

Werner Ablas

NE szenvedj, Szeress !

A mű eredeti címe: *Leidé nicht - liebe*

A mŰ *eredetileg* az Omega kiadó gondozásában jelent meg.

© Omega-Verlag, 2004 \$ Bioenergetic Kft., 2006

Fordította: *Zombori Andrea*

Kiadja a Bioenergetic Kft.

Felelős kiadó: *Schrtáder Gábor* Felelős szerkesztő: *Kovács Emese*

Borítóterv; *Szabn Zokon*

Nyomdai munka: *Kaloprint Nyomda Kft., Kalocsa*

ISBN 963 9569 99 2

789639

569997

■

Tartalom

-

Köszönetnyilvánítás

Előszó

A rezonancia titka

Rezgéseid visszhangja

AGAPE, a tárgy nélküli szeretet

A szeretetnek mindegy, hogyan hozod létre

A szeretet szűrője

Szeretni azt, ami van

Mindig szeretsz, de hogyan?

A vesztesek nem szeretik magukat

Siker a szeretet által

Szeretet-menedzsment

Szeresd magad egészségesen

A szeretet által az időtlen jelenbe

15 akadály a siker felé, és azok leküzdése

A kondicionált elme

Vallásosság, amely elhagyja központját

Mindenféle fundamentalizmus

3

Idejét múlt szemlélet a szexről

igazságtalanságok a világban

Kiírthatatlan büntudat

Kedvezőtlen képzetek az élet értelméről

Kedvezőtlen képzetek saját magunkról

Szomorú események: nehéz helyzetek

Érzelmi blokádok

Konfliktusok

Kudarcc és blamázs

Saját határunk elismerésének hiánya

A fejlődési folyamattal kapcsolatos

téves elvárások

A „mézeshetek” utáni krízis

Néhány ráhangoló gyakorlat

A szeretet hangjai

Szeretettel felébredni

Találkozás önmagáddal

Lélektől lélekig

Idő magadra

A csúnya dolgok szeretete

Veszekedések szeretetben

Óda az AGAPE-hoz

„A medve” és más „gyöngyszemek

Szeretet a tárgy nélküli szeretetért

Az íróról

4

„Aki megérti a rezgés princípiumát, az a hatalom jogarát ragadja magához”

■

Köszönetnyilvánítás

Az alábbi személyeknek szeretném szívből jövő hálámat kifejezni:

Először említeném Ruthot, jobbik feletem és lelki társamat, akinek az árnyoldalaimmal szemben tanúsított szeretete és türelme nélkül ez a könyv nem jöhetett volna létre.

Szeretném megköszönni Manfrédnak, Martinának, Isabelnek, Hannának, Jürgennek, Michael-nek, Eduárdnak, Karl-Heinznek, Jensnek, Irts-nek, Dieter Ü-nek, Dieter P-nek, Gabelle-nek és Utének, akiknek a barátságát, inspirációját vagy a nehéz időkben nyújtott segítségét a mai napig érzékelem és nagyra értékelem.

Hálával tartozom Lotténak, Erichnek, Alb-rechtnek, Editnek, Siegmarnak, Annette-nek, Jürgennek, Maxnak és Johnnak, spirituális útitársaimnak és régi barátaimnak.

Semmi esetre sem szeretném elfelejteni, hogy köszönetet mondjak Thaddeus Golas-nak, akinek páratlan műve: *A megvilágosodásnak mindegy, hogyan érzük el* szolgált az inspiráció forrásául és vezetett ahhoz a grandiózus élményhez, amelyet ebben a könyvben megpróbálok bemutatni.

Végül, de nem utolsósorban külön köszönettel tartozom kiadóimnak, azaz Martinnak és Giselanak, mert megérzéseiknek, kreativitásuknak és elkötelezett lektori munkájuknak köszönhető a könyv jelen formában történő megjelenése.

■

8

Előszó

A könyv azoknak szól, akik tényleg tudni akarnak. Itt nem olyan ismereteket szerezhetsz, amelyek kielégítik az intellektusodat vagy az ezoterikus érdeklődésedet, hanem olyanokat, amelyek megváltoztatják az életedet. Persze a változás általában nem az elvárásaidnak megfelelően zajlik. Ennek ellenére sikeresebb, szerencsésebb leszel, harmonikusabb életet élsz, és több világossághoz jutsz. Csodálkozni fogsz, hogy mindez hogyan történik.

A könyv előfeltevése: alapvetően egyetlen gyakorlatra van szükség a mindennapokban, hogy minden olyan élvezethez hozzájuss, amelyet a létezésből elvársz. A könyv ennek magyarázatáról szól. Miért van ez így, hogyan gyakorolhatunk, és az akadályokat hogyan használhatjuk segítségként.

Erre a tanácsadóra elsősorban nekem van szükségem. Talán még jobban, mint neked, mégpedig minden nap újra. Hogy is mondják ezt szépen: You teach best what you need most. - Azaz, azt tudod a legjobban tanítani, amire a leginkább szükséged van.

Vannak, akik nagy felhajtást csapnak, ha jártasságra tesznek szert a bölcse tanítások és sikerfilozófiák, a mentális technikák és spirituális mód-szerek terén. En több mint 30 éve intenzíven foglalkozom ezekkel, bár érdeklődésem igazi oka saját hiányérzetem és rászorultságom volt. Talán mindezeket csak azért tanultam meg, hogy felismerjem, mi az, ami nem, vagy nem igazán jól működik. A „dolog lényegének” keresése csak akkor fejeződött be, amikor néhány hónappal ezelőtt egy vékony könyvre bukkantam, amely egy mindent eldöntő felismeréshez segített hozzá. Már 1971 óta megtalálható a könyv piacon. A címe kissé tiszteletlen: *A megvilágosodásnak mindegy, hogyan érzük el.* A szöveg hónapokig olvasatlanul hányódott számítógépem egyik mappájában - mostanában a könyvet már gyakorlatilag nem lehet megvásárolni, a szöveget az internetről töltöttem le. Csak akkor

jutott ismét eszembe, amikor megláttam Vera F. Birkenbihl weblapján, hogy ezt a könyvet mindennél jobban ajánlja a pragmatikus ezotéria témaköréből. Mivel nagyra tartom a véleményét, elolvastam a szöveget. A szokatlan nevű szerzőről, Thaddeus Golasról csak annyit tudtam, hogy 1924-ben lengyel szülők gyermekeként született Amerikában, a hatvanas évek végén egy hippik által inspirált közösségben élt és Floridában halt meg.

Talán mérhetetlen túlzásnak tűnhet számodra, ha azt állítom, hogy a Thaddeus Golas által javasolt gyakorlatsor hat hónap alatt gyökeresen átalakította a lelki életemet, a kapcsolataimat és megváltoztatott bizonyos, számomra nagyon nagy jelentőséggel bíró életkörülményeket. Alábecsülném azonban a dolog jelentőségét, ha tapasztalataimat kevésbé lelkesen írnám le.

Mit tesz az ember egy ilyen szokatlan élmény után? Egyszerűen örül neki és megtartja magának? Számomra ez lehetetlen, ugyanis maradéktalanul hiszek abban, hogy ami nekem egy

merőben új tapasztalati teret hozott, az neked éppúgy segíthet. Egyszerűen csúnya dolog lenne, ha megfosztanálak tőle.

Ha lángolsz, akkor nem tudsz józan szakkönyvet írni. Ezért kérek, ne neheztelj a bizalmas megszólítás miatt és nézd el, hogy bizonyos részek ismétlődnek, ha egy másik szöveggörnyezetben ezt fontosnak tartom.

A világ egyetlen egy könyve sem pótolhatja azt, hogy az ember személyesen menjen végig ezen a tanulási folyamaton. Pusztán a felismerés egy jottányit sem visz bennünket előrébb. Persze néha szükség van útmutatóra, hogy haladás közben az úton maradjunk. Ez a könyv nem akar mást, és nem is akarhat többet, mint útmutató lenni.

A rezonancia titka

Sok oka lehet a szenvedésnek: testi betegségek és fogyatékoságok, fájdalmak, depresszió, félelmek, fóbiák, bosszúság, düh, csalódás, szomorúság, szerelmi bánat, magány, az elismerés hiánya, anyagi szükség, munkanélküliség és még sorolhatnánk. Ám nem létezik egyetlen egy olyan szenvedéssel teli állapot sem, amelyet a szeretet ne lenne képes meggyógyítani, vagy legalább csillapítani. Ezért azt mondom; ne szenvedj, inkább szeress! A továbbiakban megmutatom, hogy ez csak elhatározás kérdése.

A szereteten, amelyről ez a könyv szól, nem elsősorban a férfi-nő között lévő szeretetet értem, hanem a szeretet egy olyan személyektől, körülményektől, tárgyaktól és állapottól független formáját, amelyet az ókori görögök AGAPE-nak neveznek, megkülönböztetve az EROS-tól,

a testi szerelemtől, vagy PHILIA-tól, a baráti szeretettől.

Az AGAPE, „a tárgy nélküli szeretet” nem követeli meg tőled, hogy szentté vagy a „világosság terjesztőjévé” válj. Azt sem akarja, hogy letagadd az érzelmeidet és ne veszekedj többé. Meditálásra, képzelgésre sincs több szükség és a szívcsakrádat sem kell megnyitnod. Ez annál sokkal egyszerűbb.

Mindenki képes az AGAPE-t tudatosan létrehozni és megszeretni a szeretetet bármely élethelyzetben - aki emellett a tanulási folyamat mellett dönt Megéri legalább egyszer kipróbálni! Nem azért, hogy egy újabb Teréz anyává, vagy Albert Schweitzerré váljunk, hanem kizárólag annál az egoista oknál fogva, hogy szeretettel teli személynek lenni jó érzés. Használd ki a szeretet végtelenül hatalmas lehetőségét, mert ez lényed magja!

A szeretet nem más, mint rezgés. A kozmoszban minden mozgásban van, rezeg. A szilárdnak és mozdulatlanak tűnő anyag csupán korlátozott észlelésünknek köszönhető. Erre jutott a modern kvantumfizika.

„Semmi nem mozdulatlan, minden mozgásban van, minden rezeg”, mondták annak idején a Kybalionban * A hermetikus filozófia** azt tanítja, hogy nem csak az anyagoknak, hanem minden egyes gondolatnak, izgalomnak, és lelki állapotnak van egy jellemző rezgése, ahol a pozitív, építő érzéseknek és gondolatoknak, mint a szeretet, a remény, a béke vagy a harmónia, magasabb a rezgése, mint az utálatnak, az irigységnek, a féltékenységnek vagy a mérgeződésnek. Minél finomabbak a rezgéseink, annál kevésbé tudnak befolyásolni bennünket a durvább rezgések.

Az ember képes a lelkét bármely tetszés szerinti szintre lendíteni, mert agyunk természete-

* Korábban létezett egy hermetikus tanításokat tartalmazó gyűjtemény, amely csak szájhagyomány útján terjedt és „A Kybalion” néven vált ismertté. Alapelveket, axiómákat és szabályokat tartalmaz, amelyeket csupán a beavatottak érthettek meg. Ezeknek a szavaknak a pontos jelentése már évszázadok óta elveszett. Amennyire tudom, a Kybalion-szabályokat soha nem vetették papírra. A kezdő idézet a www.kla-erblick.de honlapról származik. A szerzők magukat a „Három beavatott”-nak nevezik.

** A Hermetika egy kifejezés egy ezoterikus tradícióra valamint az ókor és a korai középkor írásaira. A princípium „Ahogy fent, úgy lent.” a hermetikus filozófia sarokkövét képezi. Azt mondja, hogy a mikro-, és makro-kozmoszban minden kölcsönhatásban áll egymással.

ténél fogva egy bizonyos frekvencián rezeg. Ahogy például a rádióm nem képes fogni a középhullámot, úgy nem tudja felfogni egy szeretet hiányában lévő ember azokat az eseményeket, amelyeket szeretettel telve érzékelne. Különbözik pedig: Tudod mi az oka annak, hogy az URH rádiónál sokkal kevesebb zavar lép fel, mint a középhullámon? Az URH sáv kibocsátott hullámainak frekvenciája magasabb, mint a köz-zéphullámé- Epp ez történik velünk is: Ha a legmagasabb szinten - azaz a szeretet szintjén - rezegsz, akkor az életedben fellépő zavarok minimálisra csökkennek.

Az, hogy hogyan éled meg a külvilágot, valójában attól a frekvenciától függ, amelyen emocionálisan rezegsz. Ha egy alacsonyabb rezgéshez kötödsz - ilyen a közönyösség, a visszautasítás vagy a félelem akkor a kozmosz akadályokkal, nehézségekkel és szinte legyőzhetetlen gáttal reagál (legalábbis az a része, amelyet érzékel, azaz a közvetlen környezeted). Ezek után lehet, hogy arra a következtetésre jutsz, hogy a kozmosz elutasít téged, vagy teljesen közömbös vagy számára. Ha érzelmileg egy magasabb rezgési szinten tartózkodsz - elfogadás, elragadtatottság vagy szeretet akkor olyan eseményekkel reagál a kozmosz, amelyeket pozitívnak és építő jellegűnek élsz majd meg.

Ez a rezonancia törvénye. A fizikában akkor beszélünk rezonanciáról, ha a gerjesztő és gerjesztett rezgések frekvenciái harmonikus kapcsolatba kerülnek egymással. Ebben az állapotban optimális kölcsönhatás lehetséges a rendszerek között. Ezt az optimális, emberek közötti kölcsönhatást az „egy hullámhosszon vagyunk” szófordulattal fejezik ki. (Valójában ez azt jelenti, hogy azonos frekvencián rezgünk, vagy rezonálunk egymással.)

A kozmosz nem egymástól elválasztott, önmagában létező testek tere, hanem kapcsolatokkal átszótt, összefüggő hálózat. Habár magunkat egymástól független lényként érzékeljük, végül is minden összekötetésben áll, és egymást kölcsönösen befolyásolva egészként működik.

Tudatosult már benned, hogy mennyire függsz a rajtad kívül álló elemektől - a földtől, az égtől, a levegőtől, a víztől, a naptól, a növényektől és az állatoktól? Távolítsd el a levegőt, a földet, a napot, a növényeket, stb. és akkor neked is véged. A testeden kívül lévő levegő éppolyan fontos, mint a tüdőd, amelyen keresztül légzés segítségével felveszed a levegőt. De persze nem csak levegőre, de a többi elemre is szükséged van a Mindenség-ben ahhoz, hogy saját magad lehess.

Néha tisztán érezzük a természettel való egységünket, ha egy tengerparti csodás naplemente rabul ejt, ha megérint egy virág szépsége, vagy megmozgat egy állattal való bensőséges kapcsolat. Az emberek összetartozása alkalomadtán telepatikus kontaktusban mutatkozik meg. Különösen azok között, akinek erős az érzelmi kötődésük, gondolatokat és érzéseket adnak át egymásnak kábel vagy rádió nélkül, mintha ők maguk lennének az adó- és a vevőkészülék. Néha megmagyarázhatatlan módon tudjuk, hogy valaki gondol ránk, esetleg azt is, hogy mit, vagy felhív valaki, akire épp az imént gondoltunk.

Ezek az erők, különösen veszélyhelyzetekben vagy a halál pillanatában olyan erők lehetnek, hogy a befogadó környezetében lévő anyagot mozgásba vagy nyugalmi helyzetbe hozhatják. Ilyesmit már én is átéltem egyszer gyermekkoromban, amikor reggelenként még gyakran másztam be édesanyám ágyába. Pontosan abban a pillanatban, amikor a nagymamám meghalt, kinyílt a csukott szekrényajtó szüleim háló-szobájában. Édesanyám egyik kedves ismerőse mesélte, hogy fiának a képe pont akkor esett le a falról, amikor egy puskagolyó végzett vele a 11. Világháború idején. Valaki más arról számolt be, hogy megállt az órája az egyik közeli rokonának balesetben bekövetkezett halála pillanatában. Ilyen különleges történetekkel bizonyára teleírhatnánk egy könyvet, az én tisztem csupán az, hogy megmutassam, hogy olyan világban élünk, amely legbelül rezgésekből áll, és ezeknek a részecskéi rezonanciával reagálnak egymásra.

Vannak dolgok, amelyeket nem kell feltétlenül tudnod vagy elhinned ahhoz, hogy pozitívan élhesd meg a rezonancia törvényét. Ilyen például az a tény, hogy energialények vagyunk. Ennek ismerete

azonban hozzásegíthet ahhoz, hogy a rezonancia-törvény hatásmechanizmusát jobban megértsd. Amit materiális világunkból megismerünk, az csupán létünk aprócska szelete. Mint egy ujjhegy, ami kinyúl a lyukas deszkafalból, mely mögött a test sokkal nagyobb része található. Igazi természetünk, esszenciális létünk, az önvaló a „deszkafal” mögött nem más, mint a szeretet. A szeretet a maga teljességében. AGAPE. Ez a szeretet minden variációjának forrása. Megváltoztathatatlan. Kimeríthetetlen. Nem igényel ellenszolgáltatást. Ha felkészülsz a szeretetre, akkor automatikusan rezonanciába, és ezáltal harmóniába kerülsz legbensőbb lényeddel.

Rezgéseid visszhangja

Mindannyian ismerjük a kifejezést: „Amilyen az adjonisten, olyan a fogadjisten”. A mindennapokban ez azt jelenti: ha valakihez rosszkedvűen közeledsz, akkor rendszerint olyan barátságtalan választ kapsz. Ez az emberek közötti közvetlen rezonancia, amelyet te, ha ezen az eseten eltöprengsz, könnyen alkalmazhatsz. Általában kevésbé tudatosul bennünk, hogy lelki állapotunkkal mindig saját realitásunk előidézői vagyunk. Mindazzal, amit gondolsz, érzel, teszel és mondasz állandóan rezgéseket bocsátasz ki és küldesz szét - természetesen legtöbbször nem tudatosan - a külvilágba. Mivel minden mindennel összefügg, a kozmosz minden rezgést befogad. Visszhangként tér vissza az életedbe, események formájában. A gondolataidból lesznek az érzelmeid. Az érzelmeidből lesz mindaz, amit a világban megélsz.

A kozmoszt, környezetet egy hegedű rezonanciatestéhez hasonlíthatnánk. Akkor találjuk a hegedűjátékot harmonikusnak, ha a művész ügyesen bánik a húrokkal. Ha viszont kontár, akkor nem a hegedű rezonanciatestén múlik, hogy becsukjuk a fülünket. Hallgatóságod kielégítésének egyetlen lehetősége, hogy megtanulsz a hegedűn játszani. Minél virtuózábban uralod a hangszer, annál biztosabb a tomboló tapsvihár.

Miért szegények az emberek? A rezgésük miatt. Miért maradnak szegények? Mert a szegénység rezgésének foglyai. Talán vegyük Jézus példáját a rezonancia törvényére, amikor azt mondta: „*Mert mondom néktek, hogy mindennek, akinek van adatik, akinek pedig nincs, még amije van is, elvétetik tőle*” (Lukács 19:26)* Elég igazságtalan, gondolhatnánk, ha nem tudnánk, hogy mindaz, amit az életben megtapasztalunk, azokon a rezgéseken alapul, amelyeket kibocsátunk, és amelyekre a kozmosz rezonancia formájában reagál.

* Károlí Gáspár fordítása.

Ha rezgések tartanak szegénységben, akkor mi teszi a szegényt gazdaggá? Hogyan lesz a tányérmosogatóból milliomos, az egyszerű pincérből étteremlánc tulajdonos, a lelenből világhírű színész? Minden egyes siker- és gazdagságorientált személy megnövelte először a rezgési frekvenciáit. A rezgéseink pedig csak bizalom, hit és szeretet által növekednek. Ha ténylegesen a rezgés a meghatározó sikerfaktor, akkor Bangladesben a szegények legszegényebbike a Wall Street egyik nagyrésztvényesévé válhatna. Másrészt Nyugat-Európa egyik országának nagyon gazdag örököse elveszíthetne mindent és végül szociális segélyben részesülőként öngyilkosságot követhetne el, ha arra a rezgésükre kerülne, ahol az ember vagyonának, életörömének és életkedvének a teljes elvesztését tapasztalná.

