés vagy, mert, ha olyan végzetesen súlyosak körülményeid, rosszabb már nem lehet. Innen már csak egy irány vezet és ez a jobb helyzet. Így mostani körülményeid egész vigasztalóak. Azonban figyelmeztetek, ne nevezd helyzetedet olyannak, melyet még soha senki nem élt át. Ilyen helyzet nincs.

Tulajdonképpen nagyjából csak néhány emberi történet van és ezeket már mielőttünk is átélték. Ez olyan tény, melyet sohasem szabad elfelejteni - az emberek már minden elképzelhető nehéz helyzetet átéltek, olyant is, amelyben most Te vagy, és amely most számodra teljesen reménytelennek tűnik. Így volt ez másokkal is, de mégis mindig találtak egy kiutat, egy kis ösvényt kifelé a nehézségekből.

A legjobb illusztráció erre a tényre Amos Parrish, aki évente kétszer összehív többszáz vezető áruházi adminisztrátort és divattervezőt egy gyűlésre, melyet a Waldorf-Astoria Szálló nagy báltermében tartanak New York Cityben. Ezek az összejöveteleken Mr. Parrish tanácsokat ad a kereskedőknek és üzletembereknek az új üzleti irányokról a kereskedelemben, eladási módszerekről és más fontos dolgokról, mely munkájukhoz tartozik. Sok ilyen összejövetelt meghallgattam és meg vagyok győződve, hogy Mr. Parrish tanácsainak legnagyobb értéke a bátorság és pozitív gondolkodás, az önbizalom elmélyítése, mely által minden akadály legyőzhető.

Ez az ember élő példája annak a filozófiának, amit tanít. Gyermekekorában beteges volt, ráadásul dadogott is. Nagyon érzékeny volt és kisebbségi érzések győrtörték. Azt gondolták, hogy nem élhet sokáig ezzel a gyöngé fizikummal. De egy nap Parrisht megszállta a hit ereje és ettől kezdve tudta, hogy Isten segítségével és a saját ereje latbavetésével boldogulni fog.

Parrish az eladásnak és kiszolgálásnak olyan egyedülálló ötletét fejlesztette ki, és az üzletemberek olyan magas eredményt értek el ezáltal, hogy hajlandók voltak évenként kétszer magas összeget fizetni azért, hogy ilyen kétnapos összejöveteleken Amos Parrishtól bölcsességet és inspirációt kapjanak.

Számomra megható élmény, amikor ezt a nagy tömeget látom a hotel báltermében, akik feszülten figyelnek „A. P.”-re, ahogy Parrisht közvetlenül becézik, - amint a pozitív gondolkodás hatásáról beszél ezeknek a fontos üzletembereknek.

Néha nagy hátrány számára a dadogása, de azért sohasem bátortalanodik el. Őszintén és egy kis humorral beszél róla. Az egyik nap például képtelen volt kimondani a Cadillac szót. Többször is megpróbálta, de nem sikerült. Végül összeszedte minden erejét és ekkor sikerült csak. Mosolyogva tette hozzá: „Látjátok,

még ki sem tudom mondani a Cadillac szót, nemhogy megvásárolni.” A közönség nevetésben tört ki, de láttam, hogy közben milyen szeretettel tekintenek rá. Mindenki mindig azzal a meggyőződéssel hagyja ott a gyűlést, hogy minden akadály legyőzhető.

Tehát újra ismétlem, nincsen legyőzhetetlen akadály. Egy bölcs és filozófiára hajló néger egyszer ezt mondta nekem, amikor az akadályok leküzdéséről volt szó: „Hogy hogyan jutok túl a bajaimon? Nos, először megpróbálom megkerülni. Ha nem sikerül, alulról próbálok keresni kiutat. Ha az sem megy, felülről próbálkozom. Ha még így sem sikerül, egyszerűen keresztülgázolok rajta” - majd hozzátette -, „Istennel együtt keresztül tudok gázolni rajta”.

Vegyük komolyan annak az üzletembernek a receptjét, melyről ebben a fejezetben már szó volt előzőleg. Hagyjuk abba most az olvasást egy pillanatra és ötször ismételjük el magunkban, mindannyiszor szilárd hittel tegyük hozzá: „hiszek ebben”. Tehát megadom újra az idézetet: „Mindent meg tudok tenni Krisztus által, aki erőt ad.” (Filippiekhez 4/13.) Mondjuk ezt el ötször naponta és rettenthetetlen erők fognak felszabadulni bennünk.

Tudatalattink, mely nem szerez a változást, esetleg ezt mondja nekünk: „Te nem is hiszed ezt igazán.” Ám jegyezzük meg azt, hogy a tudatalatti nem mindig mond igazat. Egyetért saját tévedéseinkkel és visszhangozza azokat. Saját tudatalattinkban teremtettük meg negatív magatartásunkat és a tudatalatti most visszhangozza ezt a tévedést. Egyszerűen magyarázzuk meg tudatalattinknak: „Én hiszek ebben és ragaszkodom ehhez az elképzelésemhez.” Ha ilyen pozitívan jelentünk ki valamit, rövid időn belül tudatalattink is elfogadja azt. Mivel pedig mindig pozitív gondolatokat kap, vagyis az őszinte igazságot kell befogadnia, egy idő után tudatalattink visszhangozni fogja ezeket az igazságokat, vagyis azt, hogy Jézus Krisztus segítségével minden akadály legyőzhető.

Nagyon hatásos módszere annak, hogy tudatalattink pozitív jelleget öltözzön, az, ha kiküszöbölünk néhány kifejezést gondolatainkból és beszédünkéből, melyet mondjuk „kis negatív szólásmódnak” nevezhetünk. Ezek minduntalan felmerülnek beszédünkben, és bár magukban látszólag jelentéktelenek, ennek a magatartásnak összhatása mégis negatívan befolyásolja gondolatainkat.

Mikor ezt a jelenséget először gondoltam át komolyan, megfigyeltem saját beszédmodomat is és egészen megrökönyödtem. Észrevettem, hogy tucatjával használok olyan kijelentéseket, mint például: „félek, hogy el fogok késni”, vagy „azt hiszem defektet kaptunk,” vagy „nem hiszem, hogy ezt meg tudnám tenni,” vagy „sohasem leszek kész ezzel a munkával, annyi tennivaló vár rám.” Ha valami nem sikerült, esetleg ezeket mondtam: „nem is vártam jobbat,” vagy ha néhány felhő úszott az égen, már komoran kijelentettem: „ma alapos esőnk lesz.”

Ezek ugyan jelentéktelen negatív állítások és van ennél sokkal pusztítóbb erejű állítás is, de sosem szabad elfelejtenünk, hogy „a hatalmas tölgyerdő is kis magból fejlődik ki”, és ha egy csomó ilyen apró, jelentéktelen, negatív mondás hangzik el mindennapi beszédünkben, akkor ezek hajlamosak gondolatainkba is befészkelődni. Egészen meglepő, hogy mennyi erő sűrűsödik bennük és mielőtt észrevennénk már nagy, pusztító, negatív gondolatokká válnak. Így elhatároztam, hogy kigyomlálom beszédemből ezeket a „kis negatív mondásokat.” Rájöttem, hogy kiküszöbölésük leg-egyszerűbb módja, ha szándékosan pozitív módon beszélünk mindenről. Ha az ember hangsúlyozottan állítja, hogy minden jól fog menni, el tudjuk végezni munkánkat, nem kapunk defektet, mindenhova odaérünk idejében. Ha jó eredményeket várunk, így működésbe hozzuk a pozitív hatások törvényét és a jó eredmény bekövetkezik. Minden jól sikerül.

Egy útmenti hirdetőtáblán egy bizonyos gépolaj hirdetése állt. Ezt olvashattuk: „Tiszta gép erő kifejtésre képes.” Hasonlóképpen a negatív gondolatoktól szabad értelem is pozitívan működik, vagyis a tiszta értelem erő kifejtésre képes. Tehát tisztítsd meg gondolataidat, emlékezz arra, hogy a tiszta értelem ugyanúgy, mint egy tiszta gép, mindig erő kifejtésre készen áll.

Tehát akadályok leküzdésére mindig ez legyen a filozófiánk: „Nem hiszek a vereségben.” Ezt a pozitív eszmét ültessük el mélyen tudatunkba. Viselkedésünket az akadályokkal szemben értelmi magatartásunk határozza meg. Tulajdonképpen a legtöbb akadály gondolati jellegű-

Persze, valaki megjegyezheti, hogy „az enyém aztán nem gondolati jellegű, hanem valóságos akadály.”

Lehet, hogy így van, de magatartásunk irányában mindig gondolati jellegű, mert bármilyen magatartást csak gondolati folyamat hozhat létre. Cselekedeteinket az akadályok ellen nagyrészt gondolataink határozzák meg. Ha kialakítunk egy olyan gondolati magatartást, hogy nem tudjuk leküzdeni az akadályt, ha azt gondoljuk, hogy nem vagyunk rá képesek, akkor nem is fogjuk legyőzni. De, ha szilárdan hiszünk abban, hogy az akadály nem is olyan nagy, mint előzőleg gondoltunk, képzeljük el, hogy az elhárítható. Bármilyen erőtlen is bennünk ez a pozitív gondolat, ettől a pillanattól kezdve mégis efelé hajlunk. Egy folyamat elkezdődött, mely az akadály leküzdésével fog végződni.

Ha sokáig legyőzötten álltunk egy probléma előtt, ennek oka valószínűleg az, hogy hetekig, hónapokig, esetleg évekig ismételtgettük magunkban, hogy képtelenek vagyunk ellene tenni. Annyira hangsúlyoztuk saját képtelenségünket, hogy értelmünk fokozatosan el is fogadta ezt a végkövetkeztetést, melyhez ragaszkodunk, és ha értelmünk meg van róla győződve, mi sem tehetünk mást.

De, ha ellenkezőleg, abban az új teremtő koncepcióban hiszünk, hogy „mindent meg tudok tenni Krisztus által” - akkor új alapokra kerülünk. Hangsúlyozzuk újra és újra ezt a pozitív magatartást, míg végül meggyőzzük saját tudatunkat, hogy mégis tehetünk valamit a probléma ellenében. Ha értelmünk meggyőződik ennek az állításnak helyességéről, meglepő eredmény sorozat veszi kezdetét. Hirtelen látni fogjuk, hogy eddig soha nem ismert erő birtokába kerültünk.

Egyszer golfoztam egy olyan emberrel, aki nemcsak kiváló játékos volt, de egyszersmind filozófus is. A játék menete kihozott belőle néhány aranybölcsséget, amelyek közül az egyikért örökké hálás leszek neki.

Ugyanis egyetlen terepre ütöttem a labdámat, magas fű közé. Amikor odaértünk, rosszkedvűen szólaltam meg: „Nézzon csak ide, itt aztán rossz talajon vagyok, ez nagyon rossz labdafekvés. Hogyan fogunk innen kikerülni?”

Barátom mosolyogva válaszolt: „Mintha olvastam volna valamit a könyveiben a pozitív gondolkodásról?”

Szégyenlősen hallgattam.

„Én nem gondolkoznék olyan negatívan erről a labdaállásról” - tette hozzá. „Gondolja, hogy jobb lenne, ha ez a labda nyílt terepen feküdne a rövid fűvön?”

„Hát bizony azt gondolom.”

„Nos” - folytatta barátom „nem értem miért gondolja, hogy onnan jobb ütés esik majd, mint innen?”

„Mert ott a fű alacsony, könnyebben lehet labdába ütni” - válaszoltam.

Akkor barátom különös dolgot javasolt. „Térdeljünk le a fűbe és vizsgáljuk meg a helyzetet” - mondta. „Nézzük meg, hogyan is fekszik ez a labda.”

Így letérdeltünk és ezeket mondta: „Figyelje meg, hogy a labda magassága itt is ugyanannyi, mint a nyílt terepen, csak az a különbség, hogy öt-hat ujnyi fű borítja el.”

Aztán még furcsább dolog következett. „Figyelje csak meg ennek a minőségét” - fordult hozzám. Kirántott egy fűcsomót és átnyújtotta. „Próbálja csak megrágni” - biztatott.

Megrágtam egy kicsit és ő kérdezte „ugye, hogy gyenge fű?”

„Hát igen” - válaszoltam -, „nagyon puha fűnek látszik.”

„Nos” - folytatta barátom, „Ön a golfütőjének egy könnyed suhintásával keresztül tudja vágni ezt a fűvet, mint a kés.” És akkor mondta azt a mondatot, melyre halálomig emlékezni fogok és remélem, hogy kedves olvasóim is emlékezni fognak.

„A talaj akadályozása csak az Ön gondolataiban él. Ön elhatározta, hogy itt lesz egy akadály, mely Önnek nehézséget okoz majd. Az erő az akadály leküzdésére is Önben van. Ha elképzeli saját magát, amint elüti a labdát a nehéz terepről és hisz abban, hogy ezt meg is tudja tenni, akkor értelme rugékonyságot, ritmust és erőt ad az izmoknak és Ön olyan módon használja majd golfütőjét, hogy a labda gyönyörű ívben elrepül onnan. Csak annyi szükséges, hogy szemeit a labdára szögezze és mondja el magában: ezt a labdát biztos kézzel továbbütöm. Lazítsa fel az ideges merevséget magában, vidáman és erővel üssön, higgye, hogy az akadály csak gondolataiban létezik.”

A mai napig emlékszem arra az izgalomra, erőre és élvezetre, mely elfogott, amikor egy hatalmas ütéssel a labda kikerült a füves terület szélére.

Nagyon fontos az a tény nehéz problémákkal kapcsolatban, „hogy a nehézség csak gondolatainkban létezik.”

Akadályok valóban fennállhatnak. Nem a képzelet szüleményei, de sohasem olyan súlyosak, mint aminőknek látszanak. Gondolati hozzáállásunk a legfontosabb tényező. Hinnünk kell, hogy a Mindenható adott erőt arra, hogy kihúzzuk magunkat a bajból, ha szemünket szilárdan az erőforrásra irányítjuk. Komolyan állítsuk, hogy ezzel az erővel mindenre képesek vagyunk. Higgyük el, hogy ez az erő feloldja bennünk a feszültséget és szétárad bennünk. Ha ezt hisszük, a győzelem nem marad el.

Most vessünk még egy pillantást a nyugtalanító akadályra. Úgy találjuk, hogy nem is olyan veszedelmes, mint hittük. Ismételjük magunkban „az akadály csak gondolatunkban létezik. A győzelemre gondolok - a győzelemben hiszek.” Emlékezzünk csak arra a bizonyos mondásra, írjuk fel egy darab papírra, tegyük irattárcánkba, ragasszuk a fürdőszobatükör szélére, a mosogató mellé a falra, öltözőasztalunkra, íróasztalunkra, mindenhova, ahol jól látható - olvassassuk, míg ez az igazság elér tudatunkba, megváltoztatja egész magatartásunkat és teljesen a hatása alá kerülünk - „mindenre képes vagyok Krisztus által, aki megerősített engem.”

Ami nehéz feladatnak látszik, az olyan arányban lesz nehéz, vagy könnyű, ahogyan gondolkodunk felőle. Elmondhatjuk, hogy az amerikai gondolkodásmódra három ember volt élénk hatással - Emerson, Thoreau és William James. Ha elemezzük az amerikai gondolkodást mind a mai napig, nyilvánvalóvá válik, hogy a három filozófusnak tanítása együttvéve teremtette azt a különös amerikai típust, akit sohasem győz le semmilyen nehézség és a lehetetlent is csodálatos készséggel oldja meg.

Emerson alapvető doktrínája az, hogy az emberi személyiség kapcsolatba kerülhet az Isteni Erővel és így juthat erőhöz. William James szerint egy vállalkozás legfontosabb tényezője, hogy higgyünk benne. Thoreau megállapítása szerint minden eredmény titka, ha a sikeres megoldást tartjuk szem előtt. Egy további bölcs amerikai ember Thomas Jefferson, aki Franklinhoz hasonlóan egy csomó szabályt fektetett le irányelvül. Franklinnek napi tizenhárom szabálya volt: Jeffersonnak csak tíz. Jefferson egyik szabályát megfizethetetlennek tartom: „Mindig a sima oldalán fogjuk meg a

dolgokat." Ez annyit jelent, hogy a munkánál, vagy a problémánál olyan módszert alkalmazunk, mely a legkisebb ellenállás irányában hat. A mechanikában az ellenállás súrlódást okoz, így szükséges a súrlódás csökkentése vagy megszüntetése. A negatív magatartás is a megoldás súrlódással teli megközelítése. Ezért fejleszt ki a negativizmus akkora ellenállást. A pozitív megközelítés a „sima oldal” módszere, mert harmóniában van a világegyetem folyásával. Nemcsak kevesebb ellenállásba ütközik, de tulajdonképpen ösztökéli is a segítő erőket. Figyelemre méltó, hogy életünk korai szakaszától, egészen földi létünk végéig ennek a filozófiának az alkalmazása hozzásegít sikeres eredményekhez ott, olyan területen, ahol kudarcra lennénk ítélve.

Egy asszony például elküldte hozzánk 15 éves fiát. Szeretné, ha „helyes irányba térítenénk a gyereket.” Nagyon bántotta az asszonyt, hogy a fiú nem tud hetvenesnél jobb osztályzatot kapni. „Pedig ennek a gyerekek olyan esze van” - jelentette ki büszkén.

„Honnan tudja ezt olyan biztosan?” - érdeklődtem.

„Mert az én fiam,” - hangzott a válasz. „Én annak idején dicsérettel végeztem a főiskolát.”

A fiú mogorván jött be hozzám, így megkérdeztem: „Mi a baj fiam?”

„Nem tudom, Mama küldött engem Önhöz.”

„Látom, nem nagyon lelkesedsz ezért” - jegyeztem meg. „Anyád szerint nem tudsz hetvenesnél jobb osztályzatot szerezni.”

„Igen, csak ennyire tudom vinni, és ez nem is a legrosszabb, kaptam én már rosszabbat is.”

„Gondolod, hogy volna eszed jobban tanulni, fiam?”

„Anyám szerint volna, én nem tudom, - azt hiszem, rémesen buta vagyok. Peale doktor” - folytatta komolyan -, „én megtanulom az anyagot, otthon elolvasom egypárszor, majd becsukom a könyvet és megpróbálom kívülről elmondani. Ezt elismétlem legalább háromszor. Akkor azt gondolom, ha háromszorra nem ment a fejembe, mit tehetek még. Aztán iskolába menet azt gondolom, hogy talán emlékszem rá, a tanár felhív és én csak állok és nem emlékszem semmire. Akkor jönnek a vizsgák, csak ülök ott, előtt a forróság, majd a hideg veríték és semmi sem jut eszembe. Nem tudom, miért van ez így” - folytatta szomorúan -, „tudom, hogy anyám kiváló tanuló volt, de azt hiszem, ezt a képességét nem örököltém tőle.”

Ez a negatív gondolkodásmód kisebbségi érzéssel keresztezve, ráadásul az anyai magatartás nyomasztó hatása, teljesen hatalmukba kerítették ezt a gyermeket. Az agya nem működött, az anyja sohasem mondta neki, hogy a tudás öröméért tanuljon. Nem volt elég bölcs, hogy megtanítsa az önmagával való versenyzésre, csak a jobb eredményre nógatta. Nem csoda, hogy ez a nyomás teljesen megbénította.

Elláttam néhány jó tanáccsal, mely hasznosnak bizonyult. „Leckeolvasás előtt állj meg egy pillanatra, és imádkozz eképpen „Uram, tudom, hogy jó fejem van és meg tudom csinálni a feladatokat.” Akkor engedd el az izmaidat és minden feszültség nélkül olvasd át a leckét. Képzeld el azt, hogy egy érdekes regényt olvasol. Ne olvasd el kétszer, csak, ha akarod. Egyszerűen hidd el, hogy első olvasásra is meg tudod jegyezni. Képzeld el, hogy már megemésztetted az anyagot és el is tudnád mondani. Következő reggel, amikor iskolába mégy, mondd a következőket magadban. „Mama nagyon csodálatos, kedves és édes, de igazi könyvmoly lehetett, hogy mindig olyan jó osztályzatot kapott. De ki akar ilyen könyvmoly lenni. Nem akarok semmiféle dicséző papírt kapni a tanulóvevek végén, én csak becsületesen el akarom végezni az osztályokat.”

„Ha az osztályban a tanár felhív, felelés előtt mondj el egy gyors fohászt. Komolyan higgy benne, hogy Isten segítségével agyad a megfelelő pillanatban működni fog. Ha eljön a vizsga napja, hidd el, hogy Isten felszabadítja elmédet és a helyes választ sugalmazza.

A fiú követte utasításaimat és mit gondolnak, milyen osztályzatot kapott a következő szemeszterben? Kilencvenest! Biztos vagyok benne, hogy miután ez a gyerek felfedezte a „nem hiszek a vereségben filozófia” - hatékonyságát, egész életében, minden ügyében alkalmazni fogja majd a pozitív gondolkodásnak ezt a csodálatos bástyáját.

Annai példát mondhatnék, melyben emberéletek változtak meg az ilyen folyamat hatására, hogy ez a könyv a végtelenségig folytatódna. És még több, ezek az esetek és élmények a mindennapi életből valók, egy pillanatig sem csak elméleti okoskodás. Postámat szinte megtöltik ezek a bizonyítékok, melyeket azok

küldik nekem, akik hallván a győzedelmes élet tapasztalatairól szóló beszámolómat, indítatva érezték magukat, hogy életük hasonló eseményeiről beszámoljanak nekem.

Ilyenféle levelet kaptam egy úriembertől, aki a következőket meséli az apjáról. Ismerek többeket, akik csodálatos eredménnyel alkalmazzák az ebben a levélben említett elgondolást.

„Apám utazó ügynök, néha bútorral ügynököl, máskor acélárut ad el, aztán megint bőrárut. Minden évben változtatja a szakmáját.”

„Sokszor hallottam, amint fogadkozott Mamának, hogy ez az utolsó év, amikor papíráruval ügynökösködik, vagy ágylámpákkal, vagy ami éppen az akkori üzletága volt. Majd a következő évben másképpen lesz; majd az élet napos oldalára kerülünk, mert lehetősége van, hogy egy céghez kerüljön, amelyik áruja könnyen eladható. De ez sohasem történt meg, Apának mindegyre nem akadt lehetősége. Mindig ideges volt, félt a jövőtől, de nagy hangon biztatta önmagát.

Egyszer Apának egyik munkatársa adott egy kis, hárommondatos imát. Ezt kellett ismételnie, mielőtt a vevőkhöz ellátogatott. Apa kipróbálta és az eredmény a csodával volt határos. Az első héten mindjárt az üzletek nyolcvanöt százaléka sikerült. És minden következő héten újabb csodálatos eredmények születtek. Néhány hét múlva már kilencvenöt százalék volt a bevétel és tizenhat hét elmúltával minden egyes vevő vásárolt valamit.”

„Apa továbbadta ezt az imát más ügynököknek is és minden esetben bámulatos eredmények születtek.”

„Az ima szövege a következő:

Hiszem, hogy Isten vezérli utamat.

Hiszem, hogy mindig a helyes utat fogom választani.

Hiszem, hogy Isten mindig csinál nekem utat, ahol addig nem volt út.”

Egy kis cégnek a feje, akinek sok gondot okozott az üzlet kiépítése, mesélte nekem, hogy mennyire segítette az a módszer, melyet önmaga talált ki. Saját bevallása szerint az volt a baja, hogy kis dolgokat áthatolhatatlanul nagy akadállyá növesztett. Tudta magáról, hogy negatív magatartást tanúsított problémáival szemben és volt elég magához való esze, hogy felismerje, miszerint ezek az akadályok távolról sem olyan nagyok, mint ahogy feltüntette

őket. Ahogy elpanaszolta bánatát, az az érzésem támadt, hogy az a problémája, amit a lélektan így nevez: „a bukás akarása.”

Olyasmit alkalmazott, mely helyreállította lelki egyensúlyát, melynek egy idő után jelentős hatása lett munkájára is. Egyszerűen egy nagy papírkosarat helyezett hivatali szobája közepére. Egy kártyát kötött a kosár szélére, melyen nyomtatott betűkkel ez állt: „Istennel minden lehetséges”. Ha olyan problémája adódott, melyet a régi szokás szerint fel akart nagyítani, bedobta az iratot ebbe a papírkosárba és pár napig otthagya. „Egész különös, hogy amikor később újra kihalásztam az iratot, egyáltalán nem látszott már nehéznek” - jelentette ki ez az ember.

Ez a cselekedete fejezte ki azt a lelki magatartást, hogy az ügyet Isten kezébe helyezi. Viszonzásul erőt kapott, hogy a problémát normális megvilágításban lássa és sikerre vigye.

Most, hogy végére értél ennek a fejezetnek, kérlek, mondd hangosan a következő mondatot: „Nem hiszek a kudarcban!” Addig ismételd ezt, míg ez az eszme nem uralja tudatalatti magatartásodat.

9

Hogyan szakítsunk az aggodalmaskodással

Nem szükséges, hogy az aggodalmaskodás hatalmában tartson bennünket. Mert tulajdonképpen mi is az aggodalom? Egyszerűen egy egészségtelen és destruktív gondolkodásmód. Az ember nem ezzel a mentalitással született. Csak később vált szokásunkká. Mivel az ember minden szokást és magatartást meg tud változtatni, az aggodalmat is kiirthatjuk magunkból. Egyenes, támadó cselekvés szükséges az ilyesmi kiküszöböléséhez és megfelelő idő, hogy megkezdjük támadásunkat az aggodalom ellen. Ez az idő most elérkezett. Tehát most rögtön szakítsunk ezzel a szokásunkkal.

Hogy miért kell ezt ilyen komolyan vennünk? Az okát világosan kifejtette Dr. Smiley Blanton, a kiváló elmeorvos. „Az aggodalom modern életünk nagy csapása.”

A híres pszichológus hangsúlyozza, hogy a „félelem a legbomlasztóbb ellensége az emberi személyiségnek” és az elsőrendű orvos még hozzáteszi, hogy „az aggodalom a legalattomosabb és legrombolóbb emberi betegség”.

Egy másik orvos beszámol arról, hogy az emberek ezrei szenvednek ilyen „gátló aggodalmaktól.” Ezek a szenvedők képtelenek kiűzni magukból aggodalmaikat, mely belülről támadja meg őket, sokfajta betegséget okozva. Az aggodalom destruktív hatását mutatja az is, hogy általában „fojtó” aggodalomról szoktunk beszélni. Ha azt mondom, hogy olyan az, mintha valaki ujjával

szorosan fogja torkunkat és elzárja a lélegzés lehetőségét, akkor eléggé drámaian érzékeltetem, hogy mit tesz az emberrel a hosszúlejárathú aggodalmaskodás.

Mondják, hogy az aggodalom sokszor oka az ízületi gyulladásnak. Orvosok, akik már elemezték ennek a most uralkodó betegségnek okait, kijelentették, hogy a következők közül legalább néhány tényező mindig közrejátszik az ízületi gyulladás kialakulásában: üzleti katasztrófák, bukás, feszültség, félelem, magányosság, bánat, hosszú ideig tartó harag és állandó aggodalom.

Egy klinika orvosi kara megvizsgált egyszer 176 amerikai üzletembert, átlag 44 év körülieket, és kimutatták, hogy a felének van magas vérnyomása, szívbaja, vagy fekélye. Fontos tény volt, hogy minden beteg esetében az aggodalom volt a fő ok.

Az aggodalmaskodó ember nem valószinű, hogy olyan sokáig él, mint aki megtanult felülemelkedni aggodalmain. A Rotarian képeslap a következő címmel közölt cikket: „Meddig akar Ön élni?” A cikkíró szerint a derékbség nagysága kihatással van életünk hosszúságára. A cikk később még kijelenti, ha hosszú életet akarunk, szívleljük meg a következő szabályokat:

1. éljünk nyugodtan
2. járjunk istentiszteletre
3. ne aggodalmaskodjunk.

Egy statisztika kimutatja, hogy a templombajáró emberek tovább élnek, mint azok, akik nem járnak istentiszteletre (tehát látogassa a templomot, ha nem akar fiatalon meghalni). Házasemberek a cikk szerint tovább élnek, mint a magányosok. Ez azért van, mert a házaspárok megosztják maguk között a gondokat. Ha az ember egyedül van, mindent egyedül kell elviselnie.

Egy tudományos kutató kikérdezett 450 olyan személyt, akik megérték a századik életévüket. Kimutatta, hogy ezeknek az embereknek hosszú és megelégedett élete a következőkön alapszik:

1. mindig szorgalmasak voltak
2. mérsékeltek voltak minden vonalon
3. könnyű és egyszerű ételeket ettek
4. vidám természetűek voltak
5. korán keltek és korán feküdtek
6. nem ismerték az aggodalmat és a félelmet, különösen nem a halálfélelmet

7. derült, békés gondolataik voltak és hittek az Istenben.

Milyen gyakran halljuk ezt a mondást: „szinte beteg vagyok az aggodalomtól” - majd nevetve tesszük hozzá, „bár azt hiszem, az aggodalomtól még senki sem lett beteg.” Itt azonban nagyot tévedhetünk, mert az aggodalom valóban megbetegíthet.

Dr. George W. Crile, a híres amerikai sebész ezeket mondja: „Az aggodalom nemcsak lelkünkben létezik, de szívünk, agyunk, és belső szerveink is részt vesznek benne, bármi legyen a félelem és aggodalom oka, a hatását mindig észrevehetjük sejtjeinkben, a bőrszövetekben és testünk minden részében.

Dr. Stanley Cobb neurológus azt mondja, hogy az aggodalom mély összefüggésben van a reumás ízületi gyulladás szimptomáival.

Egy orvos nemrég az állította, hogy szinte járványos aggodalom és félelem ütötte fel a fejét ebben az országban. „Minden orvosnak van olyan betege” - folytatta -, „akinek betegségét a félelem okozta és az aggodalom és bizonytalanság érzése súlyosbította.”

De ne bátoratlanodjunk el, mert igenis leküzdhetjük aggodalmainkat. Van rá orvosság, mely biztos megnyugvást hoz és megtöri ennek a szokásnak hatalmát. Az első lépés, hogy bízunk saját erőnkben, mert akkor Isten segítségével mindenre képesek leszünk.

Itt nyújtom azt a gyakorlati eljárást, mely segít kiküszöbölni a túlzott aggodalmaskodást.

Naponta távolítsuk el agyunkból a nyugtalan gondolatokat. Ez különösen lefekvés előtt szükséges, így nem maradnak nyugtalanító gondolatok tudatunkban, míg alszunk. Ugyanis alvás alatt a gondolatok mélyen bekerülnek a tudatalattiba. Az alvás előtti 5 perc mérhetetlen jelentőséggel bír, mert ebben a rövid időszakban értelmünk minden behatásra nagyon fogékony. Magába fogadja azokat az utolsó eszméket, melyeket az éber tudat még felfog.

Agyunk ilyenfajta megtisztítása nagyon fontos, mert a félelem gondolatai felhalmozódnak és meggátolják az értelmi és szellemi erők szabad áramlását. Napi kiküszöbölésükhöz azonban nagy fantázia kell. Képzeld el, amint minden félelmet és aggodalmat eltávolítottunk gondolatainkból és ezek a gyötrő gondolatok messze szállnak tőlünk. Közben pedig ismételd: „Isten

segítségével eltávolítók minden aggodalmat, félelmet és a bizonytalanság érzetét gondolataimból.” Ezt legalább ötször mondjuk el, majd tegyük hozzá: „Hiszem, hogy értelmem most megszabadult minden nyugtalanító, negatív érzéstől.” Ismételd el ezt is ötször, miközben elképzeld gondolataink felszabadult működését. Majd hálát adunk Istennek, hogy megszabadított a félelemtől és nyugodtan aludjunk el.

Ezt a gyógyító eljárást nemcsak lefekvés előtt, de délelőtt és délután is meg kell ismételnünk. E célból válasszuk ki 5 percre egy nyugodt helyet, higgyünk ebben a módszerben és nemsokára észrevesszük jótékony hatását.

Egy kisgyermeknek a felnőtténél sokkal élénkebb képzelőereje van. Egy gyermek rögtön elhiszi, hogy egy puzsi megszüntetheti a fájdalmat és elűzheti a félelmet. Ez az egyszerű módszer máris hatásos és gyermeknél, mert értelme komolyan hitt a csók hatásosságában. Tehát, ha elképzeld, hogy a félelem eltávozik gondolatainkból, ez az elképzelés egy bizonyos időn belül megvalósul.

A fantázia a félelem forrása, de lehet egyszersmind a félelem gyógyszere is. A képzelet működésekor gondolati képekből alkotunk valódi eredményeket és ez egy bámulatosan hatásos folyamat. Az elképzelés nemcsak az ábránd alkalmazása. Az elképzelés szó a kép szóból származik, vagyis magunkban egy képet alkotunk a félelemről vagy a félelem feloldódásáról. Amit elképzelünk, végül is az valósul meg, ha az elképzelést elegendő hittel tartjuk képzeletünkben.

Tehát alkossunk önmagunkról egy olyan képet, mely megszabadít az aggodalomtól, és gondolataink állandó megtisztítása idővel kiküszöböli majd a túlzott félelmet gondolatainkból. Azonban értelmünket új gondolatokkal kell táplálni, mégpedig a hit, remény, bátorság, gyógyító gondolataival. Mondjuk el hangosan az ilyen kijelentéseket: „Isten engem most bátorsággal, békével és nyugodt biztonsággal tölt el. Isten megvéd minden bántódástól. Isten megvédi szeretteimet is minden bántódástól. Isten vezérel a helyes elhatározásokhoz. Isten majd átsegít ezen a nehéz helyzeten.”

Mindentap tápláljuk agyunkat ilyen gondolatokkal, míg minden más gondolat, kétség, aggodalom ki nem szorul onnan. A

félelem a legerősebb minden gondolat között, egyet kivéve, és ez a hit. A hit mindig le tudja győzni a félelmet. Ez az egyedüli erő, melynek ellenében a félelem nem állhat meg. Ha naponta a hit gondolatai töltik el értelmünket, akkor nem marad hely a félelem számára. Ez olyan igazság, melyet senkinek sem szabad elfelejtenie. Tanuljunk meg hittel élni, akkor magától értetődően legyőzzük a félelmet.

Tehát az eljárás a következő - tisztítsuk meg értelmünket a negatív gondolatoktól, kérjük Isten kegyelmét, a hit gondolataival éljünk, és az aggodalom szokása megszűnik.

A hit uralkodjék gondolataink felett és egy bizonyos idő múlva ki fogja szorítani a félelmet. Ezeknek a tanácsoknak olvasása nem sok értékkel bír, csak ha gyakorlatban is alkalmazzuk őket. És most van az ideje a gyakorlati megvalósításnak, mert most gondolunk rá és éppen most győznek meg bennünket, hogy az első lépés az aggodalom leküzdéséhez, agyunk mindennapi megtisztítása a félelemtől, majd elárasztása a hit gondolataival. Az egész ilyen egyszerű. Ha mindennap gyakorlód hitedet, erős leszel a hitben és a félelem eltávozik tőled.

A félelemtől való szabadulás fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. Ha hosszú időn keresztül félünk valamitől, akkor meg van a lehetősége, hogy szinte elősegítjük annak a valaminek a bekövetkezését. A Bibliában van egy sor, mely rettenetes megállapítás a maga igazságában: „Mert rám szakadt, amitől rettegetem, és amitől félttem, osztályrészem lett...” (Jób könyve 3/25.) Természetesen ez így igaz, mert ha állandóan félünk, félünk valamitől, gondolatainkban szinte megteremtjük a lehetőséget félelmünk tárgyának kedvező kialakulásához. Megteremtődik az a légkör, melyben az gyökeret ver és nőni kezd. Szinte magunkhoz vonzzuk a balszerencsét.

De nem kell megijednünk. A Biblia állandóan hangoztatja azt a másik nagy igazságot, hogy „amiben nagyon hiszünk, megtörténik.” Ez az egyszerű mondat újra és újra felbukkan a Bibliában. Vagyis másszóval, ha hitünk van, „semmi sem lehetetlen” és „legyen nektek hitetek szerint.” Tehát, ha a félelemtől a hit igazsága felé fordulunk, nem alkotunk többé célpontot félelmeinknek, helyette majd a hit gondolatai foglalkoztatnak bennünket. Itassuk át gondolatainkat egészséges eszmékkel és bizalommal,

nem pedig félelemmel, akkor az eredmény is akképpen alakul.

Ügyes stratégiát kell alkalmaznunk az aggodalom elleni hadjáratban. Egyenes támadás közvetlenül a bajok gyökere ellen, ha bízunk is a sikerben, a nehezebben járható út. Talán jobb az a terv, ha előbb egyenként letörjük az aggodalom apróbb megnyilvánulásait és így közeledünk csak a bajok gyökeréhez.

Tehát félelmünk szerteágazó gallyai közül először a kisebbeket pusztítsuk el, így érünk lassan a törzshöz és gyökerhez.