Erteled már, hogy a hermetikus filozófia miért állítja: „Aki megéri a rezgés princípiumát, az a hatalom jogarát ragadja magához”? Rezgés az, amely szerencsésé és szerencsétlenné tesz. Rezgés segíti a

karrieredet, és rezgés az, amely a karrier megtöréséhez vezet. Rezgés tesz munkanélkülivé, és ő teremti munkát számodra. Rezgés vezet a kívánt társhoz, és rezgés veszejt vele

össze. Ugyanúgy rezgés okozza a háborút és vezet a békéhez. Rezgés tesz népeket gazdaggá, míg másokat keserű szegénységben tart. Rezgés okozta mindazt az életedben, amit éppen átélsz. Ha meg akarod változtatni az életkörülményeidet, akkor növeld meg a rezgésszintedet, és így mágnesként fogod vonzani a tisztaságot, a harmóniát, a boldogságot és a sikert. Ez az óriási változás akkor ér el a leggyorsabban, ha egyszerűen ráhangolódsz a szeretetre.

A szeretet a lehető legmagasabb rezgésű, és ezért kellemes eseményeket vonz az élményvilágodba.

Rezgés skála

Miért a félelem a legalacsonyabb szint a rezgésskálán? Azért, mert nem létezik olyan érzelem, amely erősebben tart fogságban, jobban összezsugorít, és görcsbe ránt. Noha a félelem a létfontosságú veszélyek felismerésének szükségszerű jele, ezen a tartományon kívül azonban teljes elszigetelődéshez vezet, főképp, ha hossz-szabb ideig uralkodik felettünk.

A megtagadás síkja nincs messze a félelemtől, mert ez is egy nagyon haszontalan belső állapothoz vezet, amelyben sem magadat, sem másokat nem szeretsz. Még egy szék is, amelybe be-lebotlunk, agressziót válthat ki ezen a szinten: „Ki volt az az idióta, aki ezt a hülye széklet idetette!”

Rögtön e felett a közömbösség szintje található. Nem utasítod el a helyzetedet, ám nem is fogadod el aktívan, hanem egy semleges térben helyezkedsz el. Még földgolyónk legborzasztóbb eseményei sem érintenek meg. „Na és aztán! Mit érdekel ez engem?”

Csak az elfogadás síkján fogadod el az életet mindig olyannak, amilyennek megmutatkozik számodra. Ezen a szinten már az úgynevezett zöld sávban tartózkodsz, pozitív alaphangulatban vagy, és belül elfogadod az élet kihívásait.

A következő, magasabb szint a lelkesedés. Leginkább akkor tapasztaljuk ennek a szintnek a rezgését, ha például szabadságra megyünk, fizetésemelést kapunk, karrierünk felfelé ível, vagy olyasvalakit ismerünk meg, akinek a kinézete vagy a kisugárzása vonz bennünket.

A szeretet kétségtelenül a legmagasabb rezgésszint. Vess csak egy pillantást egy friss szerelmes párra, és rájössz, hogy mire gondolok. Semmi nem tesz bennünket annyira életvidámmá, boldoggá, felszabadulttá, semmi nem ad több energiát, vagy tágítja ki jobban látóterünket, mint a szeretet. Ahhoz, hogy boldoggá tegyen, nem kell, hogy romantikus természetű legyen. A szeretet magába foglalja a két alatta fekvő szintet, mert aki szeret, az egyidejűleg lelkesedik és természetesen a legkevésbé sem jelent problémát neki a helyzetének elfogadása. Ugyanakkor kizárja a három legalsó szintet, mert aki szeret, az nem lehet közömbös, elutasító, és nem félhet az élettől.

Éveken keresztül gyakoroltam az úgynevezett „elengedést, azaz mindenkori helyzetem elfogadását. A kozmosz ennek megfelelően reagált: ő is elfogadott engem. De csupán ennyi.

Jóságot csak akkor tapasztaltam tőle, amikor elkezdtem ráhangolódni a szeretetre. A szeretet úgy megnöveli a rezgésszintet, mint semmi más. „*Most azért megmarad a hit, a remény, a szeretet, e három; ezek között pedig legnagyobb a szeretet.*” (Pál L levele a Korinthusbeliekhez 13:13)* Aki ráhangolódik a szeretetre, az nem „lebeg” állandóan eufórikus, szereteteli érzésekkel telve és nem válik feltétlenül megdicsőült szentté vagy földre szállt angyallá. Ami azonban minden esetben megtörténik az az, hogy az élet minden területén sikeresebbé válik, és harmonikusabb életre lel, mint azelőtt.

Károli Gáspár fordítása.

AGAPE, a tárgy nélküli szeretet

Már néhány szeretet-gyakorlattal eltöltött nap után megértettem, hogy egy aranybányára bukkantam, bár amikor kísérletet tettem tapasztalataim másokkal való megosztására, akkor azt az

elképesztő felfedezést tettem, hogy szinte senki nem értette, hogy ez hogyan működhet. „Szeretetet csak akkor tudok érezni, ha van rá konkrét okom”, szálltak velem szembe „például ha szerelmes vagyok, ha szeretettel viszonyulnak hozzám, vagy ha nagyon jól érzem magam! Hogyan maradjak végül is a szeretet rezgésében a mindennapok minden kellemetlensége közepette? ...Lehet csak úgy bármi ok nélkül szeretet létrehozni? A szeretet végül is nem instant ital az automatából!”

Valóban. Csakhogy a szeretet sokkal közelebb van, mint bármelyik automata. A szeretet a te igaz természeted. Állandóan veled van. Benned van.

Közelebb van hozzád, mint a levegő, amely minden oldalról körülvesz. Megerőltető lélegezni?

Gondolj csak arra, milyen volt, amikor szerelmes voltál. Hogyan kezdődött? Valójában mi történt veled? Valakit megismertél, aki mágnesként vonzott. Talán még most sem tudod megmondani pontosan, hogy mi volt a tényleges ok. Mindenképp felemelő volt, nem? A szeretet ha talmába kerített. Olyan voltál, mint akit megbabonáztak, vagy kicseréltek. Még ha a szeretett személy nem volt a közeledben, akkor is csak rá gondoltál és jelentkeztek a grandiózus, bizsergető érzések. Látták rajtad az emberek, talán meg is mondták neked: „Te jó ég, hiszen te a hetedik mennyországban jársz!”

Emlékszel még, milyen kitűnően érezted magad? Ez a csodálatos érzés valahol rajtad kívül keletkezett? „Természetesen nem”, fogod válaszolni,

„természetesen bennem jött létre”. Ha ez benned alakult ki, akkor nem te hoztad létre magadban?

„Nem, nem!” fogod valószínűleg válaszolni, „Nem én generáltam, hanem Péter, Petra (vagy ahogy éppen a szeretett személyt hívják) okozta! Nélküle az egész teljesen lehetetlen lett volna!

Ez azonban csak féligazság, mert a szeretett személy tulajdonképpen csupán azt bizonyította be számodra, hogy milyen nagy szerelmet vagy képes érezni. Más szavakkal tehát: saját szeretőképességed potenciálját szabadította fel. Áttörte

az a falat, amely mögött a szeretetre és a szeretet befogadására képes potenciálot általában elrejt. Megtalálta a kulcsot a szívedhez. Ezért onnan kiáramlik a szeretet. Mert ahol nincs semmi, abból nem is lehet semmi. Mint egy gátszakadásnál: a gát nem szakadhat át az áradó víz nélkül! Péter vagy Petra szeretete megnövelte szereteted folyamát és áttörte a gátat, amely mögött a szereteted rejtőzködött. A szeretet azonban már ott volt előtte is. Benned volt, a szívedben. Csak éppen nem volt szemmel látható, nem jelent meg.

Lehet, hogy már többször voltál szerelmes. Nem volt olyan érzésed, hogy képtelen vagy „Péteren”, vagy „Petrán” kívül mást is ennyire szeretni? Vajon valamivel később tápláltál-e például „Róbert” vagy „Gabi” iránt ugyanilyen vagy legalább hasonló érzéseket? Vannak, akik életük során többször szerelmesek és minden esetben azt hiszik, hogy végre rátaláltak

a nagy szerelemre. Minden korábbi alkalommal tévedtek? Nem, bizonyára nem. Ilyenkor - még ha különböző intenzitással is - belsőjünkben addig csupán rejtőzködő szeretetet tapasztalták meg. Csak később jöttek rá, hogy az a személy, aki képes volt felébreszteni az érzéseiket, az együttélés alatt nem passzol hozzájuk. Ez végül blokkolta a szeretet áramát saját bensőjünkben, így azt hitték, hogy újra elveszítették a szeretetet.,.

Ha megértjük, hogy a szeretet rezgése nem függ szeretetünk tárgyától, akkor mindig képesek leszünk magába a szeretet állapotába beleélni magunkat. Természetesen nem az erotikus szerelem speciális érzésével. Az EROS-féle szerelem csak romantikus kapcsolatokban vagy szexuálisan stimuláló helyzetekben tapasztalható. A megkülönböztetéshez az ókori görögök a baráti szeretet érzésére a PHILIA kifejezést használták. Ha önzetlen vagy önkéntelen szeretetet éreztek, akkor ezt az érzést AGAPE-nak nevezték.

Az AGAPE azonban nem csak akkor manifesztálódik, ha önzetlenül szeretünk. Sokkal inkább a szeretet minden megnyilvánulásának forrása, és ezért nem lehet kategóriákba préselni.

Amikor szeretsz, függetlenül attól, hogy a szeretetnek van tárgya vagy nincs, olyankor az AGAPE mindenképp jelen van.

Úgy tűnik, hogy az AGAPE olyan messzire van tőlünk, mint a Mars a Földtől. Am valójában az AGAPE áll hozzánk a legközelebb. Éppen az AGAPE az, ami létrehozható bennünk minden időpontban és minden helyzetben, mert nem befolyásolják a külső körülmények- Hogyan? Gondolj egyszerűen a szóra: „Szeretet.”¹¹ Vagy mondd magadban: „Szeretek.” Jelentsd ki egyszerűen, ne próbáld meg átérezni. Ha elvársz egy érzést, akkor paradox módon éppen akkor tagadja meg magát, ha rákoncentrálsz vagy feltétlenül akarod- Aki az AGAPE-t használja, valahogyan megkapja kívánt érzelmet. Néha intenzíven, máskor kevésbé. Aki azonban azt kérdezi, milyen érzés a szeretet, vagy képes vagyok-e megfelelő módon átélni az érzést, hamar csapdába kerül. Az érzelmek követik a gondolataidat. Másképp megfogalmazva: A gondolati energia mindig a figyelmed irányába folyik. Ez egy döntés, nevezetesen, hogy a szeretet belső állapotát jobban szereted, mint szereteted bármilyen más tárgyát. Idővel a szeretet belső állapota - azaz az AGAPE maga - többet fog jelenteni, mint bármely külső körülmény!

Most, ebben a pillanatban rendelkezésre áll a szeretet. Egyszerűen azáltal, hogy a figyelmedet ráirányítod. Ne gondolj arra, hogyan hozod létre, vagy hogy tényleg létrehozod e. Ott van, abban a pillanatban, ahogy eldöntöd. Akkor is, ha egyelőre nem kifejezetten érzed magad szeretetteljesnek.

Próbáld csak ki egyszer. Egyszer, amikor olvasol. Tehát ne csak egyszerűen olvass. Döntsd el, hogy szeretsz olvasni. Ez a döntés nem fog eufórikus érzéseket okozni, de áthelyezi belső súlypontodat. Talán egyszerűen egy kicsit több örömet érzel. Egy kicsit több derűt. Talán több békét. Egy csipettel több harmóniát. Kicsit jobbnak fogod érezni magad.

Az AGAPE nem okoz gátszakadást, mint EROS, csak a zsilip nyílik ki annyira, hogy a szeretet pedig áramolni tudjon. Döntésednek, hogy szeretsz olvasni, talán nincs nagyobb hatása, mint egy lepke szárnycsapásának. Ám ez a csekély energia egy hurrikán döntő tényezőjévé vál-hat. Éppúgy a szereteted, legyen eleinte akármilyen kicsi. Azonnal egy magasabb rezgésszintre emel. Ha napközben újra meg újra emlékezteted magad a szeretetre, és hagyod, hogy betöltse a mindenkori szituációt, akkor a rezgésszint stabilizálódni fog. A kozmosz pedig, a szeretet ajándékaival reagál majd. Biztos lehetsz benne!

A könyv végén felkínálok néhány gyakorlatot, melyek alkalmasak arra, hogy a szeretet érzését úgyszólván „nekifutás nélkül” létrehozzuk. De ahhoz, hogy a rezgésszint stabilizálódjon, a mindennapokban folyamatos gyakorlásra van szükség. Csak így fog benned maradandóvá válni a szeretet rezgése.

A szeretetnek mindegy, hogyan hozod létre

Tényleg képesek vagyunk minden körülmények között a szeretet rezgésében maradni? Tanuljuk meg szeretni környezetünket és saját magunkat! Kellene valaha egyetemi diploma ahhoz, hogy felismerjük, hogyan leszünk szerelmesek?

Ez egy döntés! Pontosan ott kezd, ahol éppen vagy. Ne várj valamilyen különleges napra, például Szilveszterre. Addig se, amíg ennek a könyvnek a végére érsz. Nem kell megváltoztatnod az életedet. Maradhatsz ülve a széken, vagy fekvé a pamlagon. Nem kell meditálnod, koncentrálnod, vagy technikát tanulnod. Mindössze annyit kell tenned, hogy ne csak - mint általában - egyszerűen gondold, vagy tegyél valamit, hanem enged, hogy minden gondolathoz vagy tethez legalább egy csipetnyi szeretetet áramoljék.

A szeretet olyan, mint egy áramló folyam. Gondolj szerelmes korszakodra. Nem áramlott keresztül rajtad valami?

Alapvetően csupán egy zseniális, ám éppoly egyszerű trükk bevetése szükséges, hogy kondicionált elménket rászédjük, amely gyakran fogva tart egy alacsonyabb rezgésszinten. Csak addig tűnik nehéznek, amíg el nem fogadod a rezonancia törvényét, és a szeretetet elrendelésnek, felszólításnak, parancsolatnak vagy egyházi dogmának érzed. Amikor tudatosodik benned, hogy életcélod gyorsabban válik valóra, ha megnöveled a rezgésszintet, és a szeretet a leghatásosabb út ehhez, akkor a gyakorlat éppolyan fontosnak fog tűnni, mint bármilyen más kötelesség a mindennapokban.

Ez a tudatállapot érvényteleníti azokat a kritériumokat, amelyek szerint „általában” szeretsz, vagy nem szeretsz. Most már nem azért szeretsz, mert bizonyos embereket, tárgyakat vagy helyzeteket szeretetre méltónak tartasz. Azért szeretsz, mert rájössz, hogy milyen jól érzed magad tőle. Milyen erős maradsz belül, és mennyire terhelhető vagy. Mennyire kevésbé érintenek veszekedések és nehéz helyzetek.

Azért szeretsz, mert napról napra, egyre inkább megtapasztalod, hogyan változnak pozitív irányba kapcsolataid és életkörülményed. Rájössz, hogy még soha eddig nem voltál ennyire egységben saját magaddal és a kozmosszal. Ezért szereteted tárgya nem döntő fontosságú többé, csak alárendelt szerepet tölt be.

A szeretet fog gyógyírként szolgálni, ha megsérülsz. Az lesz a csésze kávé, ha élénkítésre van szükséged. A szeretet hat majd nyugtatóként, ha higgadtnak kell maradnod, és élvezeti cikk is, melyet használsz, ha pozitív rezgésekre van szükséged.

Mindenképp a szeretet kell ehhez? Nem elég, ha azt mondom, hogy valamit elfogadok, vagy kedvelek? Mindenképp előnyösebb, mintha a dolgokhoz közömbösen, lemondással vagy félelemmel viszonyulnák. De miért érnék be a szeretetnél kevesebbel?

Nem az a fontos, hogy mit szeretsz, hanem az, hogy szeretsz! Ha ráhangolódsz a szeretetre, megérinted belső lényedet, ami a szeretetet. A szeretet rezgése ugyan legritkább esetben ösztönöz arra, hogy ugorálj örömben, hogy minden szomszédodnak egy csokor virággal kedveskedj, vagy a havi jövedelmedet egy utcai koldus kalapjába dobd. De mindenképp harmóniába kerülsz önmagaddal. Ha állandóan szeretetben maradsz, akkor a rezgés is állandó lesz.

Csak akkor fogod megtapasztalni, hogy milyen hatalmas ereje van ennek a gyakorlatnak, ha a tanulási folyamat mellett döntesz. Ez nem egy vallási ima vagy etikai mérce beteljesüléséről szól, hanem rezgésszinted megnövelésére szolgál. Mellékhatásként szociális kapcsolataid is javulnak. Másokhoz (állatokhoz és tárgyakhoz is) gondoskodóbban, igazságosabban és tisztelettudóbban viszonyulsz.

Ez a gyakorlat nem azért van, hogy belsőleg vagy külsőleg megváltoztasson. Épp ellenkezőleg, az hátrányosan hatna rezgésszinted változására. A gyakorlattal kapcsolatban engedj el minden feszültséget. Maradj olyan, mint máskor, azzal a különbséggel, hogy kezd el aktívan szeretni magadat olyannak amilyen vagy, ahogy gondolkodsz, ahogy érzel, ahogy másokkal kapcsolatba állsz.

Ha hívő emberként megszoktad, hogy imádkozol, akkor imádkozz tovább, de ne mechanikusan - és szeresd az imádkozást. Ha egy gurut követsz, kövesd tovább, és szeresd őt szabad akaratodból. Ha nem imádkozol, mert ateista vagy, szeresd magadat az isten nélküliségben. Ha nincs gurud, akkor menj a magad útján egyedül, csak szeresd a saját magad által rendezgetett életedet. Csak egy döntést kell meghoznod: azt, hogy szeretni fogsz.

Ha reggelenként nagyon korán kell felkelnem, akkor néha kissé kókadtnak érzem magam, és legszívesebben az ágyban maradnék. Persze hív a kötelesség - muszáj felkelnem. Kedvetlenül kicsoszogok hát a fürdőszobába és elkezdek mosakodni. Pontosan ebben a helyzetben kell hagyni, hogy áramoljon a szeretetet. Hogy ez hogyan lehetséges? Egyszerűen úgy, hogy az ember ráhangolja magát a szeretetre.

Előfordulhat persze, hogy először szinte semmit nem érzek. Talán még meg is szólal bennem valami: „Becsapod magad!” vagy: „Ezt a helyzetet egyáltalán nem akarom szeretni!” Nos, éppen ekkor, a lemondás állapotában ölelem át magam. Thaddeus Golas azt mondja: „Bármit is teszel, szeresd magad azért, amit teszel. Bármit is gondolsz, szeresd magad azért, mert azt gondold.” Íme a trükk: pontosan ott kell elkezdni, ahol éppen vagy.

Nem kell normáknak megfelelni. Nem kell megmászni a szeretet szintjeit. Sokkal inkább ő ereszkedik le arra a szintre, ahol vagy, és átalakítja azt.

A szeretet olyannyira lendületbe hoz, mint semmi más. Akkor is, ha nem érzed olyan eufórikusán szerelmesnek magad, mint egy randevű előtt, a rosszkedv kerekét old, és köddé válik.

Életünk során számos helyzethez, ha nem is viszonyulunk utálattal, de szeretettel sem. Többé-kevésbé semleges térben létezőnk. Ha megkérdezik, hogy vagy, akkor talán azt mondd, ha őszinte vagy: „Megvagyok!”, vagy „Elmegy!” Ha semlegesesen vagy közömbösen érezzük magunkat, akkor nagyon könnyű a visszautasítás rezgésszintjére kerülni. Akkor aztán nem szereted sem magadat, sem másokat. Ahogy saját tapasztalatból tudod, ez a2 érzelmi állapot sem neked, sem másoknak nem kedvez.

Ha ilyen esetekben nem tudsz szeretetet érezni, az teljesen normális és nem lenne helyes kényszeríteni magad. A trükk, amely a szeretet állapotába lendít, hihetetlenül hangzik, a tapasztalatok szerint azonban hatásosnak bizonyul. Próbáld meg ilyen esetekben azt mondani:

„Közönyömben átölelem magam.” Vagy: „Azért, hogy ma ilyen közömbös vagyok, szeretem magam.” Vagy: „Szeretembe rejtem a közömbösségemet”. Vagy, ha mindez nagyon dagályosnak

tűnik: „Még ha ma ilyen közönyös vagyok is, akkor is szeretem magam.” Jelentsd ki egyszerűen, ne próbáld meg átérezni. Az érzés aztán megjön teljesen magától.

Thaddeus Golas azt állítja: „A megvilágosodásnak mindegy, hogyan érjük el.” Tudom tapasztalatból: a szeretet rezgésének is mindegy, hogyan hozzuk létre. Ha nincs ott semmi más, ne fáradj azon, hogy valami szeretetre méltót keress a környezetemben, hanem egyszerűen válaszd közömbösségedet szereteted tárgyául. Szeress bele egykedvűségedbe. Ha egy kicsit gyakorlottabb leszel, akkor már megfogalmazott gondolatokra sem lesz szükséged. Csak egyszerűen a szeretetre gondolsz, és az máris szétárad a mindenkori szituációdban.

A szeretet szűrője

A szeretet nem csak a pozitív élményeket hívja elő, egyidejűleg védelmez a negatív hatásoktól is. Szűrőként funkcionál, amely csak a pozitív élményeket engedi át. A negatív hatások a kávézacchoz hasonlóan fennmaradnak. Kicsiben éppúgy, mint nagyban.

Néhány héttel ezelőtt, egyik szemináriumon megtapasztaltam ezt a védelmi szűrőt. Több mint tíz éves tréneri tevékenységem alatt nemigen észleltem ilyen nagy ellenállást, mint ebben a csoportban. Az első egy-két órában nem okozott gondot az, hogy ereje teljében lévő belső állapotomat jobban szeressem, mint az elutasítás falát, amelybe ütköztem, habár a hűvös atmoszféra természetesen mindenképpen hatással volt rám. Ám néhány óra múlva szörnyen idegesíteni kezdett a résztvevők lenézése és makacssága. Természetesen azt mondtam magamnak:

„Egyszerűen szeresd őket”. Persze ez nem változtatott semmit a velük szemben érzett ellenszenvem. Tehát szerettem a nem-szeretni-akarásomat. Ebben a helyzetben csak ez volt elképzelhető erőfeszítés nélkül. Csak délután felé éreztem az egyértelmű változást, és az arcok egyre inkább megenyhültek. Néha egyesek mintha valamiféle szimpátiát mutattak volna felém.

A következő kávészünetben végül odajött a csoport egyik tagja és mosolyogva elmesélte, hogy a társaság a szeminárium előtt előre elhatározta, hogy kikészíti a tréneret, mert cégük olyan szemináriumtémát tűzött ki számukra, amelyet tökéletesen szükségtelennek tartottak. „Miért nem tartották magukat az elhatározásukhoz?” - kérdeztem őt. Megvonta a vállát. „Mi magunk sem tudjuk. Általában véghezvisszük azt, amit elhatározunk, de valahogy hirtelen úgy tűnt, hogy nem éri meg a fáradságot”. Számomra ez egy bizonyíték volt a szeretet filter-funkciójára. Egészen biztos vagyok abban, hogy ha engedek az antipátiám rezgésének, akkor valahogy sikerült volna teljesen kihozniuk a sodromból.

Szememre hánynád, hogy én beszélek a szeretetről, és még arra sem vagyok képes, hogy szeressem azokat az embereket, akiknél nem találok rögtön nyitott kapukra? Nem fogod elhinni, pedig épp ezért érzem magam erre képesnek. Nem vagyok annak a szeretetnek a híve, amely feláldozza magát és saját érdekeit a radikális Önmegtagadás oltárán.

Az önfeláldozás vagy akár az askétizmus oly távol állnak tőlem, mint a vegetáriánus életmód az oroszlántól. Célom az, hogy a rezonancia törvényét optimálisan kihasználjam. Ennek csak annyiban van köze a szeretethez, hogy ezt a rezgést a szeretet által növelhetjük meg a leggyorsabban. Magunkra erőltetni a szeretetet ebből a szempontból éppoly destruktív lenne, és ebből kifolyólag az már nem is nevezhető szeretetnek, hanem csupán az etikai normák kötelességszerű teljesítése.

Az etikai normákra természetesen szükségünk van, és amennyire lehetséges, azok szerint kellene élnünk, de a szeretet rezgéséért csak akkor jön létre, ha nem érzünk ellenállást. Ha valami vagy valaki iránt nem érzünk szeretetet, akkor pontosan azon a ponton kezdjük el, ahol a szeretet lehetséges. Ha nem létezik más az idegenkedésen kívül, akkor öleld át magadat ebben az

állapotban, és engedd ezt az így keletkezett szeretetet azokhoz áramlani, akik kedvezőtlen rezgésben vannak. Néha ez a legjobb, amit a másik emberért tehetsz. Nem egyszer éltem át, hogy ez az energia célt ért és látható változást okozott.

Megfigyelsz valakit, aki úgy viselkedik, hogy azt gondolod: „Ilyen egy butát!”, ekkor ne tegyél magadnak szemrehányást, hogy ennyire nem érzel iránta szeretetet és tiszteletet, mert a szemrehányás ugyanazon az alacsony rezgésszinten tart. Ne fektess energiát ebbe a negatív bírálatba, hanem azonnal vedd körül szeretettel. Ez semlegesíteni fogja és visszahoz téged egy tiszteletteljes, szeretetteli állapotba.

Ha a munkahelyeden az az érzésed támad, hogy bárcsak szabadságon lennél, ahelyett,

hogy a képernyő előtt ülsz, és unalmas táblázatokat készítesz, akkor egyszerűen hagyd a gondolatot és szeresd magad azért, hogy ilyen negatívan gondolkodsz.

Ha ideges vagy, mert egy türelmetlen autóvezető mutogat neked, áramoltass szeretetet ebbe a „megvadulás előtti állapotba”. Tegyük fel, hogy a dugóban állsz bosszankodva, mert lekésel egy fontos találkozót, ha nem oszlik fel a dugó.

Szeresd magad azért, amiért ideges vagy. Ha eladó vagy tanácsadó vagy, és egy ellenszenves vagy indulatos vevővel találkozol, akkor szeresd magad a belső ellenállás vagy az általa keltett félelem miatt. Ha valahogy lehetséges, lépj egyet tovább és mondd azt neki, természetesen csak gondolatban, hogy szereted őt. Gondolj arra, hogy nem ő a szereteted tárgya, hanem a te érzelmi állapotod, a te rezgésszinted, amely a szeretet által növekszik és megakadályozza, hogy az ő negatív hullámaid porszívóként magadba szívód, és ennek megfelelően magadat tisztátalannak érezd. Számos eladót tudnék felsorolni neked, akik ehhez a gyakorlathoz rendkívül szkeptikusan álltak hozzá és ma saját tapasztalatból esküsznek rá.

Ha vizuális típus vagy, akkor a szeretetet akár áramló, fényzerű anyagként is elképzeld, de ez nem feltétlenül szükséges. Amint a szeretet mellett döntesz, sikerülni fog. Próbáld ki, így átéld azt, hogy ez a gyakorlat milyen hatással van a viselkedésedre és az érzelmeidre.

Minél hosszabb ideig tart ez a gyakorlatsor, annál inkább megnövekszik a rezgésszinted, és egyre gyakrabban leszel képes szeretni az embereket és a helyzeteket,

még akkor is, ha nem tűnnek különösebben szimpatikusnak. Persze amíg nem ez a helyzet, vedd őket egyszerűen körül szeretettel, amely során tudatosítsd magadban, hogy ezáltal nagyszerűen fogod magad érezni.

Nem tudod megakadályozni azt, hogy az alacsonyabb rezgéshatások újra meg újra ne húzzanak lefelé. A döntésed, hogy mindenben, amit gondolsz vagy teszel egy kevés szeretetet viszel, először csupán egy szinte észrevétlen hullámot gerjeszt, egy lepke szárnyacsapásához hasonlót. Ahogy bizonyos körülmények között ez a csekély energiafelhasználás egy hurrikánt támaszthat, a szeretet hulláma minden benned lévő negatív hangulatot beborít, így harmóniában maradsz saját magaddal.

Amint legközelebb egy negatív érzést vagy képet érzékelsz magadban, határozd el, hogy pont ezért fogod magad szeretni. Különösebb erőfeszítés nélkül, csak éppen annyira, amennyire képes vagy. Ne tagadd meg magadtól a negatív érzést vagy képet, ne fojtsd el, hanem nyílj meg felé, figyeld meg pontosan és mondd magadnak: „Szeretem magamat azért, amit gondolok (érzek, észlelek)!” Egyszerűen így, amolyan teszt gyanánt.

A hatás meg fog döbbszteni. Ez olyan, mintha vizet öntenél a tűzre: A láng általában rögtön vagy egy kicsivel később kialszik.

Hol van az megírva, hogy csak azt szeretheted, amit szeretetre méltónak vagy szimpatikusnak találsz? Ki kötelez téged erre? Benne van ez valahol az alkotmányunkban? Kell neked egy fillért is fizetned, ha egyszerűen azért szeretsz, mert ettől jobban érzed magad? Természetesen nem. Te döntesz arról, hogy miért akarsz valakit vagy valamit szeretni. Magát az utálatot is körülveheted szeretettel. Vagy az unalmat és a rosszkedvet. A másnapos fejedet is egy átmulatott éjszaka után. Egy eladót a piacon, aki a kérdésedre, hogy egy adott dolgot hol találsz meg, olyan sértődötten válaszol, mintha egy bűncselekményt követett volna el. Egy pincért is, aki reklamációdát elengedi a füle mellett, és úgy reagál hogy: „Eddig ez minden vendégünknek ízlett.” Még egy hivatalnok is, aki egy teljesen értelmetlen papírdarabhoz ragaszkodik, ami nincs veled. Nos, őket is körülveheted a

szereteteddel. Az embereknek az akarat a Mennyországuk. Ez arra a döntésre is vonatkozik, hogy mindenbe szeretetet vigyünk.

Szeretni azt, ami van

A házam közelében, egy parkbéli padra a következő mondatot vésték: „Szép mindaz, amit a szeretet szemével szemlélsz.” Milyen igaz! Sajnos sokszor túl kevés figyelmet kapnak életünk szépségei. Gyakran csak úgy végigcsoszogunk világunkon, mintha vakok vagy süketek lennénk! Pásztázd a szeretet tekintetével a világot és naponta egyre több szépséget fogsz észrevenni. Bár a sarki élelmiszer áruház nem fog megváltozni, valahogy észreveszed, hogy milyen hatalmas választék áll rendelkezésedre ott nap mint nap. A munkahelyed nem fog kicserélődni, mégis a hála érzése tölt el, hogy van munkád és vannak kedves kollégák. A napi dugó nem tűnik el, de örülni fogsz a gazdaság prosperálásának, ami nélkül biztosan nem közlekedne annyi ember az utcáinkon. Talán még nem élsz abban a villában, amiről álmodsz, ám képessé válsz hirtelen egyes régi ismerős tárgyakat és bútorokat újra értékelni a lakásodban.

A már régóta összeházasodott párok felismerhetik, hogy sokéves, kipróbált és mély kapcsolatuk sokkal értékesebb, mint a rövid életű viszonyok, amelyek után titkon vágyódnak. A szürke mindennapok színpompássá alakulnak, ha képesek leszünk mindent a szeretet szemein keresztül szemlélni. A hála, az elismerés, a lelkesedés, a vonzalom is a szeretet valamely formája.

A helyzet, amelyben találsz magad, a hely, ahol éppen vagy, az, amit éppen teszel, úgy, ahogyan éppen érzel, amilyennek minden az adott pillanatban tűnik, hallatszik, érződik vagy ízlik - pontosan ez most a gyakorlótered. Nincs ennél optimálisabb közeg számodra.

Néhányan azt mondhatják: „pontosan ebből a kedvezőtlen állapotból szeretnék kitörni!” En erre azt válaszolom, hogy igen, de valószínűleg soha nem fogsz innen kitörni addig, amíg csak vágyódsz rá. Mert kitörési óhajod hullámot képez, amelyet a kozmosz visszhangként ver vissza. Ez azt jelenti, hogy pontosan azt az élethelyzetet éled meg, amely megerősíti, sőt bebetonozza beteljesületlen vágyadat.

Amíg azt hiszed, hogy valami olyan után kell kutatnod, amivel még nem rendelkezel, addig a kozmosz a rezonancia törvénye alapján úgy rendezi az életkörülményeidet, hogy soha nem lesz az az érzésed, hogy megszerezted.

Az óhajokkal, vágyakkal és célokkal nincs semmi baj. Épp ellenkezőleg: hajtóerővel és motivációval látnak el bennünket. De bármennyire is megfeszíted életerőd íját, hogy óhajod nyilával a céltábla közepébe találj, ha valamikor el nem engeded, soha nem fog célba érni. Ha az éppen aktuális helyzettedbe egy kicsit több szeretetet csempészel, akkor nem kell többet foglalkoznod az elengedéssel. Egyszerűen megtörténik. Aki erőlködik elengedésre, az szabotálja a tervét, mert minden egyes törekvés - az elengedésre való törekvés is - pont az elengedés ellentéte.

A siker titkának kutatása során talán már hallottál a vizualizálás technikájáról és talán gyakoroltad is: „Képzeld el, hogy már ott vagy, ahol lenni akarsz, és a célod valóra válik.” Habár ez működik, mégis: évekig elképzelttem a céloimat, és némelyik meg is valósult, ám a döntő áttörés csak akkor következett be, amikor azt gyakoroltam, hogyan maradjak meg a szeretet hullámhosszán.

Mert a célképem helyett egész nap sokkal inkább az elégedetlenség érzésében rezegtem azért, amiért még mindig nem értem el a célt. A célkép helyett sokkal inkább a vágyódásban rezegtem: „0, bárcsak ezt meg ezt elérném!” Erre reagált a kozmosz. Úgy rendezte az életemet, hogy pontosan megélhessem az elégedetlenség érzését, ezt a vágyakozást a cél elérésére.

Thaddeus Golas felismerte: „Mindaz, ami manifesztálódik, azért van ott. mert vonakodtunk azt elismerni. Habár nehéz elhinni, a kiút nem abban rejlik, hogy továbbra is ellenállást tanúsítsunk..., hanem abban, hogy a létező dolgokat készségesen elismerjük, röviden: szeretjük.”

Talán azt gondolod: Rendben, megértettem. Engedek! Elfogadom a helyzetemet. Szeretem a szituációt! Ám egy kicsit később azt gondolod; egyáltalán nem tudom elfogadni, mert felfordul tőle a gyomrom. Egyáltalán nem akarom szeretni. Semmi mást nem akarok, csak előrejutni! Minden porcikám tiltakozik jelenbeli helyzetem ellen!

Ha ennyire őszinte tudsz lenni magaddal szemben, minden más elfojtás lenne, és egyáltalán nem változna meg a rezgésed. Az elfogadás ebben az esetben azt jelenti, hogy szereted a lázadásodat.

Szeretettel árasztod el a nem-akarok-szeretni érzésedet. (Csak annyival, amennyire képes vagy.) Mert ez egyáltalán nem szereteted tárgyáról szól. Csupán a rezgésszint megváltoztatásról van szó. Hogy melyik ponton kezded, az teljesen mindegy.

Nem kell megértened a rezonancia törvényét ahhoz, hogy átéld. Csak a feltételeket kell megteremtened. Egy próbát mindenképp megér, nem?

Szeretni azt, ami van, nem jelenti azt, hogy kívánságok, vágyak nélkül kell élni és fatális-ta módon el kell fogadni mindent, ami történik. Azt sem jelenti, hogy ne bosszankodjunk többet, ne legyünk többé mérgesek, ezentúl ne veszekedjünk és ne szomorkodjunk. Egyáltalán nem a negatív belső állapot elfojtásáról, vagy a problémás helyzetek rózsaszín szemüvegen keresztül történő szemléléséről van szó. Szeretni azt, ami van, azt jelenti, hogy mindent úgy hagysz, ahogy van, és csupán minden szituációhoz, minden belső állapothoz szeretetet adsz hozzá. Vagy másképp kifejezve: Szoktasd magadat ahhoz, hogy mindent és mindenkit szeretsz. Ez a legegyszerűbb és leghatásosabb módja annak, hogy a lelkedet még a legnehezebb helyzetekben is egy magas rezgésszinten tartsd.

A kozmosz nem élettelen tárgy, hanem egy rendkívül érzékeny rezonanciatest. Nem kell imaszerűen ismételtetni a kívánságaidat és a céljaidat. A kozmosz már a megfogalmazás pillanatában befogadja őket, akár egy hegedű belseje a húrok rezgéseit. Merülj bele a szeretet hullámába, mert a rezonancia törvénye szerint ezek a hangok alkalmasak leginkább arra, hogy a felcsendítsék élményvilágodban a boldogság és életvidámság melódiáját. Ez nem csak egy szép kifejezés - meg fogod látni.

Mindig szeretsz, de hogyan?

Ez a mondat valahogy hamisan cseng számodra? Azt gondolom, hogy nem csak az állítás miatt, hanem a mondat végén lévő HOGYAN

szó miatt is. Nem úgy kellene mondani inkább: Mindig szeretsz - csak az a kérdés, hogy MIT?

Nem, nem, én azt mondom HOGYAN. Mert a MIT csupán a szeretetünk tárgyára vonatkozik. Ás ennek tárgyai állandóan változnak: ma az új autódat szereted, aztán egy apró sérülés a lakkon dühössé tesz. Néhány hónappal később azt monod, hogy végül is az entrópia törvénye értelmében minden tönkremegy, és ez a „bádodobozod-ra" is vonatkozik. Ebben a pillanatban már lehet, hogy egy világszerte kerít hatalmába.

Mindig szeretsz - a kérdés csupán az, hogyan! Azt állítom, hogy nem tudunk mást tenni, mint szeretni. A szeretet az egyetlen, amire vágyunk. Mindegy, hogy mit érünk el, mennyi pénzzel rendelkezünk

, milyen pozíciónk van a cégnél, mennyi sikert tudunk felmutatni - ha hiányzik a szeretet, akkor nem csupán egyszerűen szegények vagyunk, hanem a legnyomorultabb kutyák vagyunk a világon. Minden olyan koldus, aki csekély napi bevételét számolgatja és ekkor szeretetet érez, toronymagasan felettünk áll.

Felfedezted az ellentmondást a kijelentésben? Egyrészt azt állítom, hogy mindenki szeret. Másrészt viszont azt mondom, hogy hiányozhat a szeretet. Akkor mi az igazság? Mint általában: mindkettő. Mindig szeretsz, mert a szeretet a te igaz természeted. Mert a szeretet mindaz, ami létezik. Talán azért hiányzik számodra, mert még nem tudod, hogyan lehet úgy szeretni, hogy az ember lehetőleg állandóan átélje a szabad, akadálytalan áramlást.

Tudatosult benned, hogy minden érzés, amit nem-szeretemenek titulálsz valójában szintén szeretet? Ez az első, amit meg kellene tanulnod, hogy igaz természeteként a lehető legtartósabban szeretetben tudj maradni.