A telkemen nagy sajnálatomra ki kellett vágni az egyik hatalmas fát. Egy ilyen öreg fa kidöntése mindig szomorú látvány. Munkások jöttek hatalmas motorfűrészsel és én azt gondoltam, hogy mindjárt a fa törzsét fogják átfűrészelni, közel a talajhoz. Ehelyett létrákat támasztottak a fához és elkezdtek levagdolni először a kisebb ágakat, majd a nagyobbakat és végül a fa felső részét. Végül csak a hatalmas törzse maradt meg és pár pillanat múlva az is ledöntve feküdt, mintha nem is állt volna itt 50 hosszú esztendeig.

„Ha mindjárt a fa gyökerét fűrészeltük volna el, ez a hatalmas fa, esése közben a többi fában is kárt okozott volna. Könnyebb elbánni egy fával, ha minél kisebb.” - így magyarázták nekem a favágók.

Az aggodalom hatalmas fáját is, melyet oly hosszú éveken keresztül növesztettünk, legkönnyebben úgy pusztíthatjuk el, ha a lehető legkisebbre redukáljuk. Tehát tanácsos először megsemmisíteni a kis aggodalmakat és az aggodalom mindennapi kifejezéseit. A kiejtett szavak is idézhetnek elő félelmet. Ha ilyen gondolatunk támad, rögtön helyettesítsük a hit gondolataival és állításai-val. Pl.: „Félek, hogy lekésem a vonatot.” Ha ilyen gondolatunk támad, rögtön állítsuk az ellenkezőjét. Mert minél kevesebbet aggodalmaskodunk ezen, annál valószínűbb, hogy idejében tudunk elindulni, mert a nyugodt értelem módszeres, és képes beosztani az időt.

Ahogy elhagyjuk ezeket a kis nyugtalanságokat, fokozatosan elérünk az aggodalom gyökeréig. Addigra azonban, kifejlesztett nagyobb erőnkkel képesek leszünk az aggodalmaskodás alapját is kiküszöbölni, vagyis életünkben ki tudjuk iktatni ezt a rossz szokást.

Barátom Dr. Dániel A. Póling értékes tanácsot mondott nekem. Minden reggel felkelés előtt háromszor ismétli ezt a szót:

„hiszek”. Így, már reggel megteremti a feltételt a hit gondolatai számára. Értelme elfogadja azt a meggyőződést, hogy a hit segítségével a nap folyamán előforduló minden nehézségét legyőzheti. Napját mindig ilyen teremtő, pozitív gondolatokkal kezdi. Hite van és nagyon nehéz az ilyen embert legyőzni.

Dr. Póling módszerét egyszer megemlítettem az egyik rádióadásomban. Erre kaptam egy levelet egy asszonytól, aki bevallotta, hogy nem nagyon tartja be vallásának törvényeit. Különbösen az asszony zsidó vallású volt. Elmondta, hogy otthona állandó veszekedés, civódás, aggodalmaskodás és boldogtalanság színhelye. Férje sokkal többet iszik a kelleténél és semmittevésben tölti a napjait. Közben folyton siránkozik, hogy nem tud munkát szerezni. Anyósa is velük él, az pedig állandóan nyöszörög és panaszkodik, hogy minden tagja fáj.

Ez az asszony aztán elmondta, hogy Dr. Póling módszere nagy hatást tett rá és elhatározta, hogy kipróbálja. A következő reggel ébredés után, erős hittel állította: „Hiszek, hiszek, hiszek.” - Mostani levelében izgatottan számol be az eredményről. „Csak tíz nap telt el és a férjem tegnap bejelentette, hogy kapott munkát, heti 280 dollár fizetéssel. Azt is megígérte, hogy abbahagyja az ivást. Hiszem, hogy komolyan gondolja. Ami azonban még csodálatosabb, anyósom majdnem teljesen felhagyott a panaszkodással. Mintha csoda történt volna ebben a házban. Előző gondjaim, mintha teljesen eltűntek volna.”

Ez tényleg csodával határos és mégis ilyen csoda szinte mindennap történik olyanokkal, akik a félelem gondolatait a valódi hit gondolataira és magatartására cserélik.

Jóbarátom Howard Chandler Christy, az elhunyt festőművész nagyon sok egészséges aggodalom-ellenes módszerrel rendelkezett. Ritkán ismer az ember valakit, aki annyi életörömet sugározott volna magából, mint ő. Boldogsága szinte ragályos volt.

Templomunknak meg volt az a szokása, hogy megfestették a lelkészek portréját ottani működésük idejére. Ez a portré a lelkészek otthonában függött egészen halálukig, amikor is visszakerült a templomba és a galérián kifüggesztették elődeinek képe mellé. A diakónusok testülete, nagyon bölcsen, akkor készíttette el a lelkész portréját, amikor még elég jól nézett ki (az enyémet már évekkal ezelőtt megfestették).

Amíg a portrémát készítette, egyszer ezt kérdeztem Mr. Christytől: „Howard, aggodalmaskodtál te már életedben?”

Mr. Christy nevetett: „Szavamra, nem! Nem hiszek az ilyes-
miben.”

„Nos” - jegyeztem meg, „ez túl egyszerű magyarázata a dolognak. Legalábbis nekem úgy tűnik - szóval egyszerűen nem hiszel benne, ezért nem is teszed. És valóban soha nem történt meg veled, hogy aggodalmaskodtál?” - faggattam.

Készségesen válaszolt: „Hát igen, egyszer megpróbáltam. Észrevettem, hogy mindenki aggodalmaskodni szokott, így azt gondoltam, hogy meg kellene próbálnom ezt is. Így egyik nap elhatároztam, hogy kipróbálom. Félreültem valahova és kijelentettem: „ma van a napja, hogy aggodalmaskodni fogok.” Elhatároztam, hogy végére járok már ennek az ügynek és keresek valami aggodnivalót, csak, hogy lássam, milyen is az.”

„Előző este korán lefeküdtem, hogy jól kipihenhessem magamat, ha már ilyen komoly munkába fogok. Reggel felkeltem, jól bereggeliztem, - mert az ember nem aggódhat sikerrel, ha üres a gyomra - aztán elhatároztam, hogy most pedig elkezdek aggódni. Hát igazán megpróbáltam mindent délig, hogy ez sikerüljön, de egyszerűen nem tudtam kitalálni, hogy hogyan kell ezt csinálni. Az egésznek semmi értelmét nem láttam, így fel is adtam a küzdelmet.”

Vidáman felkacagott.

„De kell, hogy legyen valami módszer az aggodalom elkerülésére” - hitetlenkedtem. Valóban, módszere talán a legjobb volt mindegyik között.

„Minden reggel 15 percig Istenre és az Ő jóságára gondolok” - válaszolta. „Ha gondolatunk Istennel van tele, másra már nem marad hely. Minden reggel átítatom gondolataimat Istennel és egész nap csodálatosan érzem magam.”

Howard Christy nagy művésze volt az ecsetnek, de ugyanolyan nagy életművész is volt, mert képes volt elfogadni egy nagy igazságot, név szerint azt, hogy agyunk csak azt adja vissza, amit előzőleg beletápláltunk. Ha gondolatainkat Istennel itatjuk át és nem félelemmel, akkor hitet és bátorságot kapunk vissza.

Az aggodalmaskodás romboló folyamat, mert értelmünket olyan gondolatokkal foglalja el, mely ellentétben van Isten szereté-

tével és gondoskodásával. A gyógyulás csak úgy lehetséges, ha értelmünk átítatódik Isten erejével, gondoskodásával, jóságával. Tehát naponta 15 percig gondolkodjunk Isten jóságáról. Értelmünk minden kis szegletét töltsük be a hit filozófiájával, így nem marad hely az aggodalmaskodás és hitetlenség gondolatai számára.

Legtöbb embernek azért nem sikerül az aggodalmaskodásán túltennie magát, mert - ellentétben Howard Christyvel - túl bonyolultnak képzelik az ügyet és nem egyszerű módszerrel akarják legyőzni. Egészen meglepő, hogy a legnehezebb személyes ügyek milyen könnyen megoldhatók egy egyszerű módszer alkalmazásával. Tehát nem elég tudnunk, hogy mi a teendő a nehézségek legyőzésére, de tudnunk kell azt is, hogy hogyan tegyük azt, amit tennünk kell.

A titok nyitja az, hogy kidolgozunk egy ellenállási módszert és következetesen be is tartjuk. Nagy értékkel bír az, ha értelmünk látja, hogy ellentámadás van folyamatban. Ilyenkor olyan szellemi erőik birtokába jutunk, melyet könnyen tudunk használni.

Az aggodalmaskodás elleni stratégia legjobb illusztrációját egy üzletemberről láttam, aki erre egy nagyon jó tervet dolgozott ki. Ez az ember mérhetetlenül aggodalmaskodó természet volt. Nagyon rövid időn belül rossz idegállapotba került. Aggodalmának fő forrása az volt, hogy sohasem volt biztos cselekedeteinek helyességében. Mindig változtatott elhatározásain és nyugtalanság gyötörte. Foglalkozására nézve halottkémszakértő volt. Különben egy kivételesen intelligens ember, több diploma tulajdonosa, melyeket kitüntetéssel végzett egyetemi évek után szerzett meg. Ajánlottam neki, hogy dolgozzon ki valami egyszerű módszert, melynek segítségével pontot tehet a nap végére, nem néz hátra, hanem mindig előre a jövőbe.

Igazság van abban, hogy a nagy elmék mindig tudnak egyszerűek lenni, vagyis meg van a képességük, hogy egy egyszerű tervben alapvető igazságokat hozzanak működésbe. Ez az ember is így tett. Észrevettem javulását és azt meg is jegyeztem.

„Valóban” - vallotta be - „végül megleltem a titkot és a módszer bámulatosan segített.” Elmondta, hogy, ha majd egyszer benézek hozzá az irodájába, úgy a munkaidő végén, majd megmutatja nekem, hogy mi vetett véget ennek a rossz szokásának. Egy nap azután telefonált és kért, hogy vacsorázzunk együtt. Irodájá-

ban találkoztam vele a munkaidő végén. Itt aztán elmagyarázta, hogy aggodalmaskodó szokását úgy vetette le, hogy „egy kis szertartást” végzett el minden este, üzletzárás után. Ez a szertartás egészen egyedülálló volt és tartós benyomást tett rám.

Már vettük a kalapunkat és a kabátunkat és indultunk az ajtó felé. A hivatal bejárad ajtajánál egy nagy papírkosár állt, fölötte pedig naptár függött. De nem olyan naptár, melyeken a hetek, hónapok látszottak. Ez a naptár csak egy napot mutatott, mely nagy, nyomtatott betűivel messziről látszott. Akkor ez az ember ezt mondta: „Most pedig elvégzem a napi szertartást, mely segített rossz szokásom leküzdésében.”

Kinyújtotta kezét és letépte azt az egy lapot a naptárról. Egészen kicsire összegyűrte és én lenyűgözve figyeltem, ahogy ujjai lassan szétnyíltak és beejtette azt a „napot” a papírkosárba. Majd becsukta szemét, ajkai hangtalanul mozogtak. Tudtam, hogy most imádkozik, így tisztelettudóan csendben maradtam. Amikor befejezte imáját, hangosan ezt mondta: „Ámen. Ez a nap rendben befejeződött, gyerünk, érezzük jól magunkat.”

Amikor már az utcán mentünk, kíváncsian megkérdeztem: „nem mondaná meg nekem, hogy mit imádkozott?”

Nevetve mondta: „Nem hiszem, hogy ez a Maga szájaize szerint való ima.” De mivel mégis szerettem volna tudni, ezeket mondta: „Nos, valahogy így imádkoztam: Uram, tőled kaptam ezt a napot. Nem kértem, de mégis örültem neki. Igyekeztem a legjobb képességeim szerint felhasználni, és köszönöm, hogy segítettél ebben. Követtem el hibákat is, amikor nem követtem tanácsaidat, ezt nagyon sajnálom, bocsáss meg érte. De néha győztem és sikerültek a dolgok, hálás vagyok irányításodért. De most Uram, akár hibát, vagy sikert, akár győzelmet, vagy vereséget értem el, ennek a napnak vége van, keresztüljutottam rajta, most visszaadom kezeidbe. Ámen.”

Ez talán nem egy ortodox ima, de nagyon hatásosnak bizonyult. Érzékeltette a nap befejezését, a jövő felé mutatott, amikor mindent még jobban lehet csinálni, mint az előző nap. Ez tökéletes együttműködés volt Isten akaratával. Amikor a napnak vége van, Isten azzal fejezi be, hogy az éjszaka sötétjét borítja függönyként a világra. Ezzel az eljárással ennek az embernek régi hibái, tévedései, bűnei és mulasztásai már nem tudták őt annyira hatalmukba

tartani. Megszabadult az aggodalmaktól, melyek nagyon sok nap alatt gyűltek össze. Ez a módszer tulajdonképpen a leghatásosabb, aggodalom elleni recept, melyet a Biblia így ír le: „elfelejtem, ami mögöttem van, és nekilendülök annak, ami előttem van. Futok a kitűzött cél felé, az égi hivatás jutalmáért, amelyre Isten meghívott Krisztusban.” (Filippi levél: 3/13-14.)

Esetleg olvasóim között is lesznek olyanok, akik rájönnek egynéhány gyakorlati aggodalom-ellenes módszerre. Szeretnék ilyenekről hallani, ha valóban hatásosnak bizonyultak gondos alkalmazás után. Hiszem, hogy az önfejlesztők nagy csoportja mind egyúvé tartozik Isten nagy szellemi műhelyében. Együtt kell kidolgoznunk a sikeres élet gyakorlati módszereit. Az emberek nagyon kedvesek és írnak nekem módszereikről és az eredményekről, melyeket elértek. Mivel szeretnék segíteni, a kipróbált módszereket elérhetővé teszem, könyvekben, prédikációkon, újságcikkeken, rádión és televízión, vagy más közvetítő eszközökön keresztül mindeki számára. Ily módon nagyon sok embernek lehetünk segítségére, mert meg tudják a módját, hogy miképpen segíthetnek önmagukon, személyes problémáikban.

Befejezésül, ennek a fejezetnek a végén egy tíz pontból álló formulát adok, mely képes gátat vetni az aggodalom rossz szokásának.

1. Mondd magadban: „az aggodalom csak egy rossz értelmi beidegződés, azonban minden szokást le tudunk győzni Isten segítségével.”

2. Az ember aggodalmaskodóvá válik, ha folyton azt gyakorolja, de meg is szabadulhatunk tőle, ha az ellenkező erősebb állapotot, a hit állapotát fejlesztjük. Minden erőnkkel és kitartásunkkal kezdjük el a hit gyakorlását.

3. Hogyan gyakorolhatjuk a hitet? Minden reggel, felkelés előtt mondjuk hangosan háromszor: „Hiszek!”

4. Imádkozzuk ezt a mondatot: „Ezen a napon életemet, munkámat és szerettem életét Isten kezeibe teszem. Ott nem esik bántódásuk, csak jó érheti őket. Bármi történik velünk, ha Isten kezeiben vagyunk, csak az Ő akarata teljesebb be és az jó.

5. Igyekezzünk pozitív megállapításokat mondani minden olyan dologról, amiről eddig negatívan beszéltünk. Például ne mondjunk ilyesmiket, hogy „ma borzasztó napunk lesz.” E helyett

igenis állítsuk, hogy „csodálatos nap vár ránk ma.” Ne mondjuk továbbá, hogy „ezt nem vagyok képes megtenni.” Helyette állítsuk, hogy „Isten segítségével meg tudjuk tenni.”

6. Sohasem vegyünk részt aggodalmaskodó társalgásban. A hit orvosságát keverjük minden beszédünkbe. Ha egy csoportban valaki pesszimista, megfertőzheti az egész csoportot. De, ha reménykedve beszélünk, elháríthatjuk a pesszimizmus nyomasztó atmoszféráját és mindenki reménykedő és boldog lesz.

7. Ha az ember aggodalmaskodik, annak egyik oka az, hogy gondolata átítatódik a félelemérzet, vereség és másfajta gyászos gondolatokkal. Hogy ezt ellensúlyozzuk, hangsúlyozottan jegyezzük meg minden olyan idézetet a Bibliában, mely hitről, reményről, boldogságról, dicsőségről és ragyogásról szól. Ezeket kívülről is tanuljuk meg. Mondogassuk őket addig, míg ezek az értékes gondolatok átítatják tudatalatti értelmünket. A tudatalatti később visszaadja nekünk ezeket a gondolatokat, vagyis optimizmust kapunk vissza, nem aggodalmat.

8. Barátkozzunk reménykedő emberekkel. Vegyük magunkat körül olyanokkal, akik pozitíven gondolkodnak, hitet árasztanak és hozzájárulnak egy egészséges légkör kialakulásához. Ez ösztökélni fog bennünket a hithű magatartásra.

9. Igyekezzünk segíteni azokon, akik aggodalmaskodó természetűek. Ha másokon segítünk ilyen esetekben, mi is nagyobb erőhöz jutunk és könnyebben győzzük le saját félelmeinket.

10. Mindennap képzeljük el erősen, hogy Jézus Krisztus közvetlen közelében élünk. Ha Jézus láthatóan melletted állana, aggódnál és félnél akkor? Tehát mondjad magadban: „ő velem van.” Hangosan állítsd: „Én mindig veled vagyok.” Majd változtasd meg a mondatot így: „Ő most is velem van.” Ezt azt állítást naponta háromszor ismételd.

10

Erő, mely szükséges személyes problémáink megoldásához

Szeretnék beszélni azokról a szerencsés emberekről, akik megtalálták a helyes megoldást problémáikra.

Egyszerű, de nagyon gyakorlati tervet követtek és minden esetben boldog és sikeres végeredményhez jutottak. Ezek az emberek egyáltalán nem különböznek tőled. Ugyanazokkal a problémákkal és nehézségekkel küszködnek, de megtalálták a receptet, mely segítségükre volt a helyes válasz megtalálásában a kérdésekre, melyeket a rájuk váró nehéz helyzetek adtak fel. Ha ezt a receptet te is kipróbálsz, hasonló jó eredményekre jutsz.

Hadd meséljem el először egy házaspár esetét, akik régi jó barátaim. Bili, a férj, évekig keményen dolgozott, míg végül a társaságnál elérte a második legjobb helyet. Biztosnak érezte, hogy a mostani elnök nyugalmába vonulása után őt fogják megválasztani ebbe a pozícióba. Semmi ok nem látszott, hogy ez az ambíciója ne teljesedjék, mert meg volt hozzá a képessége, gyakorlata és nagy tapasztalata. Különbösen is már suttozták, hogy őt fogják megválasztani.

Azonban a választás során őt mégis mellőzték. Egy külső embert hoztak a társaságba, az elnöki szék betöltésére. Éppen akkor érkeztem a városba, amikor ez a csapás érte. Felesége, Mary, különösen bosszúálló hangulatban volt. Ebédnél az asszony keserűen sorolta fel, hogy mi mindent tudna a társaság fejéhez

vágni. A mélységes csalódás, megaláztatás és bukás égő haragot idézett fel nála, melynek mérgét most férjére és rám szórta.

Bili viszont nagyon nyugodt volt. Nyilvánvaló, hogy az eset fáj neki, csalódott és zavarodott volt, de mégis bátran viselte a csapást. Mivel alapjában véve szelíd természet volt, nem lepett meg, hogy a bosszúság elkerülte és heves kijelentésekre sem ragadtatta magát. Felesége azt akarta, hogy azonnal hagyja ott a vállalatot. Sürgette, hogy „mondjon fel és alaposan mondja meg a magát távozás előtt.”

Azonban férje idegenkedett az ilyesmitől, úgy gondolta, hogy ahogyan történt, úgy van jól, egészen jól ki fog jönni az új elnökkel és a segítségére is lesz, amennyire tud.

Bevallotta, hogy ez nem lesz könnyű számára, de olyan régóta dolgozik már a cégnél, hogy máshol nem is érezné jól magát és amellet úgy érzi, hogy a mostani második helyén, a cégnek továbbra is szüksége van rá.

A feleség akkor hozzám fordult, hogy én mit tennék férje helyében. Megmondtam, hogy kétségkívül egy kicsit bántottnak és csalódottnak érezném magam, de nem engedném, hogy a gyűlölet uralkodjék rajtam, mert az ellenségeskedés nemcsak a lélekre káros, de gondolatainkra is romboló hatással van.

Ebben az esetben már isteni irányításra és bölcsességre van szükség. A problémához olyan érzelmi többlet járul, hogy valószínűleg képtelenek leszünk ebben az ügyben józanul és objektíven ítélni.

Azt ajánlottam tehát, hogy üljünk csendben pár pillanatig. Egyikünk sem szóljon, hanem lelki egyetértésben, imával forduljunk Ahhoz, aki ezeket mondta: „Ahol ugyanis ketten vagy hárman összegyűlnek a nevemben, ott vagyok közöttük.” (Máté evangéliuma: 18/20.)

Megjegyeztem, hogy most mi is hárman vagyunk és, ha meg tudjuk teremteni azt a szellemi légkört, mely Hozzá méltó, ő is itt lesz velünk és megmutatja a teendőket.

A feleségnek nem volt könnyű alkalmazkodni ehhez, de alapjában véve intelligens, nemes gondolkodású egyén volt és beleegyezett a tervbe.

Aztán egy pár nyugodt perc után megfogtuk egymás kezét, és bár nyilvános étteremben voltunk, halkán elmondtam egy imát,

melyben Isten útmutatását kértem, továbbá, hogy Bili és Mary kapják vissza lelki békéjüket. Sőt, Isten áldását kértem az újonnan kinevezett elnök munkájához. Fohászkodtam, hogy Bili könnyen illeszkedjen be az új adminisztrációba és munkája még az eddiginél is jobb legyen.

Ima után csendben ültünk egy ideig, majd a feleség felsóhajtott: „igen, azt hiszem, ez a helyes út. Amikor ma megtudtam, hogy maga is velünk jön vacsorázni, féltem, hogy papos tanácsot ad majd nekünk. Őszintén bevallva, semmi kedvem sem volt olyasmihhez. Evett a mérgező történetek miatt, de természetesen belátom, hogy ezt az ügyet csak ilyen megközelítéssel lehet helyesen megoldani. Őszintén megpróbálom, bármilyen nehezemre is esik.

Halványan mosolygott, de látszott, hogy mérge elszállt.

Időről időre összetalálkoztam ezzel a házaspárral és bár nem minden történet óhajuk szerint, fokozatosan egészen kibékültek az új helyzettel. Legyőzték csalódásukat és rosszakaratukat.

Bili még azt is bevallotta nekem, hogy nagyon tetszik neki az új elnök és szeret vele együtt dolgozni. Elmondta, hogy az új elnök sokszor kikéri a tanácsát és gyakran hallgat a véleményére.

Mary kedvesen viselkedett az elnök feleségével és lényegében a legvégsőkig elmentek, hogy az együttműködés baráti legyen.

Így telt el két év. Egy nap aztán, amikor városukba érkeztem, telefonáltam nekik.

„Ó, az izgalomtól alig tudok beszélni” - hallottam Mary hangját.

Megjegyeztem, hogy valószínűleg szokatlanul fontos dolog történt náluk.

Oda sem figyelve megjegyzésemre, így kiáltott fel: „A legcsodálatosabb dolog történt. Mr. X.Y.” - megnevezte az elnököt, „más céghez került egy sokkal jobb állásba, ahol speciális munkát kell végeznie, így itt kell hagynia a mi cégünket, és” - az asszony büszkén tette fel ezt a kérdést - „találja ki a folytatást. Bilit épp az imént nevezték ki. Most már ő a társaság elnöke. Jöjjön át hozzánk gyorsan és mondjunk hálaimát ezért mindhárman.”

Később, amikor már együtt ültünk, Bili ezt mondta: „Tudja, kezdem megérteni, hogy a kereszténység egyáltalán nem csak elméleti tanítás. Mi itt most megoldottunk egy problémát, határo-

zott, tudományos, szellemi elvek alapján. Szinte megborzongok, ha rá gondolok, hogy mekkora hibát követtünk volna el, ha nem Jézus tanítása szerint közelítettük volna meg ezt a problémát.

„Vajon ki a felelős azért a butaságért, hogy a kereszténység nem gyakorlati tanítás?” - kérdezte felháborodottan. „Soha többé nem fogok egy problémához másként közeledni, mint ahogy mi hárman ezt most megoldottuk.”

Nos, azóta sok év eltelt, Marynek és Bilinek akadtak nehézségei, de mindegyiknél hasonló módszert alkalmaztak, mindig jó eredménnyel. Megtanulták, hogy gondjaikat „Isten kezeibe tegyék le”, így a megoldás helyes volt.

A másik hathatós módszer gondjaink megoldásánál, ha Istent egyszerűen segítőtársként képzeljük el. A Biblia legalapvetőbb igazsága az, hogy Isten velünk van. Az egész kereszténység ebből a koncepcióból indult ki, mert amikor Jézus Krisztus megszületett, Immánuelnek hívták. Ez annyit jelent, hogy „Isten velünk van.”

A kereszténység tehát azt tanítja, hogy minden nehézség és probléma középette, az élet minden körülményei között Isten egészen közel van hozzánk. Szólhatunk hozzá, számíthatunk a jóságára, segítséget kaphatunk tőle, támogatásának és segítségének felbecsülhetetlen jótéteményében részesülhetünk. Gyakorlatilag mindenki elhiszi, hogy ez igaz, és sokan tapasztalták is ennek a hitnek a valóságát.

Azonban, ha komoly megoldást akarunk problémáinkra, egy lépéssel tovább kell lépnünk, mert az isteni jelenlét érzését kell gyakorolnunk. Próbáljuk elhinni, hogy Isten olyan valóságos, mint feleségünk, üzlettársunk, vagy legközelebbi jóbarátunk. Mondjunk el neki mindent: higgyünk abban, hogy tudatunkon keresztül a megfelelő eszmékre és a szükséges belátásra inspirál és így van segítségünkre a bajok megoldásánál. Szilárdan higgyünk benne, hogy ezekben a megoldásokban nem lehet tévedés, mert olyan cselekedetekre ösztökél, mely csak jó eredményekhez vezet.

Egy nap a város nyugati részében lévő sajtóklub találkozáján, beszédem megtartása után, megszólított egy üzletember. Elmondta nekem, hogy az egyik újságcikkemben olyasmit talált, ami a saját szavai szerint: „tökéletesen forradalmasította magatartását és megmentette a bukástól.”

Természetesen ennek nagyon megörültem és érdekelt, hogy mi lehetett az a valami, ami ilyen ragyogó eredményhez vezetett.

„Nagyon nehéz idők jártak rám az üzleti életben” - kezdte ez az ember. „Tulajdonképpen már az a komoly kérdés merült fel, hogy egyáltalán felszínen tudok-e maradni. Egy csomó szerencsétlen körülmény eredményezte ezt a helyzetet, úgy mint a piaci helyzet, állami rendelkezések, változások a gazdasági életben stb. Olvastam cikkét, melyben azt az ötletet veti fel, hogy munkánkhoz Istent segítőtársul hívjuk. Azt hiszem, Ön azt a kifejezést használta, hogy „valóítsuk meg az együttműködést Istennel.”

„Amikor ezt először olvastam, az ötlet egészen eszelősnek tűnt. Hogyan veheti az ember, egy földi lény, Istent segítőtársul? Különbösen is, én mindig úgy képzeltem el Istent, mint egy hatalmas valakit, aki annyival nagyobb, mint egy ember, hogy az ember csak egy kis pondró lehet az Ő szemében és ön mégis azt tanácsolja, hogy segítőtársul hívjuk őt. Az ötlet egészen abszurdnak tűnt. Akkor barátomtól megkaptam az Ön egyik könyvét és az is tele volt hasonló ötletekkel. Élő embereket is említett, akik követték ezt a tanácsot. Ezek mind értelmes embereknek látszottak, de ezek a tények még mindig nem győztek meg. Mindig úgy képzeltem, hogy a lelkészek idealista teoretikusok és semmit sem tudnak az üzletről és a gyakorlati életről. Így le is mondtam Önről” - mondta mosolyogva.

„Azonban egy nap furcsa dolog történt velem. Bementem a munkahelyre, de olyan lehangolt voltam, hogy már azt gondoltam, legjobb lenne egy revolverrel véget vetni az egésznek, így megszabadulnék minden problémámtól, melyek már teljesen letepertek. Ekkor jutott eszembe az Ön eszméje, hogy Istent segítőtársul hívjuk. Becsuktam az ajtót, leültem a székbe és fejemet a karomra hajtottam az íróasztalon. Most már bevallhatom, hogy talán, ha egy tucatszor imádkoztam egész életemben. Azonban ez alkalommal valóban imádkoztam. Elmondtam Istennek, hogy hallottam azt az eszmét, hogy őt segítőtársul hívhatjuk és hogy én nem egészen értettem, hogy ez mit jelent, vagy hogyan is kell hozzáfogni. Elmondtam, hogy mennyire elmerültem a gondokba, nincs más gondolatom, csak a rémület, megzavarodtam és elbátortalanodtam. Aztán még ezeket mondtam: Uram, én nem sokat ajánlhatok fel most Neked, de kérlek, légy most segítőtársam és

támogass. Nem tudom, hogy hogyan tudnál rajtam segíteni, de nagyon szeretném, ha segítenél. Most kezeidbe ajánlom magam, a munkámat, családomat és jövőmet. Bármit mondasz, megteszem, nem tudom, hogy miképpen fogod tudatni velem, hogy mi a teendőm, de kész vagyok meghallgatni mindent és követni fogom tanácsaidat, ha tudtomra adod azokat.”

„Nos”, - folytatta: „ez volt az imám. Amikor befejeztem, tovább üldögéltem az asztalnál. Úgy hittem, hogy talán valami csoda fog történni, de semmi ilyesmi nem történt, de hirtelen nagy nyugalom fogott el. Semmi különös nem történt velem aznap és éjszaka, de a következő nap, amikor hivatalomba mentem, vidámabb és boldogabb voltam, mint általában. Bízni kezdtem, hogy minden jóra fordul. Nehéz megmagyarázni, hogy miért, de ezt éreztem. Pedig semmi sem változott. Tulajdonképpen azt mondtam, hogy a kilátások még rosszabbak voltak, de én változtam meg. Legalábbis egy kicsit.”

„Ez a békességérzés nem hagyott el többé és én sokkal jobban éreztem magam. Mindennap imádkoztam és úgy beszéltem Istenhez, mint valódi segítőtársamhoz. Ezek nem templomizáló imák voltak, csak egy egyszerű ember mondatai. Akkor egyik nap az irodámban hirtelen egy ötletem támadt. Így szóltam magamhoz: na, mit szólsz hozzá? Mert olyasmi jutott eszembe, ami eddig fel sem ötlött, de azonnal tudtam, hogy ezt a módszert követnem kell. Hogy miért nem jutott eszembe ez eddig, fel nem foghatom. Úgy látszik, idegeim túlfeszültek és az értelmem nem működött szabályosan.”

„Azon nyomban követtem elképzeléseimet.” Akkor hirtelen elhallgatott. „Nem, nem az én elképzelésem volt, hanem segítőtársam súgta ezt meg nekem. Az ötletet mindjárt átvittem a gyakorlatba és ettől kezdve minden ment, mint a karikacsapás. Egymás után jöttek az ötletek és az akkori állapotok ellenére, az üzletet egy egyenletes szintre tudtam visszakormányozni. Most már tekintélyesen javult a helyzet és kint vagyok a bajból.”

Majd hozzátette: „én nem sokat értek a prédikációkhoz, vagy olyasfajta könyvekhez, mint amiket Ön írt, vagy hasonlókhöz, de hadd mondjam ezt meg - bármikor, ha üzletemberekkel beszél, mondja el nekik, hogy, ha Istent hívják segítőtársul munkájukhoz, több jó ötletet kapnak majd, mint amennyit egyáltalán fel tudnak

használni. És ötleteiket valóra is tudják váltani. Nem csak a pénzre gondolok" - folytatta, „bár, ha jó széljártást akarunk az üzletmenetben, akkor Isten-sugallta ötletekre hallgassunk. Azonban azt mondja el nekik, hogy Isten, mint segítőtárs, valóban segít helyesen megoldani problémáinkat.”

Ez a kis eset is egyike azoknak, melyben Isten és ember együttműködése gyakorlati téren is megmutatja hatását. Nem tudom eléggé hangsúlyozni ennek a módszernek hatékonyságát mindenfajta probléma megoldásánál. Csodálatos eredmények születtek azokban az esetekben, amelyeknek a tanúja lehettem.

A személyes ügyek megoldásánál nagyon szükséges és fontos az a felismerés, hogy a helyes megoldáshoz szükséges erő bennünk rejtőzik. Másodsor, egy szabályos tervet kell kidolgoznunk és megvalósítanunk. Sok kudarcnak az az oka, hogy nem volt egy értelmi terv, melynek alapján cselekedhettek volna.

Egy üzletember mesélte nekem, hogy bizalmát „az emberi agy válság-tartalék erejébe helyezi.” Nagyon egészséges elképzelése szerint, az ember tartalék erővel rendelkezik, melyeket fel lehet használni rendkívüli helyzetben. A mindennapi élet folyamán ezek a tartalék erők szunnyadnak bennünk, de kivételes alkalmakkor, válság esetén a személyiség képes ezeket az erőket is latba vetni, ha szükséges.

Akinek élő hite van, nem hagyja ezeket az erőket sem parlagon, hanem hitével arányban felhasználja őket a mindennapi élet cselekedeteiben is. Ez magyarázza, hogy miért rendelkeznek nagyobb erővel egyesek mindennapi dolgaikban, vagy válság esetén. A mindennapi életben is felhasználják azokat az erőket, melyek különben csak drámai helyzetekben jutnának előtérbe.

Hogyan kell viselkednünk, ha nehéz helyzet adódik? Van valami határozott tervük, szokatlanul nehéz problémák megoldására? A legtöbb ember úgy kezd neki az ilyesminek, hogy „vagy sikerül, vagy nem”, és sajnos nagyon gyakran nem sikerül. Nem tudom eléggé hangsúlyozni annak a fontosságát, hogy erőink latbavetését tervszerűen hajtsuk végre problémáink megoldásánál.

Az eddig felsorolt módszereken kívül (melyek a következők voltak: 1. ketten vagy hárman imájukban átadják magukat Isten akaratának; 2. Istenben segítőtársat keresnek; 3. felhasználják belső tartalékerejüket) még van egy hathatós módszer, a hitre

alapozott életmód gyakorlása. Én már évek óta olvastam a Bibliát, amikor lassan derengeni kezdett a Biblia állandóan visszatérő tanításának az értelme a hit erejéről: hogyha valódi hitem lenne, minden nehézséget le tudnék győzni, minden helyzetben megállnám a helyemet, a kudarcok fölé emelkednék és megoldanám életem minden zavaró problémáját. Az a nap, amikor ez kivilágosodott előttem, életem egyik legcsodálatosabb, vagy talán „a” legcsodálatosabb napja volt. Kétségtelenül sokan fogják olvasni ezt a könyvet olyanok, akiknek még sohasem jutott eszébe a hittel telített élet. Remélem, most Ti is megértitek ennek fontosságát. Mert a hit módszere vitán felül a leghathatósabb a világon, ha az emberi élet sikeres megoldásához akarunk eljutni.

A Biblia állandóan hangsúlyozza azt az igazságot „ha csak akkora hitetek lesz is, mint a mustármag... nem lesz nektek semmi sem lehetetlen” (Máté evang.: 17/20.). A Biblia ezt valóban szószerint érti. Ez nem illúzió és nem fantázia. Nem képletes magyarázat, nem szimbólum, nem metafora, hanem valódi tény. - „Akkora hit, mint egy mustármag” megoldja problémáidat, bármelyiket, mindegyiket. „Legyen hitetek szerint” (Máté evang.: 9/29.) Tehát a hit első számú követelmény és a hit nagysága és alkalmazása arányában jutunk az eredményekre. Kevés hit kis eredmény, közepes hit közepes eredmény, komoly hit, komoly eredmény. De a Mindenható nagylelkűsége folytán, hacsak egy mustármagnyi hitünk van, már csodálatos eredményeket érhetünk el.

Hadd meséljem el például jó barátainak Maurice és Mary Alice Flint izgalmas történetét. Akkor ismerkedtem meg velük, amikor előző könyvem: „Vezérfonál a bizalommal teli élethez” megjelent a Liberty Magazinban. Maurice Flint abban az időben kudarcot-kudarokra halmozott, nem csak munkájában, de magánéletében is. Félelem és bosszúság uralkodott rajta és a legnegatívabb személyiség volt, akivel csak valaha is találkoztam. Pedig kedves természettel volt megáldva és alapjában véve csodálatos ember volt, de egyszerűen elrontotta az életét, ahogy saját maga bevallotta nekem.

Olvasta könyvemben azt a részt, melyben hangsúlyoztam a „mustármagnyi” hitet. Abban az időben Philadelphiában élt családjával, feleségével és két fiával. Telefonált egy New York-i

templomunkba, de valamilyen okból nem tudott összeköttetést kapni a titkárommal. Ezt azért említem, hogy rámutassak máris megváltozott magatartására, mert normális körülmények között soha nem telefonált volna másodszer, mert rossz tulajdonságai közé tartozott, hogy mindent feladott az első gyöngé próbálkozás után. Azonban ez alkalommal kirtartott, míg megkapta az információt, mely az istentisztelet idejére vonatkozott. Következő vasárnap családjával átkocsizott Philadelphiából New York-ba, hogy eljőjön a templomba, melyet a legzordabb időjárásban sem mulasztott el soha.