Miért vagy rosszkedvű? Mitől félsz? Miért vagy mérges? Csupán egy okból: mert gátolva érzed a benned levő szeretet energiáját. Ha így van, akkor észlelésedben ellenkezőjévé válik annak, mint ami valójában.

Mindig szeretet maradsz. Ahogy az elektromos energia mindig elektromos energia marad, még akkor is, ha a nem megfelelő érintkezés következtében magas feszültség jön létre, amely rövidzárlathoz vezethet.

Vegyük szemügyre a szeretet (látszólagos) ellentétébe való átváltozását egy gyakorlati példán keresztül: Fekszel az ágyon, épp csodálatos szexuális élményben volt részed partnerreddel. Fel-szabadultnak és nyugodtnak érzed magad, szeretetteljesen belenézel a szemébe. Elalvás előtt beszélgettek még egy kicsit, talán a nap bizonyos eseményeiről. Partnered melleleg megemlíti, hogy holnap este Dieter és Hannelore átjönnek. Meghívta őket vacsorára. „Hogyan?” kérdezel vissza felháborodva és érzed, ahogy vér todul a fejedbe (megnő a feszültség) „Tényleg meghívtad ezt a két »paprikajancsit«, anélkül, hogy árva kukkot is szóltál volna?! Nagyon jól tudod, hogy ezek ketten az idegeimre mennek. Hogy gondoltad ezt?” Az idillnek ezzel vége.

Oda a szeretet? Csak látszólag! Mert valójában most is szeretsz, ebben a mindkettőtök számára kellemetlen szituációban is. Csupán arról van szó, hogy belső blokádot megzavarta a benned lévő szeretet-áramot. A feszültség megnövekszik, és ha ez nem tudatosodik benned, akkor kétségkívül rövidzárlat jöhet létre és megtörik az idill. Lehet, hogy kiugrasz az ágyból, a nagyszobában alszol és durcásan, szó nélkül távozol másnap reggel.

Mindig szeretsz, csak az elképzeléseid arról, hogy egy dolognak milyennek kell lennie ahhoz, hogy szerethesd, gátolja a szeretetet, és látszólag valami mássá teszi, mint ami általában - a fenti példában haraggá.

A negatív érzések nem mások, mint szeretet, amely áramlásában blokkolva érzi magát. Mert valójában nem létezik más, csak szeretet. Ha a világot a szeretet szemén keresztül szemléled, akkor észreveszed, hogy mérged, szomorúságod vagy félelmed nem más, mint szeretet -kétségkívül szeretet, amelynek szabad folyása a belső blokádi miatt hátráltatva van, és ez rövid-zárlathoz vezethet. Ha ez tudatosul benned, akkor minden helyzetben, amely érzelmileg lehúzó, vagy dühössé tesz, képes leszel negatív érzéseid megfigyelőjévé válni. Ezáltal lényegesen gyorsabban visszatérsz a szabadon áramló szeretet az eredeti állapotába és megelőződ a rövidzárlatot.

Ez persze nem jelenti azt, hogy nem leszel többet mérges, szomorú vagy félelemmel teli. Ez nem csak lehetetlen, de nem is lenne különösen hasznos. Képzeld csak egyszer el, hogy nem leszel mérges, ha párod egyoldalú döntést hoz, anélkül, hogy előtte megkérdezne téged, vagy legalább értesítene róla. Akkor egyáltalán nem tűnne fel neki, hogy ez az önző, figyelmetlen tett neked nem tetszik. Ezáltal nem is tudna változtatni rajta. Ez újra a szeretet áramát akadályozná a kapcsolaton belül - és lehet, hogy egyszer csak a végét jelentené úgy, hogy elváltok.

Méreg, szomorúság, félelem (és ezeknek az érzéseknek minden árnyalata, mint például a féltékenység, keserűség, rosszkedv, ingerlékenység, bánat, csalódás, kedvetlenség, stb.) értékes jelzések, hogy felismerjük azt, ami gátolja a szeretet szabad áramlását, és amit tenni kell, hogy lehetőleg állandó rezgésben maradjunk és fenntartsuk a szabad áramlást. Ami a negatív érzéseket pusztító erővé teszi, az egyes egyedül a velük való totális azonosulás. Még akkor sem mások ezek, mint szeretet, amely egyre jobban eltávolodik önmagától, és ezáltal az ellenkezőjének tűnik, mint ami a valóságban. Mikor lesz sötét? Mindig csak akkor, ha a fény eltávolodik. A sötétség ettől még nem más, mint a fény a maga távolletében.

Akiben nem tudatosul, hogy nemcsak a pozitív, hanem a negatív érzések lényege is a szeretet, amely ezen esetekben csupán valamilyen esemény miatt gátolva érzi magát, annak alig van esélye arra, hogy negatív érzései megfigyelőjévé váljon, és a jelzéseket előnyösen értelmezze.

Am ha tudatára ébredsz annak, hogy nem lehetsz más, mint szeretet, akkor azonnal fel fogod ismerni minden egyes érzelmi blokádnál, hogy mi történt valójában: A szeretet (te magad igaz természetedben) úgy érzi, hogy folyama meg lett állítva. Ezáltal az automatikusan ellentétévé válik annak, ami a lényege akkor, ha szabadon áramolhat.

Ne próbáljuk megakadályozni a negatív érzések keletkezését. Sokkal jobb, ha hagyjuk őket, de ezalatt maradjon a tudatunkban az, hogy még azokban is a szeretet vagyunk.

Mi történne akkor, ha a nem értesített partner tudatában lenne ennek? Biztosan nem abban akadályozná meg, hogy mérges legyen, ám mialatt a düh feltámad benne és elindítja az ennek megfelelő viselkedést, nem azonosulna mérgével- Rájönne arra, hogy haragja nem más, mint szeretet, amely gátolva érzi magát.

Amint felismerjük, hogy minden esetben szeretet vagyunk, nincs olyan negatív érzés, amelynek hatalma lenne felettünk. Nem tud felettünk uralkodni többé. Sokkal inkább egy értékes eszközzé válik a kezünkben. Még valami fog történni: Ha már nincs szükséged az eszközre, akkor képes leszel visszatenni és átélni igaz természeted akadálytalan áramlását - mintha mi sem történt volna.

Hány ember cipel heteken, hónapokon, sőt néha éveken keresztül negatív érzéseket magával? Bele fognak betegedni, lelkileg és fizikailag. Elpusztítják magukat, azért, mert soha nem ébrednek annak tudatára, hogy valójában a negatív érzés is szeretet. Nem ismerik fel, hogy a szeretet bennük csupán blokkolva van, ezért fordult (látszólag) az ellenkezőjére.

Miért mondom, hogy „látszólag”? Mert a szeretet csak azért manifesztálódik negatív érzésekben, hogy tudtunkra adja, hogy melyik konkrét esetben érzi gátolva áramlását. Ha megfigyelővé válunk, akkor villámgyorsan meg tudjuk állapítani, hogy mi gátol bennünket. Ha nem azonosulunk negatív érzéseinkkel, akkor képesek vagyunk objektíven és józanul gondolkodni a megfelelő megoldásmódokon.

Képes vagy minden negatív állapot azonnali megváltoztatására. Egyszerűen tudatára ébredsz, hogy szeretet vagy és soha, de SOHA nem lehetsz más. Ha nem áramlik szabadon a szeretetet benned, akkor arról van szó, hogy az, amit szeretsz, vagy nem szeretsz, a legmagasabb prioritással rendelkezik. Elfelejtetted azt, hogy hogyan képes a szeretet minden akadályt elsöpörni, és szabadon

áramlani. A tárgy nélküli szeretetnek csak egy prioritása van: önmaga megtapasztalása. Mindegy, hogy mi történik.

A vesztesek nem szeretik magukat

Talán valaki azt mondja: „Mindez szép és jó. De hogyan öleljem át a világot, ha az emberek rosszszat mondanak rólam, ha nem igazságosak velem szemben, ha becsapnak, sőt, fenyegetnek? Nem fognak egy ilyen „puha” magatartás esetén letaposni?” Épp ellenkezőleg: Aki nem szereti magát, az vesztesé vagy puhánnyá válik.

Egyes anyák még akkor is feláldozzák magukat már felnőtt gyermekük kedvéért, ha tudják, hogy azok kihasználják őket. Lakbér nélküli lakást biztosítanak, takarítanak utánuk, főznek rájuk, kimossák a szennyest, pénzt dugdosnak a zsebükbe, annak ellenére, hogy a gyerekek kihasználják az anya szeretetét, és álmukban sem gondolnak arra, hogy gyakori ígértüket beváltsák, és életük irányítását saját kezükbe vegyék. Ez nem szeretet. Ez - bár lehet, hogy nem hiszed el - nem több mint egy igen balga EGO-játék.

Az anya sehogy sem akar elengedni. Megvásárolja a fiú szeretetét, azáltal, hogy teljesíti egoista kívánságait. A gyerek kényelmessége miatt szemérmetlenül kihasználja anyját. Az AGAPE ezen az EGO-utazáson nem venne részt, a fiút ehelyett inkább kirakná az utcára. Természetesen gyűlölet és keserűség nélkül. Valószínűleg könnyekkel, talán nehéz szívvel, de következetesen. Valamikor a fészekből való kilökés legalább olyan fontos gyermekünk fejlődése szempontjából, mint a meleg családi otthon megtapasztalása. Ez éppoly fontos az anya önérzete és saját életére való legitim igénye szempontjából. A gyerek számára nem lehet mindent kiharcolni. Az engedékeny nevelésnek nincs semmi köze a szeretethez. Ez csupán egy filozófia, amelynek gyökerei a félre-

értett humanizmuson alapulnak. Újra különbséget kell tenni: melyik motiváció határozza meg a cselekedeteinket? Ha szeretjük a gyermekünket, akkor egy kemény szó vagy tett, amely határt szab, teljesen megfelelő lehet. Ha közömbösen vagy türelmetlenül viselkedünk velük, tehát nem kapnak a szavaink és a tetteink által szeretetet, akkor ezt a hiányt nem pótolhatja semmi. Sem a büntetés, sem az engedékeny nevelés.

Szeretet-e az, ha egy nő az alkoholista férje mellett marad, aki nem mutat hajlandóságot '- azt elvonókúrára? Semmiképpen sem! Ez nem ! más, mint függőség vagy alárendeltség. Jobb t egy iszákost elviselni, mint a magányt. Jobb >- megöregedni egy részeges mellett, mint egyelj düh Az AGAPE arra unszol téged, és abban í- nyújt segítséget, hogy elválj tőle. Mert ez egyúttal az egyetlen lehetőség, hogy ténylegesen segíts egy alkoholistán. Ha következetes vagy és > elváltsz tőle, mindegy, hogy milyen árat fizetsz 6 érte, talán kész lesz egy elvonókúrára és újra á~ együtt élhettek. Ha nem, akkor csak egyikőtök y megy tönkre.

Ugyanez az alapelv érvényes a válásra is. e- Egy férfi, aki elhagyja a párját egy szerető kedvéért, talán egoistának, vagy még embertelennek és brutálisnak is tűnik számunkra. De persze nem mindig ez a helyzet. Néha ez az eljárási mód tiszta szeretetből fakad. Mi következik w egy olyan kapcsolatból, amelyet csupán a gyermekekért akarnak mesterségesen fenntartani ezt, Gondolod, hogy a gyerekek nem sejtik, hogy a i a szülők között a kapcsolatnak vége? Gondolod, hogy a szülők közötti negatív hullámokat nem észlelik? Akármennyit is fáradoznak a harmónián - a gyerekeknek finom érzékelőjük van a hullámfrekvenciákhoz. Ha ezek negatív természetűek, akkor sokkal többet ártunk, mint az egyértelmű szétválással. A igazi probléma az, ha a párok gyűlölettel a szívükben válnak szét és problémájukat a gyerekek vállára pakolják. Azok a párok, akik azért válnak szét, hogy egy terméketlenné vált kapcsolatot megszüntessenek, azok sokkal inkább a szeretet jegyében cselekszenek, mint azok, akik állandóan ragasztgatják azt, amit már nem lehet megragasztani.

Ha egy vállalkozónak azért kell elbocsátani alkalmazottjait, hogy versenyképes maradjon, vagy elhárítsa a fenyegető konkurenciát, akkor még ezt a nehéz döntést is hozhatja szeretetből. Egy vállalkozói döntés motivációját nem tudjuk kívülről megítélni. Persze az is éppúgy megtörténhet, hogy a vállalkozó egoista módon csak saját nyereségére gondol. Sajnos ez manapság sokkal gyakoribb motiváció az úgynevezett átszervezéseknél, mint a szeretet. Ha azonban a szakszervezetek, csak hogy létjogosultságukat igazolják, olyan bérpolitikát követelnek, amely a vállalkozóknak többet árt mint használ, hát annak sincsen a legcsekélyebb köze sem a munkavállalók iránti szeretethez.

Ha valaki betör a házába és az életedet fenyegeti, az AGAPE egyértelműen nem arra buzdít, hogy beismerd: „Mindenek felett szeretlek téged, rabolj ki, és ölj csak meg.” Ilyen viselkedés azt igazolná, hogy sem az ellenségedet, sem a családodat, sem pedig saját magadat nem szereted. Az AGAPE arra ösztönözne, hogy fegyverezd le a támadót, még ha erőszakhoz is kellene folyamodnod, még akkor is, ha legrosszabb esetben ez a bűnöző halálához vezetne. A szeretetnélküliség vagy a gyűlölet egy magatartás. A szeretet nem egy speciális tétben jelentkezik, hanem azon a motiváción keresztül, amely alapján cselekszel.

Az aikido-mesterek a harcban leginkább spirituálisak, sőt szeretők. Olyan harci technikát alkalmaznak, amely az ellenfél energiáját az ügyes manőver által visszairányítja az ellenfélre, és ezzel üti ki. Ha még a küzdelem alatt is szeretettel teli akarsz maradni, akkor érdemes lenne ezt a technikát elsajátítanod. A pacifizmusnak ellenben nincs köze a szeretethez, csupán a felfokozott, irrealisztikus idealizmushoz. Tedd fel egy pacifistának azt a kérdést, hogy mit tenne, ha a szeme láttára irtaná ki a családját. Ha tényleg azt válaszolja: „Harc nélkül végignézném!” azzal csupán azt bizonyítaná be, hogy ideológiáját jobban szereti, mint családját.

Mi motiválta Stauffenberget Hitler meggyilkolására? Valami gyűlölet? Vagy aggódott a népéért, a világért, és ez buzdította őt a zsarnokság leverésére? Kétségtelen, hogy a motivációja a szeretet lehetett, mert veszélybe sodorta saját magát és kockáztatta, majd el is vesztette az életét. Tehát lehet még a gyilkosság is szeretet? Ebben az esetben, hogy megmentse a világot egy zsarnoktól, valahogy az egyetlen járható útnak tűnik.

„Szeresd az ellenségedet” nem azt jelenti, hogy: Ne védekezz! Hagyd magad meggyilkolni! Lehetséges, hogy a harci stratégiád abból áll, hogy az ellenfelednek odanyújtod a bal oldalra kapott pofon után a jobb oldaladat is, ám ezt csak akkor kellene tenned, ha reális esélyt látsz arra, hogy a szeretet ezen szokatlan bizonyítékán keresztül a szó legszorosabb értelmében lefegyverzed támadódat.

Van egy szép történet egy ZEN-mesterről, aki egy tolvajjal szemben, aki betört a házába nem védekezni kezdett, hanem még többet ajándékozott oda annál, mint amit az illető el akart vinni. Valamivel később, miután a tolvajt elkapták és kiderült, hogy a Zen-mester házából is eltulajdonított értéktárgyakat, mivel a mester ezután is kirtartott amellett, hogy a javakat a tolvajnak ajándékba adta, a tolvaj a Zen-mester egyik leghűségesebb tanítványává vált, majd később belőle is Zen-mester lett. Biztos vagyok abban, hogy a tapasztalt Zen-mester tudta, hogy ezt a tolvajt az ő szokatlan cselekedete megváltoztatja. A szeretet nem követ el bolondságokat, ha nincs rá motivációja,

Amikor a parancsolat szerzője: „Szeressétek az ellenségeket” meglátogatta a templomot és meglátta, hogy megszentelték, akkor egy ostort készített kötélből és ostorcsapással űzte ki a kereskedőket. Nem mond ezáltal ellent saját parancsának? Vagy az AGAPE volt az, amely arra ösztönözte őt, hogy a kereskedők olyan leckét kapjanak, amely teljesen egyértelművé teszi számukra, hogy ez nem az a hely, ahol kereskedhetnek?

Tetteink motivációja és a kontextus dönt arról, hogy szeretettel vagy gyűlölettel telve cselekszünk. A tettnek, izoláltan szemlélve a motivációtól és a kontextustól nincs mértékegysége. Aki Jézust, a kereskedők elűzésénél anélkül figyelne meg, hogy ismerné tetteinek motivációját és kontextusát, az nem tartotta volna valószínűnek, hogy a szeretet sarkallta volna erre a drasztikus lépésre, amiről egyébként meg vagyok győződve.

Ezekkel a példákkal csak egyértelművé szeretném tenni, hogy a szeretet semmi esetre sem jelenti azt, hogy passzív, balgán cselekvő vesztesékké degenerálódjunk, akik mindent eltérnek, anélkül, hogy megvédenék magukat, vagy harcolnának. Ám harcmodorunk másmilyenné válik. Mindenekelőtt azonban tetteinknek motivációja lesz.

Ne engedd, hogy igazságtalanok legyenek veled, mindegy miről van szó, mert az magaddal szemben nem lenne szeretetteljes. De ne hagyd, hogy harci kedvedet a gyűlölet és a méreg motiválja. Ne azért harcolj, mert utárod a másikat, hanem azért, mert szereted magad. Ezáltal olyan leszel, mint a víz. A víz hihetetlenül erőteljes és ugyanakkor lágyabb, mint a bársony. Megkeresi a leggyorsabb utat, hogy minden akadályon keresztül elérje célját, a tengert. Akkor leszel a harcban olyan, mint a víz, ha a harcot az ellenfeleddel szemben nem agresszíven, hanem szeretettől motiválva vívod. Az teljesen normális, ha először félelmet vagy dühöt érzel akkor, ha veled vagy másokkal igazságtalanul bánnak vagy fenyegetnek. Ennek oka agyunknak az a hullóagyra hasonlító része, amely az éberségért, a menekülésért és a harci viselkedésért felel. Ez agyunk legrégebb építőeleme és körülbelül 500 millió éves.

Ha elődünk észrevett egy veszélyes ragadozó állatot, akkor „hüllőagya” megkapta ebben a helyzetben az impulzust: Figyelem! Életveszély! Rögtön következtek a megfélemlítő óvintézkedések: teste minden energiájával arra koncentrált, hogy felkészítse szervezetét az életet megmentő menekülésre vagy a harcra. Valamennyi más funkciót azonnal leblokkolt

Ha veled valaki igazságtalanul bánik, akkor ez a „hüllőagyad” reagál, mert érzékeli a potenciális veszélyt és biztosítja a túlélésedet. Ezért a félelem, a harag és a gyűlölet! Ezeket az érzéseket a „hüllőagy” hozza létre, hogy menekvésre vagy harcra ösztönözzön.

Persze ma még két másik aggyal rendelkezünk - egyrészt a neokortex, a tanulás, az írás és az aritmetika agya. Egyáltalán nem befolyásolják működését a belső világból jövő jelzések és képes differenciálni és elvonatkoztatni. Másrészt ott van a limbikus rendszer, emocionális agyunk, amely az agytörzset szegélyként veszi körbe. Ezzel a rendszerrel a természet a hullóagyat egy fajta „gondolkodó süveggel” próbálja meg ellátni. Az embernek így jobb képet közvetít a belső állapotáról és a környezetéről. Hatékonyabban alkalmazkodik az új helyzetekhez, amelyeknek a jelentőségét jobban értékeli és tanul belőlük.

A legjobb reakció a hullóagy jelzésére, ha az önmagad felé irányuló szeretet által felkészülsz a veszélyre vagy harcra. Használd limbikus rendszered, érzelmi agyad, „gondolkodó süvegedet” és emeld meg a rezgésszintjét a szeretet által. Ez az agressziót pozitív energiává fogja alakítani. Lehet, hogy a támadót ezután szeretni fogod, így bársonyosan puhává, valamint acélkemény-nyé válsz. Ez a győzelem legjobb előfeltétele.

Siker a szeretet által

Mi tesz bennünket sikeressé? Tudás? Képesség? Szorgalom? Ambíció? Tapasztalat? B-Vitamin? Génjeink? Szerencsés körülmények? Természetesen - felszínesen szemlélve. Végül is azonban a siker nem más, mint kozmikus rezonancia a megfelelő rezgésre. Ha belekerülsz ebbe a hullámba, és benne maradsz, akkor a világ kitarul előtted és legmerészebb álmaid válhatnak valóra.

Gondoltál már arra, hogyan lehet az, hogy egyes emberek bizonyos kudarcok és veszteségek után is mindig újra talpra állnak, míg mások minden képességük, képzettségük és intelligenciájuk ellenére ugyanazon a fenyegetően alacsony pénzügyi szinten stagnálnak? Kérdezd meg az összes sikeres művészt, topmenedzsert, vállalkozót, feltalálót, részvényest, lottómilliomost: Mi tette őket sikeressé és jó módúvá?

Egyesek azt fogják mondani, hogy hihetetlen nagy szerencsájuk volt az életben. Mások sikerüket fáradhatatlan munkálkodásukra vezetik vissza. Megint mások víziójukra, stratégiájukra, eszességükre, képzettségükre, fifikájukra, akaraterejükre, stb. Mindez igaz, és mégis - végül is hamis. Mert a siker egyszerűen akkor következik be, ha sikerhullámban vagy.

Az összes, eddig említett tényező hozzájárulhat ahhoz, hogy rezgésbe hozzon. Ezért a legkülönbözőbb sikertörténetek léteznek. Ám ha nem jössz ki a sikertelenségi hullámból, állhatsz te felváltva kézen- és fejen - a rezonancia törvénye alapján sikertelen maradsz. Mások, akik kevesebb ismerettel és képességekkel rendelkeznek, mint te és emellett még lusták is, le fognak előzni. Nézz körül, és elég példát találsz erre a kijelentésre.

A szeretet a legmagasabb frekvencia, amelyen képesek vagyunk rezegni. Ennek megfelelően magas lesz élettapasztalataink és életkörülményeink minősége.

Ha a szeretet hullámában maradsz, akkor nem kell céljaid és vágyaid - mint a siker, a jólét és az egészség - elérése érdekében különösebb erőfeszítést tenni. Mindened meglesz amire szükséged van. Ha egyik célodat nem érnéd el, akkor biztos lehetsz abban, hogy nincs még itt a szüret ideje, vagy hogy az elképzelt cél nem azt a beteljesülést hozta volna neked, amire számítottál. Még a negatív élménynek is van pozitív jelentősége, ha képes vagy a szeretet szemével nézni.

Ha szeretsz, akkor nincs jelentősége, hogy a vágyaidat elképzeled, felírod, vagy rendelés gyanánt elküldöd az Univerzumnak. Teljesülni fognak, ha rezgésed által rezonanciában állsz a kozmoszban mindazzal, ami sikeredet támogatja és serkenti.

Lehet, hogy éppen munka nélkül vagy. A bankszámlád vészesen üres. Félsz, hogy szociális segélyre szorulsz. Egyszerűen tudatosul benned, hogy leghatásosabban és leggyorsabban a szeretet növeli meg a rezgésszintedet. Ne gondold, hogy nem megy, ha a bankszámla üres. De megy! Ez volt azon leckék egyike, amelyet egy határozott és bölcs hölgy állított, ekkor körülbelül tizennégy éves lehettem. Amikor azt mondtam: „Ezt nem tudom.” Azt válaszolta: „Inkább nem akarod!” Ahogy rájössz, hogy valójában csak nem akarod, rögtön képes leszel megtenni.

Persze nem kell szeretni az üres bankszámládat. Csak engedni befolyni a szeretetet a tudatodba, hogy a szeretet hulláma a kozmoszal rezonálva a leggyorsabban feltöltse a bankszámládat. Nem beszélek badarságokat. Magam is átéltem, épp amikor elkezdtem a gyakorlatot és pénzügyileg elég válságos helyzetben voltam. Néhány héten belül az anyagi gondjaim megoldódtak. A csoda, amelyet vársz, minden pillanatban megtörténhet, ha jelenbeli helyzetedet feltöltöd szeretettel.

Ahogy nekiláttam, hogy siralmas anyagi helyzetemet szeretettel töltsen fel, egyszerre tudatára ébredtem annak, hogy nem az ügyfelek fizetnek nekem, hanem a kozmosz. Ennek megfelelően viselkedtem az ügyfelekkel. Nem engedtem, hogy a megrendeléseim elvesztésével kapcsolatos aggályaim irányítsanak, ha a prezentációm alatt hibázok vagy a megrendelőmnek az enyémtől eltérő volt a véleménye.

Természetesen versenyezned kell, ha munka nélkül maradsz. Talán számos alkalommal, főleg a mai gazdasági helyzetben. Rezgésed változása is motiválttá és bizakodóvá tesz majd. Megnövekszik annak az esélye, hogy beszélgetőpartnereid a bemutatkozó interjú során pozitívan reagálnak a

megemelkedett rezgésszintedre. Végül mégsem sikerül új állást találni, kivéve, ha megnöveled a rezgésszintedet. Munkával rendelkezni és munkát kapni attól a rezgéstől függ, amelyben tartózkodsz,

Mit érzel, ha megkaptad a 43. visszautasítást? Természetesen szomorúságot, rezignációt vagy haragot. Próbáld meg a visszautasításokat szeretni, hagyd keresztülfolyni a szeretetet negatív érzelmeiden. Mindig azzal a tudattal, hogy a legjobb, amii tehetsz egy új munkahelyért az, ha a szeretet rezgéshullámában maradsz.

Aki munkát talál, az biztosan - akkor is ha csak rövid időre - egy másik rezgésszintre kerül. Lehet, hogy ez egyáltalán nem tudatosodik benne, de ez az igazi ok. Talán a fáradozásaira, a fellépésére, a képzettségére vagy a referenciájára vezeti vissza. Mindezek nem jelentéktelenek, segíthetnek; valójában azonban ezek a tényezők ugyan erősítik az öntudatot, az önbizalmat és ez másokat is befolyásol - ennek ellenére a végül is a rezgések azok, melyeknek az állást köszönheted. Vagy mit gondolsz, miért marad számtalan jól képzett, magas IQ-val rendelkező diplomás munka nélkül?

Az ok erre nem csak akadozó gazdaságunkban rejlik. Aki sorsát ezzel magyarázza, az egy olyan rezgést hoz létre, amely az életkörülményein keresztül végül is beteljesíti a feltevését.

Talán azt kérdezed, hogyan lehet, hogy unszimpatikus, olykor brutális és érzéketlen emberek elérik a céljukat. Nem mond ez ellent teóriáknak? Semmi esetre sem, mert ki állítja azt, hogy

ezek az emberek nem szeretik a céljukat? Komolyan azt gondolod, hogy a pénz csak úgy dől ahhoz, aki nem szívből szereti? Tényleg azt hiszed, hogy egy a kapcsolataiban érzéketlen ember

képtelen lenne arra, hogy a karrierjét mindenek felett szeresse? Pont ez az oka annak, hogy egy ilyen embernek ezen a földgolyón mindaz sikerül, amit elhatároz: kizárólag célját szereti, amely megnöveli a rezgését. Az embernek nem kell a szerelem követéne lennie ahhoz, hogy szeresse a pénzt, a karriert, a gazdagságot, a tulajdont vagy az elismerést.

Talán azért folyt az életedbe eddig túl kevés pénz, mert nem szeretted eléggé, vagy még le is becsülted?

Esetleg a törés a karrieredben csak arra vezethető vissza, hogy a karrieristákra elutasítóan gondolsz. Azért nem kaptad még meg az elismerést, amelyet megérdemelsz, mert tömegbeli anonimitásod valójában fontosabb. Csak azt vonzód magadhoz, amit szívből szeretsz.

Milyen lenne, ha egyszer megvallanád a pénzzel szemben érzett szereteted, ahelyett, hogy hitvány Mammonnak, piszkos anyagiaknak neveznéd? Ha ez nehezedre esik is, legalább szeresd magad azért, hogy nehezedre esik. Talán értelmetlennek tűnik, de ha tényleg segíteni tudna abban, hogy több legyen a birtokodban belőle, akkor talán megér egy próbát. Gondolj arra: minden rezeg. Természetesen a bankók és az érmék is!

Egyik barátom elég jómódú. Akárhányszor látom, hogy mennyire gondosan bánik a bankjegyekkel, ha kifizet egy számlát, valósággal érezni lehet az irántuk érzett szeretetét. Milyen reakciót vált ez ki benned? Értetlenkedést? Vagy egyenesen lenézést? Ha így állunk, nem csodálkozom a helyzeteden, ha a pénznek csekély kedve van hozzád vándorolni vagy nálad maradni! A pénz nem halott anyag, hanem rezgés és reagál a vele szemben tanúsított érzéseidre.

Aki azonban a szeretetet csak bizonyos életterületen hasznosítja, az döntő hátrányban van. Megszerzi azt, amit szeret, ugyanakkor olyan életterületeken, amelyeket nem vesz figyelembe a beteljesülés számára elmarad. Hány gazdag és karrierista érzi halálosan szerencsétlennek magát a magánéletében? Hány sikeres ember lenne boldog, ha elismernék a teljesítményét? Miért? Mert egész életükben csak a pénzért és a karrierért tevékenykedtek! Más emberekkel való kapcsolatuk teljesen közömbös volt számukra. Tetteik tényleges értelmének kérdése egy életen át nem kap figyelmet. Hogyan is manifesztálódhatnak a barátság, elismerés vagy belső teljesség értékei az életükben?

Szeress valamit, és valamit kapni fogsz. Szeress mindent, és mindent megkapsz. Aki amellet dönt, hogy minden körülmények között szeretni fog, akár sikeres, akár vereséget szenved, aki tehát a szeretetet tárgy nélkül szereti, az belső szabályzórendszerrel rendelkezik. Csak azokat a materiális célokat fogja elérni, amelyek tényleg boldoggá teszik, és egyszerűen azért, mert az AGAPE-szinten lebeg. Az AGAPE jobban tudja, mint korlátolt agyunk, hogy mi szolgálja boldogságunkat és mi az, ami akadályozza a beteljesülést. Ne keseregj, ha egy vágyad egyelőre még beteljesületlen marad. Biztos tehetsz, hogy a javadat szolgálja.

A kozmosz csak azért tart szűkösön, mert a pénzügyi kihívás nélkül szárny szegett lennél és csupán potenciálad csekély részét tudnád használni, hogy kibontakoztasd saját magad és a képességeidet. Ez azt jelenthetné, hogy habár jómódú és pénzügyileg független lennél, mélyen boldogtalannak éreznéd magad. Ha szeretsz, akkor bízatsz a kozmoszban. Nem fog soha cserbenhagyni!

Szeretet-menedzsment

A topmenedzserek számára ez az egész teljesen értelmetlennek tűnhet. Hogyan helyettesíthetné a Management by Love (szeretet-menedzsment) a Management by Objectives-t (tárgy-menedzsment). Képes a szeretet új termékek kifejlesztésére, piacok megcélzására, az alkalmazottak irányítására, nagy haszon megszerzésére? Hát persze! Pontosan ezeket teszi érted, ha hagyod. Nem fog megszabadítani ügyeid intézésétől, sem tevékenységedtől, menedzserként továbbra is keményen kell dolgoznod. Ám ha gyakorlód, hogy mindazt, amit gondolsz, teszel, és amiről döntesz, kedvvel és szeretettel tedd, akkor vállalkozásod sikere kétségkívül nőni fog. Ha a vállalkozás belső vezetői köre tényleges esélyt adna a szeretetnek, akkor a cég verhetetlen lenne versenytársai között.

Sajnos alig ismerek olyan vállalkozást, amelynek a vezetőereje ma már tisztába lenne a rezonancia sikerrelével. Amikor menedzsmenttrénerként egy olyan vezetői körrel találkozom a cégen belül, amely legalább kész a belső kommunikációt nyitottabbá alakítani, és ezáltal az intrikákat és a rágalmozásokat egy feedback-kultúra* bevezetése váltja fel, akkor azonnali fejlődés következik be, ami a forgalomra és a jövedelemre is pozitívan hat. A rezgésfrekvencia megnövekedése a vezetői körben hatással van az alkalmazottakra és az ügyfelekre. Ez addig lesz misztérium, amíg a tudomány racionálisan felfogható magyarázattal nem szolgál erre az ok-okozati összefüggésre.

Legjobb barátom, egy sikeres vállalkozó, aki 800 alkalmazottat foglalkoztat, évek óta a szeretet alapelve szerint dolgozik, akkor is, ha ezt ő a tények lekicsinylésére való kifejezett hajlama miatt nálam kevésbé patetikusan fogalmazná meg. Természetesen néha neki is nagyon nehéz döntéseket kell meghoznia, ám már nem egyszer láttam őt nagyon szomorúnak, amikor ilyesmire kényszerült.

* A dolgozói vélemények figyelembevétele.

Laza hierarchiát tart helyesnek, és az 1989-es cégalapítás óta mindig emberközeli főnök maradt. Még a takarítónője is figyelmet kap, egy baráti szót, szívből jövő elismerést a munkájáért. Kemény a munkában, korrekt és tiszteletteljes az emberekkel szemben, mindig ez volt jellemző rá. Nem ismerek olyat a közvetlen munkatársai között, akik ne nyilatkoznának őszinte dicsérettel a vezető stílusáról. Emellett persze ő sem hibátlan, amelyet az emberek természetesen kritizálnak, de tiszteletteljes hozzáállását senki nem vitatja.

Mi az eredmény? Mivel ezzel a céggel 1995 óta dolgozom együtt a továbbképzések keretében, megengedhetek magamnak egy véleményt; amikor az üzletágnak komoly problémái voltak, a barátom cége akkor is nyereséget termelt. Ez valóságos oksági összefüggésnek tűnik a kapcsolati szinten való rezgés és a szakmai szinten való rezonancia között.

Találtam egy másik példát a szeretet-menedzsmentre egy világcégnél is, melynek kereskedelmi igazgatója minden szemináriumon, amit az alkalmazottainak rendelt, az első perctől az utolsóig jelen volt. Nem húzta ki magát a meggyőzési stratégiából sem, amelyet egy nagyon frekvenciát sétálóutcában tartottunk.

Valószínűleg ez a vezető sem nevezné tiszteletet szeretetnek, ám pontosan azt, nevezetesen a szeretetet érzik rajta az emberek. Nem csoda, hogy cége akkor is jól ment, amikor az egész üzletág a vásárlási kedv csökkenése miatt jajgatott.

Az alkalmazottaid keményen dolgoznak a kedvedért, ha nem csak teljesítményüket, hanem emberi tulajdonságaikat is elismerik. Sem különleges jutalom, az egyéb ösztönzők, a karrierre vonatkozó ígéretetek nem serkentik úgy az alkalmazottat, mint egy melegszívű főnök. Még ha áldozatot és kemény munkát követel is, motivált alkalmazottjai lesznek, ha szeretet. Ha nem szeretet, akkor vezetőként lehet bármilyen tehetséges, előrelátó és ékesszóló - soha nem lesz képes mindazt kihozni az alkalmazottjaiból, ami bennük rejlik, és nem lesznek hozzá szívből lojálisak. Thaddeus Golas azt mondja: „Rezgésed mindig megmondja az igazat. Semmit nem tudsz megjátszani”

Azt javaslom a vezetőknek, akik érintettnek érzik magukat, hogy teszteljék a szeretet gyakorlatsorát a tárgy nélküli szeretet elérése érdekében. Először kezd magaddal. Ne szólj egyik kollégádnak vagy alkalmazottadnak se a döntésedről és a gyakorlatodról.

Csak ha meggyőződött a módszer, mert a sikered nőtt, csak akkor add tovább a titkot a megbízható embereknek a titoktartás fogadalmával. Nem élünk még olyan civilizációban, amely ennek az univerzális igazságnak a széleskörű elterjedését engedné. Mert ha titokban azon röhögnek, hogy a főnök a sikerrecept legfontosabb pontjának a szeretetet tartja, akkor az a vállalkozás sikerét veszélybe sodorja. Az embereknek szükségük vagy egy bizonyos érettségi fokra, hogy nyitottá váljanak erre a törvényszerűségekre.

Szeresd magad egészségesen

A nyolcvanas évek végén zúgni és csengeni kezdett a fülem. Tinnitusznak nevezik ezt a jelenséget az orvosok, amiről még mindig nem tudjuk pontosan, hogy tulajdonképpen hogyan és hol keletkezik. Voltak olyanok, akik a fülzúgást olyan borzalmasan élték meg, hogy engedték átvágni a hallóidegeket, ám az állandó zúgás megmaradt. Ezért néhány szakértő úgy gondolja, hogy az agyban keletkezik.

Természetesen én is megpróbáltam különböző terápiák során megszabadulni a kellemetlen fülzúgástól - ám nem sikerült. Egy-két év után valamelyest hozzászoktam, de újra meg újra voltak periódusok, amelyek során rendkívül zavarónak és deprimálónak éreztem őket. Májig szívesen megszabadulnék tőlük, ám amióta elkezdtem gyakorlatomat, hogy mindent szeretek, elértem valamit, amit soha nem tartottam volna tehetségesnek: a tinnituszom azóta nem igazán zavar.

A zajszint hosszú napokon keresztül nem olyan magas. Habár a csengést még mindig észlelem néha, például éppen most, ahogy írok róla, ám ez nem befolyásolja többet jelentősen az életminőségemet. Csak a magasabb rezgésszintre tudom ezt visszavezetni, amelyen azóta tartózkodom.

Titokzatos módon a magasabb frekvencia, amelyen a lelkem rezeg, letompítja a az állandó zúgást úgy, hogy többnyire nem érzékelem tudatosan. Ezért minden tinnitusban szenvedőnek melegen ajánlom, hogy fogadja el a zörejeket és vegye körül őket szeretettel. Tudatosan nem mondom azt, hogy szeresd testi problémádat, mert az valószínűleg nem működne. De képes vagy arra, hogy szeretettel körülfuttasd. Képzeld azt, hogy a szeretet a gyógyír, és engedd áramolni a füledben.

Saját tapasztalatból tudom, hogy ez teljesen lehetetlennek tűnik, főleg ha a hangokat csak rövid ideje érzékeled, mert valószínűleg nincs semmi olyan az életedben, amit ilyen mélységesen gyűlölsz. Ám a gyűlölet a zajokat intenzívvé teszi. A kétségbeesés fogja még kínzóbbá tenni.

Ha azt hiszed, hogy semmi esetre sem vagy képes szeretettel körülzárni, akkor kezd el elfogadni a zajjal szemben érzett utálatodat és szeretni kétségbeesésedet. A szerető elfogadás a kulcs. Az elutasítás felőrli az erődöt.

Akkor lehetséges, hogy a zajok teljesen elhagynak, vagy legalább elcsitulnak, ha magasabb szinten rezegsz. Nem fogja uralni az érzelmeidet többé és téged sem fog lehúzni.

Ugyanez a szabály érvényes minden testi problémára. Növelj meg először a rezgésedet azáltal, hogy a szimptomákat elfogadod, és szeretettel körülöleled, Amit betegségnek nevezünk, az valójában egy barát, aki meg akarja mutatni nekünk, hogy mi fontos igazán az életben. Akár tudatában vagy, akár nem, te magad vagy szenvedéseid okozója. De emiatt ne legyen büntudatod. Aki háttal áll egy tűzhelynek és ráteszi a kezét a forró tűzhelylapra, mert nem tudatosul benne, hogy izzik, az megégeti magát. Mi értelme van ezek után bűnösnek érezni magunkat? Éppoly értelmetlen lenne azonban a tűzhelylapot okolni, vagy azt, aki égve hagyta.