Később részletesen elmesélte nekem élete történetét és tanácsomat kérte, hogy mihez is kezdjen ezután. Pénzügyei, a helyzete, adósságok, a jövő kérdése és elsősorban saját magával való problémái olyan komplikáltak voltak és annyira túl volt terhelve minden bajjal, hogy helyzetét teljesen reménytelennek tekintette.

Megnyugtattam, hogyha saját gondolkodásán változtatna és magatartását Isten törvényeihez szabná és ha alkalmazni tudná a hitet, mint módszert, minden problémája megoldódna.

Egyik rossz szokásuk feleségével együtt, melyet okvetlenül el kellett volna hagyniuk, a neheztelés volt. Ostobán dühösek voltak mindenkire, néhány emberre pedig engesztelhetetlen haraggal gondoltak. Mostani szerencsétlen helyzetükben úgy okoskodtak beteges következetességgel, hogy semmi sem az ő hibájuk, hanem mások bántak el velük becstelenül. Éjszakánként feküdtek ágyukban és elsorolták egymásnak, hogy milyen sértéseket vágnának a többiek fejéhez. Ebben az egészségtelen légkörben azután hiába kerestek pihenést és álmot, nem találhattak.

Maurice Flintnek jutott először eszébe a hit gondolata. Ez úgy hatott rá, mint eddig soha semmi. Kísérletezése először természetesen gyöngé volt, mert hiányzott hozzá az akaraterő. Először képtelen volt erősen hinni, mivel olyan sokáig élt negatív gondolatokkal, de makacsul és kétségbeesetten kirtartott amellett, hogy „ha csak akkora hitetek lesz is, mint a mustármag, semmi sem lesz számotokra lehetetlen.” Amilyen mértékben gyakorolta, olyan mértékben nyert hitet. Természetesen gyakorlása folytán hite egyre nőtt.

Egy nap kiment a konyhába, ahol felesége éppen mosogatott, és így szólt: „a hit gondolatát aránylag könnyű felfogni vasárnap

az Istentiszteleten, de nem könnyű megtartani, mert elhomályosul. Arra gondoltam, hogyha egy mustármagot cipelnék a zsebemben, időnként megtapinthatnám, ha érzem, hogy gyöngülök a hitben, ez talán segítene.” Majd megkérdezte feleségét: „létezik manapság mustármag, vagy ez csak olyasmi, ami a bibliában szerepel?”

Felesége nevetve mondta: „Talán találunk egy párat az ecetes uborkában.”

Az asszony kihalászott egyet és odaadta a férjének. „Tulajdonképpen nem szükséges egy valódi mustármag, ez csak szimbólum” figyelmeztette férjét.

„Ezt én nem tudom” - válaszolta amaz, „a biblia mustármagról beszél, tehát arra van szükségem. Lehet, hogy a szimbólum szükséges ahhoz, hogy hitet kapjak.”

Ránézett a tenyerében lévő magra és csodálkozva kérdezte: „csak ilyen kevés hitre van szükségem, mint ez a csöppnyi mustármag?” Egy ideig nézegette a magot, majd zsebrevágta. „Ha a nap folyamán megtapogatom, eszembe fog jutni a jelentősége.” De a magocska olyan kicsi volt, hogy elvesztette. Újra kihalászott egy másikat, de az is elveszett. Egy nap azonban új ötlete támadt. Miért ne tehetne egy mustármagot egy kis plasztik golyócskába? A zsebében hordozhatná, vagy óraláncára tehetné és akkor mindig emlékeztetne arra, hogy „ha csak akkora hitetek lesz is, mint a mustármag, semmi sem lesz számotokra lehetetlen.”

Megkérdezett egy plasztik iparost, hogy hogyan lehetne egy mustármagot egy plasztikgolyóba illeszteni. Az illető szerint az nem volt megoldható, mert eddig ilyent még senki sem csinált. Persze ez nem volt jó kifogás.

Flintnek már volt annyi hite „ha olyan csöppnyi is, mint egy mustármag”, hogy bízott a sikerben. Saját maga látott munkához és végül is sikerült a munka. Többféle ruhadísz is készített, nyakláncot, nyakkendőűt, kulcsláncot, karkötőt, és elküldte nekem. A tárgyak gyönyörűek voltak és mindegyiken ott ragyogott az átlátszó golyócska, belsejében egy mustármaggal. Minden díszben egy kis lapocska függött ezzel a felirattal: „Emlékezz a mustármagra.” Még a használati utasítás is rajta volt, vagyis, hogy hogyan emlékeztetheti ez a kis dísz viselőjét arra, „ha hited van, semmi sem lehetetlen.”

Barátom tanácsomat kérte, hogyan is bocsájthatná áruba ezeket a cikkeket. Nem voltam szakértő ezen a téren, így megmutattam őket Grace Ourshernek, aki a Guidepost Magazin szaktanácsadója volt. Ő aztán elvitte az ékszereket közös barátunknak, Mr. Walter Hovingnek, aki a Bonwit Teller Áruház elnöke volt és az ország egyik legjobb üzletembere.

Ő aztán rögtön meglátta ebben a nagy lehetőséget. Elképzelhető nagy meglepetésem és örömöm, amikor pár nappal később a New York-i lapokban egy kéthasábos cikk jelent meg. „A hit szimbóluma - egy valódi mustármag, beledolgozva a csillogó üvegbe - látható egy karkötőn, melynek viselése így komoly értelmet nyer.” A hirdetésben még olvasható volt a szentírási idézet: „ha csak akkora a hitetek, mint a mustármag...semmi sem lesz számotokra lehetetlen.” (Máté evang.: 17/20.) Ezeket az ékszereket úgy vásárolták, mint a cukrot. Jelenleg többszáz nagy áruház és üzlet, szerte az országban próbálja kielégíteni az igényeket.

Mr. és Mrs. Flint gyárat alapított egy közép-nyugati nagy városban, mely Mustármag Emléktárgyakat gyárt. Ugye, különös? - Egy kudarcra ítélt ember elmegy a templomba, hall egy bibliai idézetet és sikerül belőle egy nagy vállalatot alapítania.

Ebben az esetben a hit olyan vállalkozást teremtett, mely előállít és elad olyan termékeket, melyek nagyon sok embernek lehetnek segítségére. Az elgondolás olyan népszerű és hatásos, hogy már többen lemásolták, de a Flint-féle Mustármag Emléktárgy az eredeti. Azok az emberek, akiket ez a kis tárgy megváltoztatott, generációnk legcsodálatosabb szellemi történeteiről beszélhetnek. De hatásuk Mauricera és Maryre, akiknek ezáltal élete és jelleme megváltozott, személyiségük felszabadult, izgalmasan demonstrálja a hit erejét. Többé nincsenek negatív gondolataik, nincsenek kudarcra ítélve, nem gyűlölködnek, hanem pozitív, győzelmes emberekké váltak, akik legyőzték magukban a haragot és szívüket már szeretet tölti el. Új emberekké váltak, új kilátásokkal, új erő tudatában. A leglelkesebb emberek, akiket valaha láttam.

Kérdeztétek csak meg Maurice és Mary Flintet, hogyan kell egy problémát helyesen megoldani. Majd ők megmondják, „legyen hited - valódi hited”. - És higgyétek el, ők tapasztalatból beszélnek.

Ha valaki olvassa ezt a könyvet, lemondóan mondhatja (és ez megint negatív magatartás) „a Flint család sohasem állt olyan rosszul, mint mi.” Hadd mondjam erre, hogy ritkán láttam valakit olyan rossz helyzetben, mint annak idején Flintéket. Továbbá hadd mondjam meg, hogy tekintet nélkül a helyzet reménytelen voltára, ha az ebben a fejezetben vázolt módszert követed, ahogy Elintek is tették, Te is helyesen oldhatod meg ügyeidet.

Ebben a fejezetben több módszert ajánlottam, most szeretnék líz egyszerű tanácsot adni konkrét módszerként, általános alkalmazásra:

1. Hidd, hogy minden problémára van megoldás.
2. Maradj nyugodt, a feszültség megakasztja a gondolat áramlását. Stressz alatt az agy nem működik hatásosan. Vedd könnyedén a problémát.
3. Ne erőszakold a választ. Légy kiengedett, így a megoldás magától megvilágosodik.
4. Vedd a tényeket részrehajlás nélkül, személytelenül és pártatlanul.
5. Vesd a tényeket papírra. Ez áttekinthetővé teszi a gondolatokat, mert rendszerbe teszi a különböző tényeket. Így a probléma objektívvá válik.
6. Imádkozz, hogy Isten világosítsa meg elmédet.
7. Keresd Isten irányítását és higgy a 73. zsoltár ígéretében: „Tanácsaiddal irányítasz engem.”
8. Bízzál az ész és intuíció képességében.
9. Járj a templomba, hagyd, hogy tudatalattid dolgozza fel a problémát, mialatt az istentiszteleten részt veszel. Építő szellemi gondolatoknak csodálatos ereje van a helyes válasz megadására.
10. Ha hűségesen követed ezeket a lépéseket, akkor a megfelelő válasz kialakul és létrejön gondolataidban.

11

A hit alkalmazása a gyógyításban

Fontos tényező a hit a gyógyításnál? A tények azt bizonyítják, hogy igen. Volt idő, amikor erről még nem voltam meggyőződve, de most már határozottan tudom. Túl sok bizonyítékot láttam már, hogy ebben biztos legyek.

A tökéletesen átértzett és alkalmazott hit erőteljes tényező a betegségek leküzdésében és az egészség megtartásában.

Meggyőződésemet ebben a fontos kérdésben sok orvos is osztja. Az újságok beszámoltak Dr. Hans Finsterernek, a híres bécsi sebésznek itteni látogatásáról. Idézem a lap beszámolóját, melynek címe: Az érdemrenddel kitüntetett sebész, akit Isten vezérel.

„Dr. Hans Finsterer orvost - aki hisz abban, hogy Isten láthatatlan keze segít egy sikeres operációnál - a Sebészek Nemzetközi Szövetsége kitüntette a legmagasabb érdemrendjellel - a Sebész Mester címmel. Ezt a díjat a hasüregben végzett operációiért kapta, melyeket csak helyi érzéstelenítéssel végzett.

„Finsterer, a bécsi egyetem 72 éves professzora több mint húszezer nagyobb operációt hajtott végre, köztük nyolcezer gyomorresectiót (eltávolította a gyomor egy részét, vagy az egész gyomrot) és csak helyi érzéstelenítőt használt. Finsterer elmondta, hogy bár tekintélyes haladás történt a gyógyszer tudományban és sebészetben az elmúlt években, mindez magában még mindig nem elegendő, hogy minden egyes operáció sikerrel járjon. Sok esetben - folytatta a professzor - már egyszerű sebészeti beavatkozásnál is

meghal a páciens, ellenben néhány esetben, amikor a sebész már-már lemond betegéről, mégis bekövetkezik a gyógyulás.

„Néhány kolléga a gyógyulás ilyen eseteit előre nem látható véletlennek tulajdonítja, míg mások meg vannak győződve, hogy ilyen esetekben munkájukat Isten láthatatlan keze irányítja. Sajnos, ez utóbbi években sok páciens és orvos elvesztette abbéli meggyőződését, hogy minden az isteni gondviseléstől függ.

„Ha majd újra hiszünk Isten segítségének fontosságában minden cselekedetünkénél, különösen a betegek gyógyításánál, akkor érünk el csak igazi haladást a betegek felépülésénél.”

Így végződik a nagy sebész beszámolója, aki a tudományt összekapcsolja a hittel.

Egyszer egy igen fontos szakmai értekezleten tartottam beszédet. Jelen volt ott annak a rendkívül dinamikus iparágnak minden vezető embere, akik azt az amerikai gazdasági élet létfontosságú tényezőjévé tették.

Egy kicsit meglepődtem, amikor a szervezet egyik vezetője a gyűlés utáni ebéden ezt kérdezte tőlem, amikor éppen adózásról, emelkedő árakról és más üzleti ügyekről folyt a szó: „Hisz abban, hogy a hit gyógyít?”

„Egy jó csomó embert tudnék felsorolni, akiket a hit gyógyított meg” - válaszoltam. „Természetesen nem csak egyedül a hitre kell támaszkodnunk egy fizikai betegség gyógyításánál. Abban hiszek, ha Isten és az orvosok segítségét összekapcsoljuk. Ez az elgondolás összekapcsolja úgy az orvostudományt, mint a hittudományt, mert mindkettő fontos a gyógyulásnál.”

„Hadd mondjam el a történetemet” - folytatta ez az ember. „Sok évvel ezelőtt csonttumort állapítottak meg nálam, vagyis csontdaganat volt az állkapcsomban. Az orvosok megmondták nekem, hogy ez gyakorlatilag gyógyíthatatlan. Elképzelheti, hogy mennyire odavoltam. Kétségbeesetten kutattam valami segítség után. Bár rendszeresen látogattam addig is az istentiszteleteket, mégsem voltam különösen vallásos ember. Alig ismertem a Bibliát. Egy nap azonban, amint feküdtem az ágyban, kívánságot éreztem a Biblia olvasására. Megkértem feleségemet, hogy hozzon nekem egyet. Az asszony nagyon meglepődött, mert ezelőtt sohasem támadt ilyenféle kívánságom.”

„Belekezdtem az olvasásba és vigaszra, megnyugvásra leltem. Egy kicsit reménykedni kezdtem és kétségbeesésem alábbhagyott. Hosszú ideig, mindennap olvastam egy kicsit. De nem ez volt a legfőbb eredmény. Észrevettem, hogy már nem tulajdonítok oly nagy jelentőséget állapotomnak. Először azt hittem, hogy csak képzelődöm, de aztán meggyőződtem, hogy komoly változás történt bennem.”

„Egy nap, bibliolvasás közben különös melegség és boldogság töltött el. Nehéz leírnom ezt az érzést. Már régóta próbálok magamnak is megmagyarázni, de ettől kezdve javulásom meggyorsult. Visszamentem azokhoz az orvosokhoz, akik először mondták ki a diagnózist betegségemről. Újra gondosan megvizsgáltak, meglepve konstatálták, hogy állapotom javul, azonban figyelmeztettek hogy ez csak időleges. A későbbi vizsgálatok során azonban nyilvánvalóvá vált, hogy az osteoma tünetei teljesen elmúltak. Az orvosok szerint valószínűleg újra kiújulnak majd. Ez engem már nem ejtett kétségbe, mert lelkem mélyén tudtam, hogy meggyógyultam.”

„Mennyi idő telt el azóta?” - érdeklődtem.

„Tizennégy év” - hangzott a válasz.

Jobban szemügyre vettem ezt az embert. Erős, izmos, egészséges kinézésű volt, iparának egyik kiválósága. Ezt az esetet is a lényegre szorítkozva mondta el, ahogy egy komoly üzletemberhez illik. A kétely legkisebb jele sem látszott rajta. Miért is lenne? Hiszen halálra volt ítélve, és mégis él, jó erőben van.

Mi tette ezt? Az orvosok ügyes munkája és..! Mi volt ez a plusz? Nyilvánvalóan a hit, amely gyógyít.

Ennek az embernek a gyógyulása csak egy a sok hasonló eset közül és olyan sokat igazolt már az orvosi vélemény, hogy igazán tanácsolnunk kell a hit bámulatos erejének szélesebb körű alkalmazását a gyógyításnál. Sajnos a hit gyógyító erejét nemigen veszik számításba. Biztos vagyok abban, hogy a hit képes olyasmire, amit mi „csodának” hívunk, de amely valójában a tudományos szellemi törvények működése.

Napjaink vallási gyakorlatában növekvő hangsúly esik arra, hogy az emberek testét és lelkét egyaránt gyógyítsák. Ez tulajdonképpen visszatérés a kereszténység eredeti gyakorlatához. Még nemrég is félvállról vettük azt a tényt, hogy a vallásnak századokon keresztül gyógyító szerepe is volt. A „pásztor” szónak eredeti

jelentése „a lélek gondozója, de a modern időkben az ember arra a hamis következtetésre jutott, hogy a biblia tanítását lehetetlen harmóniába hozni azzal, amit „tudománynak” neveznek. így a vallás gyógyító jellegét majdnem teljesen kihagyták a materialista tudományból, de napjainkban újra felismerték a vallás és egészség szoros kapcsolatát.

Érdekes, hogy az angol „holiness” (szentség) szó az angol „Wholeness” (teljesség) szóból származik, és a „meditation” (elmélkedés), melyet csak a vallási értelemben használnak, nagyon hasonlít a „medication” (gyógyszer) szóhoz. A két szó rokonsága meglehetősen nyilvánvaló, ha számbavesszük, hogy Istenről és igazságos cselekedeteiről való őszinte elmélkedés, orvosságként hat testre és lélekre egyaránt.

A ma orvostudománya hangsúlyozza a pszichoszomatikus tényezőket a gyógyításnál, így elismerik a kapcsolatot a lelkiállapot és a fizikai egészség között. A modern orvosi gyakorlat szoros kapcsolatba hozza azt a két tényezőt, ahogyan az ember gondolkodik és érez. Mivel a vallás gondolatokkal, érzésekkel és alapvető magatartásokkal foglalkozik, szinte természetes, hogy a hittudomány fontos a gyógyításnál.

Harold Shermann színműírót kérték, hogy írjon át egy fontos rádióműsor-sorozatot azzal az ígérettel, hogy majd állandó szerződést kötnek vele. Azonban néhány hónap után elküldték és a munkáját felhasználták anélkül, hogy még a nevét is említették volna. Ez nagyon megalázta az író és azonkívül pénzügyi nehézségei is támadtak. Az igazságtalanság növekvő keserűséget váltott ki belőle a rádió vezetője ellen, aki ennyire nem tartotta be a szavát. Mr. Shermann bevallotta, hogy életében akkor, egyetlen egyszer gyilkos érzést hordozott szívében. Gyölölete fizikai betegséget váltott ki nála mycosis alakjában, mely egy bizonyos gomba és amely megtámadta a torkát. A legjobb orvosi kezelést kapta, de még valamire volt szüksége. Amikor lemondott gyűlöletéről és helyébe megbocsátás és megértés lépett, állapota is fokozatosan javulni kezdett. Az orvostudomány és új lelki magatartása segítségével kigyógyult betegségéből. Az egészség és boldogság eléréséhez feltétlenül alkalmaznunk kell a legteljesebb mértékben az orvosi tudomány módszereit és eredményeit, de ugyanakkor hozzá kell vennünk a lélek tudományának bölcsességét, tapasztalatait és

módszereit. Bizonyítékok tömege támasztja alá azt a hitet, hogy Isten úgy az anyagi tudományokkal, a doktorokon keresztül, mint a hittudományokkal a lelkészekon keresztül segít. Egyre több orvos csatlakozik már ehhez a véleményhez.

A Rotary Clubnak egy ebédjén tizedmagammal ültem az asztalnál. Egyikünk egy orvos volt, aki nemrég szerelt le a katonaságnál és visszatért civil foglalkozásához. Ezeket mondta nekem: „Mióta leszereltem, azt vettem észre, hogy betegeim nagy része nem orvosságra szorul, hanem gondolatvilágukat kellene megváltoztatni. Nem testük beteg, hanem gondolataik és érzelmeik. Tele vannak félelem- és kisebbségi érzésekkel, bűnnel és haraggal. Rájöttem, hogy eredményes kezelésükhöz orvosnak és pszichiáternek is kell lennem. Aztán észrevettem, hogy ez a kettős kezelés sem elegendő. Tudatosodott bennem, hogy sok esetben az alapvető baj lelki eredetű. Észrevettem, hogy gyakran a Bibliát idézgetem nekik, majd vallási könyveket írok elő receptként, különösen olyanokat, melyek útmutatást adnak arra nézve, hogy hogyan éljünk.”

A továbbiakat egyenesen hozzám intézte: „Itt az ideje, hogy maguk lelkészek is felismerjék, hogy milyen jelentős szerepe van az emberek gyógyításában. Természetesen nem avatkozhatnak az orvosi munkába, mint ahogy mi sem sértjük meg a lelkészek működési területét, de nekünk orvosoknak szükségünk van a lelkészek közreműködésére, ha az embereket egészségre és jólétre akarjuk vezetni.”

Levelet kaptam egy orvostól egy New York északi részében lévő városkából. Ezeket írja: „Ebben a városban az emberek 60 százaléka beteg, mert lelkük és gondolataik nem rendezettek. Nehéz elgondolni, hogy a modern lélek oly mértékben beteg, hogy fizikai szervekben lépnek már fel fájdalmak. Azt hiszem” - folytatta az orvos, „hogy a lelkészek és rabbik megértik az összefüggést a fizikum és a lélek között.”

Ez az orvos még arról is beszámolt, hogy receptként szokta felírni egyik könyvem: „Vezérelv a bizalomteljes élethez” - címűt, több hasonló könyvemmel együtt betegeinek, és említésre méltó eredményt ér el velük.

Egy birminghami könyvüzlet tulajdonosa elküldött nekem egy receptet, amelyet nem patikában szoktak kiváltani, hanem

nála. Egy orvos ugyanis speciális könyveket ír fel, speciális betegségre, amiket nála váltanak ki.

Dr. Carl R. Ferrissel, a Kansas City Orvosi Társaság korábbi elnökével egyszer örömmel szerepeltem együtt egy „Egészség és boldogság” című rádióprogramban, melyben azt bizonyította, hogy az emberi betegségek gyógyításánál a fizikai és lelki bajok gyakran olyan mélyen összefonódnak, hogy lehetetlen határozott vonalat húzni a kettő között.

Évekkel ezelőtt barátom, Dr. Clarence W. Lieb, rámutatott arra, hogy milyen hatása van az egészségre a szellemi és lelki bajoknak. Okos magyarázata után láttam, hogy a félelem, bűn, gyűlölet, harag, vagyis azok a problémák, amivel foglalkozom, gyakran szoros kapcsolatban állnak az egészséges fizikai jólét problémáival. Dr. Lieb olyan mélyen hitt elképzelésében, hogy Dr. Smiley Blantoonnal megalakította a vallás-pszichiátriai klinikáját, mely éveken át sok száz emberen segített, visszaadva megrendült egészségüket.

Az elhunyt Dr. William Seamann Brainbridge és én, sokáig szorososan együttműködtünk, összekapcsoltuk a vallást és a sebészetet, így sok ember kapta vissza egészségét és kezdett új életet.

Két New York-i orvos barátom Dr. Z. Taylor Bercovitz és Dr. Howard Westcott felbecsülhetetlen segítséget nyújtottak lelkesi munkámban nagy tudásukkal. Ők mélyen megértették, hogy mint függ össze a beteg test és a beteg lélek, és hogy mi ilyenkor a hit szerepe.

„Felfedeztük a magas vérnyomás pszichoszomatikus okát, az elnyomott félelemérzetet. Félelem olyan valamitől, mely esetleg megtörténhet, nem pedig olyasmitől, ami valóban létezik is, állítja Dr. Rebecca Beard. „Ezek a jövőbe vetített félelmek valójában-képzeltbeli félelmek, mert lehet, hogy a rettegett esemény sohasem történik meg. A cukorbetegség esetében a bántódás és csalódás, mely sokkal több energiát emészt fel, mint minden más érzélem, feléli az inzulint, melyet a hasnyálmirigy sejtjei termelnek, így a hasnyálmirigy idő előtt elhasználódik.”

Aztán vannak érzelmek, melyek a múlthoz kapcsolódnak - mindig újra élnek ezek az emberek a múltat, és nem képesek előre haladni a jelenben. Az orvostudomány ilyen rendellenességekre is hoz megkönnyebbülést. Az orvosoknak van gyógyszerük, mely

csökkenti a vérnyomást, ha magas, vagy emeli, ha alacsony, de ez csak időleges segítség. Adagolhatnak inzulint, mely több cukrot változtat energiává és így ad enyhülést. Ezek határozott segítségek, de nem adhatnak teljes gyógyulást. Még nem találtak fel olyan pirulát, vagy injekciót, mely megvédne bennünket saját konfliktusainktól. Saját érzelmi életünk jobb megismerése és a visszatérés a vallásos hithez, ennek a két tényezőnek az összekapcsolása ígér egy állandó segítséget mindannyiunk számára.

„Tehát a válasz” - fejezi be Dr. Beard, „Jézus gyógyító tanításában rejlik.”

Egy másik eredményesen működő orvosnő beszámolt saját javulásáról, amikor az orvosság és a hit együttes gyógymódját alkalmazta. „Nagyon érdekelt az Ön vallási filozófiája. Túlságosan sokat dolgoztam, idegeim a végletekig feszültek. Nyugtalan lettem, időnként régi félelem- és büntudatérzések gyötörtek, tehát ki kellett szabadulnom ebből a kóros feszültségből. Egy lehangolt kora reggeli órában kezembe akadt az Ön könyve és olvasni kezdtem. Éppen ilyesmire volt akkor szükségem. Istenről volt szó benne, a nagy gyógyítóról, aki, mint egy antibioticum, megöli a félelem bacilusait és értelmetlenné nyilvánítja a túlzott büntudat vírusát.”

„Az Ön könyvében felvázolt elvek szerint kezdtem élni. Lassanként csökkent a feszültség, pihentebbnek és boldogabbnak éreztem magam, jól is aludtam. Már nem szedtem vitamin- és energiapirulákat. Akkor úgy éreztem - folytatta a doktornő - és ez az amit hangsúlyozni akarok, hogy ezt az új tapasztalatomat meg kell osztanom azokkal, akik neurózissal jönnek hozzám. Meglepve tapasztaltam, milyen sokan olvasták az Ön könyvét. Betegeimmel közös elvi alapon álltunk tehát. Gazdagító tapasztalat volt ez számomra. Istenről és hitről beszélni itt könnyű és természetes volt.”

„Mint orvos” - folytatta, „számos csodának beillő gyógyulást láttam már, mely az isteni segítségnek volt köszönhető. Az elmúlt hetekben még egy ilyen esetről számolhatok be. Nővérem három hete súlyos operáción ment keresztül. Az operáció után bélelzáródás lépett fel. Az ötödik napon kritikus állapotba került. Amikor délben otthagytam a kórházat, világosan láttam, hogy gyors javulás szükséges, különben felépüléséhez kevés a remény. Nagyon ag-

Kódtam. Lassan vezettem a kocsit hazafelé, közben kb. 20 percig imádkoztam javulásáért. (Orvosilag minden tőlünk telhetőt meg-ununk.) Alig töltöttem otthon tíz percet, amikor szólt a telefon és 12 ápolónő jelentette, hogy az elzáródás magától rendbejött és nővérem állapotában határozott javulás állott be. Azóta tökéletesen leépült. Hihetek-e mást, mint, hogy Isten közbelépése mentette meg az életét.”

Így szól egy híres gyakorló orvos levele.

Tehát szigorúan tudományos alapokra helyezve ilyen szempont szerint közeledhetünk bizalommal a hittel való gyógyítás jelensége felé. Ha nem hinném őszintén, hogy a hit a gyógyításban eredményes, akkor bizonyára nem részletezném ezt a szempontot.

Hosszú idő óta kapom a leveleket olvasóktól, rádióhallgatóktól, saját egyházközségem tagjaitól is, melyekben beszámolnak gyógyulásokról, ahol a hit játszott szerepet. Túlzott gondossággal vizsgáltam meg ezeket az eseteket, hogy megnyugtassam saját lelkiismeretemet igazmondásuk felől, mert szerettem volna bizonyítani a legcinikusabb embernek is, hogy van út az egészség, boldogság és sikeres élet felé, mely úgy alá van támasztva bizonyítékokkal, hogy csak aki készakarva beteg akar maradni, valami furcsa tudatalatti kudarc kivánás következtében, fogja mellőzni azokat a lehetőségeket, melyeket az egészség eléréséhez felsoroltam.

Tehát ezek az esetek röviden azt tükrözik, hogy a pszichológia és orvostudomány minden eszközét össze kell kapcsolni a lélek tudományával. Ez a gyógymód biztos, hogy fizikai és lelki egészséget hoz, ha Isten tervében benne van, hogy a beteg tovább éljen. Természetes, hogy ez a halandó élet mindenki számára egyszer véget ér (az élet maga sohasem ér véget, csak annak földi szakasza.)

Mi, az úgynevezett régi stílusú templomainkban, szerény véleményem szerint nem mutatunk rá eléggé arra, hogy a kereszténységben mennyi segítséget kapunk a testi, lelki egészség eléréséhez. Mivel az egyház nem hangsúlyozza ezt eléggé, csoportok, szervezetek és más szellemi testületek alakulnak, hogy kipótolják a keresztény tanításnak ezt a hiányát. De már nincs semmi ésszerű ok arra, hogy ne ismerjük fel, ami nyilvánvalóvá lett, vagyis, hogy a hitnek gyógyító ereje van és egészséges gyógyító módszereket is

ajánlhatunk embertársainknak. Szerencsére, most már mindenütt vannak gondos, tudományosan felkészült szellemi vezetők a vallási szervezetekben, akik megteszik ezt a lépést és elérhetővé teszik az emberek számára azokat a módszereket, melyek által elnyerhetjük Jézus Krisztus gyógyító kegyelmét.

A vizsgálatokban, melyeket sikeres gyógyulások esetében tettem, bizonyos tényezők vannak jelen. Először is, tökéletes hajlandóság arra, hogy Isten kezébe tegyük le sorsunkat. Másodszor minden tévedés és bűn teljes elhagyása és a vágy, hogy lélekben megtisztuljunk. Harmadszor, hinnünk kell abban, hogy az orvosi tudomány, harmóniában Isten erejével, meghozza a gyógyulást. Negyedszer, őszinte hajlandóság kell arra, hogy elfogadjuk Isten akaratát, bármi legyen is az, és nem szabad haragot és keserűséget éreznünk az Ő akarata ellen. Ötödször, egy alapvető, feltétel nélküli hit szükséges Isten gyógyító erejében.

Ezeknél a gyógyulásoknál mindig megemlítik, hogy valami melegség, fény tölti el a testet és erő árasztja azt el. Majdnem mindegyik esetben, melyet megvizsgáltam, ilyen vagy olyan formában a páciens beszél olyan pillanatról, amikor előntötte a szépség, béke és öröm érzete és egészen felszabadultan érezte magát. Néha ilyesmi hirtelen jön, néha pedig fokozatosan érlelődik meg a meggyőződés, hogy a gyógyulás folyamatban van.

Vizsgálataimban mindig kívártam egy bizonyos időt, hogy meggyőződjek a gyógyulás véglegességéről, hogy csak ideiglenes javulásról van-e szó, melyet a betegség hullámozása is előidézhet.

Elmondhatom például azt a gyógyulási esetet, melyről egy asszony számolt be nekem, kinek szavahihetőségéről és egészséges ítéletéről meg vagyok győződve. Az orvosi adatok precízek és tudományosan megalapozottak. Ennek a nőnek az esetében sürgős operációra volt szükség, hogy eltávolítsanak egy daganatot, melyet rosszindulatúnak mondtak.

Most az asszony saját szavait idézem: „Minden lehető kezelést elvégeztek, de sikertelenül. Természetes, hogy rettentően megrémültem. Tudtam, hogy a további orvosi kezelés már hiábavaló lenne. Bár semmi reményem nem volt már, Istenhez fordultam segítségért. Isten egyik lelkiekben gazdag gyermeke tanított meg arra, hogy az Ő megismerése és Krisztus gyógyító ereje segíthet

csak rajtam. Nagyon fogékony voltam minderre és sorsomat Isten kezébe ajánlottam.”

„Az egyik reggel is segítséget kérve imádkoztam, mint minilg, utána pedig a háztartás után néztem. Abban az időben nagyon el voltam foglalva. Éppen a vacsorát készítettem egyedül a konyhában. Hirtelen fényességet észleltem a helyiségben és a bal oldalamból érintést éreztem, mintha valaki állna mellettem. Hallottam már csodás gyógyulásokról. Tudtam, hogy értem is mondtak imákat. Éreztem, hogy mellettem csak a gyógyító Krisztus állhat.”

Elhatároztam, hogy várok másnapig. Ha a szimptómák elmúlnak, akkor igazam volt. Reggelre a javulás olyan szembeötlő volt, olyan szabadnak éreztem magamat, hogy ez maga volt a bizonyosság. Rögtön közöltem valakivel gyógyulásomat.

„A gyógyulás és Krisztus jelenlétének emléke még ma is frissen él emlékezetemben. Pedig ennek már 15 éve. Egészségem akkor hamarosan helyreállt és ma is kitűnő egészségnek örvendek.”

A szívbajok eseteiben a hit gyógymódja (nyugodt mély hit Jézus Krisztusban) kétségkívül elősegíti a gyógyulást. Emberek, akiknek már volt szívrohamuk és utána tökéletes és feltétlen hittel kérték Isten gyógyító kegyelmét, ugyanakkor betartották orvosaik utasításait, figyelemreméltó gyógyulási esetekről számolnak be. Talán az ilyen ember még egészségesebb lehet ezután, mert már ismeri fizikumának és erejének hatásait. Nem erőlteti túl magát és így megőrzi egészségét.

De, ami még fontosabb, az ilyen ember megtanulta az emberi jólét technikáját, azt, hogy átadja magát Isten gyógyító erejének. Ez úgy érhető el, hogy tudatosan csatlakozunk az életerő folyamához azáltal, hogy értelmünkkel elfogadjuk azokat az újjáteremtő erőket, melyek bennünk működnek. A beteg megnyitja tudatát az életerő áramlása, ez újjáttermelő energia előtt, mely a világegyetemben létezik, de az idegesség, magasfeszültségű élettempó és egyéb természetellenes magatartások eddig elzártak előle.

35 évvel ezelőtt Államunk egyik kiválósága súlyos szívbajt kapott. Megmondták neki, hogy sohasem dolgozhat többé. Az orvosi utasítások szerint ideje nagy részét ágyban kell töltenie. Valószínű, hogy beteg marad hátralevő napjaiban, mely már nem fog soká tartani, - legalább is így tájékoztatták. Ma már nem

valószínű, hogy az orvosok ilyesmit közöljenek a beteggel. Mindenesetre a beteg meghallgatta ezeket az ijesztő jóslatokat, és alaposan átgondolta őket.

Egyik reggel korán ébredt, felvette a Bibliáját és véletlenül (véletlen volt-e vajon?) felnyitotta ott, ahol Jézus betegeket gyógyított. Azután olvasta ezt a mondatot is: „Jézus Krisztus ugyanaz ma, tegnap és mindörökké” (Zsidókhöz: 13/8.) Eszébe jutott, hogyha Jézus gyógyított olyan régen, és ha Ő most ugyanaz, akkor miért ne gyógyíthatna ma is? „Miért ne tudna Jézus engem is meggyógyítani” - kérdezte magától és felbuzgott benne a hit.

Egyszerű bizalommal kérte a Mindenhatót, hogy gyógyítsa meg. Szinte hallotta, amint Jézus megkérdezi őt: „Hiszed, hogy ezt megtehetem?” Ő rögtön válaszolt: „Igen Uram, hiszek benne.”

Becsukta szemeit és szinte érezte szívén Krisztus gyógyító kezeinek érintését. Egész nap különös nyugalom áradt el bennséjében. Ahogy múltak a napok mindjobban meggyőződött arról, hogy erő önti el. Végül egy nap így imádkozott: „Uram, ha ez a Te akaratom is, holnap reggel felöltözöm, kimegyek az utcára és néhány napon belül újra munkába állok. Teljesen a Te gondjaidra bízom magam. Ha holnap meghalok, most megköszönöm Neked életem csodálatos napjait. De a Te segítségével kimegyek holnap és Te egész nap velem leszel. Hiszem, hogy lesz elég erőm, de ha meg kell hálnom, mert nem bírom ki az erőfeszítést, akkor Veled leszek az örökkévalóságban. Mindkét eset a legjobb lesz nekem.”

Ezzel nyugodt hittel növelte aktivitását, ahogy múltak a napok, ezeket a mondatokat újra és újra elmondta mindennap, egész pályafutása alatt, mely még 30 évig folytatódott. 75 éves korában vonult nyugdíjba. Kevés embert láttam ilyen életerősnek munka közben és kevesen járultak hozzá többel az emberek boldogulásához. De mindig kímélte fizikai és idegerezjét. Állandó szokásai közé tartozott az ebéd utáni pihenés. Sohasem engedte, hogy nyugtalanság legyen rajta úrrá. Korán kelt és korán feküdt. Mindig szigorú és fegyelmezett életet élt.

Minden cselekedetében távol tartotta magától az aggodást, haragot és feszültséget. Keményen dolgozott, de felengedten.

Az orvosoknak igazuk volt. Ha korábbi életmódját követi, már valószínűleg régen halott lenne, vagy legalább is tehetetlen beteg. Az orvosok pihenésre vonatkozó tanácsa juttatta el őt

Krisztus gyógyító munkájának befogadásához. Szívujja nélkül sohasem lett volna elég érett értelmileg és lelkileg a gyógyulásra.