Egyáltalán nem a bűnösségről van szó, hanem az ok elismeréséről. Betegség akkor fordul elő, ha alacsony szinten rezgünk. Aki egészséges akar maradni, annak tisztában kell lennie ezzel, és el kell kezdenie magasabb szinten rezegni. A legjobb és legegyszerűbb mód erre a szeretet, mert semlegesíti azokat az érzelmeket, amelyek fogva tartanak az alacsonyabb rezgésszinten.

Ha a tested megroppan egészségileg, nem várhatod el minden esetben, hogy külső segítség nélkül helyreálljon. A szeretet, amiben hullámzói, manifesztálódik a külvilág felé is, az orvosokon, a gyógyítókon, a gyógyszeren és a terápián keresztül. Néha akár az operáción keresztül. Ezek mind a szeretet ajándékai, amelyeket el kell fogadnod, segíthetnek rajtad. Ne maradj a félelem vagy a lemondás rezgésszintjén, mert ezeken a szinteken nem tud segíteni rajtad a kozmosz, még akkor ám, ha a legjobb terápiát kapnád meg.

Hogyan lehet legyőzni a félelmet és a visszautasítást? Nem ismerek jobb módszert annál, mint hogy ezeket a negatív érzéseket szeretetbe csomagoljuk. Bármikor, amikor felbukkannak, dönts a szeretet mellett. Ha ennek hatására nem oldódnának fel rögtön, vizsgálj meg a félelmet és a lemondást egy kicsit gondosabban. Ne felejts el azonban, a szeretet szemével tekinteni rájuk.

Talán csupán megpróbáltad elfojtani a félelmet. Ez így nem működik. A szeretet nem nyom el. A szeretet nyitott minden aktuális helyzetre. Ha az sem működik, akkor bízz meg valakiben, aki segíteni tud abban, hogy a szeretet áramolhasson. Ha nem tudod, hogy kihez fordulhatsz, kívánd őt szeretetteljesen. A kozmosz elküldi az illetőt neked.

Ha egészséges szeretnél maradni, akkor az összes betegségből és szenvedésből a döntő tanulságot kell levonnod: a szeretet a te igaz természeted. Csak akkor maradhatsz összhangban élményvilágod apró kozmoszával, ha szeretsz.

Ma már tudom, hogy a tinnitusom mit okozott. Ebben az időben alig hallgattam a belső hangomra. Érzelmileg a külső események befolyásoltak. Ezek miatt az események miatt túl sok teret adtam a gyűlöletnek és a csüggedésnek. Így egyre inkább eltávolodtam a szeretettől - igaz természetemtől, és a testem végül reagált rá. A szeretetnek nem volt más választása, mint hogy egy kezdetben szinte elviselhetetlen figyelmeztető zajjal védett attól, hogy továbbra is rossz irányba sodródjak. Nyilvánvaló, hogy még a mai napig sem tud lemondani erről. Ezért maradt meg nekem trénerként a zúgás és a csengés, még ha halkabban is.

Egy sor meggyőző ok szól amellett, hogy a betegségek oka a rezgéscsökkenés, és hogy rezgésnövekedés nemcsak egészségesen tart, hanem elhárítja az egészségügyi zavarokat, vagy legalábbis elviselhetőbbé teszi őket. Minden felelősségteljes és felvilágosult medikus tudatában van annak, hogy egy gyógyszer szabályos időközönkénti bevétele, egy bizonyos terápia vagy egy operáció kevésbé hasznos, ha a páciens nem hisz a gyógyulásának lehetőségében, elveszíti a bizalmát és feladja a felépülésbe vetett hitét. Mi befolyásolja a hitet és a bizalmat? Rezgésszintünk növekedése. A negatív érzések lerántanak és lelassítják a rezgésedet. Az orvosok gyenge immunrendszerrel beszélnek, de mi az oka ennek? Az alacsonyabb rezgés. Ha megnöveljük a rezgést, akkor minimálisra csökkentjük a megbetegedés kockázatát.

Rezgési frekvenciánk megnövelése és stabilizálása miatt fontos az étkezési módunk is. Ha evés után nem azt érzed, hogy szárnyalsz, hanem hogy el vagy telve, akkor biztos lehetsz benne, hogy nem megfelelően étkezel. Nem arról van szó elsősorban, hogy mit eszünk, vagy hogy mennyit. Minden ember más - másképp rezeg - és ezért étkezési módját tekintve magának kell kitalálni, hogy mi az, ami neki - a rezgésének - jót tesz és mi az, ami nem.

Ugyanez vonatkozik az alkoholra és a nikotínélvezetre. Nem minden esetben olyan szörnyű és egészségtelen, mint ahogy néhány egészséges életmódot hirdető „apostol” el akarja velünk hitetni. Sokkal károsabb egy pohár bornál vagy egy cigarettánál a rossz lelkiismeret ezek miatt, mert ez a belső ellentmondás jobban károsítja rezgésedet, mint az alkohol és a nikotin. Ez nem felszólítás a gátlástalan alkohol- és nikotínélvezetre. Épp ellenkezőleg: helyezd rezgésedet mindezek fölé. Ha azt veszed észre, hogy egy élelmiszer vagy élvezeti cikk károsít, leterhel, aggaszt, idegessé tesz, akkor csökkents le, vagy hagyd el. Ami azonban szárnyakat ad, illetve megnöveli a rezgésedet, tehát életerőt ad, támogat, harmóniában tart, megnyugtat, az nem okozhat bajt.

Néha egy fergeteges buli, ahol nem maradsz absztinens, sokkal inkább növelheti a rezgésszintedet, mint az aszkéta életmód, vagy bizonyos normák szigorú betartása a megbetegedéstől való félelem miatt. A félelem csak akkor jó tanácsadó, ha a szeretet szemével szemléled, és üzenetét jól értelmezed.

Nemrég azt olvastam, hogy Schmidt szövetségi kancellár orvosa ezt a három javaslatot tette: „Ne hagyja abba a dohányzást, ne mondjon le az esti pohár boráról és a munkáról.” Az ok: Ha az ő korában megpróbálna felhagyni ezekkel a régi szokásokkal, akkor a károsabb lenne a testének (én azt mondanám, hogy a rezgésszintjének) mint ha ezeket tovább folytatja. - Milyen körültekintő és bölcs ez az orvos!

Ha létezik olyan szokásod, amelyet rezgésed szempontjából rombolónak ismersz, és amivel nem tudsz felhagyni, akkor szeresd magad emiatt. Az önmagunk iránt érzett utálat vagy a lemondás nem a megfelelő eszköz a leszokáshoz. Ha úgy szereted magad, ahogy vagy, akkor nőni fog a rezgésed. Ebben a helyzetben az is sikerülni fog aztán, hogy tartós változásokat vezess be életmódodba.

Vegyük példaként a dohányzástól való lemondást. Azonnal abba tudod hagyni, amikor csak akarsz „Persze hogy akarom ” Ellenkezel talán felháborodva „csak nem vagyok képes rá!” Az első lépés rezgésszintünk növeléséhez abban áll, hogy ezt a mondatot kihúzzuk. Hogyan tegyük mindezt? Cseréljük ki egyszerűen arra, hogy: Az, aki le AKAR szokni a dohányzástól, az le TUD. Talán nem HISZED, hogy képes vagy rá, mert a dohányzástól való leszokás szándékát, már többször sutba dobtad. Vagy, mert néhány próbálkozásod már siralmasan zátonyra futott. Lehetséges, hogy nem HISZED el, hogy KÉPES vagy rá. De képes vagy rá, Aki akar, az tud! Bízz benne!

Ha azok közé a dohányosok közé tartozol, akik kételkednek abban, hogy képesek lennének leszokni, annak ellenére, hogy szeretnék, akkor azt javaslom, hogy csak dohányozz tovább és szeresd magad emiatt. Még ha nehezedre is esik, mert zavar a függőséged. Ezzel meg is érkeztünk a második feltételhez: Szeresd a dohányzással szemben érzett gyűlöletedet is, és erre van egy logikus ok: A dohányzás miatti agresszió nélkül, sokkal kevesebb energia állna rendelkezésedre, hogy nemdohányzóvá válj.

Az agresszió erőt ad a leszokáshoz, de ha nem kedveled és szereted emiatt, a visszajára fordul és energiát veszél tőled. Ezért: szeresd magad a dohányzás elleni agressziód miatt. Minden belső aspektusnak, még a „legrosszabbnak” is van egy pozitív célja. Ismered be ezt, amely során minden aspektust szeretsz. Szeresd magad a dohányzás utáni vágyad miatt, a kétség miatt, hogy valaha képes leszel leszokni, a düh miatt, amelyet a szenvedélyed iránt érzel és a leszokásra vonatkozó óhajod miatt. Szeresd magadat mindenestől, olyannak, amilyen vagy.

Ha szeretővé válsz megnövekszik a rezgésszinted. Napról-napra. Hétről-hétre. Ezen kívül tényleg nem kell mással törődnöd. Ha tényleg abba akarsz hagyni a dohányzást, akkor eljön a nap, amikor máról holnapra leszoksz. Ha erős dohányos lennél, akkor nincs értelme redukálni a napi adagot, hanem abba kell hagyni. Növeld tehát meg a szeretet által a rezgésedet. Eljön a nap, amikor lesz bátorságod kimondani: holnaptól vége! Mindazonáltal lehetséges, hogy még ezelőtt valami olyasmibe ütközöl - egy könyv, egy módszer, egy ember -, ami segít hinni abban, hogy ezúttal sikerül. De végül minden azon múlik, hogy valamivel jobban rezegsz.

Mert egy alacsony rezgésszinten hatalmas a veszélye annak, hogy terved már az első próbálkozásnál összeomlik,

A testmozgás is megnöveli rezgésünket. Ezért kezdtem el néhány évvel ezelőtt a kocogást. Minden kocogó megtud erősíteni abban, hogy mennyire jól érzik magukat testileg és lelkileg, ha már reggel erőt tudnak venni magukon és elmenni egy fél órát futni. Természetesen lehet kerékpározni, úszni vagy táncolni. A testnek a mozgás a szeretet egyik megnyilvánulása és megemelkedett rezgéssel jutalmazza őt, ez pedig erősíti az immunrendszert és szabadabbá teszi a lelket.

A szeretet által az időtlen jelenbe

Az ezotéria iránt érdeklődők a megvilágosodást keresik. Paradox módon pont a kutatás az, ami akadályozza a rátalálást. A megvilágosodás általában nem villámcsapásként ér, és nem tesz egy éjszaka alatt bölcs guruvá. A legtöbb embernél a növekvő világosság szakaszokban jön. A megvilágosodás egyszerűen természetes állapotunk csak eltávolodtunk tőle. Minél „megvilágosodottabb” valaki, annál természetesebbnek, nyitottabbnak és barátságosabbnak tűnik. Minél kevésbé megvilágosult, annál inkább affektáló, furcsa, komplikált és távolságtartó. A megvilágosodás azt jelenti, hogy az értelem általi interpretáció nélkül figyeled magadat és a világot. Közvetlenül. Értékelésed filtere nélkül. Mindent pontosan úgy, ahogy az a valóságban van. Hidd el, ezután csak a szeretetet fogod felfedezni.

Megvilágosodott állapotban teljesen mellékes, hogy éppen mit csinálsz, pontosan hol és ki vagy és mivel rendelkezel, milyen reakciót váltasz ki az emberekből, és hogyan ítélnék meg. Egyszerűen ott vagy, és létedet éppen olyannak szereted, amilyen.

Az egyetlen, amin az életedben változtatni kell, hogy gyakorolj mindent és mindenkit szeretni. Ilyen módon képes leszel mindig a jelenben maradni. Ha szereted azt, amit éppen átélsz, akkor nem fogsz a múlt miatt bánkódni vagy a jövőbe vágyakozni. Még ha a gondolataid a múltba vagy a jövőbe kalandoznak is, a lelkiismeret-furdalás, a félelem vagy az aggodalom feloldódik: amint szeretni kezded magad, újra az időtlen jelenbe kerülsz.

A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy vannak vágyaid, és nem fojtod el egy látszólag kellemesebb élet iránti óhajodat. Teljesületlen vágyaid -mint bárki másét is - néha elégedetlenné tesznek. Am erre másképp reagálsz - nevezetesen szeretettel. Bármilyen zajlik le benned, azt körülzárod szeretettel. Aki minden körülmények között szeret, az megmarad legbelsőbb lényénél, és ezáltal az időtlen jelenben él.

Tegyük fel, hogy olyat tapasztalsz, ami félelemmel tölt el. Normális esetben a félelem elkülönít igaz természetedtől. Ezért a félelem állapotában elveszettnek, magányosnak, gyökértelemnek, elhagyatottnak éred magad. Ha ennek ellenére úgy döntesz, hogy mindent szeretni fogsz, akkor szeretni fogod magad a félelemért, amint az előbukkan. Ezáltal igaz természetednél maradsz. „*A szeretetben nincs félelem, sőt a teljes szeretet kiűzi a félelmet, mert a félelem gyötrellemmel jár; aki pedig fél, nem lehet teljessé a szeretetben*” (János 1. levele 4:18) * Képes vagy a legmélyebb rezgésszintről a legmagasabbra felküzdeni magad, ha szereted magad félelmedben.

Ha valaha olvastál már egy megvilágosult-ról valamit, akkor tudod, hogy egyrésztől megfigyelővé, másrészt a kozmoszsal eggyé vált. A világot egy művészfilmként tekinti, amelyben ő is színészként szerepel. Ez talán ellentmondásos-nak, elérhetetlennek tűnhet számodra. Am ha gyakorlód azt, hogy mindent szeretsz, akkor spontán kerülsz pontosan ebbe az állapotba.

* Károli Gáspár fordítása.

Bizonyos helyeket, helyzeteket és tevékenységet jobban kedvelsz másoknál, nem játszik döntő szerepet számodra az, hogy mit teszel éppen, mi történik, vagy hol vagy pontosan. Akár egy álomsziget strandján fekszel, akár egy élelmiszerüzletben pakolod az árut a polcra - ha szeretsz, akkor minden tett, minden helyszín, minden esemény értelmes és értékes lesz, mert minden helyzetben ugyanazt a boldog létet éled át. Nincs köztük különbség. Az élet egyfajta körhintává válik, amelyben te a középpontot képezed. Habár testeddel a kocsik egyikében ülsz és a többiekkel együtt körbe keringsz, egyidejűleg a belső centrumodban is vagy és ott is maradsz.

Ha legfőbb aktivitásod a mindennapokban abból a gyakorlatból áll, hogy mindenbe, amit átélsz - legyen jó vagy rossz - szeretetet fektetsz, akkor a megvilágosodás rezgésszintjén találod magad. Ezt az állapotot nem lehet létrehozni, az már létezik, és amint erre a rezgésszintre kerülsz, a fényben találod magad. Ahogy távolodsz tőle, úgy növekszik a sötétség.

Nem kell ezt az utat megértened ahhoz, hogy mehess rajta. De ha elindulsz rajta, az napi szinten gyakorlást igényel. Méghozzá életed végéig.

Habár a gyakorlat, a tapasztalat és a megszokás által idővel könnyebbé válik, mint az elején, nincs olyan nap, amikor mentesülsz a gyakorlattól, és úgymond teljesen automatikusan ezen a rezgésszinten maradsz.

15 akadály a siker felé, és azok leküzdése

A mindennapokban a gyakorlatok folyamán nehézségek sorával kell megküzdenünk, amelyek valójában segítenek a szeretet hullámában tartani. Csupán ismerni kell őket és tudni róluk, hogyan lehetnek segítségünkre.

Lehetséges, hogy a következő fejezetben bemutatott 15 akadályon kívül még mással is meg kell küzdened. Természetesen csak azokat tudom bemutatni, amelyek nálam jelentkeztek az út alatt, és amelyek részben még mindig az utamban állnak. De ha úrrá leszel a velük való érintkezésen, akkor nem jelenthet problémát, minden egyebet ugyanazon szabály alapján segítőként hasznosítani.

Sajnos a legtöbben azt gondolják, hogy a boldogság attól függ, amit a külvilágban átélsz. Ha sikeres, elismert és közkedvelt vagy, ha megvalósulnak a céljaid, egészséges vagy, ha életed kereke zökkenőmentesen halad, akkor haladsz szárnyalva az életen át, akkor vagy vidám és kifejezetten szerencsésnek érzed magad. Ám téves azt gondolni, hogy kizárólag optimális külső körülmények esetén érheted el a belső boldogságot. Létezik egy út, amely lehetővé teszi számodra, hogy olyan körülmények között is, amelyeket nehéznek, nyomasztónak, stresszesnek és szenvedéssel telinek értékelsz, a szeretet hullámára kerülj. Ez ahhoz hasonló, mintha a ciklon közepében nyugodnál meg, miközben körülötted szélvihar tombol.

A feltétel ehhez azonban az, hogy ne legyen tárgya a szeretetednek, hanem a szeretet belső állapotát alakítsd legmagasabb normáddá a szeretetben. Mindig csak azért érzel frusztrációt, haragot, szomorúságot, unalmat és közönyt, mert függővé teszed magad szereteted bizonyos tárgyaitól.

A kondicionált elme

Azok az elképzelések a legnagyobb akadályai annak, hogy a szeretet hullámában maradjunk, amelyek megmutatják, hogy egy helyzetet hogyan kell értékelni ahhoz, hogy szeretni tudjunk. Egy ilyen módon kondicionált elme, nem képes felfogni, hogy a boldogság egyszerűen a szereteten keresztül a tárgy nélküli szeretet által érhető el. Felfogóképessége túl korlátolt, hogy megértse. Egy ilyen módon kondicionált elme azt szuggereálja neked, a boldogság érzése vágyaid és elképzeléseid beteljesülésétől függ, de ez egy téves következtetés, végzetes következményekkel.

Hányszor kell még tulajdonképpen megtapasztalnod, hogy a vágyak beteljesülése mindig csupán ideig-óráig tesz boldoggá? Biztos vagy benne, hogy vágyad megvalósulása tényleg boldoggá tesz? Csupán egyetlen egy ok miatt: mert aztán egy rövid ideig azt hiszed, hogy összhangban állsz saját magaddal és a világgal. Ez a hit vezet el téged ahhoz, hogy szeresd a jelenlegi állapotodat! Ez tehát megint csak a szeretet, amely valójában boldoggá tesz, nem pedig maga a vágy beteljesülése.

A vágyak teljesülése csupán egy segítő eszköz, hogy szeretni tudd a helyzetedet. Ha a beteljesült vágy boldoggá tesz, akkor rövidesen újabb álmokat szősz, amelyek beteljesülésétől megint azt várod, hogy boldoggá tegyenek. Ez a játék halálig tart, ha nem fogod fel, hogy a boldogság egyedül a szeretet rezgésétől függ.

Minap beszélgettem valakivel, akinek apró „Paradicsoma” éppen akkor tört darabokra. Volt egy elképzelése a kedveséről, amely távol állt a valóságtól és csupán a fejében létezett. Aztán amikor egy bizonyos esemény következtében visszakerült a realitás talajára, az életét értelmetlennek érezte és mélyen csalódott volt.

Nem volt talán valódi az esemény előtti szerelme és az ebből adódó boldogság? Természetesen nem erről van szó. Amíg a képzeletében indoka volt arra, hogy helyet adjon a szeretetnek, addig megtartotta. Amint azonban ez az elképzelés összetört, nem volt képes többet szeretetben rezegni, és

ezért természetesen a boldogság is meghátrált Nem azért torpant meg, mert nem volt több szeretet; hanem azért, mert szeretőképességében egy elképzeléstől függött.

Az elképzeléseknek össze kell törniük. Előbb vagy utóbb, mind összetörnek. A szeretet belső állapota azonban nem függ az elképzelésektől. Te vagy az, aki függővé teszed a szeretetet kondicionált elméd képzeteitől. Tedd fel a kérdést még egyszer, mi ad okot tulajdonképpen arra, hogy jelenlegi helyzetedet ne szeresd? A kérdés jó megfogalmazása az: „Mi szól az ellen, hogy szeressem ezt a helyzetet?” Számos esetben rá fogsz jönni, hogy ennek a képzeleted az oka. Csak azért nem szereted a jelenlegi helyzetedet, mert azt hiszed, hogy egy másik kontextusban boldogabb lennél. Racionális bizonyíték nincs erre. Bárhol is vagy, bármit is teszel, bárkivel is töltöd az idődet - saját magadat is viszed! Ha nem állsz harmóniában önmagáddal, akkor sem a hely, sem a tett, sem környezetemben lévő emberek nem fognak szeretetre méltónak tűnni.

Amikor a feleségemmel néhány évvel ezelőtt szabadságunkat a csodálatos Bali szigetén töltöttük, megismertünk egy családot, akiknek mindenük megvolt, amely után sokan egész életükben vágyódnak. Gazdagok és egészségesek voltak és meg tudták engedni maguknak azt, hogy heteken keresztül lakjanak egy luxus-bungalóban közvetlenül a tenger partján, naponta 500 euróért. Egy kézmozdulat elég volt ahhoz, hogy inasok kényeztessék őket ételiéi és itallal. A házaspárt a hotel bárjában ismertük meg, mindketten ittasak voltak egy kicsit, bár ez volt az egyetlen este, amikor boldognak tündek.

Már másnap a reggelinél veszekedtek. A lányuk sokkal szívesebben maradt volna otthon a barátaival, az anya védte a lányát, amikor az apa arra szólította fel, hogy fontolja meg, hogy micsoda privilégium egy ilyen drága szállodában nyaralni, ezen összevesztek, míg végül az apa bosszúsan elhagyta az asztalt.

Na, gondoltuk, végül is minden családban lehet veszekedés egyszer, de tévedtünk. Bármikor találkoztunk velük az elkövetkezendő napokban, mindig valamilyen konfliktust kellett átélnünk.

A boldogság nem attól a helytől függ, ahol éppen tartózkodsz, hanem az értékelésedtől. A világon mindenütt ugyanazt a napot, égboltot, csillagokat, földet, levegőt észleled, csupán a kontextus, amelyben mindez előtűnik számodra, változik némiképp. Az embereknek más arcuk van, bizonyos állatoknak és növényeknek más az alakjuk, az emberek más kritériumok alapján alakítják a házaikat és az öltözetüket, más receptek alapján készítik az ételeiket. Minden újdonság báján túl, amely érzelmvilágunkat átmenetileg lenyűgözi, ugyanaz a személy maradsz.

Ha nem tudod, hogyan kerülhetsz harmóniában önmagáddal, akkor a világ minden pontján ugyanazon a rezgésszinten leszel, mint otthon. Mert bárhol is vagy - mindig viszed magaddal saját magadat.

Ma, itt és most, pillanatok alatt megváltoztathatod belső állapotodat, ha helyzetedet a szeretet szemével figyeled. A szeretetre való vakság csak kondicionált értelmünk képzeteit eredményezi.

Tudunk tenni valamit kondicionálásunk ellen? Természetesen kondicionálhatunk másképp vagy újra. De ezzel a folyamattal kapcsolatos sokéves tapasztalatomra való tekintettel azt mondom, hogy ez egy sokkal kimerítőbb út és olyan eredmény, amelyet nem a megfelelő ellenszolgáltatással honorálnak. Számos kondicionálást ugyanis csupán elfojtunk, és tovább fúrjuk tudatunk kérge alá. Sokkal hatékonyabb, úgy hagyni azokat, ahogy vannak. Ha megjelenik egy kedvezőtlen kondicionálás, ne küzdj ellene, hanem vedd körül szeretettel.

Ha például a család, akit megismertünk Bálin, konfliktusuk anyagát egyszerűen megfigyelik és mialatt egymással veszekednek szeretettel töltik fel, akkor semlegesítették volna azt. Ekkor tudatosult volna bennük, hogy milyen pazar környezetben tartózkodnak, és talán balgaságukon jól nevettek volna.

Hagyj mindent olyannak, amilyen. Mindegy mit gondolsz. Mindegy mit érzel Még csak ne is próbálj megszabadulni tőle. Minél jobban ellenállsz a negatív kondicionálásoknak, annál inkább felerősödnek majd. A szeretet kiéhezteti őket, ezen kívül különlegesen nagy hatást vált ki azáltal, hogy agyad kifejleszti azt a reflexet, amely különösen a nehéz helyzetekben egyre gyakrabban és gyorsabban emlékezteti gazdáját igaz természetére. Ilyen módon minden problémás helyzetben „tudat alatt” és erőfeszítés nélkül kondicionálsz magadban az elképzelhető legjobb és leghatékonyabb viselkedést.

Vallásosság, amely elhagyja központját

Számos spirituális útról tanítanak, amely által megvilágosodásra, megváltásra, felszabadulásra, boldogságra tehetünk szert. Ám nem érnek semmit, sőt tévútra is vezetnek, ha eltávolodunk minden vallás és bölcsesség központi tanításától. Sajnos azonban részben maguk a vallás alapítói és az őket követők is hozzájárulnak ehhez a zűrzavarhoz. Ha csak arra törekednek, hogy megtanítsák az embereket szeretni, mindenek előtt saját magukat, akkor nem alakult volna ki a különböző vallásközösségek között elhatárolódás, gyűlölet, sőt háború.

Ugyanez a mulasztás róható fel azoknak a guruknak, akik magukat és tanításukat abszolútnak tekintik. Akármilyen megvilágosodottak is ma, vagy voltak a múltban, kizárólagosságra törekvésük függőségben tartja vagy tartotta követőiket. Lehet, hogy szeretik a követőiket és a szeretetet tanítják, de mégis, ez a szeretet csak a gurun keresztül hozzáférhető, ez a guru saját szeretete és nem a tiéd, amit magad gyakorolsz. Ez a szeretet soha nem lehet mindenre kiterjedő, mert minden olyan szeretettel szemben bizalmatlan leszel, amely nem a guru által tanított úton található.

Megtanítanak vajon a vallások önmagunk szeretetére? Nem sokkal inkább arra nevelnek, hogy felebarátunkat szeressük, vagy érezzünk együtt vele? De ki az a felebarát? Az, végül is TE vagy. A lelked, a tested és a környezeted. Aki csak egyszer megszereti saját magát, az nagyon nehezen tudja elkerülni azt, hogy másokat is szeressen.

Mindenféle fundamentalizmus

Jómagam majd 20 évet töltöttem keresztény fundamentalisták táborában. A Biblia szóról szóra, betűről betűre, sorközzről sorközzre Isten által inspiráltnak számított. Annak, hogy ma nem lehetek fundamentalista többé, csupán egy oka van: bizonyos körülmények között ez gátolná bennem a szeretet rezgését.

Ha az lennék, mindazoktól el kellene határolódnom, akik nem hisznek abban, amit az írás mond. A Biblia szerint ők mind örökre elvesztek. Mindegy, hogy milyen emberek is valójában. Meg más vallások szentjei és spirituális vezetői is. Nincs esély! Amíg nem hisztek Jézusban, és a vére által, amelyet a kereszthalál miatt hullatott, meg nem tisztultok bűneitektől, addig pokol tüzébe masíroztok. Ezt mondja a Szentírás. Amint azonban hisztek a Szentírásban, teljesen mindegy, hogy kik vagytok, mindegy, hogyan éltek, megmenekültetek.

Kérlek, ne haragudjatok rám, kedves szélsőségesek, de ennek a hitnek nincs semmi köze a szeretethez, de még Istenhez sem. Nagyon sajnálom, mert tudom, mennyire komolyan hisztek ebben. Tudom, hogy ezzel a hittel csak Isten szavához akartok hűek lenni. Ám ebben az esetben inkább egészséges józan eszeteiket kellene használniuk. Teljesen lehetetlen, hogy létezik egy szerető Isten, aki ezen kritériumok alapján dönti el, hogy ki maradhat a közelében és ki nem. Ezek a tanítások

mindazok alapján, amelyeket ma ismerünk, maximálisan intoleránsnak és figyelmetlennek nevezhetőek más kultúrákkal és vallásokkal szemben, ezért csak az emberi agyban létezhetnek.

Ha nem tudlak meggyőzni benneteket, az nem jelenti azt, hogy nem szeretlek benneteket. Nem, semmi esetre sem. Szeretlek benneteket, függetlenül attól, hogy miben hisztek, mert energialényként mind egyenértékűek vagyunk.

Nincs különbség közöttünk. Csak ne követeld tőlem azt, hogy ebben a pontban higgyek az Írásban, mert ez meggátolna az átfogó szeretetben.

Még a bölcs, jóságos Dalai Lámát is örökre a pokol tüzére kellene küldeni, csak azért, mert egy buddhista országból származik és a belső lényegét Buddha-lénynek hívják, nem pedig a bennünk lévő Krisztusnak Pál Apostol szerint -ez számomra, egy kicsit túl rideg, megértitek?

Szent írásoknak véleményem szerint csak akkor van értelmük, ha meg tudjuk találni, ki tudjuk vonni belőlük a szeretet szellemét. A szavak csupán a szellem hordozói. A szavak olyanok, mint egy héj: meg kell törni őket azért, hogy hozzájuthassunk a maghoz, a terméshez. Ha nem teszel így, akkor beletörik a fogad a héjba. Emellett keménnyé válsz. Mert az leszel, amit megeszel.

Nézz körül a világban, hogy bizonyítékot találj erre. Melyik táborból származik a gyűlölet, a háború és az erőszak? Mindenek előtt a fundamentalisták táborából. Mindegy, hogy keresztény, iszlám, hindu, vagy más fundamentalistáról van szó. Ám nem az embereken múlik a dolog. Mi mind, a fundamentalisták is, a szeretet fontos lényei vagyunk. Az eszeteken múlik. A mindenkori Szent írás autoritásába vetett hiteteken. Ha azt hiszed, hogy a tartalma összességében isteni inspiráció, akkor nincs esélyed. De hinned kell benne, különben te magad vagy az ördög. Mindazok, akik nem hisznek benne, mind ördögök. Ezért verik be egymás fejét Ezért vannak öngyilkos merényletek Palesztinában. És még mindig nem látható a vége, Nem lehet vége.

Az erőszak erőszakot szül. Ez egy törvény. Egy természetes törvény. De ez nem zavarja a fundamentalistákat. Az ő törvényük Isten szava. Az azt mondja: szemet szemért, fogat fogért. Tehát cselekedjünk eszerint. Ami a Szent írásban áll, nem lehet hamis. Isten prófétái segítségével adja ezt hírül számunkra. Teljesen mindegy, mi sül ki belőle, ha tartjuk hozzá magunkat.

Nézzétek meg Gandhi életét és tanuljuk meg tőle, hogyan képes megszabadítani valaki egy olyan hatalmas népet, mint az indiai nép az uralkodó gyarmatosítótól. Erőszak nélkül. Ellenállás nélkül. Gandhi addig böjtölt, amíg elérte az ország egymás között harcoló vallásainak a fegyverszünetét. Ha láttátok a Gandhi filmet, attól még nem ismeritek őt. Gandhi nem volt fundamentalista. Egy szeretettel teli ember volt. Ez tette őt Mahatmává, a nagy szellemmé.

Nem az a célom, hogy elhajítsam a szent írásokat. Az éppoly rideg lenne, mint a betűkhöz való dogmatikus ragaszkodás. Mert a betű megöl, csak a szellem ad életet. Olvasd ezt a szeretet szellemében, azzal a szándékkal, hogy a szeretet számára táplálékra találj benne. Ahol olyan szövegrészbe ütközöl, amely gátolja a szeretetet, azt ugorod át. Lehet, hogy később megérted. Lehet, hogy soha. Minden esetre most nem fontos számodra.

Azt szívd magadba, ami táplálja és erősíti a szeretetet. Ami akadályoz, azt egyszerűen helyezd kedvesen félre. Ne gyűlöld, mert az olyan rezgést hoz létre benned, amely a külvilágba érkezve bumerángxént visszatér hozzád.

Szélsőséges korszakomban egy ideig gyűlöltem azt, amit az írás gyűlöletesnek talált. Utáltam egyik másik fundamentalistát is és még haragos leveleket is írtam nekik. Később azonban elnézést kértem tőlük. Szívből. Ma szeretem őket. Többnyire csodálatos emberek, és végtelenül sokat tanultam általuk. Csak nem maradhattam velük, mert akkor a szeretetem csak korlátozott lehetne.

Idejét múlt szemlélet a szexről

Ott van még egy ok arra, hogy miért nem lehetek többé fundamentalista; a Biblia szexualitással kapcsolatos tanítása miatt. Hát nincs végérvényesen vége annak az időszaknak, amikor az

ember tiszta lelkiismerettel kántálhatta Pál-nyilatkozatát: „Jó a férfúnak, asszonyt nem illetni.” Vagy: „*De a paráznaság miatt minden férfúnak tulajdon felesége legyen, és minden asszonynak tulajdon férje legyen*” (Pál levele a Korinthusbeliekhez 7:1-2)* A házasságot az ösztönös szükségletek rendszeres elvégzéseként emlegetni elég rideg megfogalmazás, nem? A maszturbáció nem lenne sokkal alkalmasabb arra, hogy szexuálisan könnyítsünk magunkon?

Képtelen lennék átfogóan szeretni, ha a szexet „bűnös testi vágyként” kellene definiálnom, ahogy Pál tette. így tettem éveken át. A hatás rettenetes volt.

Minél inkább megpróbáljuk elnyomni vagy spirituális energiává transzformálni a szexet, annál erősebben foglalkoztatja tudatállapotunkat, annál jobban gyötör és tart rabságban.

* Károli Gáspár fordítása.

Minél inkább szégyenkezünk vagy akár gyűlöljük magunkat specifikus szexuális vágyaink vagy gyakorlataink miatt, annál jobban gátlódnak a szeretet rezgései. Fogadd el szexuális vágyaidat, még akkor is, ha nem mindig tudod kiélni őket.

Se nem helyesek, se nem helytelenek. Egyszerűen olyanok, amilyenek. Ne próbáld meg kitalálni, hogy vajon miért vagy olyan, amilyen vagy. Az önismeret ezen módja végül nem hoz eredményt, mert a felismerés, ami abból keletkezik, nem képes megváltoztatni téged. Ha szexuális vágyaid pozitívan hatnak testi és szellemi állapotodra, és ha az az ember, akit szexuálisan megkívánsz vagy akivel szexuális kapcsolatban vagy, az éppúgy értékeli azt mint te, akkor nincs ok arra, hogy megtagadd. Ennek a szabálynak mindenképp kötelezőnek kellene lennie rád nézve.

Különbözik pedig, ez csupán a te elképzelésed arról, hogy mi a megengedett és a nem megengedett, a morális vagy az erkölcstelen szex, és ezek azért okoznak kárt neked, mert lelkileg megterhelnek és rossz lelkiismeretet eredményeznek. Ennek az elképzelésnek az eredete azonban nem a lelkiismeret.

Az eredet az idejétmúlt szemlélet a szexről, amely szüleink vagy más nevelőnk által ég bele agyunkba.

Ezeket a programozásokat a leghatékonyabban akkor tudjuk feloldani, amikor végre egyértelművé válik számunkra, hogy ezek csupán programozások. Ezek nem igazságok, hanem

olyan meggyőződések, amelyeket a tudatalattid „igazságként” vagy „morálként” tett belső törvénnyé. Amint ezt megérted, megkezdődik az oldódási folyamat.

Persze ez egyedül nem ér semmit. Ez csak a kezdet. A második lépésben megtanulhatod elfogadni, és szeretni szexualitásodat. Ha aztán valami azt próbálná mondani neked, hogy ez tisztátalan, piszkos vagy bűnös, akkor ne tegyél magadnak képtelen szemrehányásokat, hanem borítsd be egyszerűen szeretettel. A szeretet végül leleplezi a valóságot: ezek csupán gondolatképek, amelyek semmilyen igazságtartalommal nem bírnak.

Amíg szexualitásoddal nem sértesz másokat - ennek kötelező érvényű szabálynak kellene lennie - fogadd el, értékeld és szeresd, ne engedd, hogy kondicionált elméd domináljon. Ha szexuális vágyaid megsérülnek, amikor ki akarod élni őket, fontos szabály, hogy semmi esetre se húzódj vissza a

szégyen sötét pincéjébe vagy a gátlástalan közönyösség titkos zugába, hanem bízd magad ehelyett egy bölcs, szeretetteli emberre vagy pszichoterapeutára.

Minden szexuális vágy és általában minden tett, amely más emberek életével visszaél és ártalmas, a szeretettől való elfordulásban gyökerezik.

Aki aszexuális, frigid vagy impotens, és ebben az állapotban nem érzi jól magát, annak újra azt tudom javasolni, hogy olvasson Thaddeus Golast ebben a témában: „Ha a szex nem hoz számodra semmit, akkor az azt jelenti, hogy ebben vagy más életekben túl nagy hangsúlyt fektettél a mérleg másik oldalára.”. Más szavakkal: ha a szexet vulgáris, tisztátalan szenvedélynek látod (vagy korábban egyszer annak láttad), nem várhatod el, hogy a testedben bukfcencet vessen az élvezettől a szex. Ha azokat az embereket, akik élvezik a szexet megveted vagy irigyen szemléled, nem várhatod el, hogy neked élvezettel teli szex adasson meg.

Engedd meg magadnak és másoknak a szexualitásban lévő élvezettel teli élményt, és akkor az magától rád talál. Ha újra megvetés vagy irigység támadna fel benned, akkor szeresd magad miatta. Valószínűleg sem potencianövelő szerekre, sem hosszú terápiákra nem lesz szükséged. Minden meggyógyul a szeretet által.

Igazságtalanságok a világban

Brutális sorozatgyilkos. Meggyalázott gyerekek. Gyermekprostitúció. Csontvázvá lefogyott, éhező emberek. Terror. Kínzás. Súlyos betegek kínja. Háború. Bombázás. Szétszaggatott emberi testek. Földrengések áldozatai. Emberek, akik a roncsok alatt kínok közepette megfulladnak. Tragikus balesetek. Repülőgép-szerencsétlenség. Alkohol- és drogfüggőség. Aids. Gyilkosság és emberölés. Minden nap számtalan megrázó jelentés. Amennyire kalandos és izgalmas földgolyónkon az élet, éppúgy nincs olyan pillanat, amikor ne lenne szenvedés. A különösen érzékeny lelkek néha összetörnek a teher alatt, amelyet vállukon éreznek, ha szembesülnek a föld szenvedéseivel és jogtalanságaival.

Csupán primitív, érzéketlen vagy degenerált emberek képesek ezeket a eseményeket belső megrázkódtatás nélkül szemlélni. Képes az ember mindezen szenvedést látva megmaradni a szeretet mellett? Hogyan lehetséges ez?

Számomra csupán úgy lehetséges, ha tudatosítom magamban, hogy mi mind felelősek vagyunk saját sorsunk miatt. Mindegy, hogy milyen mélyen hálóz be a fájdalom, és mennyire befolyásolhatatlannak tűnik az ember sorsa - a tényleges ok minden esetben bennünk rejlik.

Ha még soha nem foglalkoztál a világban lévő szenvedés eredetével, akkor a következő gondolatok távolinak és filozofikusnak tűnhetnek. Ennek ellenére nem az a lényeg, hogy higgy bennük. Az a javaslatom, hogy egyszerűen engedd őket hatni és aztán figyeld meg, hogy segítettek-e a szeretet rezgésében maradni, amikor a világ úgynevezett jogtalanságaival kerülsz szembe.