Másik barátom, egy kiváló üzletember ugyancsak szívbántal-makban betegedett meg. A betegség hetekre az ágyhoz láncolta, majd visszatért felelősségteljes munkájához, ahol mindazt elvégzi, melyet idáig, de sokkal kevesebb feszültséggel és izgalommal. Mintha új erő töltené el, melyet eddig nem ismert. Gyógyulása annak a következménye, hogy határozott és következetes módon járt el egészsége érdekében. Nagyon jó orvosai voltak, pontosan követte utasításait, mely nagyon fontos ilyen esetekben.

De a kezelés és orvosságok mellett lelki gyógyítást is alkalmazott. Erről így számolt be a kórházból írt levelében: „Egy nagyon közeli barátomat hozták be a kórházba, hasonló betegséggel és négy óra alatt meghalt. Csak 25 éves volt. Két ismerősömet is hasonló sors ért a mellettem lévő szobákban. Úgy látszik, nekem még van dolgom itt lenni a földön. Tehát vissza kell térnem feladatombhoz, melyet csak úgy láthatok el, ha még sokáig élek. Ezt azonban csak fizikai és lelki egészség birtokában érhetem el. Az orvosok és ápolók csodálatosan segítenek mindenben.” Majd felvázolta lelki gyógyulásának módját. Az alkalmazott formula három részből áll:

1. A betegség első fázisában, amikor abszolút pihenést írtak elő az orvosok, arra a figyelmeztetésre gondoltam: „Légy csendben és tudd, hogy én vagyok az Isten.” (Zsoltárok: 46/10.) Vagyis tökéletesen elernyedtem, Isten kezében pihentem.

2. Ahogy jobban éreztem magam, a következő mondatot ismételttem: „Ezért remélj az Úrban és légy erős, légy bátorsággal és bízzál az Úrban.” (Zsoltárok könyve: 27/14.) Tehát a beteg szívét Isten gondjaira bízuk, hogy gyógyító kezét rátéve, megújítsa.

3. Végül erőnk visszatérével új bizalmunk is támad, melynek így adtam kifejezést: „mindent elviselek abban aki erőt ad.” (Filippiekhez: 4/13.) És így új erőhöz jutottam.

Ezzel a három pontból álló formulával ez az ember megtalálta a gyógyulást, orvosaink tudása és kezelése pedig elősegítették fizikai gyógyulását is. A hit erejének bölcs alkalmazása pedig serkentette a természetben rejlő szellemi erőket, így segítvén elő a gyógyulást. A két gyógyítómód együtt, életünk két megújuló erejére

támaszkodott. Az egyik az emberi test gyógyító ereje, a másik az emberi iélek megújító ereje. Az egyikre az orvosi kezelés hat, a másik a hit erejére hallgat, de Isten uralkodik mindkét területen. Ő teremtette a testet és lelket egyaránt. Ő uralkodik az egészség és jólét felett. „Mert benne élünk, mozgunk és vagyunk.” (Apostolok cselekedetei: 17/28.)

Tehát a betegségek megelőzésénél és testünk, lelkünk gyógyításánál soha ne feledkezzünk meg a legnagyobb erőforrásról, mely nyitva áll előttünk, - ez pedig a gyógyító hit.

Az ebben a fejezetben felsorolt alapelvek tényénél mit kell tennünk tehát, ha szereteteink közül valaki, vagy mi magunk megbetegszünk? Nyolc gyakorlati tanácsot sorolok fel:

1. Kövesd a kiváló orvosi nagyság tanácsát, aki ezeket mondja: „Ha beteg vagy, a lelkészre ugyanolyan szükséged van, mint az orvosra.” Más szavakkal, ugyanannyira higgyél a lelkierők fontosságában a gyógyulásnál, mint az orvosi módszerekben.

2. Imádkozz orvosodért, tudnod kell, hogy Isten gyakorlott emberek közvetítésével segít a gyógyuláshoz. Az egyik orvos ezt így öntötte szavakba: „Mi kezeljük a beteget, de Isten gyógyítja meg.” Imádkozz tehát, hogy az orvos kész legyen Isten kegyelme befogadására.

3. Bármit teszel is, ne rémülj meg és ne félj, mert ilyenkor negatív, romboló gondolatokkal veszed körül hozzátartozóidat, pedig pozitív és gyógyító gondolatokkal tudnád csak őket segíteni.

4. Emlékezzünk, hogy Isten soha nem tesz törvényellenes dolgot. A mi egyszerű, materialista törvényeink csak töredékei annak a nagy erőnek, mely átvonul a világmindenségen. A szellemi törvények a betegségeket is irányítják. Isten kétféle gyógyszert írt elő minden betegségre. Az egyiket a tudomány alkotja meg a természeti törvények alapján. A másikat szellemi törvények irányítják és a hit által hozzáférhető.

5. Ajánld a magad vagy hozzátartozóid sorsát feltétel nélkül Isten kezébe. Hited által az isteni erő gondjaira bíztad őket vagy magad. Ott a gyógyulás. De, hogy ez az erő működésbe lépjen, a betegnek rá kell hagyatkoznia Isten akaratára. Ezt nehéz megérteni és nehéz teljesíteni, de az tény, hogyha a vágy, hogy szerettünk tovább éljen, ugyanolyan erős hajlandósággal párosul, mely le-

mond róla, ha Isten is úgy akarja, akkor a gyógyító erők csodás hatást fejtenek ki.

6. Nagyon fontos, hogy a családban harmónia uralkodjék, ez alatt lelki harmóniát értek. Emlékezzünk a Szentírásban Máté evangéliumának 18/19 részére: „Ha ketten közületek egyetértve kérnek valamit a földön, meg fogják kapni mennyei atyámtól.” Diszharmónia és betegség hasonló fogalmak.

7. Képzeld el szerettedet tökéletes egészségben, fessd le magad előtt, mint Isten jó és szerető gyermekét. Tudatunk betegséget, sőt halált képzelhet el, de értelmünk 9/10-ed része tudatalatti. Az egészség elképzelését engedjük tudatalattinkba és értelmünknek ez az erőteljes része a ragyogó egészség energiáját fogja sugározni. Amit tudatalattink hisz, azt általában meg is kapjuk. A hitnek ellenőrzés alatt kell tartania a tudatalattit, különben nem számíthatunk semmi jóra, mert a tudatalatti csak valódi, őszinte gondolatainkat adja vissza. Ha a valódi gondolat pozitív, akkor pozitív és gyógyító eredményekre számíthatunk.

8. Légy természetes, kérd Istent egyszerűen, hogy gyógyítsa meg szerettedet. Ezt teljes szívedből szeretnéd és így fogalmazd meg: „Kérlek Uram, tedd ezt meg nekem.” De nagyon ajánlom, hogy csak egyszer kérjük, utána köszönjük meg jóságát. Ez az erős hit mély szellemi erőket és örömet szabadít fel, mert érezni fogjuk Isten szerető gondoskodását. Ez az öröm kitaratóan velünk marad és tudnunk kell, hogy magában az örömben is van gyógyító erő.

12

Ha erőnk csökken, próbáljuk ki ezt a módszert

Hallottam, hogy egyszer egy asszony bement a patikába és kért egy üveg pszichoszomatikus gyógyszert.

Természetesen ilyen gyógyszer nem található a patika polcain, mert nem készítenek ilyen pirulákat és cseppeket, de mégis van ilyen gyógyszer és nagyon sokunknak szüksége lenne rá. A recept az ima, a hit és az egészséges gondolkodás kenyéréből áll.

Sokszor felmérték már, hogy a mai kor emberének 50-75%-a beteg, mert érzelmi és fizikai lényét beteg szellemi állapota befolyásolja. Ennél fogva olyan gyógyszerre manapság valóban nagy szükség van. Olyan emberek, akik nem teljesen egészségesek, sokszor rájönnek, hogy van egy egészségszabály, mely orvosi kezeléssel együtt nagy hasznunkra lehet.

Hogy a szellemi és érzelmi gyógymód mennyire újjáélesztheti a hanyatló életerőt, illusztrálja annak a vállalati vezető embernek az esete, akit egy nagy cég küldött hozzám. Ez az ember, aki azelőtt tele volt energiával, erővel, komoly hanyatlást érzett képességeiben és energiájában. Elvesztette alkotó fantáziáját, pedig kereskedői ötletei egyedülállóak és elsőrendűek voltak. Munkatársai is észrevették, hogy ez az ember nagyot hanyatlott. Sürgették, hogy keressen fel egy orvost, majd a Társaság elküldte őt Atlantic Citybe és később Floridába, hogy összeszedje magát, de egyik üdülés sem hozta meg számára a végleges javulást.

Orvosa, aki tudott a mi vallás-pszichiátriai klinikánkról, azt ajánlotta a Társaság elnökének, hogy küldje el hozzánk ezt az embert egy kis beszélgetésre. Az elnök tanácsára el is jött, bár egy kicsit méltatlankodott, hogy őt templomba küldték.

„Jól nézünk ki” - füstölgött - „ha egy üzletember már pap tanácsára szorul. Most majd Ön velem együtt fog imádkozni és ketten együtt olvasgatjuk majd a Bibliát” - mondta ingerlékenyen.

„Nem volna semmi meglepő ebben” - válaszoltam, „mert néha minden bajunk olyan természetű, amin csak az ima és a Biblia gyógyító ereje segíthet.”

Nem tudtam őt meggyőzni, sőt olyan makacsnak és kezelhetetlennek bizonyult, hogy végül kénytelen voltam ezt mondani: „kertelés nélkül megmondom Önnek, hogy vagy engedi, hogy segítsünk magán, vagy el fogják bocsátani.”

„Ki mondta ezt Önnek?” - nézett rám hűledezve.

„A főnöke” - válaszoltam. „A tény az, hogyha nem tudjuk helyrehozni magát, bármennyire is sajnálja, de el fogja bocsátani.”

Soha nem láttam még olyan megdöbbenet kifejezést emberi arcon. „Hát akkor, mit gondol, mit tegyek?” - dadogta megsemmisülten.

Lassan válaszoltam: „Az ember gyakran kerülhet ilyen állapotba, mint amilyenben most maga van, ha lelkét félelem, aggodalom, feszültség, harag vagy bűntudat tölti el. Ha ezek az érzelmi gátak összegyűlnek az emberben, már nem tudjuk többé elviselni őket, a normális érzelmi, szellemi és értelmi források eltömődnek és az egyén beleragad a harag, félelem és a bűn mocsarába. Én nem ismerem az Ön gondolatait és baját, de képzeljen el engem jóindulatú barátjának, akihez teljes bizalommal lehet és beszéljen magáról. Hangsúlyozom, hogy ne titkoljon el semmit, bármilyen félelem, harag vagy bűn nyomja lelkét. Biztosítom, hogy beszélgetésünk szigorúan titokban tartom. A Társaság nagyon szeretné, ha Ön visszatérne hozzájuk kitűnő munkaerőként, mint amilyen volt.”

Rövid idő alatt megvallott mindent. Egy csomó bűnt követett el és ezek belekeverték a hazugságok útvesztőjébe. Állandóan a lelcfedezés rettegésében élt és mindez a legnagyobb lelki zavart okozta. Erkölcseleg teljesen a mélypontra jutott.

Nehéz volt szóra bírnom, mert alapjában véve félték természet volt és erős szégyenérzet gyötörte. Megmondtam neki, hogy

megértem szükségességét, de ennek a vallomásnak meg kell történnie, különben nem segíthetek.

Amikor azután mindent elmondott, sohasem felejttem el felszabadult viselkedését. Felállt, elkezdett nyújtózni, egészen lábujjhegyre állt és karjait az égre emelte, majd mély lélegzetet vett. „Teremtőm, de jól érzem magam most” - lélegzett fel. A felszabadultságnak és megkönnyebbülésnek egészen drámaian adott kifejezést, majd azt ajánlottam, hogy mondjon el egy imát, kérve Istent, hogy bocsásson meg neki és árássa el nyugalommal és tiszta gondolatokkal.

„Gondolja, hogy hangosan imádkozzam?” - kérdezte bizonytalanul.

„Ilyesmit még sohasem tettem életemben.”

„Igen, ez jó gyakorlat lesz, egyben erősít is.”

Imája egyszerű volt és amennyire visszaemlékszem, ezeket mondta: „Édes Istenem, bűnös ember voltam és sajnálom, amit cselekedtem. Kiöntöttem lelkemet a barátomnak, most kérem bocsánatodat és adj békét a lelkemnek. Együttal erősíts meg, hogy sohasé kövessem el ezeket a bűnöket újra. Segíts meg, hogy ismét tisztán állhassak meg előtted és megjavuljak.”

Még ugyanaznap visszakerült régi munkahelyére. A történetekről nem esett szó, nem is volt szükség rá, mert nemsokára ismét lendületbe jött, és ma már ismét a város legjobb szakemberei közt tartják számon.

Később egyszer találkoztam főnökével, aki ezt kérdezte tőlem: „Nem tudom, mit csináltál Billel, de megint úgy fog az esze, mint a borotva.” „Én semmit sem tettem, ami történt az Isten műve” - válaszoltam.

„Hát igen, értem” - válaszolta a főnök elgondolkozva. „Akárhogyan is van, Bili megint a régi.”

Amikor ennek az embernek az életerejé elapadt, kipróbált egy egészségi formulát, mely újra visszaadta eredményes munkaképességét. Pszichoszomatikus orvosságot „szedett”, mely kigyógyította egészségtelen lelki és értelmi állapotából.

Dr. Franklin Ebaugh, a Colorado Orvosi Egyetem professzora fenntartja azt a véleményét, hogy a betegségek egyharmad része a kórházakban tisztán szervi, egyharmada szervi és érzelmi kombinációkból eredő baj, egyharmada pedig tisztán érzelmi eredetű.

Dr. Flanders Dunbar, a „Test és lélek” szerzője ezt mondja: „Nem az a fontos, hogy egy betegség fizikai vagy érzelmi eredetű-e, hanem, hogy ezek milyen arányban vannak jelen.”

Minden értelmes ember, aki valaha gondolkozott ezen, tudja, hogy az orvosoknak igazuk van, amikor kijelentik, hogy a bosszú, gyűlölet, ellenszenv, rosszakarat, féltékenység, bosszúszomj olyan érzések, melyek betegséget okozhatnak. Ha dührohambunk van, magunk is tapasztaljuk, hogy gyomrunk alján különös szorító érzés jelentkezik. Érzelmi kitörések kémiai reakciókat váltanak ki testünkben, melyek egészségünkre is kihatással vannak. Ha az érzelmi hullámzások hosszú időn át folytatódnak, akár kitörés alakjában, akár elfojtott állapotban, a fizikai állapotunk hanyatlani fog.

Amikor egy orvossal, közös ismerősünkről beszélgettünk, az orvos kijelentette: ez az ember „haragkórban” halt meg. Az orvos megérezte, hogy az elhunytat a hosszantartó gyűlölet ölte meg. „Annyira ártott ez fizikai állapotának, hogy ellenállása legyöngült” - magyarázta tovább az orvos. „Amikor aztán betegség támadta meg, nem volt már elég életerejé, hogy legyőzze a bajt. Rosszakaratával aláasta saját egészségét.”

Dr. Charles Miner Cooper, San Francisco-i orvos egy cikkben, melynek címe: „Szívhez szóló tanácsok a szívbetegségekről” ezeket mondja: „Meg kell zaboláznunk érzelmi kitöréseinket. Ha elmondom, hogy ismertem egy beteget, kinek vérnyomása hatvanat ugrott rögtön, amikor egy dührohamban tört ki, akkor megérthetik, milyen megpróbáltatást jelent ez a szívre nézve.” Aki „gyorsan húzza meg a ravaszt” - írja, valószínűleg mást okol izgatottságában valami hibáért, pedig okosabb lenne elkerülni, hogy akkora izgalomba jöjjünk olyasmi miatt, ami már úgymint megtörtént és már el nem kerülhető. Idézte a nagy skót sebészt, John Huntert. Dr. Hunternek szív baja volt és pontosan ismerte, milyen hatással lehet egy érzelmi kitörés a szívére. Elmondta, hogy élete olyanok irgalmától függött, akik felbosszantották. Halálát valóban egy szívroham okozta, melyet egy dührohama váltott ki. Sajnos, éppen akkor elfelejtett uralkodni magán.

Dr. Cooper így végzi cikkét: „Ha egy hivatali ügy kihoz a sodrunkból és érezzük, hogy méregbe jövünk, azonnal engedjük el izmainkat. Ez elnyeli sűrűsödő belső izgalmunkat. Szívünk azt

szeretné, ha állandó lakhelye vidám és nyugodt lenne, ahol a fizikai, értelmi és érzelmi cselekedetek mindig értelmes ellenőrzés alatt állnának."

Tehát, ha egészséged nincs teljesen rendben, ajánlok egy nagyon szigorú önvizsgálatot. Becsületesen valljuk meg, ha rossz-akaratot, bosszút vagy ellenszenvet táplálunk magunkban. Ha igen, vessük azt ki lelkünkéből. Haladék nélkül meg kell szabadulnunk tőlük. Ezek az érzések senkinek nem ártanak, annak sem, aki ellen tápláljuk őket, csak egyedül mi vagyunk az áldozat, mert éjjel-nappal rág bennünket ez az érzés. Sok ember nem attól beteg, amit megeszik, hanem ami őt rágja. Rossz érzéseink visszaütnek ránk, elszívják energiánkat, csökkentik munkaképességünket, rombolják egészségünket. Végül természetesen elemésztk boldogságunkat is.

Tehát manapság már ismerjük gondolataink hatását fizikai állapotunkra. Tudjuk, hogy az embert a bosszúszomj beteggé teheti. Tudjuk, hogy a bűntudat is létrehozhat különböző fiziológiai szimptomákat. Fizikai szimptomákat eredményezhet a félelem és aggodalom. Tudjuk továbbá, hogy a gyógyulás akkor hajtható végre, ha gondolataink megváltoznak.

Nemrégem hallottam, hogy egy fiatal nőt vittek be a kórházba 102 fokos lázzal (Fahrenheit). Reumás ízületi gyulladása volt. Ízületei csúnyán megdagadtak. A kivizsgálás alatt a páciens nem kapott más orvosságot, csak fájdalomcsillapítót. Két nap múlva megkérdezte az orvost: Mennyi ideig tart ez a betegség?

„Meg kell mondanom, hogy valószínűleg hat hónapig kell a kórházban maradnia” - hangzott a felelet.

„Úgy gondolja, hogy hat hónapon belül nem lehet szó férjhezmenésről?” - kérdezte a nő.

„Sajnálom, de ennél jobbat nem ígérhetek” - válaszolta az orvos.

Ez a megbeszélés este történt. A következő reggelen a páciens hőmérséklete a normálisra süllyedt, ízületeiről pedig eltűnt a daganat. Az orvos nem értette a változást. Pár napig megfigyelés alatt tartotta betegét, majd hazaengedte. Egy hónap múlva a fiatal lány újra visszakerült a kórházba, ugyanolyan állapotban. Hőmérséklete 102 fok, ízületei dagadtak. Az orvos kiderítette, hogy a fiatal lány apja férjhez akarja őt adni valakihez, aki neki nagyon jó

összeköttetést jelentett volna üzleti szempontból. A lány szerette apját, kedvére akart tenni, de mégsem akart olyanhoz menni, akit nem szeretett. Tudatalattija jött segítségére, amikor megtámadta ez a magas lázzal járó ízületi gyulladás.

Az orvos megmagyarázta az apának, hogyha továbbra is erőlteti a házasságot, lehet, hogy leánya nyomorékká válik. Amikor aztán megmondták a lánynak, hogy apja eláll a házasság gondolatától, gyógyulása gyors és végleges volt.

Ez persze nem jelenti azt, hogy valakinek azért van ízületi gyulladása, mert nem jól ment férjhez! Ez az eset tisztán azt mutatja, hogy milyen mély hatással lehet a lelki gyötrelme a fizikai állapotra.

Nagyon megkapott egy pszichológusnak az a megállapítása, hogy a csecsemők sokkal gyorsabban „elkapják” a félelem és gyűlölet betegségét a körülöttük élő felnőttektől, mint a himlőt, vagy bármilyen más fertőző betegséget. A félelem vírusa beássa magát tudatalattijukba és egy életen keresztül sem szabadulnak meg tőle. „De szerencsére” - teszi hozzá a pszichológus, a „csecsemők elkapják a szeretetet, jószágot és hitet is, így normális, egészséges felnőttekké válnak.”

A Nők Lapja egyik cikkében Constance J. Foster idéz Dr. Edward Weissnek, a Temple Egyetem orvosának egyik beszédéből, melyet az Amerikai Orvosi Egyetemhez intézett. Ebben a beszédében Dr. Weiss kijelentette, hogy az izmokban és ízületekben fellépő fájdalmak áldozatai, lehet, hogy azért szenvednek, mert lappangó irigységet, haragot éreznek valaki iránt, aki közel áll hozzájuk. Hozzátette, hogy az ilyen emberek gyakran nincsenek is tudatában annak, hogy krónikus haragot ápolnak magukban.

„Hogy tisztázzunk egy félreértést” - folytatta a cikk írója, „hangsúlyoznunk kell, hogy érzelmeink és érzéseink majdnem olyan valóságosak, mint a baktériumok, és ugyanolyan figyelmet is érdemelnek. Az érzelmek által okozott betegségek fájdalmai, szenvedései ugyanolyan valóságosak, mint azok, melyeket a baktériumok okoznak és nem csak a képzelet szüleményei. A páciens nem lehet okolni a betegség kifejlődéséért. Ilyen emberek nem lelki betegségben szenvednek, hanem inkább érzéseik nincsenek rendben, mely házastársi, vagy szülő-gyerek problémákra vezet-

hető vissza. Ugyanebben a cikkben olvashatjuk Mrs. X. esetét, aki az orvosának, a kezén lévő kiütésekre panaszkodott. Az orvos ekcémát állapított meg. Az orvos biztatta a hölgyet, hogy beszéljen magáról. Lassan kiderült, hogy a hölgy nagyon rideg, merev természetű, ajkai mindig makacsul összezárulnak. Reumája is volt. Az orvos elküldte őt egy pszichiáterhez, aki rögtön látta, hogy valami izgató körülmény lehet a hölgy életében, amely bőrkiütés formájában jelentkezett. Az a vágya, hogy valakit bántalmazzon, így tört a felszínre a saját testén.

Az orvos végül kertelés nélkül nekiszegezte a kérdést: „Mi rágja magát? Valamin nagyon megsértődött, ugye?”

A nő mereven felállt és mint aki nyársat nyelt, kimasírozott a szobából. Így mindjárt tudtam, hogy túl érzékeny pontját érintetem, amelyet már nem bírt elviselni. Néhány nap múlva azonban a hölgy újra visszajött. Ekcémája annyira kínozza, hogy kész volt segítségemet elfogadni, még, ha fel is kell érte adnia egy régi gyűlölködést.

Kiderült, hogy egy családi viszályról volt szó, egy végrendelet miatt, ahol egyik öccse tisztességtelenül járt el vele szemben. Amikor a hölgy kivetette szívéből ezt a régi gyűlöletet, már jobban is lett és amikor kibékült öccsével 24 órán belül az ekcémája is eltűnt.

Hogy az érzelmi disszonancia és egy közönséges megfázás között is lehet összefüggés, az Dr. L.J. Saul, a Pennsilvaniai Orvosi Egyetem doktora fejtette ki, aki tanulmányozta ezt a kérdést.

„Az a véleményem, hogy az érzelmi disszonancia hatással van az orr és torok vérkeringésére, sőt a kiválasztó mirigyekre is. Ezek a tényezők fogékonyá teszik a nyálkahártyát a hideg vírusainak és bacilusainak fertőzésére.”

Dr. Edmund P. Fowler Ir, a columbiai egyetem orvosi és sebészeti karának tagja kijelentette, „a megfázás gyakran kitör az orvostanhallgatókon, amikor vizsgáznuk kell, és sok felnőtt is náthás lesz nagyobb utazás előtt, vagy utána. Nátha éri el a háziasszonyt, ha nagy családra kell gondot viselnie. Elérhet egy nátha akkor is valakit, ha anyósa hozzájuk költözik és nyomtalanul elmúlik, ha az anyós távozik.” (Dr. Fowler nem szűkíti le a lehetőségeket anyós-meny, és anyós-vő kapcsolatra. Talán az anyós is náthás lehet.)

Dr. Fowler beszélt egyik esetéről, egy 25 éves fiatal, üzleti eladólányról. Amikor a lány először jött fel a rendelőjébe, náthától dagadt orra piros volt. Fejfájással küzdött, és kis hőemelkedése is volt. Ezek a tünetek már két hete tartottak nála. Az orvos kérdezősködésére a lány elmondta, hogy náthája nem sokkal azután kezdődött, amikor vőlegényével nagyon összevesztek.

Helyi kezelés enyhített egy kicsit a náthán, de a fiatal lány pár hét múlva újabb náthával állított be. Ez alkalommal a baj akkor kezdődött, amikor a fiatal lány vitába keveredett a hentessel. Megint a helyi kezelés segített. A lánynak azonban ezután is voltak vissza-visszatérő náthái, melyeket minden alkalommal düh-roham váltott ki. Végül Dr. Fowler felvilágosította a lányt, hogy ingerlékeny természete a gyökere ezeknek a krónikus megfázásoknak. Amikor a lány aztán igyekezett magán uralkodni, tüszögései és szipákolásai elmúltak.

Mégis legtöbb ember azt hiszi, hogy a Biblia intése, hogy tartózkodjunk a gyűlölelettől és a haragtól, csak valami „elméleti” tanács. A Biblia sohasem elméleti, hanem a legbölcsőbb könyvünk. Tele van gyakorlati tanáccsal, életünk és egészségünk érdekében. A düh, bosszúvágy és bűn megbetegítenek, mondják a modern orvosok. Ez újra bizonyítja, hogy a Biblia a legmodernebb könyv, mely személyes jólétünkre ügyel és amelyet oly sokan semmibe sem vesznek; vagy csak, mint vallási könyvet tartják számon, melynek semmi gyakorlati haszna nincs. Nem csoda az akkor, hogy mégis több példányt adnak el belőle, mint minden más könyvből együttvéve? Ennek pedig az az oka, hogy nemcsak azt találjuk meg benne, hogy mi bajunk van, hanem azt is, hogyan javíthatunk rajta.

Dr. Fowler felhívja a figyelmet az „érzelmi” náthára, mely sokszor olyan kisgyermeken jelentkezik, akik nem érzik magukat biztonságban. A krónikus nátha sok esete olyan gyermekeknél fordul elő, akik összeomlott családokban élnek. Vannak idősebb gyermekek, akik vissza-visszatérő légúti fertőzésekkel küszködnek, ha kistestvérük születik, mert elhanyagoltnak érzik magukat és féltékenyek. Egy 9 éves kislánynak erőszakos, zsarnok apja volt és nagyon elnéző anyja. A konfliktus a két szülő szigorúsága és enyhesége között nyilvánvalóan rossz hatással volt a gyerekre. Különösen apjának büntetésétől félt. Ez a fiú évekig köhögött és

náthás volt. Megfigyelték, hogy náthája elmúlt, ha táborozni ment, távol a szülői háztól.

Mivel az ingerlékenység, harag, gyűlölet és bosszúvágy ennyire hatással van egészségünkre, mi lehet az ellenszer? Értelmünket el kell árasztanunk jóakarattal, megbocsátással, hittel, szeretettel és a nyugalom szellemével. Hogyan érhetjük ezt el? Itt adok néhány gyakorlati tanácsot. Sokan alkalmazták sikeresen, különösen a dühkitörés ellenszereként. Ezeknek a tanácsoknak kitartó alkalmazása meghozza az eredményt.

1. Emlékezzünk arra, hogy a düh érzelem, mint minden érzelem, meleg, sőt forró. Tehát csökkentjük az érzelmet, hűtsük le magunkat. Miként fogjunk ehhez hozzá? Ha valaki dühös lesz, összeszorítja öklét, hangja metszően élessé válik, izmai megfeszülnek, egész teste megmerevedik. (Pszichológiailag kifejezve harcra készen áll, adrenalin száguld testén keresztül) Ez még egy kicsit az ősember idegrendszerének reagálása, szándékosan kell lehűtenünk ezt az érzést. Tudatosan engedjük ki tehát öklünket a szorításból, tudatosan beszéljünk halkabban, egészen a suttogásig. Gondoljuk meg, hogy nehéz suttogva veszekedni. Süppedjünk be egy karosszékre, vagy feküdjünk le, ha lehetséges, hiszen nagyon nehéz dührohámot kapni hátonfekve.

2. Mondd hangosan magadnak: „ne légy bolond, ez nem vezet sehova, hagyd abba az egészet.” Az ilyen pillanatokban kicsit nehezen lehet imádkozni, de mégis próbáljuk meg; vagy csak idézzük fel emlékezetünkben Jézus Krisztus alakját és próbáljunk rágondolni, bármilyen dühöse is vagyunk. Ha nem is fog egészen sikerülni, az erőfeszítés mégis lelohasztja mérgünket.

3. A legjobb módszert a harag lelohasztására Mrs. Grace Oursler ajánlotta. Eddig mindig a „számolj tízig” módszert alkalmazta önmagával szemben, de észrevette, hogy a Miatyánk első tíz szavával jobb hatást ér el. „Mi atyánk, ki vagy a mennyekben, szenteltessék meg a Te neved.” Ha mérges vagy mond el ezt a sort tízszer és haragod elveszti erejét.

4. A harag fontos kifejezés, mely sok apró bosszúság egybe gyűjtött hevét fejezi ki. Ezek a bosszúságok, melyek önmagukban kicsik, nagy erővé gyűlnek, ha összeadódnak, végül dührohamban törnek ki, melyet szégyenünk követ. Ezért írjunk fel mindent, mely ingerel minket. Nem számít, bármilyen kicsiségnek, vagy

butaságnak látszik. A cél az, hogy kiszárítsuk a kis patakocskákat, melyek táplálják a harag nagy folyóját.

5. Minden kis bosszúságod ellen imában kérj segítséget. Győzd le őket egyenként. Ahelyett, hogy haragodat, - melyről már elmondtuk, hogy kis bosszúságok összessége, - egyszerre próbálnád legyőzni, inkább imával semmisítsd meg apránként azokat a kis bosszúságokat, melyek táplálják haragodat. Így a harag veszít erejéből annyira, hogy már uralkodni tudsz felette.

6. Eddzed magad annyira, hogy amikor a harag növekedését érzed magadban, ezt mondd: „Érdemes, hogy érzelmileg ennyire felinduljak? Hiszen bolondot csinálok magamból. Elvesztem a barátaimat!” Hogy ezt a módszert száz százalékos eredménnyel alkalmazhassuk, naponta mondjuk el egy párszor: „Semmiért nem érdemes felfortyannom, vagy méregbe gurulnom.” Vagy: „Nem érdemes kicsiségekre ekkora erőt pazarolnom!”

7. Ha egy bántó helyzet adódik, minél hamarabb próbálj rajta segíteni. Ne töprengj rajta egy perccel sem tovább, mint szükséges, hanem igyekezd rendbehozni. Ne duzzogj és ne merülj önsajnálatba. Ne máskálj leverten, bosszús gondolatokkal. Ha megsértik érzelmeidet, tégy úgy, mint mikor megsérted a kisujjadat: rögtön kúrálj ki. Ha nem úgy teszel, a helyzet elmérgesedik és nehezen helyrehozható. Tegyéél rá lelki tapaszt, vagyis mondj egy imát szeretetből, megbocsátásból.

8. Sérelmeidet távolítsd el gondolataidból, menj valakihez, akiben bízol, önts ki neki lelkedet, míg csak cseppje sem marad benned a félelemnek. Aztán felejtse el az egészet.

9. Egyszerűen mondj egy imát azért, aki megsértett. Ezt addig folytasd, míg érzed, hogy rosszindulatod elszállt. Néha ezért az eredményért elég sokáig kell imádkozni. Egy férfi, aki kipróbálta ezt a módszert, elmondta nekem, hogy bizony nagyon sokáig tartott, amíg a sérelemérzete alábbhagyott benne és nyugalom költözött a szívébe. Ehhez 64 alkalomra volt szükség. O szó szerint kiimádkozta a sérelmet szervezetéből. Az ilyesmi aztán biztosan használ.

10. Mondd el ezt a kis imát: „Krisztus szeretete töltse el... (helyettesítsd egy névvel) iránt szívemet.” Ezt imádkozd minden nap, vedd komolyan, vagy kérd, hogy komolyan érezd, - és megnyugvást lelsz.

11. Vedd komolyan Jézus tanítását, hogy hetvenszer hétszer kell megbocsátani. Ha ezt szó szerint vesszük, ez négyszázkilencven alkalmat jelent. Ha valakinek már ennyiszer megbocsátottál, akkor már nem érzel haragot.

12. Végül ez a vad, fegyelmezetlen, primitív érzés, mely időnként a felszínre tör bennünk, csak úgy szelídíthető meg, ha Jézus Krisztus ellenőrzi. Így befejezzük ezt a kis leckét és ezt mondjuk: „Uram, mivel Te meg tudod változtatni az ember viselkedését, kérlek változtass idegrendszeremen. Ahogy hatalmad van a test bűne felett, úgy adj erőt a hangulataim ellen is. Adj gyógyító nyugalmat idegeimnek és lelkemnek.” Ha elfog az indulat, ismételd ezt az imát háromszor naponta. Tanácsos egy kis kártyát nyomtatni és az íróasztalra, a konyhacsap mellé, vagy zsebkönyvünkbe helyezni.

13

Új gondolatok újjáteremthetik az embert

A legfontosabb valóságot az emberről William James mondta, aki Amerika legbölcsebb embere volt. Ezeket mondta: „Saját generációm legnagyobb felfedezése, hogy az emberek változtathatnak a saját életükön, ha változtatnak gondolati magatartásukon.” Ahogy gondolkozol, olyanná válsz. Tehát törölj ki agyadból minden régi, elhasznált gondolatot. Helyükbe friss, új, hittel, szeretettel és jószággal átítatott gondolatokat ültess, ezzel a folyamattal teljesen újjáalakíthatod életedét.

De hol találunk ilyen személyiség-átalakító gondolatokat?

Ismerek egy vállalkozót, aki nagyon szerény alkat, de olyan egyéniség, akit soha nem lehet legyőzni. Semmiféle probléma, kudarc, ellenvélemény nem teperi le. Minden nehézséggel szemben olyan optimista magatartást tanúsít, olyan önbizalom árad belőle a sikert illetően, hogy valami különös módon minden, mindig rendbejön. Varázserő van benne az élettel szemben, mely mindig győz. Emiatt a jellemvonása miatt ez az ember mindig érdekelt engem. Tudtam, hogy van magyarázat magatartására és persze szerettem volna hallani élettörténetét, de mivel szerény és visszavonuló természet, nem volt könnyű szólásra bírni.

Egy nap, amikor beszédes kedvében volt, elmondta nekem a titkát, egy csodálatosan egyszerű, de hasznos titkot.

Éppen gyártelepén látogattam meg, mely modern és tökéletesen felszerelt építmény volt, légkondicionálással ellátva. Legújabb típusú gépek és a termelés módszerei, mind hozzájárultak, hogy ez a telep egészen kiváló eredménnyel működjék. A légkör olyan tökéletes volt, amilyen csak tökéletlen emberi lények között lehetséges. Jóakarát hatotta át az egész telepet.

Irodája ultramodern asztalokkal és szőnyegekkel van berendezve, a falak és a mennyezet egzotikus mintájú faanyaggal van bevonva. A díszítés öt különböző szín kellemes keverékéből áll. (Minden a legcsodálatosabb itt, sőt még annál is csodálatosabb.) Képzeld el meglepetésemet, amikor ragyogóra politúrozott mahagóni asztalán megpillantottam egy régi, ütött-kopott Bibliát. Ez volt az egyetlen régi tárgy ebben az ultramodern környezetben. Meg is említettem neki ezt a furcsa következtelenséget.

„Ez a könyv a legmodernebb tárgy ezen a telepen” - jött a válasz. „A felszerelés elévül, a berendezés stílusa változik, de ez a könyv annyira előtűnik jár, hogy soha nem megy ki a divatból.”

„Amikor a főiskolára kerültem, édesanyám adta nekem ezt a Bibliát azzal az intelligenciával, hogy, ha olvasom és gyakorlom a benne lévő tanításokat, akkor megtanulom, hogyan élhetem le a sikerrel az életemet. Én azonban azt gondoltam, hogy ez csak egy jóakarató öregasszonyos tanács. - Akkori koromhoz képest anyám idősen látszott, de valójában még nem volt az - de, hogy kedvére tegyek, átvettem a Bibliát, de évekig nem néztem bele. Úgy gondoltam, hogy nincs nekem szükségem rá. De milyen buta is voltam, milyen ostoba. Életem borzalmas kátyúba jutott.”

„Minden rosszul ment körülöttem, mert én nem jártam a helyes úton. Helytelenül gondolkoztam és cselekedtem. Semmi sem sikerült, mindenben kudarcot vallottam. Most már tudom, hogy a fő baj a helytelen gondolkodás volt. Gondolataim negatívak voltak, nehezteltem mindenkire, beképzelt voltam és nagyképzű, senkinek a tanácsát nem fogadtam el. Azt hittem, hogy mindent én tudok jobban. Mindenkire dühös voltam. Nem csoda, hogy senki sem szeretett.”

„Így ment ez egy ideig. Egyik este, amikor irataimat rendeztem, kezembe került a régen elfelejtett Biblia. Régi emlékeket idézett fel bennem és minden cél nélkül olvasgatni kezdtem. Furcsa, ahogy néha a dolgok alakulnak és egyik pillanatról a

másikra minden megváltozik körülöttünk. Hát, szóval, ahogy ott olvasgatok, hirtelen egy mondat ödik a szemembe, egy olyan mondat, amely megváltoztatta életemet, és ezt a változást szó szerint értem. Ettől a perctől kezdve mindent más színben láttam.”

„Mi ez a csodálatos mondat?” Nagyon kíváncsi voltam és ő lassan idézte: „Ezért remélj az Úrban és légy erős, légy bátorsággal és bízzál az Úrban.” (Zsoltárok könyve: 27/14.)

„Nem tudom, hogy miért pont ez a sor hatott annyira rám” - tűnődött, „de így történt. Most már tudom, hogy gyöngé voltam addig és kudarcot-kudarca halmoztam, mert hiányzott belőlem a hit és a bizalom. Nagyon negatív voltam és magamat eleve kudarcra ítéltam. Ám akkor történt valami velem, azt hiszem az ilyesmit lelki élménynek hívják és általa gondolkodásom pozitívrá vált. Elhatároztam, hogy bizalmam Istenbe helyezve, őszintén megteszek minden tőlem telhető, megpróbálok követni a Biblia tanításait. Lassanként egész gondolatvilágom átalakult. Már kezdem más fényben látni a dolgokat. Idővel aztán régi gondolataim elhalványultak az új élmény hatására és az új gondolatok fokozatosan átalakítottak.”

Így végződött ennek az üzletembernek a története. Megváltoztatta gondolkodását, az új gondolatok elfoglalták a régié helyét, melyek kudarcra ítélték és eképpen élete is megváltozott.

Ez az eset az emberi természetnek egy fontos tényéré világít rá: gondolkodásunkkal előhívhatjuk a kudarcot és boldogtalanságot, de ugyanúgy a sikert és boldogságot is. A világot, melyben élünk, nem külső körülmények és helyzetek határozzák meg elsősorban, hanem mindennapi gondolataink. Emlékezzünk Marcus Aureliusnak, a nagy ókori gondolkodónak bölcs szavaira: „az ember élete olyanná válik, amilyené gondolatai alakítják.”

Úgy mondják, hogy a legbölcsebb ember, aki valaha is élt Amerika földjén, Ralph Waldo Emerson, a Concord bölcse. Emerson ezt mondta: „Az ember értékét az határozza meg, amiről egész nap gondolkodik.”

Egy híres pszichológus szerint: „Az emberi természetben mély hajlam van arra, hogy pontosan azzá váljon, aminek képzelet magát.”

Azt mondják, hogy a gondolatoknak dinamikus erejük van abból az erőből ítélve, amellyel hatnak ránk. A tapasztalat

meggyőzhet arról, hogy a gondolataink erejével nehéz helyzetekbe juthatunk, de el is kerülhetjük azokat. Az embert gondolatai beteggé tehetik, de egészséghez is segíthetik, a másfajta gyógyító gondolatok. Ha egy bizonyos módon gondolkozunk, vonzzuk azt az állapotot, amelyre ez a fajta gondolkodás utal. Gondolkodjunk ellenkezőképpen, akkor egy teljesen más állapotot alakíthatunk ki magunknak. A gondolkodás sokkal inkább alakít ki helyzeteket, mint ahogy a helyzetek alakítják a gondolkodást.

Gondolkodj pozitívan, így mozgásba hozod a pozitív erőket, melyek pozitív eredményekre vezetnek. A pozitív gondolatok olyan atmoszférát teremtenek körülöttünk, mely kedvez a pozitív eredmények kifejlődésének. Viszont, ha negatív gondolataid vannak, olyan atmoszférát teremtess magad körül, mely kedvez a negatív eredmények kifejlődésének.

Ha meg akarod változtatni körülményeidet, meg kell változtatnod gondolkodásmódodat. Ne nyugodj bele passzívan a kedvezőtlen körülményekbe, de képzeld el körülményeidet olyannak, amilyennek lenniük kellene. Ne veszítsd el szem elől ezt az elképzelést, minden részletében dolgozd ki, higgy benne, imádkozz és dolgozz rajta, így megvalósíthatod azt az elképzelést, melyet pozitív gondolataidban felvázoltál.

Ez a világegyetem legfontosabb törvénye. Bárcsak már fiatalabb koromban jöttem volna rá. Csak később világosodott ez meg bennem és életem legnagyobb felfedezésének tartom, Istenhez való kapcsolatomon kívül. Mély értelemben ez a törvény is egyik tényezője Istenhez való kapcsolatunk kialakításának, mert Isten ereje ennek segítségével áraszt el bennünket.

Ez a fontos törvény röviden és egyszerűen megállapítja, hogy, ha negatív viszonylatokban gondolkodunk, csak negatív eredményhez juthatunk. Viszont, ha ezt pozitív irányban gyakoroljuk, az eredmény is pozitív lesz. Ez az egyszerű tény az alapja a boldogulásnak és sikernek.

Három szóban: higgy és boldogulsz. Erre a törvényre érdekes módon jöttem rá. Néhány évvel ezelőtt egy páran alapítottunk egy képes újságot, a Guidepostsot. Az alapítók között voltak Lowell Thomas, Eddie Rickenbacker kapitány, Branch Rickey, Raymond Thornburg és mások. Ennek a lapnak kettős funkciója van: Először az, hogy közli azok történeteit, akik a hit segítségével

győzték le a nehézségeiket, tanít a győzelmes életre, hogyan lehet leküzdenünk a félelmet, nehézségeket, haragot, hogyan lehetünk úrrá minden helyzeten és minden negatív magatartáson.

Másodszor: ez a lap nem törekszik profitra, semmilyen felekezethez nem tartozik, vallási különbség nélkül tanítja, hogy Isten mindig létezett a történelmi viharok áramában és hogy a mi államunk mindig Isten törvényein alapult.

Ez a lap emlékezteti olvasóit, hogy Amerika az első nagy nemzet a történelemben, mely határozott vallási alapon nyugszik és ha nem tartunk ki emellett, szabadságunk is elvész. Mr. Raymond Thornburg és én indítottuk el annak idején ezt a lapot, mint a lap kiadója és szerkesztője. Nem volt tőkénk, ami nagyon is kellett volna, csak hitünk volt meg hozzá. Az első hivatali helyiségek egy kis falusi fűszerüzlet felett voltak Pawlingben, New York államban. Egy kölcsönbe kapott írógép és pár rozoga szék volt az egész berendezés. De volt egy magasztos cél és hit, hogy sokaknak segítünk majd vele. Lassanként 25 000 előfizetőre tettünk szert. A jövő biztatónak látszott. Egy éjszaka azonban tűz ütött ki az irodában és egy óra leforgása alatt az egész épület elpusztult, vele az előfizetők névsora is elégett. Elég ügyetlenül, nem készítettünk másolatot róla.

Lowell Thomas, aki hűséges és hathatós támogatója volt lapunknak a kezdet kezdetétől, egyik rádióadásban megemlítette ezt a szomorú körülményt és nemsokára együtt volt a 30 000 előfizető. A régiek majdnem mind, sőt újak is jelentkeztek.

Az előfizetők száma később aztán elérte a 40 000, de az árak is rohamosan emelkedtek. A lap előállítása, melyet mindig önköltési áron alul adtunk el, hogy minél szélesebb körben terjeszthesük mondanivalónkat, költségesebbnek bizonyult, mint ahogy vártuk. Nehéz pénzügyi problémákkal kellett szembenéznünk. Már-már úgy volt, hogy lehetetlen tovább fenntartanunk a lapot. Ebben a kritikus helyzetben gyűlést hívtunk össze. Meg vagyok győződve, hogy soha pesszimistább, negatívabb, elkedvetlenedtebb összejövetelen még nem vettem részt. Az egész hangulat csöpögött a pesszimizmustól. Honnan is vegyük a pénzt adósságaink kifizetésére. Mindegy, hogy melyik ujjunkat vágjuk meg, mindegyik fáj, teljesen elkedvetlenedtünk.

Egy asszony is részt vett a gyűlésen, akit mindnyájan nagyra-becsültünk. Azért hívtuk meg őt, mert annak idején 2000 dollárral ő is hozzájárult, hogy megkezdhessük a lap kiadását. Most is valami hasonlót reméltünk, de ez alkalommal a pénznél értékesebb valamihez jutottunk általa. A lehangoló értekezlet folyamán ez a hölgy csöndben maradt, de végül így szólt: „Azt hiszem uraim, Önök nem bánnák, ha megint kisegíteném Önöket a bajból. Lehet, hogy a pillanatnyi pénzgond megszűnne, de ezúttal nem adok egy centet sem.”

Hát így bizony nemigen szűnnek majd meg pénzgondjaink, ellenkezőleg, még mélyebben benne leszünk a pácban. Azonban a hölgy folytatta: „Hanem adok Önöknek valamit, ami sokkal értékesebb mint a pénz.”

Meglepeve néztünk össze, mert a pillanatnyi helyzetben el sem tudtuk képzelni értékesebbet a pénznél.

„Egy ötletet adok, egy teremtő ötletet” - folytatta a hölgy.

Minden lelkesedés nélkül fogadtuk bejelentését. Egy ötlettel nemigen fizethetjük tartozásainkat. Pedig most már tudom, hogy mindig egy ötlet, egy eszme visz el a fizikai megvalósításhoz. Minden teljesítmény ezen a világon először, mint teremtő ötlet jelentkezett. Először van az ötlet, majd hinni kell benne, aztán jön az eszköz, mellyel végrehajtjuk az ötletet. Ez a siker útja.

„Tehát itt van az ötlet” - folytatta a hölgy. „Mert mi is most a gondjuk? Hiányzik minden: a pénz, az előfizetők, a felszerelés, főként hiányzik a bátorság. Miért hiányzanak ezek a szükséges dolgok? Egyszerűen mindig csak a hiányra gondolnak. Emiatt aztán olyan helyzetet idéznek elő, mely a hiány állapotát mutatja. Ha mindig azon gondolkodunk, ami hiányzik, megghiúsítjuk azoknak a teremtő erőknél a működését, melyek lendületet és fejlődést adnának a Guidepostsnak. Igazán sokat dolgoztak a lap létrejöttén, de a legfontosabbat elfelejtették. Pedig ez segítené minden erőfeszítésüket. Ez pedig a pozitív gondolkodás alkalmazása. Ehelyett állandóan a hiányt emlegetik.”

„Javítsuk ki ezt a tévedést - fordítsunk egyet gondolkodásunkon és képzeljük el az anyagi előrehaladást, nagy teljesítményeket és sikert. Ehhez gyakorlatra van szükség, de gyorsan elérhető, ha hittel tesszük. Az eljárás a következő. Képzeljük el a lapot, mint egy sikeres teljesítmény gyümölcsét. Képzeljük el, mint egy ismert

képeslapot, mely behálózza az egész országot. Hatalmas előfizető tábora van, akik hatalmas érdeklődéssel olvassák ennek a lapnak lelkesítő tartalmát, ezáltal szellemileg fejlődnek. Képzeljük el, hány emberélet változik meg attól a filozófiától, melyet lapjuk havonta megjelenő számaiban olvasni lehet.”

„Nem mindig a nehézségen és kudarcon járjon az eszük, de gondoljanak távolabbra és képzeljenek el csodálatos teljesítményeket. Ha felemeljük gondolatainkat az elért eredmény szintjére, akkor letekintünk a problémákra, ahelyett, hogy feltekintenénk rájuk. Ez határozottan bátorítóan fog hatni ránk. Mindig kerüljünk fölébe a nehézségeknek, soha ne érezzük, hogy elérhetetlen magasságban vannak tőlünk.”

„Most menjünk tovább” - folytatta a hölgy. „Mennyi előfizetőre lenne szükségük jelenleg?”

Gyors számvetést csináltunk: „százezerre” és most csak 40 000 van.

„Rendben van, ez nem is olyan nehéz” - folytatta biztossággal a hölgy. Most próbáljunk elképzelni százezer embert, akiknek életén ez a lap könnyített. Ha ezt el tudjuk képzelni, meg is lesz a százezer előfizető.”

Hozzám fordulva ezt kérdezte: „Norman, el tudsz képzelni ebben a pillanatban ennyi előfizetőt? Nézz magad elé, lelki szemekkel látod őket?”

Nem voltam nagyon meggyőzve és elég kétkedően válaszoltam: „Hát, lehet, de elég halványan látszanak.” Azt hiszem, a hölgy egy kicsit csalódott bennem, mert ezt kérdezte: „Hát nem tudsz élénken elképzelni százezer előfizetőt?” Azt hiszem a képzeletem csődöt mondott akkor, mert csak a meglévő negyvenezret láttam.

Akkor a hölgy régi barátomhoz, Raymond Thornburghoz fordult, aki csodálatos, minden akadályt legyőző egyéniséggel volt megáldva, és becenevén szólítva őt is megkérdezte: „Pinki, hát te el tudsz képzelni százezer előfizetőt?” Eléggé kételkedtem Pinkiben, aki gumigyáros volt és szabadidejét áldozta arra, hogy a nem profitra dolgozó képeslapunk előbbre jusson. Az ember nemigen tudta elképzelni, hogy egy gumigyárosnak ilyen szárnyaló fantáziája legyen. De az biztos, hogy meg volt a képessége építő gondolatok kialakítására. Láttam megigézett pillantásából, hogy megér-

tette a hölgy elképzelését. Egyenesen maga elé bámult, csodálkozó pillantással. A hölgy újra megkérdezte: „Látod már a százezer előfizetőt?”

„Bizony látom őket!” - kiáltotta Pinki hangosan.

Felvillanyozva kérdeztem: „Hol, mutasd meg nekem is őket” és már én is el tudtam képzelni.

„Most pedig” - folytatta hölgyismerősünk, „lehajtott fejjel adjunk hálát Istennek, hogy megadta a százezer előfizetőt.” Azt hiszem Isten meglephte ez a határozottság, de később igazolta a bizalmat a Szentírás egyik verse, mely így szólt: „Bármit kértek hittel az imádságban, megkapjátok.” (Máté evang.: 21/22.) Ez azt jelenti, hogyha imádkozunk valamiért, képzeljük is el azt, amiért imádkozunk. Higgyük el, ha ez az Isten akarata és arra érdemes dolog, nem pedig önző magunk keresése, hanem az emberi jólét függ tőle, akkor abban a pillanatban megkapjuk.

Ha nehezen lehet követni ezt az okoskodást, hadd mondjam el, hogy attól a pillanattól kezdve, a mai napig a Guideposts soha nem látott hiányt semmiben. Csodálatos barátokra és támogatókra talált. Mindig ki tudtuk fizetni a költségeket. Most, hogy ezeket a sorokat írom, már félmillió előfizetőnk van és számuk még mindig szabályosan emelkedik, kb. 3-4 ezerrel naponta. Ezt az esetet nem azért mondtam el, hogy reklámot csináljak lapunknak, bár erősen ajánlom ezt a képeslapot minden olvasómnak, és ha valaki szeretne előfizetni lapunkra, írjon információért a következő címre: Guideposts Pawling, New York. Azért mondtam el ezt a történetet, hogy megosszam csodálatomat olvasóimmal. Láttam, hogy véletlenül rábukkantam a személyes győzelem csodálatos törvényére. Elhatároztam, hogy saját problémáimnál is mindig alkalmazni fogom és bármikor így tettem, mindig bámulatos eredményt értem el. Ám, ha ezt elmulasztottam, nagy eredményekről maradtam le.

Az egész csak ennyi: Isten kezébe kell letenni problémáinkat. Gondolatban fölé kell nőnünk a problémáknak, úgy, hogy letekinthessünk rájuk. Vizsgáljuk meg őket Isten akarata szerint. Vagyis ne próbáljunk sikert elérni olyasmivel, ami helytelén. Legyünk meggyőződve, hogy morális szellemi és etikai szempontból helyes dologról van szó. Hibából soha nem származhat helyes eredmény. Ha gondolatunk helytelen már alapjában véve, akkor eredményében is helytelen lesz.

Tehát legyünk meggyőződve gondolatunk helyességéről, majd Isten nevében képzeljük el az eredményt. Képzeljük el a boldogulás, teljesítmény, megszerzett dolgok képzetét. Egy pillanatig sem gondoljunk kudarcra. Ha ilyen negatív gondolatunk támadna egy pillanatra is, azonnal szorítsuk ki azáltal, hogy növeljük pozitív gondolataink számát. Jelentsd ki hangosan: „Isten megadja nekem a sikert, megadja nekem a boldogulást.” Az elképzelés, melyet megalkottál és szilárdan tudatodban tartasz, eképpen megvalósul, ha szorgalmasan dolgozol is eléréseért. A teremtő folyamat tehát a következő: képzeld el, imádkozz érte, s végül szorgosan valósítsd meg.

Emberek, akik életük folyamán jelentős eredményeket értek el, tapasztalatból ismerik ennek a törvénynek az értékét.

Henry J. Kaiser mesélte nekem, hogy egyszer védőgátat épített egy folyó partján. Azonban nagy vihar és árvíz jött, mely betemette a munkagépeket és tönkretette az eddig elvégzett munkát. Amikor kiment, hogy fölmérje a kárt a víz visszahúzódása után, ott találta a munkásokat is. Szomorúan nézték a sarat és a betemetett gépeket.

Közéjük ment és mosolyogva kérdezte: „Miért álltok itt ilyen gyászosan?”

„Hát nem látja mi történt?” - kérdezték. „A gépeinket mind betemette a sár.”

„Miféle sár?” - kérdezte Mr. Kaiser derűsen.”

„Hogy-hogy miféle sár!” - ismételték meglepetten. „Nézzen körül, tengernyi itt a sár.”

„Én nem látok itt sarat” - nevetett Kaiser.

„Dehát, hogy mondhatilyent?” - csodálkoztak.

„Mert felnézek a tiszta kék égre és ott semmiféle sár nem látható, csak napfény. Én sohasem láttam a sarat, ami a napfénynek ellen tudott volna állni. Nemsokára minden felszárad, akkor majd kimozdíthatjátok a gépeket és kezdhettek újra a munkát.”

Milyen igaza volt ennek az embernek. Ha mindig lefelé tekintünk a sárba a kudarc előérzetével szívünkben, szinte megte-remtjük magunkban a vereséget. Viszont optimista elképzelés, imával és hittel összekapcsolva kétségtelenül nagy tetteket válthat valóra.

Egy másik barátom, aki a legalacsonyabb sorból került fel, néhány egészen kiváló teljesítményt váltott valóra. Emlékszem még rá az iskolaidőkből. Nagyon félszeg és szégyellős vidéki fiú

volt, de jellemes és esze olyan éles volt, amilyennel még nem találkoztam. Ma egy kiváló ember a saját szakmájában. Megkérdeztem tőle: „Mi a siker titka?”

„Az emberek, akikkel az évek során együtt dolgoztam, és a határtalan lehetőségek, amelyhez az Egyesült Államok minden gyereke hozzájuthat.” - válaszolta.

„Igen, tudom, de biztos vagyok benne, hogy valami módszer is van. Nagyon érdekelne, ha ezt elmondanád” - kérleltem.

„Minden azon áll, hogy hogyan vélekedünk problémáinkról” - kezdte. „Én rögtön nekimegyek egy problémának és gondolatban ízekre szedem. Értelmem minden erejét latbavetem ilyenkor, majd őszintén imádkozom. Ezután elképzelem a sikeres megoldást magamban, de azt is megkérdem magamtól, hogy mi a helyes megoldás. Mert sohasem lesz abból helyes eredmény, mely eleve helytelen. Végül minden erőmet beleadom a megoldás véghezvitelébe. Hadd hangsúlyozzam azonban ismét” - fejezte be, „ha a kudarc gondolata egy pillanatra is eszünkbe jut, rögtön hessegesük el. Legyenek új pozitív gondolataink. Ez elsődleges és alapvető fontosságú a nehézségek leküzdésében és az eredmények elérésében.” Ebben a pillanatban is, ahogyan ezt a könyvet olvasod, rejtett eszmék lappanganak gondolataidban, Kedves Olvasó. Ha felszabadítod és kifejleszted őket, általuk megoldható pénzügyi nehézségeidet, üzleti vonatkozású ügyeidet. Gondot viselhetsz magadra és családotra, vállalkozásaidban sikerre juthatsz. Ezeknek az építő gondolatoknak belédáramlása és gyakorlati felhasználása megújítja életedet és veled együtt téged is.

Volt idő, amikor belenyugodtam abba a buta gondolatba, hogy nincs kapcsolat hit és boldogulás között: hogy amikor az ember vallásról beszél, soha nem szabad teljesítményekkel kapcsolatba hozni. Hogy a vallás csak etikával és az erkölcsökkel foglalkozik. De most már látom, hogy ez a szempont korlátozza Isten hatalmát és az egyén fejlődését. A vallás arra tanít, hogy hatalmas erő van a világegyetemben és ez az erő az egyénben is megtalálható. Ez az erő eltüntet minden kudarcot és az egyént minden nehéz helyzet fölé emeli.

Meggyőződhetünk már az atomenergia létezéséről, tudjuk, hogy bámulatos, mérhetetlen erők léteznek a világmindenségben. De ugyanaz az energia az emberi gondolatokban is megtalálható.

Semmi nem hatalmasabb a földön, mint az emberi lélek rejtett energiái. Egy átlagos egyén sokkal nagyobb teljesítményre képes, mint amit valaha is elképzelt.

Ez az állítás mindenkire nézve érvényes. Ha megtanuljuk felszabadítani saját szellemi erőinket, tapasztalhatjuk, hogy olyan teremtő eszmék birtokában vagyunk, hogy semmiben sem kell hiányt szenvednünk. Ha saját erőnket megfelelően alkalmazzuk, Isten erejével összhangba hozva, akkor életünk boldog és sikeres lesz.

Bármit véghezvihetsz az életben - bármit, amit hiszel és elképzelsz, amiért imádkozol és amire törekszel. Tekints lelked mélyére és csodálatos kincsekre bukkansz.

Bármilyen helyzetet kijavíthatsz, ha gondolataidat nyugalmi állapotba hozod, hogy az inspiráció felszínre kerülhessen. Higgy benne, hogy Isten is segít. Képzeld el az elért eredményt. Életedet olyan szellemi alapokra helyezed, ahol Isten elvei működnek, tartsd szilárdan szem előtt a sikert és ne gondold a kudarcra. Ha ezeket a tanácsokat betartod, a teremtő gondolatok szabadon fognak áradni lelkedből. Ez csodálatos törvény, mely bárki életét megváltoztatja, a tiédet is. Az új gondolatok teljesen átalakíthatnak tekintet nélkül a szembenálló nehézségekre. Ismétlem, - tekintet nélkül minden szembenálló nehézségre.

Az utolsó elemzésben a legfontosabb ok, hogy az embernek nem sikerül az alkotó sikeres élet, az a saját magában rejlő hiba. Nem gondolkodik helyesen, tehát ki kell javítani a hibákat gondolataiban és gyakorolnia kell a helyes gondolkodást. Amikor a 23. zsoltár arról beszél, hogy az Úr engem „az igazi úton vezérel”, ez nemcsak azt jelenti, hogy a jóság felé vezet, hanem a helyes gondolkodás ösvénye felé. Amikor Izsaiás azt mondja: „Hagyja el útját a gonosz és gondolatait a bűnös.” (Izsaiás 55/7.), ez nemcsak azt jelenti, hogy az ember fordítson hátat a gonosznak és jót cselekedjék, hanem , hogy térjen át a helytelen gondolkodásról a helyesre, a tévesről az igazságra. A boldogulás titka tévedéseink csökkentése és az igazság növelése önmagunkban. Új, helyes és egészséges gondolatok építőleg hatnak életünk körülményeire, mert az igazság mindig helyes folyamatokat indít meg és helyes eredményekhez vezet.

Évekkel ezelőtt ismertem egy fiatalembert, aki egy ideig a legteljesebb kudarcot hívta ki maga ellen. Kedves egyénisége volt, de semmi nem sikerült neki. Ha néha valaki alkalmazta és lelkesen támogatta, ez a lelkesedés rövidesen lelohadt s a fiatalember megint csak állás nélkül maradt. Ez többször is megisméltődött vele. Kudarcra volt ítélve, mint egyén és mint alkalmazott. Nem tudott jó kapcsolatba kerülni a lehetőségekkel, nem sikerült helyesen cselekednie. Sokszor megkérdezett engem: „Hol hibáztam el, hogy semmi sem sikerül nekem.”

Egy nagy adag önteltség volt ebben a fiatalemberben. Beképzelt és önelégült volt, és megvolt az az idegesítő szokása, hogy mindenkit okolt a hibáért, csak önmagát nem. Minden munkahely és szervezet, mely valaha alkalmazta őt, tele volt szerinte hibával, mindenki oka volt kudarcainak, csak saját maga nem. Sohasem tekintett önmagába, sohasem jutott eszébe, hogy talán ő is hibás lehet valamiben.

Egyik éjszaka beszélni akart velem és mivel aznap száz mérföldet kellett kocsin megtennem, hogy elmondjam valahol egy beszédemet, együtt mentünk oda-vissza. Hazafelé jövet éjfélkor megálltunk egy elárusító helyen, hogy bekapjunk egy hamburgert és egy csésze kávé. Nem tudom, mi lehetett abban a szendvicsben akkor, de az eset óta különös tiszteletet érzek a hamburgerek iránt. Ugyanis fiatal barátom hirtelen felkiáltott mellettem: „Megvan! Rájöttem mindenre!”

„Mire jöttél rá?” - kérdeztem meglepetten.

„Megvan a válasz. Rájöttem, hogy mi is a bajom. Azért nem sikerül nekem semmi, mert nem járok helyes úton.”

Vállon veregettem és így szóltam, „Fiam, végre jó irányba kerültél.”

„Hiszen olyan világos mint a nap” - csodálkozott. „Helytelenül gondolkodtam, így az eredmény sem lehetett jó.”

Ekkor már kijöttünk a holdfényre és ott álltunk a kocsi mellett: „Harry, még egy lépéssel tovább kell menned és meg kell köszönnöd Istennek, hogy helyrehozta gondolataidat.” Most idéztem neki a Biblia egyik sorát: „Megismeritek az igazságot és az igazság szabaddá tesz benneteket.” (János evang.: 8/32.) Ezt az igazságot védj eszedbe és megszabadulsz kudarcaidtól.

Ez a fiatalember később lelkes követője lett Jézus Krisztus tanításainak. A valódi hit és gondolatainak, szokásainak tökéletes megváltozása eltüntették természetéből a helytelen gondolkodást és cselekedetet. Helyrehozta benne a hibás gondolkodásmódot. Amikor ez megtörtént, minden jóra fordult körülötte.

A következőkben hét gyakorlati tanácsot szeretnék adni a gondolati magatartás pozitívá tételéhez, teremtő új gondolatok felszabadításához és a hibás gondolatok elhagyásához. Próbáljátok ki őket, meglátjátok, hasznokra válnak.

1. A következő 24 órában mindenről reménykedve szóljunk. Munkánkról, egészségünkről és jövőnkről egyaránt. Életútunkon mindig optimista lélekkel haladjunk. Ez eleinte nehéz lesz, mert talán szokásunkká vált a pesszimista világnézet, de a negatív szokást el kell hagynunk, még ha nagy akaraterőbe kerül is.

2. Amikor 24 óráig sikerült mindent reménykedve szemlélni, próbáljuk ezt meg egy hétig folytatni és utána egy-két napig legyünk teljesen reálisak. Ekkor látni fogjuk, hogy ami ezelőtt reálisnak tűnt, tulajdonképpen mélyen pesszimista elképzelés volt. Amit azonban most érzünk reálisnak, az már teljesen más; ez már a pozitív gondolkodás hajnala. A legtöbb ember, ha reálisnak hiszi elképzelését, tulajdonképpen becsapja önmagát, mert egyszerűen negatívan gondolkodik.

Elménket ugyanúgy táplálnunk kell, mint testünket, még hozzá tápláló és egészséges gondolatokkal. Tehát még ma hagyd el a negatív gondolkodást. Kezdd el olvasni a Bibliát és húzz alá minden mondatot, mely a hitről szól. Így menj keresztül Máté, Márk, Lukács és János evangéliumain, különös tekintettel Márk 11/22-23-24 soraira. Ezek mintául szolgálhatnak arra nézve, hogy miket kell aláhúznunk a könyvben és mely sorokat kell mélyen emlékeztetünkbe vésni.

4. Az aláhúzott idézeteket tanuld meg kívülről, mindennap egyet, míg az egészet nem tudod kívülről. Ez időbe fog kerülni, de gondold arra, hogy sokkal több időt fecséreltél arra, hogy negatív gondolkodó váljék belőled. Most egy kis időre és erőfeszítésre van szükség, hogy elhagyd ezt a negatív magatartást.

5. Vedd sorra barátaidat, válaszd ki a legpozitívabb gondolkodásúakat és készakarva keresd ezek társaságát. Ne hanyagold el negatív barátaidat sem, de egy időre kerülj közelebb azokhoz,

akik pozitív szempontok szerint nézik az életet. Mikor már átvetted gondolkodásmódjodat, visszatérhetsz negatív barátaid közé is és most már átadhatod nekik újonnan szerzett nézeteidet, anélkül, hogy hatna rád negatívizmusuk.

6. Kerüld el a vitát, de, ha egy negatív véleményt hallasz, mindjárt felelj rá egy pozitív, optimista elképzeléssel.

7. Sokat imádkozz és mindig hálaadás formájában, azzal a feltételezéssel, hogy Isten nagy és csodálatos dolgokat szán neked; ugyanis, ha így hiszed, ő meg is ad neked mindent. Ő éppen annyi áldást ad, amennyiben hinni tudsz. Ő akar adni nagy dolgokat, de te nem tudsz elfogadni csak annyit, amennyire hited képessé tesz. „Legyen hitetek szerint” (vagyis hitetek aránya szerint). (Máté evangéliuma: 9/29.)

A jobb és boldogabb élet titka az, ha kidobjuk agyunkból azokat a régi, halott, egészségtelen gondolatokat és új, élő, hívő gondolatokkal helyettesítjük őket. Bízhatz benne, hogy ezek az új gondolatok újjáalakítják életedet s téged magad is.

14

Lazítsunk a könnyed erő kifejtés céljából

„Az Egyesült Államokban minden éjszaka több, mint 6 millió altatótabletta fogy.” Ezt a riasztó megállapítást egy gyógyszergyáros tette évekkal ezelőtt, gyárának gyűlésén, ahol én is mondtam egy beszédet. Ez a szám szinte hihetetlennek tűnt számomra, de olyanok, akik ismerik a helyzetet, azt mondták, hogy ennél több is fogy.

Hallottam aztán egy hivatalos megállapítást, hogy az amerikai ember kb. 12 millió ilyen tablettát fogyaszt naponta. Tehát, ezek szerint minden tizenkettedik amerikaira jut egy tablettát. A statisztika kimutatja, hogy az altatók szedése ezer százalékosan növekedett az elmúlt években.

A legutolsó jelentések még riasztóbbak. Egy nagy vegyészeti gyárérdekeltség alelnöke szerint kb. 7 milliárd altató fogy évente. Ez 19 millió tablettát naponta. Kétségbeejtő adatok. Az alvás természetes és pihentető folyamat. Az ember azt gondolná, hogy bárki, napi munkája után végig tudja aludni az éjszakát, de úgy látszik az amerikaiak elvesztették a nyugodt alvás képességét. Annyira fel vannak húzva, hogy én, mint lelkész - akinek bőséges alkalma van ennek megállapítására - kijelentem, hogy az amerikaiak annyira idegesek és túlfeszítettek, hogy szinte lehetetlen elaltatni őket pl. egy prédikációval. Már évek óta senkit sem látok a templomban aludni. Ez pedig szomorú helyzet.

Egy washingtoni hivatalnok, aki szeret számadatokkal dobálózni, elmondta nekem, hogy tavaly az Egyesült Államokban 7 és

fél milliárd fejfájás fordult elő, tehát kb. 50 fejfájás jut egy emberre évente. Megvolt már az évi fejfájás adagod? Nem tudtam meg, hogyan jutott ez a tisztviselő ezekhez az adatokhoz, de röviddel beszélgetésünk után olvastam egy híradást, mely szerint az elmúlt évben 11 millió font aszpirint adtak el. A mi korunkat elég találóan talán „aszpirinkornak” lehetne nevezni, ahogy egy író ezt megállapította.

Egy hivatalos megállapítás szerint, minden második kórházi ágyon Amerikában olyan beteg fekszik, akit nem bacillus támadott meg, nem szerencsétlenség áldozata, nem szervi bajban szenved, hanem aki képtelen fegyelmezni érzelmeit.

Egy klinikán 500 beteget vizsgáltak meg és 386-ot, vagyis 77 %-ot pszichoszomatikus betegséggel kezeltek, melyet általában nem egészséges gondolati magatartás okoz. Egy másik klinikán számos gyomorfekélyes esetet vizsgáltak meg és úgy találták, hogy majdnem az esetek fele nem fizikai eredetű, hanem a páciens túl sokat aggódott, gyűlölködött, vagy a bűn és feszültség áldozata volt.

Egy másik klinika orvosa azt a megállapítást tette, hogy véleménye szerint az orvosok a tudományos fejlődés ellenére a betegeknek csak kevesebb, mint a felét tudják meggyógyítani a tudomány segítségével. Kijelentette, hogy sok esetben a páciens, beteg gondolataival idézi fel újra fizikai betegségét. Legszembetűnőbb ilyen gondolatok az aggodalom és feszültség. Ez a szerencsétlen helyzet olyan komollyá vált, hogy saját templomunkban (Marble Collegiate Church, Fifth Avenue, 29 Street, New York City) már 12 pszichiáter működik, Dr. Smiley Blanton felügyelete alatt. Miért van pszichiáterre szükség ilyen helyen? Mert a pszichiátria tudomány. Az a dolga, hogy kielemezze a betegséget, diagnózist adjon és kezelést, bizonyos jólismert törvények és eljárások alapján.

A kereszténységet is tudománynak vehetjük. A kereszténység filozófia, teológia, metafizika és istentisztelet egyszerre.

Ezúttal azonban morális és etikai törvénykönyv is. A kereszténységnek tudomány jellege is van, melynek alapja egy könyv, melyben olyan módszerek és formulák találhatók, melyek az emberi természet megértésére és gyógyítására használhatók. A törvények olyan fontosak és olyan gyakran bebizonyították értékü-

ket, ha megfelelő körülmények közt, megértéssel és hittel, gyakorlatlással alkalmazzuk, hogy a vallás méltán mondható egzakt tudománynak.

Ha valaki meglátogatja klinikánkat, első tanácsadója a pszichiáter, aki megnyerő modorban, gondosan kivizsgálja a problémát és megmondja a betegnek, hogy „mit, miért” csinál. Ennek a tisztázása a legfontosabb kérdés. Miért küzdöttünk-égész életünkben kisebbségi érzésekkel. Vagy, miért kínoz a félelem. Vagy, miért melengetünk bosszúvágyat magunkban. Miért viselkedünk mindig félénken és tartózkodóan. Miért csinálunk sokszor ostobaságokat és miért mondunk értelmetlenségeket. Az ilyen jelenségek nem ok nélkül születnek az emberi természetben. Oka van, hogy mit miért csinálunk, és fontos pillanata életünknek, amikor végre meg tudjuk mindennek az okát. Az önismeret a kezdete önmagunk megjavításának.

Ha a páciens már tisztában van saját maga hiányaival, a pszichiáter átadja őt a lelkésznek, aki megmondja, hogy mit, hogyan kellene tennie. A lelkész az esethez alkalmazkodva, tudományosan és módszeresen közeledik a problémához. Az ima, a hit és a szeretet gyógymódjait alkalmazza. A pszichiáter és a lelkész összeadják tudományukat és összekapcsolják a kezelés módjait. Ilymódon nagyon sok ember lelt új életre és boldogságra. A lelkész nem avatkozik a pszichiáter munkájába. Az sem az övébe. Mindenki a saját hatáskörében működik, de mindig együtt is működnek.

A kereszténység itt mindig Jézus Krisztus, Urunk és Megváltónk tömény tanításán alapszik. Hiszünk Jézus tanításának abszolút gyakorlati hathatóságában. Hisszük, hogy valóban „mindent elviselek abban, aki erőt ad” (Filippiekhez: 4/13.) Az evangélium, amikor eképpen használjuk fel, bebizonyítja, hogy szószerint teljesíti azt az ígéretet, hogy „szem nem látta, fül nem hallotta, emberi szív föl nem fogta, amit Isten azoknak készített, akik szeretik őt. (Korintusiakhoz: 2/9.) Hígy Krisztusban, hígy gondolatrendszerében és gyakorold is azt; hígy és akkor le tudod győzni a félelmet, gyűlöletet, kisebbségi érzést és bünt, vagyis a kudarc minden formáját. Másszóval, sohasem láttál, sohasem hallottál, soha nem tudsz elképzelni olyan dolgokat, melyeket Isten fog adni azoknak, akik szeretik őt.

Klinikai munkánkban a leggyakoribb probléma a feszültség. Ez olyan mértékben fordul elő, hogy nyugodtan Amerika uralkodó betegségének nevezhetjük. Úgy látszik azonban, hogy nem csak az amerikaiak szenvednek feszültségtől. A Kanadai Királyi Bank című lap nemrégben egy egész cikket szentelt ennek a problémának, ezzel a címmel: „Lassítsuk le az iramot”. Az egyik részlet így hangzik: „E cikk írója nem adja ki magát szakértőnek szellemi és fizikai betegségekben, de megkísérli kiküszöbölni azt a problémát, mely minden felnőtt átka Kanadában” - és hozzátehetjük, az Egyesült Államokban is.

A cikk így folytatódik: „Áldozatait vagyunk az egyre hatalmasodó feszültségnek; nehezen tudunk elpihenni. Feszült idegrendszerünk állandó izgalomban van. Az élet rohanó tempója magával ragad egész napon át, sőt bele az éjszakába. Így nem élhetünk teljes életet. Emlékeznünk kell arra, amit Carlyle így fejezett ki: „a lélek nyugodt fennsőbbisége a körülmények felett.”

Ha egy élenjáró bankintézet felhívja üzletfelei figyelmét arra a tényre, hogy az élettől nem kapják meg azt, amit akarnak, mert a feszültség áldozatai lettek, akkor bizonyára itt az idő, hogy tegyünk már valamit ellene.

St. Petersburgben, Floridában, láttam egy masinát az országúton, ezzel a felírással: „Mennyi a vérnyomásod?” Ha bedobunk egy érmét, megtudhatjuk a rossz hírt. Ha már a vérnyomás mérését is automata végzi, mint mondjuk a rágógumi adagolását, akkor ez azt mutatja, hogy sok ember küzd ezzel a problémával.

A feszültség csökkentésének legegyszerűbb módja, ha mindent könnyedén veszünk. Mindent lassabban kell végeznünk, kevésbé izgatottan és feszültség nélkül. Branch Rickey barátom, a híres baseball-játékos mondta egyszer nekem, hogy nem alkalmaz olyan játékos, bármilyen jó futó, bármilyen jó ütőtechnikája van, - ha túlhajsztoltan játszik. Egy sikeres, nagystílusú játékos könnyed erővel dolgozik és természetesen mindig az értelmével. Akkor a legeredményesebb, ha olyan könnyedén ütjük meg a labdát, hogy minden izmunk rugalmas marad és egymást kiegészítve működnek. Próbáljunk csak mereven rácsapni a labdára, vagy felébe találjuk, vagy egyáltalán el sem találjuk. Ez érvényes a golfra, teniszre, baseballra és minden sportra.

1907-től 1919-ig, egy év kivételével Ty Cobb ütési átlaga volt baseballban mindig az élen. Ezt a rekordot tudomásom szerint még sohasem döntötték meg. Ty Cobb odaajándékozta ütőjét, - mellyel ezt a kivételes eredményt elérte - egyik barátomnak. Egyszer én is kezembe vehettem ezt az ütőt, melyet rettegő tisztelettel meg is tettem és olyan pózt vettem fel, mintha ütni akarnék. Kétségtelen, hogy a mozdulat egy csöppet sem hasonlíthatott a halhatatlan játékosra. Barátom, aki egy időben maga is egy kisebb csapat játékos volt, megjegyezte: Ty Cobb sohasem állna így. Túl merev vagy, túl feszült, valószínűleg így túlütödné a labdát.”

Gyönyörűség volt figyelni Ty Cobbot, mintha összenőtt volna ütőjével. Szinte tanulmány volt megfigyelni azt a ritmust és könnyedséget, ahogy lendületbe jött. Mestere volt a könnyed erő kifejtésnek. Minden sikernek ez a titka. Figyeljük meg a valóban eredményesen működő embereket. Mindig könnyedén dolgoznak, és így a legnagyobb erő kifejtésre képesek.

Barátaim egyike, egy híres üzletember, aki fontos ügyeket intéz, mindig könnyedén dolgozik. Mindent ügyesen és gyorsan intéz, de sohasem izgatottan. Soha nincs az a riadt pillantás a szemében, mely annyira jellemző azokra, akik nem tudják beosztani idejüket és munkájukat. Érdeklődtem nála a könnyed erő kifejtés titka felől.

Mosolyogva válaszolt: „Ó, ez nem olyan nagy titok, egyszerűen összhangban akarok lenni Isten akaratával, ez minden. Reggel étkezés után, feleséggel leülünk a nappaliban egy kis meditálásra. Egyikünk hangosan felolvasson egy olyan szöveget, mely elmélkedésre indít. Ez lehet egy vers, vagy egy könyvrészlet is. Ezután csendesen imádkozunk, vagy elmélkedünk, ki-ki a saját természete szerint. Lassanként érezni kezdjük, hogy Isten eláraszt bennünket erővel és energiával. Ez a 15 perces szertartás állandó szokásunk. Sohasem hanyagoljuk el, már nem tudnánk meglenni nélküle. Az eredmény azonban az, hogy mindig több energiát érzek magamban, mint amire aznap szükségem van.” Ezeket mondta ez az eredményesen, mégis könnyed erő kifejtéssel dolgozó ember.

Nagyon sok férfit és nőt ismerek, akik ilyen, vagy ehhez hasonló módszerekkel csökkentik magukban a feszültséget. Ma-napság ez általános és népszerű szokássá vált.

Egy februári reggelen végigsiettem egy floridai hotel verandáján. A kezem tele volt a napi postával, mely éppen New York-i irodámból érkezett. Téli szabadságra jöttem Floridába, de nem tudtam leszokni róla, hogy már kora reggel elintézzem a postámat. Ahogy végigviharzottam a verandán, az előttem álló több órás levélírással, georgiai barátom, aki egy hintaszékben ült, sapkája a szemére húzva, megállított a nagy rohanásban és kellemesen vontatott, déli kiejtésével ezt kérdezte: „Hova olyan sietve, Doktor?” Ilyesmi nem szokás a floridai napfényben. Jöjjön ide mellém, üljön le egy karosszékbe és gyakoroljuk együtt a világ legnagyobb művészetét.”

Zavartan kérdeztem: „Gyakoroljuk a világ legnagyobb művészetét?”

„Hát persze” - válaszolta. „Ez a művészet már lassan kezd kimenni a divatból. Nem sokan tudják már, hogy hogyan is kell csinálni.”

„Akkor kérem árulja el nekem is” - kértem. „Mert nem látom, hogy valamit is csinálna.”

„Pedig ez nem így van” - válaszolta barátom, „mert éppen azt gyakorolom, hogy ülök itt a napon és hagyom, hogy az az arcomra süssön, melegen és jóillatúan. Az ember egész lényé elnyugszik így. Gondolkozott már a nap felől? A nap soha nem siet, soha nem izgatott, csak lassan, zaj nélkül munkálkodik. Nem nyomkodik a csengőt, nem telefonál, csak szépen süt és mégis több munkát végez el egy pillanat alatt, mint amit mi egész életünkben. Gondolja el, hogy mi mindent csinál a nap. A virágokat rügyezésre bírja, növeli a fákat, melegíti az anyaföldet, megérleli a gyümölcsöt, zöltséget és vetést, párává változtatja a vizet, hogy eső alakjában visszaküldje a földre és minket embereket pedig nyugalomba ringat.”

„Amikor a napon ülök úgy érzem, hogy a nap sugarai energiával árasztanak el, persze csak akkor, ha időt szakítok rá, hogy a napon ülhessek.”

„Tehát dobja azokat a leveleket a sarokba, és üljön ide mellém.”

Úgy is tettem és amikor később felmentem a szobámba és elővettem a postámat, percek alatt kész voltam vele. Így sok időm maradt a pihentető sportokra és megint ülhettem egy kicsit a napon.

Természetesen ismerek egy csomó lusta embert, akik egész életükben a napon ültek és soha nem vitték semmire. Tegyük

különbséget a „pihentető naponülés” és a „semmittevő naponülés” között. Ha a napon pihenve, Istennel próbálunk harmóniába kerülni és megnyitjuk lelkünket az ő erejének, akkor a napon sütkérezés nem lustaság, hanem a legjobb módja, hogy erőhöz jussunk. Olyan hajtóenergiához jutunk, melyet mi hajtunk, nem pedig ami minket hajt.

A titok nyitja, hogy lelkünket nyugalomban kell tartanunk, elkerülve minden izgatott hajsztát és gondolataink is békességeselegyenek. A lényeg az, hogy lassítsuk le élettempónkat; kötelességeinket a legeredményesebb takarékossgal végezzük. Tanácsos egy tervet kidolgozni, ami által a laza és könnyed erő kifejtés mestereivé válhatunk. A legjobb ilyen tervet eddig Rickenbacker kapitánytól kaptam, ő nagyon elfoglalt ember, de kötelességeit nagy erőmegtakarítással képes elvégezni. Titkának egyik lényegére véletlenül jöttem rá.

Együtt filmeztünk egy televízióadás számára. Megnyugtattak minket az elején, hogy hamar készen leszünk és barátom, a kapitány végezheti további napi munkáját.

Azonban a filmezés nagyon elhúzódott. Mindezek ellenére a kapitányon az izgalom semmi jele nem látszott. Nem lett ideges és nyugtalan, nem sétált fel- alá, nem telefonált izgatottan a hivatalba, ahelyett könnyedén fogadta a helyzetet. Volt egy pár hintaszék a stúdióban, valószínűleg más darabokban volt rá szükség. A kapitány beült egy ilyen hintaszékbe és elernyesztette izmait.

Mindig nagy csodálójá voltam Eddie Rickenbackernek, és említést tettem a nyugalmáról. „Csodálom, hogy elfoglalt ember letére ilyen nyugodtan és összeszedetten tud itt ülni.”

Ami engem illet, már egy kicsit nyugtalan voltam, mert sajnáltam, hogy annyi idejét igénybevettem a kapitánynak. „Hogy tud ilyen higgadt maradni?” - kérdeztem tőle.

Nevetését elnyomva válaszolt: „Hát csak azt gyakorlom, amiről Ön mindig prédikált. Jöjjön, üljön ide mellém, vegyük könnyedén a dolgokat.”

Odahúztam egy másik hintaszéket és megpróbáltam én is elnyugodni. Később így szóham: „Eddie, tudom, hogy van valamilyen módszere, amivel elért eddig a higgadságig. Mondja el nekem, mi az?”

A kapitány nagyon szerény ember, de kitartó kérésemre adott egy módszert, melyet ő gyakran használ. Én is kipróbáltam és nagyon hatásos; talán a következőképpen írhatnám le:

Először teljesen lazuljunk el fizikailag. Ezt naponta többször hajtsuk végre. Minden izmunkat engedjük el. Képzeljük el magunkat, mint egy medúzát, amint teljes lazaságban lebegünk. Vagy gondoljunk egy zsák krumplira, melynek éppen elvágjuk a száját és a krumpli szétgurul. Képzeljük el, hogy mi vagyunk a zsák, üresen, összerogyva. Mert mi is lehetne ernyedtebb állapotban, mint egy összerogyott zsák.

A második fontos tényező: „tisztítsuk meg gondolatainkat.” Naponta többször távolítsuk el az izgalom, bosszú, csalódás, kudarc és sértettség érzéseit. Ha ezt nem tesszük elég gyakran, és rendszeresen, ezek a boldogtalan gondolatok összegyűlnek és egy komolyabb tisztítási folyamat válik akkor szükségessé. Tarts távol minden olyasmit, mely megakadályozhatja az erők laza áramlását.

Harmadszor, gondolkodj emelkedettebben. Ez azt jelenti, hogy lelkedet emeld sokszor Istenhez, legalább háromszor naponta. „Nézz a hegyeken túlra.” így harmóniában maradsz Isten akaratával és békesség tölt el.

Ez a három pontból álló program nagy hatással volt rám, hónapokig gyakoroltam. Kiváló módszer az ellazulásra és a könnyed erő kifejtésre.

Barátomtól, Dr. Z. Taylor Bercovitztól New York Cityből, sokat tanultam a laza erővel végzett munka művészetéről. Ha a doktor gyakran nagy hajzában volt, szobája tele volt betegekkel és közben állandóan csöngött a telefon, hirtelen leállt munkájában, hátradőlt székén és pár természetes és tiszteletteljes mondattal imádkozott. Szerettem hallgatni az imáját. Elmondta, hogy valahogy így imádkozik: „Tekints rám Uram! Tudom, hogy túlságosan hajszolom magamat, egészen ideges lettem. A betegeimet is mindig nyugalomra intem, tehát nekem is így kell tennem. Érints meg gyógyító nyugalmaddal, adj erőt és nyugalmat, őrizd meg idegerőmet, add, hogy segíthessek azokon, akik hozzám jönnek.”

Még nyugodtan vár egy pillanatig, majd köszönetet mond Istennek és újult erővel folytatja munkáját.

Gyakran, amikor betegeit látogatja a városban, kocsijával néha közlekedési dugóba kerül. Ilyenkor érdekes módszere van

arra, hogy pihenésre használja fel ezeket a lényegében idegesítő késedelmeket. Leállítja a motort, hátrasüpped az ülésben, fejét hátrahajtva becukja a szemét. Néha még szundít is egyet. Azt mondja, hogy ezt nyugodtan megteheti, mert az autódudák fülhasogató zaja ugyanis felébreszti, ha a forgalom újra elindul.

A teljes kikapcsolódásnak ezek a pillanatai a forgalom kellős közepén, csak rövid ideig tartanak, de energiamegújító értékük felbecsülhetetlen. Meglepően sok percet, vagy perc töredéket használhatunk fel ily módon a pihenésre. Még ilyen kis idő alatt is kipihenhetjük magunkat. Nem a pihenés hosszúsága számít, hanem a minősége.

Mondják, hogy Roger Babson, a híres statisztikus gyakran bemegy egy üres templomba és ott üldögél. Néha elolvas egy-két himnuszt, ezáltal nyugalmat és megújulást talál.

Dale Carnegie, ha túlfeszült idegállapotba kerül, bemegy a New York Cityben lévő irodája melletti templomba, hogy egy negyedórát imádságos elmélkedésben töltsön. Mindig akkor távozik hivatalából, amikor legnagyobb a hajsza. Ez azt mutatja, hogy ő irányítja az időt, nem pedig fordítva. Ez a cselekedete óvatosságra is mutat, nehogy a feszültség túlzottan eluralkodjék rajta.

A Washingtonból New Yorkba tartó vonaton egyik éjszaka összetalálkoztam egy barátommal, aki az Amerikai Képviselőház tagja. Magyarázta, hogy a kerületében volt, hogy választópolgáraihoz beszédet intézzen. A gyűlésen elég ellenségesen viselkedtek vele szemben és igyekeztek megnehezíteni a dolgát. Bár ez a csoport csak egy kisebbséget jelentett a kerületében, mégiscsak szembe kellett velük néznie.

„Ezeknek az amerikai polgároknak én vagyok a képviselőjük, tehát megvan a joguk, hogy találkozzanak velem.”

„Úgy látszik, téged nem nagyon izgat a dolog.” - jegyeztem meg.

„Nem” - válaszolta. „Ha izgatna, nagyon felidegesíteném magamat és nem tudnék helytállni ebben a helyzetben.”

„Van valami különleges módszered, mellyel megkönnyíted magadnak az ilyen helyzeteket?” - érdeklődtem.

„Van, hogyne” - válaszolta. „Ez egy nagyon zajos tömeg, de a magam módján meg tudom oldani az ilyen helyzeteket feszültség nélkül. Mély lélegzeteket veszek, nyugodtan beszélek, barátságos-

san, tisztelettel, de nyíltan szólok hozzájuk, és Isten segítségével megőrzöm nyugalmamat."

„Megtanultam egy fontos dolgot” - folytatta a kongresszusi képviselő. „Minden helyzetben őrizzük meg nyugalmunkat. Barátságos magatartással és hittel, tegyük meg a tőlünk telhető legjobbakat, így általában a dolgok jóra fordulnak majd.”

Ezután már nincs semmi kétségem, hogy ez a képviselő képes feszültség nélkül élni és dolgozni, mi több, sikeresen megvalósítani elképzeléseit.

Amikor birtokomon - Pawling New York -, építési munkálatokat végeztünk, megfigyeltem egy munkást, ahogy dolgozott. Lapátjával egy homokdombot lapátolt el éppen. Megkapó látványt nyújtott. Derékig levetkőzve, karcsú, izmos testének minden izma pontos összhangban dolgozott. A lapát emelkedett és visszahullott, tökéletes ritmusban. Az ember nekilökte a lapátot a homoknak, nekitámaszkodott, mélyen lenyomta a homokba, majd egy könnyű lendület következett és a homok máris rendeltetési helyére került. A lapát újra a homokba mélyedt, amint az ember nekitámaszkodott, majd tökéletes ívben újra a levegőbe emelkedett. Az embernek az volt az érzése, hogy énekelni lehetne ennek a munkásnak a ritmusára. És valóban, a munkás énekelt munka közben.

Nem csodálkoztam, amikor a munkavezető úgy beszélt erről az emberről, mint legjobb munkásáról. Elmondta még róla, hogy jóhumorú, boldog és kellemes teremtés, jó vele együtt dolgozni, íme itt van egy ember, aki mindig felengedett és vidám, mestere a könnyed erő kifejtésnek.

A pihenés az újjáalakulás.

A pihenés az újjáalakulásból származik, ezért szüntelenül meg kell újulnunk. Az embernek hozzá kell kapcsolódnia ahhoz az erőáramhoz, mely Istentől származik és az emberi lényen keresztül újra visszatér Istenhez megújulásért. Ha az ember összhangban él ezzel az állandóan megújuló áramlattal, akkor megtanulja a munkának és a pihenésnek ezt a nélkülözhetetlenül könnyed rugalmasságát.

Hogyan tudnánk ezt a képességet elsajátítani. Itt van a tíz szabály, mely leküzdí a munka nehezét. Próbáld ki ezeket a módszereket, mely a könnyedén végzett komoly munkához elengedhetetlen. Általuk megtanulod a pihenést és a könnyed erő kifejtést.

1. Ne gondold, hogy modern Atlasz vagy és a világ gondjait neked kell a válladon cipelned. Ne erőltess túl magadat, ne vedd magad túl komolyan.

2. Csináld kedvvel munkádat, akkor majd örömet találsz benne és nem érzed magad rabszolgának. Nem kell állandóan munkahelyet változtatni, te változz meg és akkor munkádat is más szemmel nézed majd.

3. Tervezd meg munkádat - és munkáldkj a terven. A rendszer hiánya okozza, hogy néha úgy érezzük, „előnt” bennünket a tennivaló.

4. Ne akarj mindent egyszerre elintézni. Ilyenkor szokott az idő rövidnek bizonyulni. Kövessük a Biblia bölcs tanácsát. „Egyszerre csak egy dolgot csinálok.”

5. Legyen szabályos elképzelésed arról, hogy munkád könnyed, vagy nehézkes elvégzése attól függ, amint gondolkodol felőle. Ha eleve nehéznek tartod munkádat, nehezen is jutsz a végére. De, ha könnyűnek hiszed, könnyebbé is válik.

6. Mindig eredményes munkára törekedj. „A tudás hatalom” (a munkád szempontjából is). Mindig könnyebb valamit helyesen megoldani.

7. Gyakorold az elernyedést. Mindent könnyedén vegyél, ne hajszold magad, ne rángasd az idegeidet. Mindent különösebb megerőltetés nélkül hajts végre.

8. Szoktasd rá magad, hogy semmit sem hagysz másnapra, amit aznap el tudsz végezni, mert, ha felgyűlik a munka, keményebben és nyugtalanabban kell dolgoznod. Mindig tervszerűen intézd tennivalóidat.

9. Imádkozz munkád sikeres elvégzéséért. Ha így teszel, könnyedén végzel eredményes munkát.

10. Bízz Isten segítségével, meglátod, meglepően sok terhet fog levenni válladról. Ő jelen van otthonodban, a hivatalban, a gyárban, áruházakban, konyhóban éppen úgy, mint a templomban. Többet tud munkádról, mint te magad. Ismeri munkádat és segítsége megkönnyíti annak elvégzését.

15

Hogyan szeretethetjük meg magunkat embertársainkkal

Őszintén bevallhatjuk, hogy szeretnénk, ha szeretnének.

Néha hallhatunk ilyen kijelentéseket: „Nem törődöm vele, hogy az emberek szeretnek vagy nem.” Ha ilyesmit hallunk valakitől, nyugodtan elkönyvelhetjük, hogy nem mondott egészen igazat.

William James, a pszichológus szerint: „az emberi természetben a legmélyebb ösztönző erő az a vágy, hogy méltányolják.” A vágy a szeretet és megbecsülés után az a kívánság, hogy nagyra értékeljenek bennünket. Ez alapvető tulajdonság bennünk.

Középiskolásokat megkérdeztek, hogy mi az, amire leginkább vágnak? Az elsöprő többség a népszerűsége szavazott. Még az idősebbek között is az a legfőbb mozgató erő. Valóban kérdéses, hogy kinőjjük-e azt a vágyat, hogy nagyra értékeljenek, jól gondoljanak rólunk és szeressenek embertársaink.

Aki mestere a népszerűség művészetének, az természetesen viselkedik. A népszerűsége szándékosan törekvők sohasem érik el áhított céljukat. De vannak olyan ritka egyéniségek, akiről azt mondják, „oda kell figyelni rá”. Ha ilyenekké tudunk válni, biztos, hogy az emberek megszeretnek bennünket.

Azonban figyelmeztetnem kell mindenkit, hogy bármilyen nagy népszerűsége teszünk szert, nem biztos, hogy azért mindenki szeretni is fog bennünket. Van valami furcsa tulajdonság az

emberi természetben, ami miatt nem mindenki szimpatikus mindenkinek. Egy négysoros kis versike egy oxfordi ház falán így fejezi ki:

Utállak téged doktor Feli
Az okát kérded, tárjam fel?
Csak azt mondhatom, higgyled el,
Utállak téged doktor Feli.

Ez a vers nagyon elmés. A vers szerzője nem szerethette doktor Felit, hogy miért, azt nem tudta, elég az hozzá, hogy nem szerette. Ez az ellenszenv valószínűleg ésszerűtlen volt, mert az a bizonyos doktor Feli talán egy kedves ember volt. Valószínű, hogyha a szerző jobban ismerte volna őt, talán meg is szerette volna. De szegény doktor Feli sohasem tudott népszerűsége szert tenni e sorok írójánál. Az ilyesmi sokszor valamilyen ízléskülönbségből következik, mely egészen furcsa mechanizmus bennünk és, ami miatt időnként ellenszenvet érzünk egyes emberek iránt.

Még a Biblia is megemlíti ezt a szerencsétlen tulajdonságot az emberi természetben, mert ezeket mondja: „Amennyiben rajtatok áll, éljetez mindenkivel békességben.” (Rómaiakhoz: 12/18.) A Biblia azt a szabályt tanácsolja, hogyha az ember elmegegy faluba, és minden tőle telhetőt megtesz, hogy egyetértésben éljen az ottani lakosokkal, azonban ez mégsem sikerül, akkor még a falu porát is rázza le a cipőjéről. - „Ha valahol nem fogadnak be benneteket, hagyjátok ott a várost és még a port is rázzátok le lábaitokról, tanúságul ellenük.” (Lukács evang.: 9/5.) Ez azt jelenti, hogy okosan tesszük, ha nem vesszük a lelkünkre túlságosan, ha nem érünk el teljes népszerűséget.

Van azonban néhány recept és eljárás, melyet, ha hűségesen követünk, olyan emberré válhatunk, akit mindenki szeret. Kielégítő személyi kapcsolatokat alakíthatunk ki magunk körül, még ha úgynevezett nehéz esetek is vagyunk, esetleg természettől félénkek, visszahúzódók, sőt emberkerülőök. Odáig fejlődhetünk, hogy könnyed, normális, természetes és kellemes kapcsolatot alakíthatunk ki embertársainkkal.

Nem tudom eléggé hangsúlyozni ennek a fontosságát. Szenteljünk időt és figyelmet arra, hogy mesterei lehessünk ennek, mert különben sohasem leszünk teljesen boldogok és megelégedettek. A kudarc viszont ebben a tekintetben ellenkezőleg hat ránk

pszichológiailag. A szeretetvágy alapvetőbb fontosságú, mint a pusztá énkielégülés. A boldogulás nagyon fontos az életben, de a normális és kielégítő személyi kapcsolatok még ennél is fontosab-
bak.

A legfájóbb emberi érzések egyike, ha nem kívánják társasá-
gunkat, vagy nincs szükség ránk. Amilyen fokban keresettek
vagyunk, vagy szükség van ránk, olyan fokban leszünk megelé-
dettek.

A magányos farkas, az elszigetelt ember, a magába vonuló
egyén olyan sokat szenved magányosságától, melyet leírni is nehéz
lenne. Az ilyen emberek önvédelemből még inkább magukba
süllyednek. A befelé forduló (introvertált) természetből meg van
vonva az a természetes fejlődés, melyet a kifelé élő, önmagát adó
egyéniség élvez. Ha ilyen magányosságra hajló természetet nem
mozdítunk ki önmagából, hogy másoknak is hasznára legyen,
könnyen megbetegszik, sőt meg is halhat.

Az az érzés, hogy nincs ránk szükség, bukás érzetét, öregedést
és betegséget okoz. Ha érzed, hogy nem vagy hasznára senkinek és
már nincsen szükség rád, ezen mindenképpen segítened kell. Ez
nem csak szármalmas életmód, de pszichológiailag is komoly eset.
Akik az emberi természet problémáival foglalkoznak, mindig
szembetalálkoznak ezzel a kérdéssel és szerencsétlen hatásával.

Például, egy bizonyos város Rotary klubjának ebédjén két
orvos ült mellettem: az egyik egy idősebb ember, aki már néhány
éve nyugdíjban volt. A másik a város legnépszerűbb fiatal orvosa.
A fiatal orvos félholtra fáradván, elkésve sietett be és fáradt sóhajjal
dobta le magát egy székre. „Ha legalább a telefonom ne csöngne
mindig,” - panaszkodott. „Sehova se jutok el, mert állandóan
beteghez hívnak. Bárcsak elnémíthatnám azt a telefont.”

Az öreg doktor csendben megszólalt: „Ismerem ezt az érzést
Jim, én is éreztem ezt annak idején. De légy hálás, hogy szól a
telefonod, örülj, hogy az embereknek szükségük van rád.” Majd
szomorúan hozzátette: „Engem már senki sem hív fel, pedig, de
szeretném hallani újra a telefon csengését. Senkinek sincs szüksége
többé rám, már kimentem a divatból.”

Mi, ott az asztal körül, akiket bizony néha nagyon elfáraszt a
számtalan kötelesség, mélyen elgondolkozva figyeltük az idős
orvos szavait.

Egy középkorú hölgy panaszkodott nekem, hogy nem érzi jól
magát. Elégedetlen és boldogtalan. „Férjem már nem él és a
gyerekek felnőttek, számomra nincsen már életcél. Az emberek
kedvesek hozzám, de közömbösek. Mindenkinek megvan a saját
érdeklődési köre, senki nem kívánja jelenlétemet, - senkinek sincs
szüksége rám. Talán ez az oka, hogy nem érzem jól magam? -
kérdte a hölgy. Valóban, nagyon könnyen lehet ez az ok.

Egy hivatali helyiségben a cég alapítója, aki éppen most múlt
70 éves, nyugtalanul és céltalanul járkált a szobában. Beszélget-
tünk, míg a fia - a vállalat mostani főnöke - akihez tulajdonképpen
jöttem, telefonált. Az idős ember komoran kérdezte tőlem: „miért
nem írt már könyvet arról, hogyan kell nyugdíjba vonulni. Na-
gyon kíváncsi lennék rá. Annak idején elképzelttem, hogy milyen
csodálatos érzés lesz a munka terhét letenni vállaimról” - folytatta.
„De most látom, hogy senkit sem érdekel, amit mondok. Úgy
hittem, hogy annak idején népszerű voltam, de most, amikor
bejövök ide és benézek a helyiségekbe, köszönnek nekem, hogy
„hello” és aztán megfélemeznek rólam. Evvel az erővel akár
otthon is maradhatnék, annyira nem törődik velem senki. A fiam
irányítja a vállalatot, nagyon ügyesen, de azért mégis szeretném
hinni, hogy egy kicsit rám is szükség van.”

Ezek az emberek sokat szenvednek az életnek ettől a lehangol-
ló, boldogtalan érzésétől. Alapvető kívánságuk, hogy szükség
legyen rájuk és ez már nem teljesezhet. Szeretnék, ha az emberek
elismernék őket. Személyük kívánná a tiszteletet. Azonban nem
csak a nyugdíjba vonulás fejleszt ki ilyen érzéseket és helyzetet.

Egy 21 éves lány mesélte nekem, hogy születése óta nemkí-
vánt személy. Valaki azt az elképzelést ültette bele, hogy nemkí-
vánt gyermek volt. Ez a komor gondolat tudatalattijába süllyedt,
mely kisebbségi érzést és csökkentértékűségi tudatot fejlesztett ki
benn. Félték lett és önmagába visszahúzó. Magányos és sze-
rencsétlen életében egy fejletlen személyiség maradt. A gyógyulást
a lelki újjászületés hozná meg, különösen gondolatainak kicserélő-
dése, mely idővel szerencsére meg is történt. Személyisége felsza-
badult és azóta közszeretnek örvend.

Számtalan olyan ember, akik ugyan nem áldozatai valami
mély, öntudatlan pszichológiai konfliktusnak, mégsem tudták
soha elsajátítani a népszerűvéválás mesterfogásait. Pedig elég ke-

ményen próbálkoztak. A végletekig elmentek, néha úgy viselkedtek, ahogy nem is volt kedvükre való, de mindent vállaltak azért, hogy elérjék azt a hön óhajtott célt, hogy az emberek szeressék őket. Mindenhol előfordul manapság, olyan ember, aki felvesz egy viselkedésmódot, mert annyira vágyakozik a felszínes értelemben vett népszerűsége, - ahogy ezt a szót a modern társadalomban gyakran használják.

Tény az, hogy a népszerűséget el lehet érni néhány egyszerű, természetes, normális és könnyen elsajátítható módszerrel. Ha szorgalmasan gyakoroljuk őket, környezetünkben népszerűvé válhatunk.

Először is kellemes emberré kell válnunk, akivel az emberek szívesen érintkeznek, minden különösebb feszültség nélkül. Egyes emberekről azt mondják „az ember sohasem kerülhet egészen közel hozzájuk.” Mindig van valami válaszfal közöttük, amit nem lehet ledönteni. Egy kellemes egyéniség könnyed és természetes. Kedves, barátságos és derűs légkör veszi körül. Az ember úgy érzi magát vele, mintha kényelmes öreg kabát, cipő vagy sapka lenne rajta. Egy merev, hűvös és tartózkodó egyén soha nem simul bele a társaságba, mindig egy kicsit kívül marad. Az ember sohasem tudja, hogyan bánjon vele és hogy az mit fog mindenhez hozzászólni. Az ember nem érzi magát otthonosan vele.

Néhány fiatal említést tett egyszer nekem egy 17 éves fiúról, akit mindnyájan nagyon szerettek. Ezt mondták róla: „Nagyon jó barát, jó haver, könnyű vele kijönni.” Nagyon fontos a természetes viselkedés elsajátítása. Az ilyen emberek nagylelkűek. Kiskaliberű egyének annyira törődnek azzal, hogy miként viselkednek velük, annyira féltékenyek állásukra és a társadalomban elfoglalt helyzetükre, annyi aggodalommal védik előjogaikat, így aztán külsőleg merevek és könnyen sértődnek.

Annak, hogy valaki hogyan szerettesse meg magát másokkal, kiváló példája James A. Farley, az Egyesült Államok előző postaügyi minisztere.

Mr. Farley vei először évekkal ezelőtt találkoztam. Egy hónapra rá, újra összetalálkoztunk egy nagy tömegben, és ő akkor a nevemen szólított. Őszintén bevallom, ezt soha nem felejttem el neki. Ez is egyik oka, hogy mindig szerettem Mr. Farleyt.

Egy érdekes eset világít rá legjobban ennek az embernek a titkára, aki mestere volt annak, hogy hogyan szerettesse meg

magát embertásaival. Philadelphiában kellett beszédet mondanom egy írótalálkozón, Mr. Farley és mások társaságában. Én saját szememmel ugyan nem láttam, de a kiadóm mesélte az egészet, aki ott volt. Az ebéd felszólalói éppen végimentek a hotel folyosóján, elhaladva egy néger szolgálólány mellett, aki egy lepedővel, törülközővel és más egyébvel megrakott kis kocsinál állt, melyet éppen szétosztani készült a szobákban. Nemigen figyelt az embersoporra, akik most egyenként kerülték ki kocsiját. Mr. Farley azonban egyenesen hozzálépett és megszólította: „Halló, kedves, Jim Farley vagyok, hát téged hogy hívnak? Örülök, hogy találkoztunk.” Kiadóm akkor visszafordult egy pillanatra és látta, hogy a lány megtiszteltetéstől tátott szájjal bámult utánuk, majd boldog mosoly önti el az arcát. Kitűnő példa volt ez arra, hogy egy önzetlen, kellemes egyéniség ilyen könnyen tud az emberekkel kapcsolatot teremteni.

Egy egyetem pszichológiai szakán elemzést végeztek olyan személyi vonásokról, melyek az emberből szimpátiát, avagy anti-pátiát válthatnak ki. Száz ilyen tulajdonságot vizsgáltak meg tudományosan és úgy találták, hogy 46 kedvező tulajdonság szükséges, hogy megszeressék az embert. Elég elbátortalanító az a tudat, hogy ilyen nagyszámú előnyös jellemvonás szükséges a népszerűséghez.

A kereszténység szerint viszont egy alapvető jellemvonás messze megelőzi a többi, mely miatt megszerethetnek bennünket. Ez pedig az őszinte, becsületes érdeklődés és szeretet embertársaink iránt. Talán, ha ezt az alapvető jellemvonást fejlesztjük ki magunkban, a többi már magától kifejlődik.

Ha nem vagy kellemes egyéniség, tanácsolom, hogy vedd sorra tulajdonságaidat és próbáld meg kiküszöbölni a tudatos, vagy nem tudatos feszültségeket természetedből. Ne gondold, hogyha mások nem szeretnek, biztosan bennük van a hiba. Inkább hidd el, hogy a baj benned van és próbáld meg komolyan kiküszöbölni. Ez csak lelkiismeretes becsületességgel sikerülhet, és lehet, hogy külső segítségre is szükséged lesz. Az úgynevezett „száltkás” természet lehet, hogy évek folyamán fejlődött ki ilyenné. Lehet, hogy egy védekező magatartás váltotta ki, vagy pedig egy gyermekkori magatartásból maradt vissza. De tekintet nélkül a keletkezésre, ki lehet küszöbölni, ha tudományosan vizsgáljuk magunkat

Amikor ezt a kijelentést tette, bebizonyosodott, hogy ez a fiatalember „elvesztette önmagát” és eképpen, ahogy a Biblia olyan bölcsen kifejezi: „megtalálta önmagát”. Elvetvén önmagát, megtalálta önmagát és egy csomó barátot is nyert, mert az emberek megszerették.

Az emberekért való imádkozás azért fontos, mert ha imádkozunk valakiért, egész magatartásunk megváltozik irányában. Vele való kapcsolatunk magasabb szintű lesz. Legjobb érzéseink áradnak feléje és viszont. A legértékesebb érzések találkozása magasabb egységbe és megértésbe foglalja a kapcsolatot.

Tehát lényegében, ha azt akarjuk, hogy mások szeressenek bennünket, nekünk kell elsősorban szeretnünk őket. Egyik legnépszerűbb ember az Egyesült Államokban az elhunyt Will Rogers volt. Az egyik legjellemzőbb kijelentése a következő volt: „Sose találkoztam még olyan emberrel, akit ne szerettem volna.” Ez lehet, hogy egy kis túlzás, de biztos vagyok benne, hogy nem túlzás Rogers esetében. Ő valóban úgy érzett az emberek iránt, és vizionzásul az emberek megnyíltak feléje, mint a virág a nap felé.

Néha azt a gyöngé kifogást halljuk, hogy nehéz az embereket megszeretni. Az biztos, hogy egyik ember kevésbé szeretetreméltó, mint a másik, de ha komolyan igyekszünk valakit megismerni, rájövünk, hogy minden egyénben van nagyon sok csodálni, sőt szeretnivaló tulajdonság. Egyszer valakinek sok küzdelmébe került, hogy legyőzze ellenszenvét azok iránt, akikkel együtt dolgozott. Néhány ember iránt mély gyűlöletet érzett. Nagyon ingerelték már pusztán jelenlétükkel is, de legyőzte rossz érzéseit, még pedig úgy, hogy kimerítő listát írt az érdekelt személyek jó és csodálnivaló tulajdonságairól. Naponta bővítette listáját. Meglepetten tapasztalta, hogy olyanok, akiket egyáltalán nem szeretett, sok kellemes tulajdonsággal rendelkeznek. Egészen zavarban volt, hogy miért is nem szerette őket, amikor olyan sok vonzó jellemvonásuk van. Természetesen míg ő így megenyhült irányukban, azok is új kedvességet fedeztek fel őbenne.

Ha életedben eddig nem sikerült kielégítő emberi kapcsolatokra szert tenned, ne hidd, hogy megváltoztathatatlan tény, de nagyon fontos, hogy határozott lépéseket tégy a probléma megoldása felé. Megváltozásod után népszerű leszel, akit mindenki szeret és becsül, ha erőfeszítéseket is teszel ez irányban. Szabad-e

itt mindenkit (magamat is) emlékeztetnem arra, hogy az átlagember legnagyobb tragédiája, hogy egész életében csak hibáit tökéletesíti.

Kifejlesztünk magunkban egy hibát, dédelgetjük és sohasem változtatunk rajta. Mint amikor a gramfon tűje beleakad egy régi, rossz lemez rovátkáiba, és mindig ugyanazt a nótát fújja. Ki kell szedni a tűt a barázdából, akkor a régi diszharmonia megszűnik és új dallam kezdődik. Ne töltsük el életünket hibáink ápolásával, hanem tökéletesítsük inkább a barátság képességét. A jó személyes kapcsolatok életfontosságúak a boldoguláshoz.

Még egy fontos tényező járul hozzá, hogy az emberek szeressenek bennünket, ez pedig mások egyéniségének tiszteletben tartása, sőt elismerése. Az „én”, mint személyiségünk lényege, szent előtünk. Mindenki él a természetes vágy, hogy fontosnak tudja saját magát. Ha lekicsinylően beszélek valakinek az énjéről, akkor önbecsülésében sértem meg, és habár külsőleg csak könnyedén nevet az egészen, belülről mélyen megbántódott, mert nem tartottam tiszteletben egyéniségét. Talán továbbra is szeretetet mutat majd felém, de mégsem lesz igazán jószível irántam, hacsak nem kivételesen fejlett lelkiületű egyénről van szó. Viszont, ha növelem valakiben az önbecsülést, ha hozzájárulok személyes értékének emeléséhez, az azt mutatja, hogy én is milyen sokra becsülöm őt.

Ilyenkor maga előtt a legszebb színben mutatkozhat, ezért természetesen hálás nekem és szeretetet érez irántam.

Bár lekicsinylésünk a legszelídebb megjegyzés alakjában jelentkezhet, mégsem láthatjuk át sohasem, hogy milyen mélyre megy a fullánk a legártatlanabb megjegyzéstől, vagy viselkedéstől, íme, milyen könnyen megbánthatjuk mások egyéniségét.

Egy alkalommal, mondjuk, társaságban vagyunk, ahol valaki elmond egy viccet. Mindenki vidám és elismerő hahotával adózik, csak mi nem. Amikor a nevetés elhal, leereszkedő modorban kijelentjük: „Igen, ez valóban ügyes tréfa, a múlt hónapban olvastam egy képeslapban.”

Természetesen ilyenkor nagyon fontosnak érezzük magunkat, hogy elterjeszthetjük széleskörű olvasottságunk hírét. De vajon mit érezhet a tréfa elmondója. Megraboltuk egy elismerés lehetőségétől. Elvettük tőle azt a ritka pillanatot, amikor az érdeklődés középpontjában állhat és magunkra irányítottuk a figyelmet. Röviden, kifogtuk a szelet a vitorlájából és otthagytuk a szárazon.

Annyira élvezte a pillanatnyi feltűnését, de mi megfosztottuk tőle. Ezért a tettünkért valószínű, hogy a társaság egyik tagja sem fog lelkesedni, de az, akinek elrontottuk a poénját, biztos, hogy nem. Akár ismerünk egy viccet, akár nem, hagyjuk elmondani a történetet, hogy a többiek szabadon élvezhessék. Gondoljunk arra, hogy a történet elmondója talán félénk és zavart alkat. Jólesik neki, ha elbeszélésének visszhangja van. Ne kicsinyítsünk le másokat, inkább mindenért adózzunk elismeréssel, így fognak bennünket is megkedvelni.

Amíg írom ezt a fejezetet, itt vagyok látogatóban régi, kedves barátomnál, Dr. John W. Hoffmannnál, aki egykor az Ohio Wesleyan Egyetem elnöke volt. Ahogy együtt üldögéltem vele Pasadenában, újra megérezttem, hogy milyen sokat is jelent számomra ez a nagy egyéniség.

Sok évvel ezelőtt, a főiskola befejezésének előestéjén bankettet rendeztünk a diákszövetségben, ahol John is jelen volt és beszédet is mondott. Vacsora után aztán megkért engem, hogy kísérem el a lakásához.

Gyönyörű, holdfényes júniusi éjszaka volt. John egész úton az előttem álló élet lehetőségeiről beszélt nekem, elmondta, hogy milyen izgalmas és érdekes élet vár rám, ha majd a világba lépek. Amint megálltunk a háza előtt, kezét a vállamra téve így szólt: „Norman, mindig szerettelek téged, hiszem, hogy nagy lehetőségek előtt állsz. Mindig büszke leszek rád, mert benned van képesség.” Természetesen túlbecsülte képességeimet, de ez sokkal, de sokkal jobb, mintha lebecsülte volna.

Június volt, én a vizsgák előtt álltam, szívem tele volt izgalommal, érzelmeim szinte túlsordultak. A meghatódottságtól szinte a könnyeim fátyolán át, melyet megpróbáltam elrejtteni, mondtam neki jóéjszakát. Sok-sok év telt el azóta, de sohasem felejttem el, amit mondott és ahogyan mondta azon a júniusi éjszakán. Éveken keresztül szeretettel gondoltam rá ezért a pár kedves szóért.

Később megtudtam, hogy sok hasonló kijelentést tett a többi fiúnak és lánynak is, akik azóta régen meglett nőkké és férfiakká váltak, de akik, - biztos vagyok benne, hogy szintén szeretettel gondolnak rá, mert tiszteletben tartotta egyéniségüket és elismerésben részesítette őket. Az évek folyamán hol egyikünknek, hol másikunknak írt pár sort, minden kis semmiséghez gratulált, amit

sikerült elérnünk az életben és tőle egy elismerő szó nagyon sokat jelentett számunkra. Nem csoda, hogy az ifjúságnak ezt a tiszteletreméltó vezetőjét sok ezer ember szeretete és rajongása veszi körül, azoké, akiknek életére hatással volt.

Bárkinek adózzunk elismeréssel, az ezáltal jobb, erősebb és finomabb egyéniséggé válik, és tőle soha el nem múló odaadást kapunk viszonzásul. Ismerjük el minél több ember jótulajdonosságát. Igyekezzünk ezt önzetlenül tenni, szeretetből, és mert jó lehetőségeket látunk bennük. Ha úgy cselekszünk, mindig lesz elegendő barátunk. Mindenki szívesen gondol ránk. Ismerd el embertársaid pozitív tulajdonságait és szeresd őket. Mindig jót cselekedj velük, így megbecsülésük és szeretetük visszazáll rád.

Azokat az alapvető elveket, melyek szükségesek ahhoz, hogy az emberek megszeressenek bennünket, nem szükséges újra és újra hangsúlyoznunk, mert nagyon egyszerűek és igazságuk könnyen megmutatkozik. Mégis felsorolok most tíz gyakorlati szabályt, ezek gyakorlása által megszerezhetjük mások megbecsülését. Ezen elvek egészséges volta már számtalanszor bebizonyosodott. Gyakoroljuk őket, míg vérünkkel nem válnak és meglátjuk, mindenki szeretni fog bennünket.

1. Próbáljuk megjegyezni mások neveit. Ha emlékezetünk nem működik kielégítően ezen a téren, az azt fogja mutatni, hogy érdeklődésünk nem elegendő mások iránt. Mindenki számára nagyon fontos a saját neve.

2. Légy kellemes egyéniség, hogy ne okozzon feszültséget a veled való együttlét. - Légy olyan, mint egy kényelmes cipő, vagy sapka.

3. Szerezd meg azt a kiengedett könnyedséget, amikor a külső dolgok már nem tudnak felizgatni.

4. Ne légy önző. Óvakodj azt a benyomást kelteni, hogy mindent jobban tudsz. Légy természetes és őszintén aláztos.

5. Szerezz gyakorlatot abban, hogy érdekes társalgó légy, így az emberek majd szeretnek veled lenni, mert ösztönző erőt kapnak a veled való együttlétből.

6. Próbáld elhagyni kellemetlen tulajdonságaidat, és igyekezz tudatosítani azokat is, melyeknek eddig nem voltál tudatában.

7. Őszintén próbálj rendbehozni minden félreértést, - becsületes keresztény módon -, melyeket eddig esetleg okoztál. Hagyj fel bosszús érzéseiddel.

8. Gyakorold az emberszeretetet, míg az második természettedd nem válik. Emlékezz Will Rogers mondására: „Még sohasem találkoztam olyan emberrel, akit ne szerettem volna.” Próbálj hasonlóképpen érezni.

9. Ne mulassz el egyetlen alkalmat sem, ha valakinek elért eredményéhez gratulálhatsz, vagy együttérzésedet fejezheted ki valamilyen bánatnál, vagy csalódásnál.

10. Ha mély lelki tapasztalatokra teszünk szert, már sok embernek tudunk tanácsot adni, mely erőt és bátorságot ad az élethez. Adj erőt az embereknek és viszonzásul szeretetet kapsz.

16

Recept a „bánatos szív” gyógyítására

„Kérem, adjon nekem valamit szívfájdalom ellen.”

Ez volt a különös, panaszos kívánsága egy férfinak, akit orvosa felvilágosított, hogy gyengesége nem fizikai eredetű. A baj ott van, hogy képtelen felülemelkedni bánatán. Szinte egész valója fáj egy komoly csapás következtében.

Az orvos szerint lelki tanácsra és kezelésre volt szüksége. A férfi ekkor újra megkérdezte: „Hát nincs valami lelki recept, mely csökkentené állandó belső kínlódásomat? Tudom, hogy a bánat egyszer mindenkit elér és nekem is el kellene viselnem ezt ugyanúgy, mint másoknak, meg is próbáltam mindent, de nem találok nyugalmat.”

Gyöngye, szomorú mosollyal ismételte: „Adjon nekem valamit szívfájdalom ellen.”

Valóban van recept „szívfájdalom” ellen. Ennek egyik része a fizikai aktivitás. Nem szabad egymagunkban ülni és töprengeni a történtek felett. Egy értelmes terv, mely fizikai aktivitással helyettesíti az ilyen hiábavaló töprengést, csökkenti majd a feszültséget agyunk olyan területén, ahol gondolkodunk, filozofálunk és lelkiileg kínlódunk. Az izommunka agyunk más területét hozza működésbe, ezáltal feloldja a feszültséget és megkönnyebbülést hoz.

Egy idős vidéki ügyvéd, akinek egészséges és bölcs életfilozófiája volt, azt mondta egy bánkódó asszonynak, a tört szív legbiztosabb orvossága, „ha veszi a súrolókefét és nekiáll a sikálásnak.” Egy férfi szerint pedig „legjobban teszi, ha veszi a fejszét és

fölaprítja a fát, ebbe aztán fizikailag jól kifárad." Bár ez nem ad tökéletes gyógyulást a szívfájdalom ellen, mégis nagyban csökkenti a szenvedést.

Bármilyen okból emészt bennünket a bánat, az első lépések egyike, hogy határozottan kerüljünk minden vereségérzetet, melyet talán kifejlesztettünk magunkban. Ezt bármilyen nehézség árán is tegyük meg és újra térjünk vissza a normális élet keretei közé. Térjünk vissza napi cselekedeteinkhez. Vegyük fel újra a baráti kapcsolatokat, sőt kössünk új barátságokat, sokat sétáljunk, lovagoljunk, ússzunk és sportoljunk - hogy a vér egészségesen keringjen ereinkben. Merüljünk el valamilyen arra érdemes terv kivitelezésében. Ésszerű cselekvéssel töltsük napjainkat, különös hangsúllyal a fizikai aktivitásra. Érzelmet pihentető tevékenységet folytassunk, amely azonban fontos és értelmes cselekedet. Felszínes, lázas tevékenység csak időlegesen szünteti meg a fájdalmat, de nem gyógyítja. Ilyen pl. a túlzott szórakozás és ivás.

Csodálatos megkönnyebbülést ad, ha kisértjük magunkból bánatunkat. A mai kornak van egy buta elképzelése, hogy az embernek nem szabad mutatni fájdalmát, nem illik sírni, zokogni, vagy könnyeinket elámulni. Ez szöges ellentétben áll a természet törvényével. Ellenkezőleg, a sírás nagyon természetes, amikor fájdalom, vagy bánat ér bennünket. A sírás adományát a mindenható Isten adta számunkra, hogy megkönnyebbüljünk. Bátran éljünk is vele.

Ha visszatartjuk a bánatot, megakadályozzuk szabad folyását, akkor elmulasztjuk Isten adományának, a sírásnak felhasználását, hogy ezáltal elkerülhessük a bánat szorítását. Mint az emberi test és idegrendszer minden működését, ezt is ellenőrzésünk alatt kell tartani, de nem kell teljesen megtagadni. Ha jól kísértük magunkat, megkönnyebbülünk. Azonban óva intek mindenkit, hogy a sírásból nem csinálhatunk állandó szokást. Ha ez történik, akkor bánatunk már nem természetes és pszichózissá válhat. A túlzás semmiben sem természetes.

Sok olyan olvasótól kaptam már levelet, akinek szeretett hozzátartozója meghalt. Elmondták nekem, hogy nagyon nehéz újra azokat a helyeket felkeresni, ahol gyakran voltak együtt, vagy olyan emberekkel összejönni, akiket gyakran látogattak együtt, így igyekeznek elkerülni a régi helyeket és régi barátokat.

Ezt komoly hibának tartom. Ha ki akarunk gyógyulni bánatunkból, legyünk olyan természetesek, amilyen csak lehetséges. Ez nem mutat közömbösségre, hanem fontos abban, hogy elkerüljük a túlzott bánkodást. A normális bánat természetes dolog. Erről tanúskodik az egyén képessége, hogy vissza tud térni mindennapi tevékenységeihez és kötelességeihez és életét ugyanott tudja folytatni, ahol abbahagyta.

A mélyrehatóbb gyógymód természetesen az a vigasz, melyet az Istenbe vetett bizalom nyújt. A bánat legfőbb receptje kétségtelenül az, ha hittel Istenhez fordulunk és kiontjuk neki szívünket. A kitartó lelki önátadás végül is meghozza a gyógyulást. Ennek a generációnak, mely már szenvedett annyit, mint az előző generáció, sőt biztos, hogy többet is, meg kell végre tanulnia, amit a világ legbölcsebb emberei mindig is tudtak, hogy az emberiség szenvedései csak a hit kegyelme által gyógyíthatók.

Korunk egyik legnagyobb szelleme Brother Lawrence, ezeket mondta: „Ha már ebben az életben meg akarjuk ismerni a paradicsom derült békéjét, akkor rá kell nevelnünk magunkat, hogy szeretetteljes, de alázatos érintkezésben álljunk Istennel." Nem okos dolog viselnünk a bánat súlyát és lelki kínlódást isteni segítség nélkül, mert annak súlya nehezebb, mint amit az ember el tud viselni. A legegyszerűbb és leghatásosabb gyógymód lelki fájdalmak esetén, ha Isten jelenlétében élünk. Ez csillapítja a bánatot és végül meggyógyítja a sebet. Sok férfi és asszony, aki súlyos tragédiákon mentek keresztül, megmondhatják, hogy e? a gyógyszer az egyedüli hatásos.

A másik alapvető gyógyító tényező, ha egészséges és kielégítő elképzelésünk van életről, halálról, és halhatatlanságról. Én, saját részemről, amikor elértem odáig, hogy megingathatatlanul hittem, hogy nincs halál, hogy az élet egy és oszthatatlan, hogy a mindenség egy összetartozó világegyetem, akkor találtam rá életem legkielegítőbb és legmeggyőzőbb filozófiájára.

Ez a meggyőződés egészséges alapokon nyugszik: a Biblián. A Biblia nagyon összetett és amint majd később bebizonyosodik, egy csomó, tudományos alapokon álló tekintést ad arra a nagy kérdésre, hogy „mi történik, amikor elhagyjuk ezt a világot?" A Biblia nagyon bölcsen azt is megmondja, hogy ezt az igazságot csak a hit érteti meg velünk. Henri Bergson a híres filozófus

szerint, az igazság felé a tapasztalat, ösztönös megérzés, és az okoskodás elvezet egy bizonyos pontig, azután az ösztönös megérzés segít, hogy egy nagy ugrással a nagyszerű pillanathoz érkezünk: hogy valamit megtudhattunk. Velem mindenestre így történt.

Teljes szívemből és lelkemből meg vagyok győződve arról az igazságról, amiről írok és a legcsekélyebb kétségem sincs felőle. Csak fokozatosan értem el ehhez a pozitív hithez, de aztán jött egy pillanat, amikor egyszerűen tudtam, hogy így van.

Egy filozófia nem fogja elhárítani a bánatot, ha egy hozzánk közel álló ember meghal és bekövetkezik a földi elválás, de felemel minket és eloszlatja bánatunkat. Gondolatainkat mély megértéssel tölti el, mert megvilágítja az elkerülhetetlen helyzet értelmét. Azonkívül teljes bizonyossággal fogjuk érezni, hogy szerettünket nem veszítettük el. Ha ilyen hittel élünk, nyugalmat találunk és a fájdalom kiköltözik szívünkéből.

Véssük agyunkba és szívünkbe a Szent Bibliának egyik legcsodálatosabb részletét - „Szem nem látta, fül nem hallotta, emberi szív föl nem fogta, amit Isten azoknak készített, akik szeretik őt.” (Első Korintusi levél 2/9.)

Ez azt jelenti, hogy sohasem láttál olyat, bármilyen csodálatos dolgokat is láttál már az életben, amit hasonlítani lehetne ahhoz a csodálatos dologhoz, amelyet Isten készít azoknak, akik szeretik őt és akik bizalmukat belé helyezik. Azonkívül még azt is mondja, hogy sohasem hallottál olyasmit, ami fölérne azokkal a meglepő csodákkal, melyet Isten készített azoknak, akik követik tanításait és az ő szelleme szerint élnek. Nemcsak nem hallottál és nem láttad, de még csak homályosan elképzelni sem tudod soha, hogy mit fog megtenni érted. Ez a mondat ígér vigaszt, halhatatlanságot, újratálal - kozást és minden jót azoknak, akiknek életében Isten a központ.

Miután már sok éve olvasom a Bibliát és életem szorosan összefonódott sok száz ember életével, szeretném egyértelműen kijelenteni, hogy ezt a bibliai ígéretet tökéletesen igaznak találtam. Ez az igazság erre a világra is érvényes. Azokkal, akiknek élete krisztusi alapokon nyugszik, a leghihetlenebb dolog is megtörténhet.

Ez a rész beszél azoknak létformájáról is, akik már a túlsó parton élnek és kapcsolatukról azokhoz, akik itt a földön élnek, akik megelőzve minket, annak a korlátnak túlsó felén vannak már, amit mi halálunk nevezünk. Nem egészen helyes használni azt a

szót, hogy „korlát”. Mi mindig úgy beszélünk a halálról, mint valami választóvonalról, korlátról. Ennek a szónak nagyon szétválasztó jellege van.

Tudósok, akik parapszichológiával és érzékeken kívüli felfogással (extra-sensory perception, ESP) foglalkoznak, és kísérleteket végeznek az előretudás (precognition), telepátia és clairvoyance jelenségeivel, azon a nézeten vannak, hogy a lélek túléli az idő és tér korlátait. Régebben mindezt a különc, vagy hóbortos emberek témájának tartották, ma azonban ezek a jelenségek tudományos kísérletek tárgyai. Ma már tény az, hogy igen közel állunk a történelem legnagyobb felfedezéséhez, mely igazolni fogja kétségen kívül a lélek létezését és halhatatlanságát.

Sok éven keresztül már összegyűjtöttem számos esetet, melyek érvényességét elfogadom és amelyek azt tanúsítják, hogy egy dinamikus világegyetemben élünk, melyben az alapvető elv az élet, nem pedig a halál. Bizalmam van azokban, akik leírták az alább felsorolt élményeket és meg vagyok győződve, hogy olyan világra mutatnak rá, amely állandóan érintkezésben van és egybefonódik a miénkkel, mint a fogaskerék fogai és a halál mindkét oldalán az emberi lelkek felbonthatatlan egységben élnek egymással. Az élet feltételei ott a túlsó parton, ahogy ezt már tudjuk itt a halandó életben, megváltoznak. Kétségkívül azok, akik már átértek a túlsó partra, emelkedettebb közegben élnek mint mi, értelmük is túlnőtt a miénken, de minden tény mégis arra mutat, hogy szeretteink folytatják létüket és nincsenek tőlünk messze. Egy másik nem kevésbé igaz tény az, hogy mi újra egyesülni fogunk velük. Addig is testvériségben élünk azokkal, akik már a szellemvilághoz tartoznak.

William James, Amerika egyik legnagyobb tudósa egy élet tudományos kutatása után jutott arra a megállapításra, hogy az értelem ma ismert formája meg fog változni annyira, hogy az egyén eddig ismeretlen területek megértéséig fog eljutni. Amint a lelkvilágunk kitágul már itt a földön, ahogy haladunk korban és tapasztalatokban, mindjobban tudatára ébredünk a körülöttünk lévő hatalmasabb világegyetemnek és ha majd meghalunk, csak átlépünk ebbe a megnövelt világegyetembe.

Euripides, az ókor egyik legnagyobb gondolkodója meg volt győződve arról, hogy életünk túlvilági folytatása mérhetetlenül

nagyobb terjedelmű lesz. Szókratész is osztotta ezt a véleményt. Legvigasztalóbb mondata így hangzott: „A jó embert semmilyen gonosz nem érheti el, sem ezen a földön, sem a túlvilágon.”

Natalie Kalmus, a színesfilm ismert szakértője elmondja nővére halálának körülményeit. A következő beszámolót küldte a tudományosan képzett asszony képeslapunknak, a Guidepostnak.

Natalie Kalmus idézi haldokló nővére szavait: „Natalie, ígérd meg nekem, hogy nem engeded, hogy mindenféle csillapítószeret adjanak be nekem. Tudom, hogy segíteni akarnak rajtam, hogy elviseljem a fájdalmat, de én most tudatosan akarok átélni mindent. Meg vagyok győződve róla, hogy a halál csodálatos élmény lesz.”

„Megígértem neki mindent. Később, amikor egyedül voltam, sírva gondoltam bátorságára. Egész éjszaka hánykolódtam az ágyban, aztán rájöttem, hogy amit én borzasztó csapásnak érzek, a nővérem győzelemnek fogja fel.”

„Tíz nappal később közeledett az utolsó órája. Már órák óta az ágya mellett ültem. Sok mindenről beszélgettünk és én csodáltam az örökéletbe vetett nyugodt, őszinte hitét. Lelkierején soha nem tudott erőt venni a fizikai szenvedés. Ez olyasmi volt, amit az orvosok egyszerűen nem vettek számításba.”

„Édes Istenem adj tiszta értelmet és békességet nekem.” - mormolta nővérem újra és újra ezekben az utolsó napokban.

„Olyan sokáig beszélgettünk, hogy észrevettem, pilláira álom nehezül. Csendben az ápolónőre hagytam és visszavonultam, hogy pihenjek egy kicsit. Néhány perccel később hallottam, hogy nővérem hangja szólít. Gyorsan visszamentem a szobájába, akkor már haldokolt.”

„Leültem az ágya szélére és kezembe fogtam kezét, mely szinte tüzelt. Akkor hirtelen felemelkedett az ágyban.”

„Natalie” - mondta, „olyan sokan vannak itt velem, itt van Fred... és Ruth... hát ő miért van velük?!”

„Ez a mondat úgy ért, mint a villamosütés. Ruthról beszélt. Ruth unokatestvére volt, aki egy héttel ezelőtt halt meg egészen hirtelen. De nővéremnek nem beszélünk Ruth hirtelen haláláról.”

„Hideg futott végig a hátamon. A határán voltam egy hatalmas, majdnem ijesztő felfedezésnek. Nővérem Ruth nevét mormolta.”

„Hangja most meglepően tisztán csengett: olyan furcsa, annyian vannak most velem! Hirtelen kitérte felém karjait, mint aki búcsúzik: Már indulok - mondta.”

„Karjai lehanyatlottak a vállamról és teste elpihent a karomban. Lelkiereje a végső agóniát elragadtatássá változtatta.”

„Amint visszafektettem a párnákra, meleg, békés mosoly ömlött el arcán. Aranybarna haja szétomlott a párnán. A vázából kivettem egy fehér virágot és a hajába tűztem. Apró, karcsú természetével, hullámos hajában a fehér virággal, lágy mosolyával most már örökké úgy fogom látni, mint egy iskoláslányt.”

Ruth említése a haldokló lány ajkán és az a tény, hogy világosan látta unokanővérét, olyan jelenség, mellyel újra és újra találkozom az életben. Ez a jelenség olyan gyakori és olyan hasonló jellegűek azok az élmények, melyeket már olyan sokan leírtak, azt mutatják, hogy azok, akiknek nevét a haldokló említi és arcát látja, azok valóban jelen is vannak ott.

Hol vannak ezek tulajdonképpen? Milyen az állapotuk? Milyenfajta testük van? Ezek mind nehéz kérdések. A legelfogadhatóbb talán az a nézet, hogy más dimenzióban vannak, talán még pontosabb meghatározás az, hogy különböző frekvenciájú ciklusban léteznek.

Lehetetlen keresztüllátni a ventillátor szárnyain, ha nyugvó helyzetben van. Azonban nagy sebességnél a fokok szinte átlátszóknak tűnnek. Magas frekvenciánál, vagy abban az állapotban, melyben elhalt szeretteink élnek, a világegyetem áthatolhatatlan közege megnyílnak azok pillantása előtt, akik a rejtélybe tekintenek. Életünk mély pillanataiban tökéletesen lehetséges, hogy egy bizonyos fokban átlépünk ebbe a magasabb frekvenciába. Az angol irodalom leggyönyörűbb soraival Róbert Ingersoll mondja ki azt a nagy igazságot: „A halál éjszakájában a remény lát egy csillagot és a figyelő szeretet egy szárny suhogását hallja.”

Egy híres idegyógyász mesél egy emberről, aki halálos ágyán volt. A haldokló ember hirtelen feltekintett az ágya szélén ülő orvosra és nevetet kezdett el felsorolni, melyeket az orvos feljegyzett. Az orvos egyik említett nevet sem ismerte, de kíváncsi volt és később megkérdezte a haldokló ember lányát. „Kik ezek az emberek? A maga apja beszélt róluk, mintha látta volna őket.”

„Ezek mind a rokonaink” - felelte a lány. „De már régen meghaltak.”

Az orvosnak szilárd meggyőződése, hogy a páciense látta őket.

Mr. és Mrs. William Sage, jóbarátaim New Jersey-ben élnek és gyakran meglátogatom őket. Mr. Sage, akit otthon Willnek becéznek, halt meg előbb. Néhány évvel később, amikor Mrs. Sage halálos ágyán feküdt, egyszer csak a legnagyobb meglepetés suhant át arcán, szemei felragyogtak amint mosollyal kérdezte: „Will, te vagy?” Hogy akkor tényleg látta férjét, arról semmi kétségem nincs.

Arthur Godfrey, sok száz rádióállomás híres szereplője mesélte, hogy annak idején az első világháborúban egy torpedóromboló kabinjában aludt éjszaka, amikor hirtelen megpillantotta az apját az ágya mellett. Apja kinyújtotta a karját feléje, mosolygott és így szólt: „Isten veled fiam.” És Godfrey válaszolt: „Isten veled Apám.”

Később, amikor felébredt, táviratot kapott, mely apja haláláról tudósította. A sürgöny pontosan megadta a halál időpontját és az egybeesett azzal az idővel, amikor Godfrey álmában „látta” az apját.

Mary Margret McBridet, aki szintén híres rádió-személyiség, - anyja halálakor szinte földre sújtotta a bánat. Mindig nagyon közel voltak egymáshoz. Egyik éjszaka felriadt és az ágya szélére ült. Hirtelen az volt az érzése -, saját szavait idézzük -, hogy a „Mama velem volt.” Nem látta anyját, nem is hallotta beszélni, de ettől fogva mindig ezt mondogatta: „Tudom, hogy anyám nem halott, hogy mindig itt van a közelemben.”

Az elhalt Rufus Jones, korunk legismertebb lelki vezetője, mesélte a fiáról, Lowellről, aki 12 éves korában halt meg. Apja kedvence volt. A fiú akkor esett ágyának, amikor Dr. Jones Európába hajózott. Egy nappal Liverpoolba érkezésük előtt, amikor kabinjában feküdt, a doktort megmagyarázhatatlan és meghatározhatatlan szomorúság kerítette hatalmába. Majd úgy érezte, hogy Isten karjaiba ölelte őt. Teljes nyugalom öntötte el, és az az érzése volt, hogy fia örökre az övé.

Amikor kikötöttek Liverpoolban, értesítették, hogy fia meghalt. Halála pontosan abban az órában történt, amikor Dr. Jones Isten jelenlétét és fia soha el nem múló közellétét érezte.

Egyházközségünk egyik tagja, Mrs. Bryson Kait, beszélt a nagynénjéről, akinek férje és három gyermeke halálra égett, amikor a házuk tűz martaléka lett. A nagynéni is súlyos égési sebeket szenvedett, de még három évig élt. Amikor végül haldoklott, hirtelen ragyogás öntötte el az arcát: „Minden olyan gyönyörű most” - mondta, „mind jönnek, hogy találkozzanak velem. Támaszd fel a párnámat és hagyd aludnom.”

Mr. H. Clarké, régi jó barátom, mint építészmérnök, eljutott a világ minden tájára. Tudományos elme volt, mérsékelt, mindig a lényegre figyelő alkat, akit nemigen lehetett kihozni a sodrából. Egy éjszaka felhívott az orvosa, aki szerint barátomnak már csak órái voltak hátra. Szívműködése lelassult és vérnyomása rendkívül alacsonnyá vált. Reflexműködésről már nem volt szó. Az orvos már feladott minden reményt. Mindjárt nekifogtam imádkozni érte és sokan ugyanezt tették. Következő nap felnyitotta szemeit és néhány nap múlva beszédképességét is visszanyerte. Szívműködése és vérnyomása újra normálissá vált. Miután némiképp visszanyerte erejét, ezeket mondta: „Betegségem alatt nagyon különös dolog történt velem. Meg sem tudom magyarázni. Úgy tűnt, mintha nagyon messze lennék innen. A leggyönyörűbb és legvonzóbb helyen, amit valaha is láttam. Mindenütt fény ragyogott körülöttem, csodálatos fény. Arcokat láttam, halványan, nagyon kedves arcokat, nyugodt és boldog voltam. Az igazság az, hogy sohasem voltam boldogabb életemben.”

„Akkor hirtelen az a gondolatom támadt, hogy biztosan haldoklóm. Majd az jutott eszembe, hogy talán meg is haltam. Erre majdnem hangosan felnevettem és így szóltam magamhoz: hát miért félttem én egész életemben a haláltól? Hiszen ezen semmi félnivaló nincs.”

„Milyen érzése volt?” - faggattam. „Vissza akart térni ebbe az életbe?” „Akart még élni? Hiszen még nem volt halott, bár az orvos szerint nagyon közel volt a halálhoz. Akart még élni?”

Mosolyogva válaszolt: „Nem láttam én semmi különbséget a két állapot között, de, ha van különbség, én ott szeretnék tartózkodni megint azon a gyönyörű helyen.”

Mi ez, hallucináció, álom, vízió, - nem hiszem. Túl sokat beszéltem már olyanokkal, akik már egyszer eljutottak az élet mesgyéjére és átpillantottak a túloldalra és akik egyöntetűen szép-

ségről, fényről és békéről tanúskodtak, így semmi kételyem nincs többé.

Az Újtestamentum a legegyszerűbb és mégis legérdekesebb módon beszél az élet elpusztíthatatlanságáról. Leírja, ahogy Jézus a keresztfeszítés után több alkalommal megjelent tanítványainak, eltűnt, majd újra megjelent. Néhányan látták Őt, aztán eltűnt a szemük előtt. Majd mások is látták Őt, de újra eltűnt, mintha azt magyarázná: „láthattok is engem és nem is.” Ez arra mutat, hogy Jézus próbálja nekünk magyarázni, hogyha nem is látjuk Őt, ez nem jelenti azt, hogy Ő nincs ott jelen. Kívül a látóképességen, nem jelenti azt, hogy kívül az életen. Néhány titokzatos megjelenése ugyanezt az igazságot tükrözi, vagyis, hogy ő itt van a közelben. Hisz kijelentette azt is, „Mert élek, és ti is élni fogtok majd.” (János evangéliuma 14/19.)

Más szóval szereteteink, akik ebben a hitben haltak meg, szintén a közelünkben vannak és néha egészen a közelünkbe jönnek, hogy megvigasztaljanak.

Egy fiatal fiú, aki Koreában katonáskodott, ezt írta haza az anyjának: „Gyakran egész furcsa dolog történik velem. Éjszakánként, amikor félek és nem tudok aludni, Apa, mintha itt lenne velem az ágyamnál.” Ennek a fiúnak az apja már tíz éve halott. A fiú vágyakozva kérdezte az anyjától: „Gondolod, hogy Papa tényleg velem lehet itt a koreai harcmezőkön?” A válasz: „Természetesen”. Hogyan lehetnének ennek a tudományos generációnak a tagjai, ha nem hinnének el, ami tapasztalaton alapszik? Újra és újra bebizonyosodik, hogy létünk színhelye egy dinamikus világegyetem, át és átszöve titokzatos elektromos, elektronikus és atomerőkkel, mindez olyan csodálatos, hogy még fel sem fogtuk egészen. Ez a világegyetem egy nagy spirituális zengő ház, mely étellel van tele.

Albert E. Cliff, a jól ismert kanadai író elmeséli apja halálát. A haldokló ember kómába esett és már azt hitték róla, hogy meghalt, amikor hirtelen az élet egy pillanatra visszatért bele. Szemei megrebbentek. A falon egy régi mottó függött: „Tudom, hogy a Megváltó él.” A haldokló ember felnyitotta szemeit, ránézett az írásra és mondta: „Én valóban tudom, hogy a Megváltó él, mert mindnyájan itt vannak körülöttem - anyám, apám, bátyáim és nővéreim.” Már régen eltávoztak ezek a földről és mégis a haldokló látta őket. Ki tagadhatná ezt le?

Az elhunyt Mrs. Thomas A. Edison mesélte egyszer nekem, hogy amikor híres férje haldoklott, azt suttogta orvosának: „Mindен olyan gyönyörű odaát.” Edison a világ legnagyobb tudósa volt. Egész életében jelenségekkel dolgozott, az agya tények befogadására volt alkotva. Sohasem mondott ki befejezett ténynek semmit, míg a jelenséget nem figyelte meg minden oldalról. Sohasem állította volna, hogy „minden olyan gyönyörű odaát”, ha a saját szemével nem látta volna, hogy ez igaz.

Évekkel ezelőtt egy misszionárius ment a déltengeri szigetekre, hogy egy kannibál törzset megtérítsen. Sok hónapi munkája után a törzs felvette a kereszténységet. Egyik nap az öreg törzsfőnök ezt kérdezte a misszionáriustól: „Emlékszik még ugye, arra az időre, amikor először jött közénk?”

„Persze, hogy emlékszem” - válaszolta a misszionárius. „Ahogy akkor keresztül mentem az erdőn, szinte éreztem magam körül az ellenséges rosszakaratot.”

„Tényleg, akkor körülvettük magát messziről” - válaszolta a törzsfőnök „és lopva követtük Önt, hogy megöljük, de valami megakadályozott bennünket ebben.”

„És mi volt az?” - érdeklődött a misszionárius.

„Most, hogy már barátok vagyunk, megmondhatja” - rukkolt ki a főnök. „Ki volt az a két jelenség, aki Önt kísérte?”

Barátom Geoffrey O'Hara, a híres könnyűzeneszerző a népszerű első világháborúbeli dalnok, a „Katy”-nak, és a „Halál nem létezik”, „Adjatok a férfinak lovat, amit meg is tud lovagolni” és más népszerű dal szerzője, mesél egy emberről, aki az első világháborúban ezredes volt és akinek a regimentje szinte mind egy szálig elveszett egy véres ütközetben. Amint később fel-alá járkált a lövészárók előtt, szinte érezte elpusztult katonáinak fizikai jelenlétét. Ezt így öntötte szavakba barátjának, Geoffrey O'Hara-nak: „Mondom neked, a halál nem létezik.” Mr. O'Hara a legnépszerűbb dalát írta ebből a kijelentésből: „A halál nem létezik.”

Ezekről a mély, gyengéd kapcsolatokról személy szerint tökéletesen meg vagyok győződve. Szilárdan hiszek az élet folytatásában azután, amit mi halálnak nevezünk. Hiszem, hogy két partja van annak a jelenségnek, amit mi halálnak ismerünk - ez a part, ahol most élünk és a másik part, ahol életünket folytatni fogjuk. Az örökkévalóság nem kezdődhet halállal. Mi már most az örökké-

valóságban vagyunk, mint az örökkévalóság tagjai. Pusztán az az élmény fogja formáját változtatni, melyet életnek nevezünk és biztos vagyok benne, hogy ez a változás együttal jobbra is változik.

Anyám nagy lélek volt és az ő befolyása, melyet rám gyakorolt sohasem fog elmúlni és azt semmi más benyomás nem szárnyalhat túl. Csodálatos társalgó volt. Elméje éles és éber volt. Átutazta a világot és élvezte azokat a széles kapcsolatokat, melyet mint keresztény vezető élvezett hittérítő ügyekben. Élete teljes volt és gazdag. Csodálatos humorérzéke volt. Nagyon jó társ volt. Mindig nagyon szerettem együtt lenni vele. Mindenki, aki ismerte, rendkívül lenyűgöző és elbűvölő egyéniségnek tartotta.

Felnőtt koromban is, akárhányszor csak tehettem, mindig hazamentem meglátogatni. Ilyenkor már előre örültem hazatérésnek a családi otthonba, mert az nagyon izgalmas élmény volt. Reggel, amikor körülültük az asztalt, mindenki egyszerre beszélt. Milyen boldog együttlétek, - milyen csodálatos találkozások! Aztán elérkezett anyám halála és mi gyengéden eresztettük le földi maradványait a Lynchburg-i gyönyörű kis temetőbe, Ohio déli részén. Ebben a városban élt anyám lánykorában. Nagyon szomorú és nehéz szívvel váltunk el tőle a következő napon. Gyönyörű, gazdag nyári nap volt, amikor elkísértük őt utolsó útjára.

Aztán eljött az ősz és úgy éreztem, hogy mindenképpen fel kell keresnem őt. Nagyon magányos voltam nélküle, ezért elhatároztam hogy elmegyek Lynchburgbe. A vonaton egész úton szomorúan gondoltam a rég elmúlt boldog napokra és a teljesen megváltozott körülményekre, melyek már sohasem hozzák vissza a régi időket.

Így érkeztem a kis városkába. Hideg volt, sűrű felhők borították az eget, amikor elértem a kis temetőbe. Kinyitottam a kis vaskaput és amint a száraz őszi levelekkel borított úton elértem anyám sírjához, szomorúan és magányosan álldogáltam ott egy ideig. Hirtelen azonban szétváltak a felhők és a nap kisütött. Felfénylettek az ohioi dombok ragyogó őszi színei, azok a dombok, ahol gyermekkoromat töltöttem, melyeket mindig annyira szerettem és ahol sok-sok évvel ezelőtt anyám is boldog gyermekéveit élte.

Egyszer csak, mintha a hangját hallottam volna. Valójában nem hallottam a hangját, de úgy éreztem. Biztosan hallottam belső

füleimmel. Az üzenet tiszta és világos volt. Régi, dallamos hangján, melyet annyira szerettem, ezt mondta: „Miért keresed az élőket a halottak között? Én nem vagyok itt a temetőben. Gondolod, hogy ezen a sötét, borzalmas helyen maradnék? Veled és szeretteddel vagyok mindig.” Valami fény gyúlt ki bennem hirtelen és csodálatosan boldognak éreztem magam. Tudtam, hogy amit hallottam, az az igazság. Az üzenet a valóságnak olyan erejével hatott rám. Kiáltani tudtam volna örömben, felálltam, kezemet a sírkőre tettem és láttam, hogy valóban, ez csak egy olyan hely, ahol a halandó maradványok nyugszanak. A test biztosan itt van, de ez csak egy külső burok, melyet levettetek, mert nincs rá többé szükség. De ő, az a csodálatosan kedves lélek nincs itt.

Otthagytam a temetőt és azóta ritkán keresem fel újra. Ámbár szeretek ott időzni és visszagondolni ifjúságom elmúlt napjaira, de az a hely többé már nem a gyász helye. Csak egy puszta szimbólum, mert hisz ő nincsen ott, hanem szerettei között. „Miért kerestek az élőket a halottak között?” (Lukács evangéliuma 24/5.)

Olvasd a Bibliát és higgy benne, amikor Isten jóságáról és a lélek halhatatlanságáról beszél. Imádkozz hittel és őszintén. Az imádságos hitet tedd életed mindennapi szokásává. Próbáld valódi kapcsolatba kerülni Istennel és Jézus Krisztussal. Ha ezt eléred, az a mély meggyőződés fog feltámadni benned, hogy ezek a csodálatos dolgok mind valóban igazak. „Ha nem így volna, megmondtam volna nektek.” (János evangéliuma 14/2.) Hihetünk Krisztus szavainak. Nem hitette volna ezt el velünk és nem tartaná ezt a meggyőződést olyan szentnek az életben, ha nem lenne tökéletesen igaz.

Tehát ebben a hitben, mely az életnek és örökkévalóságnak egészséges, kimerítő és racionális szemléletén nyugszik, meg fogod találni a gyógyszert a szívfájdalmakra.

17

Hogyan vegyük igénybe azokat a magasabb erőket

Négy ember ült egy vidéki tornaklub öltözőjében egy meccs után. Golfról beszélgették, majd a beszélgetés átsiklott személyes problémák megoldására. Az egyik ember különösen levertnek látszott. A többiek, látván csüggedt állapotát, rendezték meg ezt a kis meccset, hogy elvonják figyelmét nehéz helyzetéről. Remélték, hogy néhány óra golfpályán talán megkönnyebbülést hoz számára.

Most, hogy itt körben ültek a játszma után, különböző tanácsokat ajánlottak neki. Végül egy idő után egyikük felállt, hogy hazamenjen. Ismerte barátjának gondjait, hisz neki is volt egy csomó, de ő mindig talált megfelelő megoldást problémáira. Most habozva állt egy pillanatig barátja mellett, majd vállára téve a kezét, így szólt: „George, ne hidd, hogy prédikálni akarok. Eszem ágában sincs, de szeretnék neked tanácsolni valamit, mert csak ez az egy módja van, hogy túljuss a nehézségen. Valóban hatásos, ha komolyan megpróbálsz: miért nem veszed igénybe azokat a magasabb erőket?

Barátságosan megveregette barátja hátát és otthagyta a társaságot. A többiek elgondolkoztak a hallottak felett. Végül a csüggedt ember lassan megszólalt: „Tudom, hogy mire gondolt és azt is tudom, hogy hol van az a magasabb erő. Csak tudnám azonban, hogy hogyan folyamodhatnék hozzá, mert tulajdonképpen erre van szükségem, tudom én magam is.”

Nos, rövid idő alatt barátunk rájött, hogy hogyan kell igénybe venni azt a magasabb erőt és minden megváltozott körülötte. Ma már egészséges és boldog emberré vált.

A golfklubban adott tanács valóban nagyon bölcs. Annyi ember él korunkban, aki boldogtalan és nyomott kedélyű, és mégsem fordulnak bajukkal orvoslásért sehova sem. Pedig ennek nem kellene így lennie, ezt komolyan állítom. A titok nyitja az, hogy folyamodjunk a magasabb hatalomhoz. Hogyan kell ezt tenni?

Hadd mondjam el egyik személyes tapasztalatomat. Egész fiatal koromban meghívtak egy egyetemi város nagy egyházi gyülekezetébe, melynek sok tagja, egyetemi professzor, vagy a város más vezető polgára volt. Rá akartam szolgálni azoknak a bizalmára, akik ilyen kiváló lehetőséget biztosítottak számomra és ennél fogva nagyon keményen dolgoztam. Az eredmény az lett, hogy túlfeszítettem erőmet. Mindenkinek keményen kell dolgoznia, de az nem erény, ha az ember annyira túlhajszolja magát, hogy a munkája már nem tökéletes. Az egész hasonlított egy kicsit a golfütéshez. Ha túlfeszített izmokkal ütünk a labdába, az ütés gyöngén sikerül, ugyanígy van a munkánál is. Már nagyon fáradtnak és idegesnek kezdtem érezni magam és nem éreztem, hogy meg van a megfelelő erőm a munkához.

Egyik nap elhatároztam, hogy meglátogatom az egyik professzort, az azóta elhunyt Hugh M. Tillroet, nagyon jó barátomat. Csodálatos tanár volt, de ugyanakkor pompás halász- és vadászember, a természet rajongója. Tudtam, hogy ha nincs bent az egyetemen, akkor majd megtalálom valahol egy ladikban a tavon, halászni. Így is történt. Kiáltásomra a parthoz vezetett. „Már haragnak a halak, gyere gyorsan” - kiáltotta. Bemásztam tehát a csónakjába és együtt halásztunk.

„Na, mi a baj fiam?” - kérdezte megértően. Elmondtam neki, hogy milyen túlságosan igyekeztem eddig, ami egy kicsit kikészített idegileg. „Nem érzek egy csöpp erőt sem magamban” - panaszkodtam.

A professzor vidáman nevetgélt: „talán túlságba vitted az igyekezetet.”

Ahogy a csónak a partra csúszott, így folytatta: „Gyere be velem a házba.” Ahogy beléptünk a kis szobába, rám parancsolt.

„Feküdj le arra díványra, majd felolvasok neked valamit. Csukd be szemeidet és lazíts, amíg megtalálom a keresett idézetet.”

Úgy tettem, amint tanácsolta. Azt gondoltam, hogy valami filozófiai, vagy talán valami szórakoztató cikket akar nekem felolvasni, de ehelyett megszólalt: „no, itt van, figyelj nyugodtan, amíg felolvasom neked és hagyd, hogy a szavak hassanak rád: „Hát nem tudod és nem hallottad még, hogy örökkévaló Isten az Úr? Ő teremtette a föld határait. Nem lankad és nem fárad el, s bölcsessége kifürkészhetetlen. Erőt ad a fáradtaknak. Ellankadhatnak, az ifjak is összeeshetnek erőtlennül. De akik az Úrban bíznak, új erőre kapnak, szárnyra kelnek, mint a sasok. Futnak, de nem fáradnak ki, járnak-kelnek, de nem lankadnak el.” (Izsaías 40/28-31.)

„Igen, Izsaías könyvének 40. szakasza” - válaszoltam.

Örülök, hogy ismered a Bibliát” - jegyezte meg. „Miért nem viszed át a gyakorlatba a tanításait? Na, most lazíts, vegyél három mély lélegzetet, - most szívd be a levegőt, most lassan fújd ki. Próbáld Istenben elpihenni. Naponta kérd segítségét és erejét. Hidd el, hogy megadja neked és ne szakítsd meg a kapcsolatot ezzel az erővel. Engedd magadat át neki - hadd áramoljon rajtad keresztül.”

„Minden képességedet add bele a munkába, természetesen ezt meg kell tenned. De kiengedett és laza módon dolgozz, mint egy elsőrendű golfjátékos, aki könnyedén suhint az ütőjével és nem akarja kiütni a labdát a világból. A jó játékos minden tőle telhetőt megtesz, bízik magában, mert tudja, hogy elegendő tartalék ereje is van.” Majd a professzor újra elolvasta a következő mondatot: „De akik az Úrban bíznak - új erőre kapnak.”

Ez az eset már régen történt, de soha nem felejttem el azt a leckét. Ő tanított meg engem arra, hogyan folytatom a magasabb erőhöz és higgyétek el nekem, ez segít rajtam. Azóta is követem barátom tanácsát, ami még sohasem hagyott cserben, az azóta elmúlt több, mint húsz év alatt. Az életem zsúfolva van aktivitással, de a tanács mindig megadja nekem a szükséges erőt.

A második fontos módszer arra nézve, hogyan folytadjunk ahhoz a hatalmas erőhöz, az ha megtanulunk optimista és pozitív magatartást tanúsítani minden probléma irányában. Az összegyűjtött hittel egyenes arányban kapjuk meg az erőt, mellyel szembe-

szegülhetünk a nehéz helyzetekkel. „Legyen nektek a ti hitetek szerint” (Máté evang.: 9/29.) - ez a sikeres élet alaptörvénye.

Mert van egy magasabb erő és ez az erő mindent meg tud tenni számunkra. Ha hozzá folyamodunk, megtapasztaljuk hatalmas segítségét. Miért lennének legyőzöttek, ha szabadon folytathatunk ehhez a hatalmas erőhöz? Állapítsd meg problémádat és kérd rá a választ. Hidd, hogy megkapod a választ. Hidd, hogy most Isten segítségével által erőt kapsz a nehézségek leküzdésére.

Egy házaspár, akik komoly bajban voltak, meglátogattak engem. A férj, aki azelőtt lapkiadó volt, megkülönböztetett alakja volt a zenei és művészi életnek. Mindenki szerette kedvességéért és barátságosságáért. Feleségét ugyanilyen nagyra becsülték. Az asszony gyöngye egészsége miatt visszavonultak a munkától, vidékre költöztek, ahol félig elvonult magányosságban töltötték napjaikat.

Ez a férfi beszámolt nekem róla, hogy már két szívroham érte, az egyik elég komoly lefolyású volt. Feleségének egészségi állapota is állandó hanyatlásban van, akiért nagyon aggódik. Ezt a kérdést tette fel nekem: „Hogy juthatnék én hozzá valami erőhöz, mely segít, hogy fizikailag talpraálljunk és új reményt, bátorságot és erőt ad?” Leírása szerint helyzetük egy csomó bátortalanág és kudarc eredménye.

Őszintén szólva, úgy éreztem, hogy egy kicsit túl komplikált alkat ahhoz, hogy minden további nélkül alkalmazni és hasznosítani tudná azt az egyszerű bizalmat, mely szükséges ahhoz, hogy a hit újjáteremthesse őt. Meg is mondtam neki, hogy kétlem a képességét arra az egyszerű hitre, mely elég volna, hogy megnyissa azt az erőforrást, melyet csak a kereszténység gyakorlása hívhat elő.

De ez az ember biztosított, hogy komolyan gondolja a dolgot és nyitott lélekkel fogja fogadni, bármilyen tanácsot is adok neki. Láttam becsületességét és lelkének valódi értékeit és mindig is szerettem ezt a házaspárt. Egyszerű utasítással láttam el. El kellett olvasnia az Újszövetséget és a Zsoltárokat, míg teljesen át nem hatódott azok tartalmával. Megadtam a szükséges utasításokat, hogy hogyan tanulja a fejezeteket kívülről. Legfőképpen arra ösztökéltem, hogy életét Isten kezébe ajánlja, ugyanakkor higgye el, hogy Isten megadja a szükséges erőt neki és feleségének, és

mindkettőjüknek megingafhatatlanul hinniük kell abban, hogy mindig útmutatást kapnak életük leghétköznapibb ügyeiben is.

Hinniük kellett abban is, hogy együttműködve orvosokkal, akit én véletlenül ismertem és csodáltam, meg fogják kapni Jézus Krisztus gyógyító kegyelmét. Azt tanácsoltam, hogy képzeljék maguk elé a Nagy Doktor gyógyító erejét, amint megkezdí bennük működését.

Ritkán láttam két embert, akik ilyen gyermeki hitre tettek szert és akiknek bizalma tökéletesebb lett volna. Mindketten lelkesedtek a Bibliáért és gyakran telefonáltak nekem egy-egy „csodálatos fejezet” elolvasása után. Szemükön keresztül friss, új szemszögből láttam a Biblia igazságait. Valódi teremtető folyamat volt együttműködni ezzel a két emberrel.

A következő tavaszon Helén (ez volt a feleség neve) így szólt: „Sohasem láttam még ilyen csodálatos tavaszt. Ebben az évben a virágok eddig soha nem látott szépséggel nyílnak és megfigyelte már az égen azokat a különös formájú felhőket és a hajnalnak, meg az alkonyatnak megkapó színeit? A falevelek sokkal zölddebbek ebben az évben és a madarak sem énekeltek soha ilyen gyönyörű dallamokat és ilyen lelkesen.” Amikor az asszony ezeket mondta, lelkes fény ragyogott az arcán és tudtam, hogy lélekben újjászületett. Majd fizikailag is javulni kezdett és régi erejének nagy részét visszaszerezte. Természetes alkotó ereje visszatért és új erővel áradt belőle, és élete új értelmet kapott.

Ami Horacet illeti, már nincs többé szívpanasza és fizikai, értelmi és szellemi élénkség egész rendkívüli életerővel áldja meg. Egy új közösségbe költöztek, melynek központjává váltak. Akárhova mennek, akárkivel találkoznak, mindenkire különös, felemelő hatással vannak.

Milyen titkot fedezhettek fel? Egyszerűen csak megtanulták, hogyan folyamodjanak ahhoz a magasabb erőhöz.

Ez a Hatalmasabb Erő a legcsodálatosabb ténye emberi létünknek. Mindig félelemmel tölt el, akárhányszor is látom, hogy milyen alapvető, mérhetetlen és lenyűgöző, jóra irányuló változást hoz létre ez az erő az emberek életében. Személy szerint annyira lelkesedem ezért a Hatalmasabb Erőért és hatásáért, hogy alig tudom rászanni magam ennek a könyvnek a befejezésére. Egymás

után mondhatnám a történeteket és eseteket olyan emberekről, akik erre az Erőre támaszkodtak és szinte új életre születtek.

Ez az erő állandóan megkapható. Ha az ember megnyílik feléje, hatalmas áradással tölt el bennünket. Mindenki számára elérhető, minden körülmények között és minden helyzetben. Ez a mérhetetlen erőáram olyan mérhetetlen erővel bír, hogy beáramlásában mindent maga előtt söpör, kisöpri a félelmet, gyűlöletet, betegséget, gyöngeséget, erkölcsi kudarcot, úgy szétmossa őket, mintha sohasem lakoztak volna bennünk. Felfrissíti és megerősíti életünket egészséggel, boldogsággal és jósággal.

Sok éven keresztül érdeklődtem az alkoholista problémájára, és az Antialkoholista Liga szervezete iránt. A szervezet alapelve az, hogy csak akkor tudnak segíteni, ha az egyén felismeri, hogy alkoholista és hogy magától nem megy semmire; mert nincs erő benne; le van győzve. Ha a beteg elfogadja ezt a nézőpontot, már abba a helyzetbe kerül, hogy el tud fogadni segítséget a Szervezettől és a Hatalmasabb Erőtől - Istentől.

Másik fontos elv, hogy a beteg hajlandó legyen magát alávetni a Hatalmasabb Erőnek, ahonnan megkapja azt az erőt, melynek nincs birtokában. Ennek az erőnek működése az ember életében, a világ legmeghatóbb és legizgalmasabb ténye. Semmilyen fajta erő megnyilvánulása nem hasonlítható hozzá. Hogy az ember figyelemre méltó dolgokat műveljen az anyagi világban, meg kell ismernie annak törvényeit, felhasználni annak energiáit. A szellemi erő is törvények szerint működik. Ezeknek a törvényeknek elsajátítása csodákat művel egy sokkal komplikáltabb területen, mint a mechanika bármely területe, és ez az emberi természet. Egy gépet működésbe hozni nagy dolog. De az emberi természetet helyesen működtetni mégis valami más. Ehhez sokkal nagyobb hozzáértés szükséges, ami könnyen megszerezhető.

Egy nap a ringó pálmák alatt ültem Floridában és figyeltem arra a történetre, mely a Hatalmas Erő működését bizonyította egy olyan ember életében, aki kis híján menekedett meg a tragédiától. Elmondta nekem, hogy még 16 éves korában elkezdett inni. „Mivel az olyan elegáns dolog volt.” 23 évvel később, mint idült alkoholista, „az út végéhez érkezett 1947. április 24-én.” Növekvő gyűlölete és keserősége felesége iránt, aki elhagyta őt és

anyósa, meg sógornője iránt abban az elhatározásában sűrűsödött, hogy megöli ezt a három asszonyt. Úgy mondom el ezt a történetet, ahogy tőle hallottam, saját kifejezéseivel.

„Hogy erőt gyűjtsek ehhez a hentesmunkához, elmentem a kocsmába. Néhány pohár majd hozzásegít a bátorsághoz, hogy elkövessem ezt a hármast gyilkosságot. Ahogy beléptem az ivóba, egy fiatalember, Carl nevezetű, a kávéját itta. Már gyermekkoromtól fogva utáltam Carl-t, kimondottan elámultam makulátlan külsején és az is nagyon meglepett, hogy kávé-t iszik egy kocsmában, ahol ő csak italra, havonta átlag 400 dollárt hagyott ott. Az is zavarba ejtett, hogy különös fény ragyogott az arcán. Annyira lenyűgözött a megjelenése, hogy hozzálépve megkérdeztem: „Mi történt veled, hogy kávé-t iszol?”

„Már egy éve nem iszom szeszes italt” - válaszolta Carl.

„Egészen elámultam, mert Carl-lal nagyon sokszor rendeztünk hatalmas ivászatokat. Az egész ügyben az volt a különös, hogy bár gyűlöltem Carl-t, különösképpen meg voltam hatva. Oda kellett figyelmem, amikor megkérdezte: „Ed, akartál te valaha leszokni az ivásról?”

„Hát persze, már ezerszer leszoktam róla.”

„Carl mosolyogva mondta: Ha valóban akarsz egy lépést tenni ez ügyben, próbáld józanul elmenni egyszer a presbiteriánus egyház egyik összejövetelére szombaton 9 órakor. Ott tartják az alkoholisták szervezetének gyűlését.”

„Megmondtam neki, hogy engem nem érdekel a vallás, de azért lehet, hogy elmegyek. Nem érdekelt az ügy, de mégsem tudtam elfelejteni azt a különös fényt a szemében.”

„Carl nem ragaszkodott mindenképpen ahhoz, hogy menjek vele, de megismételte, hogyha tényleg akarok valamilyen lépést tenni, ő és társai tudják a feleletet problémámra. E kijelentés után Carl eltávozott és én rendeltem egy italt, ami azonban valahogy elvesztette a vonzerejét. Így aztán hazamentem az egyedüli otthonba, amely még megmaradt számomra, anyám otthonába.”

„Meg kell magyaráznom, hogy 17 évig férje voltam egy nagyon kedves nőnek, aki azonban elvesztette türelmét és nem bízott bennem többé iszákosságom miatt, és végül elhatározta, hogy elválik tőlem. Így nemcsak a munkámat és minden anyagi bázisomat vesztettem el, hanem az otthonomat is.”

„Amikor hazaérkeztem, délután hatig egy palack borral birkoztam, de képtelen voltam meginni. Állandóan Carl járt az eszemben. Így aztán szombat reggel elmentem Cárihoz és megkérdeztem tőle, hogy mit tegyek, hogy józan maradjak este 9 óráig, amikor a gyűlést megtartják.

Carl csak ennyit mondott: „Minden alkalommal, ha egy kocsmába, ivóba, vagy sörbár elé viszed az utad, mondd el ezt a rövid imát - kérlek Uram, óvj meg ettől a helytől.” Majd még hozzátette: „Aztán fuss el onnan, mint a bolond. Így működsz együtt Isten akaratával. Ő meghallgatja imádat és te leszel a győztes.”

„Pontosan úgy tettem, ahogy Carl tanácsolta, órákig sétáltam nővéremmel nyugtalanul és remegve a város utcáin. Végül 8 makor nővérem így szólt: „Ed, kilenc kocsmába van az úton, míg elérsz a gyűlés színhelyére. Most már magadnak kell menned. Ha nem sikerül és ha részegen fogsz hazajönni, azért mi továbbra is szeretünk téged és reméljük a legjobbakat, de most valahogy úgy érzem, hogy az egészen másfajta gyűlés lesz, mint amiket eddig látogattál.” „Isten segítségével elhaladtam már nyolc kocsmát mellett. A templom bejáratánál véletlenül körülnéztem, és kedvenc kocsmám cégtáblája egyenesen a szemembe világított. Az a belső küzdelem, hogy most a kocsmába menjek-e, vagy az Alkoholista Szervezet gyűlésére, az valami olyasmi volt, amit soha életemben nem fogok elfelejteni. De egy nálamnál hatalmasabb erő bevonult a gyűlésre.”

„Amikor beléptem a terembe, egészen megrökönyödtem, mikor eddig gyűlöltem barátom Carl komolyan kezelt velem. Minden irányában táplált rossz érzésem eltűnt. Sok embernek mutattak be, akik az élet minden területéről összegyűltek itt. - Orvosok, ügyvédek, kőművesek, malomépitők, szénbányászok, tervezők, útépitők, kétkézi munkások, - mindenféle és fajta ember található volt itt. Sokukkal többször együtt ittam már az elmúlt tíz-húsz évben, különböző kocsmákban és most mind itt álltak józanul, szombat éjszaka és mindenek fölött nagyon boldognak látszottak.”

„Hogy mi történt azon a gyűlésen, arra csak bizonytalanul emlékszem. Csak annyit tudok, hogy újjászülettem, mélyen belül megváltoztam.”

„Boldogan hagytam el a gyűlést éjjélkor, dicső, felemelő érzéssel mentem haza és öt év óta először békésen elaludtam. Amikor másnap reggel felébredtem, emlékszem, hogy valami tisztán mondta bennem: „van egy náladnál hatalmasabb erő, ha akarodat és életedet Isten gondjaira bízod, mivel megértetted az ő akaratát, Ő erőt fog adni néked.”

„Vasárnap reggel volt és én elhatároztam, hogy elmegyek a templomba. Meghallgattam egy istentiszteletet, ahol a prédikátor az az ember volt, akit gyermekkorom óta gyűlöltem. (A szerző itt meg kívánja jegyezni, hogy milyen elkerülhetetlenül összekapcsolódik a gyűlölet az érzelmi és lelki betegségekkel. Ha értelmünk elhagyja a gyűlöletet, már nagy lépést tettünk a gyógyulás felé. A szeretet mérhetetlen gyógyító erő.) Ez a prédikátor egyike volt azoknak a higgadt, frakkot viselő presbiter lelkészeknek. Nem sok haszna volt belőlem, de ez az én hibám volt. Ővele igazán nem volt semmi baj. Nyugtalanul fészkelődtem az ének alatt és amíg az adományokat beszédtek. Akkor a lelkész felolvasta a szentírászsöveget és prédikációját a következő témára alapozta: sohasem kicsinyeld le más emberek élményét, - csak ő tudhatja miről van szó. Ezt a prédikációt, míg élek, nem fogom elfelejteni. Érdekes tanulságot vontam le belőle - sohasem szabad senkinek az élményét lekicsinyíteni, mert csak ő egyedül, és Isten ismeri annak az élménynek mélységét és őszinteségét.”

„Később nagyon megszerettem ezt a lelkészt, mint az egyik legértékesebb és legőszintébb embert, akit valaha ismertem.”

„Hogy mikor kezdődött el az új életem, nehéz meghatározni. Akkor-e, amikor Carllal találkoztam az ivóban, vagy amikor mégsem mentem be az utamba eső kocsmákba, vagy az Alkoholista Szervezet gyűlésén? Vagy talán a templomban, - máig sem tudom. De én, aki reménytelen alkoholista voltam 25 évig, hirtelen józan emberré váltam. Sohasem tudtam volna ezt egyedül véghezvinni, mert már ezerszer megpróbáltam és sohasem sikerült. De ráhagykoztam egy Hatalmas Erőre és ez az erő, vagyis Isten megsegített.”

Ennek a történetnek az elmondóját már több éve ismertem. Mióta józan lett, szembe kellett néznie néhány nehéz pénzügyi és más problémával. Ám ereje sohasem gyöngült. Ha velem beszélek, mindig különös módon meghatódom. Nem a mondanivalója, vagy

a beszédmódja miatt, de az ember érzi, hogy erő árad belőle, pedig nem egy kiemelkedő egyéniség, hanem egy mindennapi, keményen dolgozó üzletember. Azonban a benne lévő Hatalmasabb Erő átárad rajta, működik cselekedeteiben és másokra is hatással van, így reám is.

Ez a fejezet nem akar egy alkoholizmus elleni értekezés lenni, bár még más vonatkozásban is kapcsolódni fogok ehhez a problémához. Azért idézem ezeket a tapasztalatokat, hogy rámutassak arra az erőre, mely képes az egyént eltávolítani az alkoholizmustól. Ha ez az erő egy embernek segített, akkor másokon is tud segíteni bármely más kudarc esetén is. Semmi sem lehet nehezebb, mint az alkoholizmusról való leszokás. Ha ez az erő véghez tudja vinni ezt a nehéz feladatot, mindenkit biztosítok, hogy bármely más nehézséget is le tud győzni.

Hadd mondjak el még egy esetet. Ezt ugyanebből a célból mesélem el, nevezetesen, hogy újra hangsúlyozzam, miszerint létezik az az erő, melyet alkalmazni lehet, melyet igénybe lehet venni és amely titokzatos módon, de biztosan hozzásegíti azokat, akik hitüket kimutatják, - a legfigyelemreméltóbb győzelmekhez.

Virginiában a Roanoke hotelben, egy éjszaka egy ember, aki azóta már jó barátommá vált, mondta el a következő történetet. Két évvel ezelőtt olvasta könyvemet: „Útmutató a bizalomteljes élethez” címűt. Akkor úgy érezte és mások is azt tartották, hogy teljesen reménytelen alkoholista. Különben üzletember Virginia városában és olyan képességekkel rendelkezik, hogy állandó ittassága ellenére is sikerrel vezette üzletét. Idővel aztán már talán nem tudott úrrá lenni szenvedélyén és egészségében nyilvánvaló hanyatlás állott be.

Amikor a fent említett könyvet olvasta, az ötlött agyába, hogy ha New York-ba tudna jutni, talán kigyógyítanák szenvedélyéből. El is ment New York-ba, de holtrészeg volt, amikor megérkezett. Egy barátja vitte őt el egy szállodába és otthagyta. Később annyira magához tért, hogy hívta a küldöncöt és megmondta neki, hogy a Townes Hospitalbe akar menni, mely fontos intézmény az alkoholisták számára és amelyet az azóta elhunyt Dr. Silkworth vezetett, aki nagyon értékes ember volt ezen a területen. Bár nem él már, de nevét sohasem felejtjük el.

A küldönc először elrabolta a félig részeg ember száz, vagy több dollárját, melyet a zsebében talált, majd elszállította a kórházba. Többnapos kezelés után dr. Silkworth bejött a betegszobába és az mondta: „Charles, azt hiszem, már mindent megtettünk magáért, amit megtehettünk. Azt hiszem, már hazaengedhetjük.”

Ez a beszéd Dr. Silkworth szokásos gyakorlata volt és hogy ebben az esetben is így cselekedett, ez mutatja egy magasabb erő útmutatását.

Még mindig egy kicsit összetörten Charles találomra elindult a városban, míg templomunk ajtajánál nem találta magát. (Marble Collegiate Church, 1. West 29th Street, New York City.) Történetesen hivatalos állami ünnep volt és a templom zárva volt. (Más ünnepeken a templom nyitva van.) Barátom habozva állt ott egy pillanatig. Azt remélte, hogy bemehet a templomba és imádkozhat. De mivel nem mehetett be, különös dolgot művelt. Kivette névjegyét az irattárcájából és bedobta az ajtó keskeny levélnyílásán.

Ahogy ezt megtette, a béke csodálatos hulláma árasztotta el, csodálatos megkönnyebbülés lett úrrá rajta. Nekitámasztotta a fejét az ajtónak és úgy zokogott mint egy gyermek, de tudta, hogy már szabad, hogy valami mérhetetlen változás történt benne, melynek értékét az a tény bizonyítja legjobban, hogy ettől a perctől kezdve nem tért vissza a régi szenvedélyéhez és teljes józanságban élt.

Több érdekessége van ennek a történetnek, mely mély benyomást tett rám. Először, Dr. Silkworth a legmegfelelőbb pszichológiai lelki és mondhatjuk, természetfölötti pillanatban engedte el a kórházból, ami azt mutatja, hogy az orvos maga is Isteni Útmutatás alapján cselekedett.

Amikor Charles két évvel később elmondta nekem ezt a történetet a Hotel Roanokeban, az volt az érzésem az elbeszélése alatt, hogy én már hallottam ezt a történetet pontos részleteiben. Azonban ő sohasem mondta el nekem ezt a történetet, hiszen sohasem beszéltem ezelőtt vele. Aztán az jutott eszembe, hogy talán megírta nekem az esetét és én elolvastam. De megint csak azt mondta, hogy nem írt nekem. Akkor afelől tudakozódtam, hogy talán megírta egyik titkáromnak, vagy valamilyen ismerősömnek, vagy bárkinek, aki aztán elmondhatta azt nekem. De újra csak azt

a választ kaptam, hogy senki élőlénynek nem mondta ezt a történetet, csak a feleségének és az asszonnyal sem találkoztam a mai napig. Úgy látszik, ez a történet továbbítódott tudatalattimba, amikor történt és azért emlékszem rá most.

Miért dobta be Charles névjegyét a levélnyílásba? Talán szimbolikusan jelentkezett szellemi otthonában, jelentkezett Istennél. Drámai és szimbolikus elválás volt ez önmagától és kudarcaitól, hogy a magasabb erő felé forduljon, mely azonnal megszabadította régi önmagától és gyógyulást hozott.

Ez az eset tisztán mutatja, hogyha intenzív mély vágy és kívánság él bennünk ez után az erő után, és őszintén indulunk felé, akkor meg is kapjuk.

Ebben a fejezetben az emberi élmények győzelmes történeteiről beszéltem, mindegyik önmagában mutatja az élet-megújító Erő állandó jelenlétét és lehetőségét, mely bennünk is él. Lehet, hogy a te problémád nem az alkoholizmus, de az a tény, hogy a Hatalmasabb Erő kigyógyíthatja az embert ebből a legnehezebb szenvedélyből, hangsúlyozza azt a mérhetetlen igazságot, melyet ebben a fejezetben és az egész könyvben tárgyaltunk, hogy nincsen probléma, nehézség, vagy kudarc, melyet ne tudnánk megoldani a hit, pozitív gondolkodás és az Istenhez intézett ima által. A módszer egyszerű és hathatós. Isten pedig mindig segítségünkre siet, mint ahogy a következő levél írójával is tette.

„Kedves Doktor Peale! Ha arra a sok csodálatos dologra gondolunk, amely azóta történt velünk, hogy először találkoztunk Önnel és először mentünk a Marble Church-be, akkor úgy tűnik, hogy sohasem fogyunk ki a csodákból. Ha rágondolunk, hogy pontosan hat évvel ezelőtt teljesen le voltam törve - tízezer dollár adósságom volt - ez teljes fizikai kudarc volt - és alig volt egy barátom a világon, állandó részegségem miatt, - akkor elképzelheti, hogy meg kell néha csípnem magamat, hogy elhiggyem szerencsém, és ne csak álomnak tartsam.”

„Amint Ön jól tudja, nemcsak az alkohol volt egyedüli bajom hat évvel ezelőtt. Úgy jellemeztek, mint a legnegatívabb embert a földön. Ez csak az igazság fele, mert azonkívül tele voltam zúgolódással, ingerlékenységgel. A legtüreletlenebb és a legigazságtalanabban kritikus és hencegő egyén voltam, akivel csak utazásai alatt találkoztam.”

„Azért most már ne higgye, hogy túljutottam minden rossz tulajdonságomon. Azok közé tartozom, akiknek nap nap után dolgozniuk kell saját maguk legyőzésén. De megpróbálom lépésről lépésre követni a tanácsait, igyekszem fegyelmezni magamat és nem nézem mindig kritikus szemmel embertársaimat. Az egész élet most olyan, mintha börtönből szabadultam volna. Sohasem álmodtam eddig, hogy az élet ilyen csodálatos lehet.

Tisztelő híve, Dick"

Miért is nem folyamodunk ahhoz a Hatalmasabb Erőhöz?

Epilógus

Kedves Olvasó, most befejezted ezt a könyvet: Vajon mit olvastál? Egyszerűen egy csomó gyakorlati és hathatós tanácsot a sikeres élethez. Szabályokat olvastál a hitre és gyakorlatára, mely elvezet a minden kudarc felett aratott győzelemig.

Emberekről beszéltem, akik hittek és felhasználták ajánlott módszereimet. Ezeket a történeteket azért mondtam el, hogy szemléltessék azt a tényt, hogy ugyanezzel a módszerrel te is elérhetsz eredményeket. De ennek a könyvnek az olvasása nem elég. Most próbáld újra elkezdeni a könyvet és kitartóan a gyakorlatba átvinni minden megadott módszerét. Ne hagyd addig abba a gyakorlást, míg a kívánt eredményt el nem éred.

Az az őszinte vágy hatott át ennek a könyvnek a megírásánál, hogy segíteni tudjak. Nagy boldogságomra szolgálna, ha ez sikerülne. Teljes hittel és bizalommal ajánlom az itt felsorolt elveket és módszereket. Sok lelki tapasztalat és gyakorlati eredmény bizonyította hathatóságát..Mindig használ, ha mi is dolgozunk rajta.

Lehet, hogy sohasem találkozunk személyesen, de ennek a könyvnek a lapjain most találkoztunk és lelki barátokká váltunk. Imádkozom érted Kedves Olvasó, Isten legyen segítségedre, higgy és élj boldogan.

Norman Vincent Peale