Szinte minden vallás beszél a bűnbeesésről, az eltaszítatásról, az istentől való elválásról, a Paradicsomból való kiűzetésről, ami végeredményben azokhoz a szörnyű jelenséghez vezetett, amelyekre ma panaszkodunk földgolyónkon. Thaddeus Golas a „Paradicsomból való kiűzetést” és jelenlegi helyzetünk okát a következő szavakkal jellemzi:

„Talán sokan közülünk nem szeretik az Univerzumban elfoglalt helyüket, de biztosak lehetünk abban, hogy saját döntésünk által - hogy a szeretetben kiterjeszkedünk, vagy elfordulunk attól - arra a helyre kerülünk, ahol vagyunk. Mennyire vagy eszes, milyen a tested, a családot, a közösség, a történelmi korszak, amibe beleszületsz, mindez és a többi dolog tőled függ, azaz, kiterjedésed foka, szeretetre való készséged határozza meg. Senki nem málházott fel téged. Senki nem kényszerít.

Tökéletes igazságosság uralkodik abban a tapasztalatban, amelyet mindenki, a nap minden pillanatában birtokol."

Amit Énként jellemzünk a materiális világon belül, az „ujjhegy", amely a „deszkafalon" lévő lyukon keresztül nyúlik ki, végül is nem más, mint saját magunk egy része, amely állandóan egy úgynevezett „besűrített energiaállapotban" rejtőzik, mivel (még energialényként, a távoli őskorban) elfordultunk a szeretettől. Ennek a besűrített energiaállapotnak a feloldása csak úgy lehetséges, ha újra kiterjesztjük magunkat, azaz visszatérünk a szeretethez, és ezáltal lényünk időtlen magjához. Úgy, ahogy a jég vízzé, a víz gőzzé válik, ha ezt az elemet kiteszük a Nap hatásának.

Hogy képes vagy e nyitni a dolgok ezen ezoterikus szemlélete felé vagy nem - kétségtelenül a jajveszékelés a világ jogtalanságai miatt minden esetben hiábavaló, mert ez a rezgés intenzívebben teszi görcseink és megtagadásunk mértékét. Zárd karjaidba a fájdalmat és a szenvedőt. Ez önmagunk kiterjesztésének módja. Ez segít neked és a világnak: a szeretet rezgése. Semmi más.

Kiirthatatlan büntudat

Láttam mostanában egy tévéműsorban egy jóképű 60 év körüli férfit, aki egy rakás szerencsétlenség módjára egy olyan eseményről mesélt, amely teljesen összetörte. Egy férfi elhatározta, hogy öngyilkosságot követ el úgy, hogy a mozgó autó eié ugrott. Habár a vezető vétlen volt, mégis vádolta saját magát. Az eset után abbahagyta a munkát, és azóta teljesen szánalomra méltó módon tengeti életét. Kiirthatatlan büntudata mély depresszióba taszította, és arra készítette, hogy eldobja magától az életét.

Nem kérdés: a büntudata teljesen irreleváns. Mit tehet ő arról, hogy az Öngyilkos pont az ő autóját választotta? Mégis: az ember vigasztalhatatlannak tűnt, és semmilyen terápia nem segített az állapotán.

Mindegy azonban, hogy a kiirthatatlan büntudat releváns vagy irreleváns - mindenképp méreg a léleknek és csak károkat okoz, mert alacsonyabb rezgésszintre húz.

Ha egy ember nem sajnálja, hogy másoknak - tudatosan, vagy nem szándékosan - károkat okoz, és ha nem mutat tényleges megbánást, akkor vagy antiszociális, vagy lelkileg sérült. Aki azonban a megbánás után, valahogy még hosszú időn keresztül, akár egy életen át büntudatot beszél be magának, az a személy fogva marad az alacsonyabb rezgésszinten. Akkor aztán nagy a veszélye annak, hogy újra elkövesse a hibát, mert a kozmosz megerősíti a büntudatot. Másképpen: Újra meg újra olyan dolgok fognak történni, amivel vádolni tudod magadat. Az EGO-nak mindegy, hogy mivel tartja meg a hatalmat. Az érzékeny emberekben büntudattal táplálkozik. Brutális kortársaikban pedig a gátlástalanságon keresztül tartja fent magát.

Már születésünk szenvedést okoz, mert melyik anya szüli meg fájdalom nélkül gyermekét? Tehetsz te arról? Természetesen nem. Éppoly kevésbé, mint a legtöbb aggodalomról, amelyeket szüleidnek okozol gyermek- és serdülőkorodban. Ezeket csak úgy tudod megakadályozni, ha nem születesz meg. Világrajövetelünkkel, nem csak örömet, hanem szenvedést is hozunk magunkkal.

Kipusztíthatatlan büntudat csak akkor alakulhat ki bennünk, ha hiszünk a bűn és bűnhődés koncepciójában. Sajnos egyházi szervezetek élnek ezzel az eszközzel, amely a legalacsonyabb rezgésszintre, a félelem szintjére húz: „Bűnös vagy. Isten haragszik rád és megbüntet." Habár bűnbocsánatot ajánlanak tényleges megbánáskor, de ha valaki azt hiszi, hogy Isten képes lenne őt gyűlölni, ha helytelenül cselekszik, akkor ez a hit a félelem rezgésszintjére hozza, amire a kozmosz csak ennek megfelelően reagálhat. Az lesz a következménye, hogy Isten haragjával kapcsolatos

irreleváns hitünkben visszaigazolást kapunk. A kozmosz (vagy Isten) nem utál téged. Csak arra a rezgésre reagál, amelyet tőled kap.

Természetesen például egy brutális gyilkos bűnökkel terhes. Ha bebeszéli a büntudat miatti megbánást is, nem fog megváltozni, épp ellenkezőleg, tovább szilárdul. A kipusztíthatatlan büntudat addig áll fent, amíg mulasztásunkban és helytelen tettünkben lévő összefonódásunkat fel nem ismerjük. Miért bonyolódtál bele egy olyan eseménybe, amely más embereknek szenvedést okozott? Mert energialényként elfordultál a szeretettől. Hogyan menekülhetsz meg ettől az állapottól? Úgy, hogy a büntudat által még jobban összezsugorodsz és megkeményedsz? Semmiképpen.

Csak a szeretet képes azon benned lévő aspektusok feloldására, amelyek a helytelen tethez vezetnek. A büntudat csak azt eredményezi, hogy még jobban utálod őket. Ez az önutálat táplálékot ad nekik, még jobban megerősödnek, és végül az egész világot utálni fogod.

Minden embernek az életében vannak sötét foltok. Megfigyelted már őket egyszer is minden fenntartás nélkül? Lehetetlennek tűnik? Amíg nem öleled át magad teljesen, addig a sötét foltokat tudat alatt vagy tudatosan csak szégyenként érzékeled, és gátolva leszel a szeretetben.

Anélkül, hogy akarnád, újra meg újra visszakerülsz a visszautasítás és a félelem rezgésszintjére. A kozmosz nem tehet mást, mint hogy az ennek megfelelő visszajelzést adja.

Alapvetően összehasonlíthatod belső aspektusaid viszonyát másokhoz fűződő kapcsolatoddal. Mi történik, ha egyik barátoddal szemben, aki véleményed szerint megsértett, utálatot érzel? Elhúzódik tőled. Ha helytelen tette nem tudatosul benne, talán még bosszút is áll a gyűlöleted miatt. Mit nyerünk ezzel? Ha megpróbálsz megérteni a tettét, és nyíltan megbeszéled vele, hogy véleményed szerint rosszat tett veled, akkor kibékülhettek. Ha a helytelen tett ellenére szereted őt, az valahogy megerősíti barátságotokat. Még akár elválaszthatatlanná is válhattok. Pontosan ez a folyamat zajlott - először határtalan gyűlölet, aztán szeretet és békülés - köztem és egyik igazán jó, mára a legjobb barátnőm között Figyeld meg gondosan sötét aspektusaidat.

Látogasd meg őket börtönükben. Karold át őket. Ők is éppúgy hozzád tartoznak, mint a pozitív aspektusok. Nem a megtévedéseid miatt kell szeretned magadat.

Nem lenne valami előnyös. Még csak meg sem kell értened, hogyan történhetek meg. Azért szeresd sötét oldalaidat egyszerűen a maguk nemében, mert csak a szeretet által tudsz szabadulni a szorításukból. Mert csak a szeretet képes az ellenségeket barátokká változtatni.

Ha büntudattal szorítottad volna sarokba magadat, talán már hosszabb ideje, akkor szeresd magad azért. Ne próbáld meg legyőzni. A büntudat csak azért válik azzá, mert nincs jelen a szeretet. Csak ilyen módon jöhet létre és bontakozhat ki. Ezért csupán a szeretetben tud feloldódni.

Kedvezőtlen képzetek az élet értelméről

Honnan jövőnk? Miért vagyunk ott? Hova tartunk?

Számtalan válasz adatik. Miért? Mert számtalan válasz lehetséges. Csupán mi magunk határozzuk meg életünk célját. Mi döntjük el, hogy mit akarunk elhinni. Mi döntünk arról, hogyan akarunk élni. Mi találjuk ki magunknak az életcélokat.

Ha valamiben hiszünk, akkor a világ, teljes megtapasztalásunk, pontosan azt a visszajelzést adja, amely megerősíti látásmódunkat. A vallásos emberek a fájdalomban is Isten keze munkáját vélik látni. Az ateisták mindenütt arra találnak bizonyosságot, hogy Isten nem létezik. Ha hiszel a szegénységben és a hiányban, akkor a világ számodra is épp olyannak tűnik. Ha nem állja útját

semmi jólétednek és sikered gyarapodásának, akkor ez a látásmód nyer megerősítést. Ha a világot iskolaként fogod fel, akkor mindenképp előbb tanulságokat fedezel fel benne. Ha a bűnök fertőzőjeként éled meg, akkor a figyelmed a világ rossz dolgaira fog irányulni.

Mindannyian képesek vagyunk rátalálni életcélunkra. Ha ez nem lenne igaz, akkor nem ez történe azóta, amióta az ember benépesítette bolygónkat. Nézd csak meg a számos vallást, a sok filozófiát, a rengeteg bölcs tanítást, teóriákat és hipotéziseket, amelyek az emberek fejében uralkodnak. Mindenkinek megvan a maga igazsága. Ez azt jelenti, hogy mindenki képes megtalálni életcélját

Tudjuk, hogy minden élőlény megszületik, egy ideig létezik, és valamikor meghal.

A kérdések, mint: Mikor kezdődött tulajdonképpen ez a ciklus? Mikor lesz vége? Mi lehet az Egész? Mi az értelme?, a legfőbb kérdések, amelyeket az ember feltehet. Éppoly főlegesek, mint az ismerős kérdés: Mi volt előbb? A tyúk vagy a tojás? Nem lehet megválaszolni. A tyúk és a tojás kiegészítik egymást. Az egyik nem képes létezni a másik nélkül. Még ha visszakövetnéd az evolúciót az amőbáig, akkor sem derülne ki, hogyan jöhetett létre a tojás, amely mindazok alapján, amit a tojás keletkezéséről tudunk, egy tojóttyúkot feltételez. Ahogy a tyúk és a tojás eredetének kérdésére, úgy vonatkozik ez az élet céljának kérdésére; nem lehet megfejteni.

Próbáld meg elképzelni, hogyan és mikor keletkezett a létezés a semmiből. Lehetetlen. Mert a semminek nem lenne jelentősége a létezés nélkül. A létezésnek sincs semmi jelentősége a semmi nélkül. Másképp megfogalmazva: A létezés fogalma akkor nyer értelmet, ha ellentétje a semmi is létezik. A semmi fogalmának akkor van értelme, ha van létezés. Mi adna értelmet a sötétség fogalmának, ha nem lenne fény? Ha csak fény lenne, akkor mindkét fogalom, mind a fény, mind a sötétség értelmetlenné válna. Csak, mert létezik a sötétség és a fény, kellett fogalmakat kitalálni, hogy a két állapotot megkülönböztethessük egymástól.

A létezés és a semmi feltételezik egymást. Éppúgy mint a fény és a sötétség, a tojás és a tyúk, a nappal és az éjszaka. Ezért képesek az ellentétek örök együttélésben / koegzisztenciában fennmaradni. Ezáltal feleslegessé válik az univerzum, az élet és a létezés kezdetének és végének kérdése. Próbáld meg elképzelni az idő kezdetét. Mivel ez lehetetlen, örökre el fogod vetni. Próbáld meg az idő végét elképzelni. Mivel ez szintén lehetetlen, újra az örökkévalóval találkozol. Mi következik ebből? Az idő és az örökkévalóság nyilvánvalón együtt létezik. Ez a folytonos realitás.

Végül a kozmoszban megtapasztalom egy testben magamat. Mit akarok? Mit akarsz valójában? Mit akarnál, ha képes lennél arra, amit mindig is akartál? Én, magam részéről boldog szeretnék lenni. A lehető legmagasabb szinten. És még mi egyebet? Létezik más motivációja is tetteinknek?

Mi okból kívánunk tudásra, tulajdonra, pénzre, sikerre, harmonikus partnerkapcsolatra, kielégítő nemi életre, megfelelő munkára, jóízű ételekre és italokra, nyaralásra, jó irodalomra, izgalmas filmekre, sportra, utazásra — mindig valamire szert tenni? Szeretnénk boldogok lenni. Visszaszerezni az elveszített Paradicsomot. Ez a motivációnk. Ezért harcolunk. Ezért dolgozunk. Ez után vágyakozunk. Ez minden, amit végül is kívánunk. Még a karitatív munkák eredete is a vágy, hogy a boldogság, amelyet másoknak ajándékozunk, saját beteljesülésünkhöz vezessen.

Talán ez volt az oka annak, hogy Jézus azt mondta; „...én azért jöttem, hogy életök legyen és bővüljenek” (János evangéliuma 10:10)* Ezért, ha egyáltalán van valaminek értelme, az nem más, mint az élet és a bőség. Más szavakkal: Boldogság. Akkor válik nyilvánvalóvá, amikor elutasíthatnánk. De miért vágyódunk arra, hogy boldogok legyünk? Mert legbelső lényegünkben szeretet vagyunk - ezért, Ha nem tartunk önvizsgálatot, azt vesszük észre, hogy a keresés állapotában léteünk, amíg rá nem találunk a szeretetre, és ezáltal saját magunkra.

Károli Gáspár fordítása.

Ezért az lenne a javaslatom: add fel a célvadászatot, vagy egyszer legalább hagyd békén az életcél keresgélését. Adj inkább gázt, amely a szeretet rezgését megérinti, mert az vissza fog vinni saját magadhoz. Ezután az élet értelmével kapcsolatos kérdés nem lesz többé releváns. Mert annál többet, ami valójában vagy és mindig is voltál, teljesen elérhetetlen. A szeretet mindaz, ami létezik.

Kedvezőtlen képzetek saját magunkról

Azt hiszed, hogy senkit nem szeretsz jobban magadnál? Hadd kérdezzem meg: Szívesen mész egyedül? Jól érzed magad akkor? Vagy inkább akkor érzed magad magányosnak? Boldogabb vagy társaságban? Ha egyszer megpróbálsz kiugrani önmagadból és úgy értékelni saját magadat, mintha valaki más lennél: Mennyire vagy elégedett azzal az emberrel „ott kint”? A külalakjával, a szokásaival, a munkájával, a gondolataival és az érzéseivel. A teljes életével. Hogy viszonyulsz saját magadhoz? Egy vagy saját magaddal? Vagy szeretnél valaki más lenni?

Vannak az életedben olyan aspektusok, amelyek miatt utálod magad? Hány ilyen van? Lehet, hogy több van, mint abból, amelyet képes vagy szeretni?

Ne keverjük össze a szeretetet a túlélőösztönrel. Természetesen inkább saját életedet mentened, ha választhatnál: ő vagy én. Ez egy program, mint egy robotnál. Aztán lehetséges, hogy van olyan ember, akit tényleg jobban szeretsz, mint a saját életedet,

A szeretet önfegyelmet, értékítéletet, elfogadást, harmóniát jelent. Azt jelenti, hogy megnyugszunk, elégedettek és boldogok vagyunk. Természetesen szükséged van a kommunikációra. Szociális lény vagy, A kérdés csupán az: mennyi időt töltesz saját magaddal és mennyit másokkal?

Hogy akar valaki másokat szeretni, ha saját magát nem szereti? Hogyan működhet ez? Mit tud ő adni? Minden, amit másokért tesz, csak egy célt szolgál: mindazzal fordul másokhoz, amit nem talált meg saját magában. Ez néha tényleg úgy néz ki, mint a felebaráti szeretet. Ám valójában nem más, mint tiszta egoizmus. Ha nem figyelsz saját magadra, ha nem értékeled saját magad, ha nem tudsz harmóniában lenni magaddal, akkor éppen mások figyelmét, értékelését, elismerését kell megszerezned. Mert szeretet nélkül senki nem élhet. A szeretet a valódi természetünk. Hogyan is tudnánk lemondani róla?

Az életed csak akkor fordulhat jobbra, ha megnöveled magadban a rezgést. Ez a szereteten keresztül sikerülhet a leggyorsabban és a legjobban. Ezen kívül nem kell más miatt fáradozni. A hatás a dominókhoz hasonló: az első eldönti a többit is. Életed minden egyes területe jóra fordul a szeretet által.

Teljesen mindegy, hogy melyik ponton veted be a saját magad iránt érzett szeretetet. Miért? Egészen egyszerű, mert az AGAPE függetlenül az érzékelt állapotodtól és a véleményedről mindig a te legmélyebben természetes és eredeti állapotod. A szeretethez csupán a döntésedre van szükség, és jelen van. Csak aktívan be kell vallani a szeretetet, és meg fog érinteni, mert te magad vagy a szeretet, és nincs olyan pillanat, amelyben nem vagy az. Bármit gondolsz, bármit teszel, bármi is történik - szeretheted magad amiatt, mert valójában csak a szeretet létezik. Mert valójában csak szeretet vagy. Semmi más.

Mindaz, ami nem tűnik szeretetnek, az élet minden súrlódása és szerencsétlensége, ott van, persze - úgy, mint egy elsuhanó vonat kellemetlen zaja. Van valami közöd a vonathoz, csak mert zavar téged? Nem, azt fogod mondani, hogy is lehetne közöm a vonathoz? Te vagy a test? Természetesen nem. Van egy tested, de nem a test vagy. A gondolataid vagy, vagy vannak gondolataid? Természetesen nem a gondolataid vagy, csupán vannak gondolataid. Az érzéseid vagy, vagy vannak érzéseid? Természetesen nem az érzéseid vagy, hanem pusztán vannak érzéseid. Hát akkor ki vagy,

ha se test, se gondolatok, se érzések? Egy energialény. Szeretet. Néha elég erre emlékezni, hogy a szeretet rezgésébe kerülünk.

Ha megtanulod megőrizni magad lényed magjában, akkor felismered, hogy csak a szeretet létezik, hogy te egy szeretettel teli lény, azaz szeretet vagy. Ezért a zavaró tényezőknek számodra csupán egy értelme van: azért vannak ott, hogy emlékeztessenek arra, hogy aktívan szeress, mert amint így teszel - a szeretetben rögtön visszatérsz magadhoz, és egyedül ez a lényeg.

Szomorú események, nehéz helyzetek

Tegyük fel, hogy a kedvesed hazajön, és azt meséli felháborodva, hogy karambolozott az autóval. A felbecsült kár olyan magas, hogy nincs értelme annak, hogy saját magatok kifizessétek azért, hogy megakadályozzátok a biztosítási díj megemelését. Az autótok megjavítása is egy vagyonba kerül.

Ha normálisnak tartod ebben a helyzetben, hogy kiakadsz, szemrehányást teszel kedvesednek, vagy frusztráltan duzzogva egy sarokba húzódasz, akkor természetesen a normának megfelelően reagálsz, ami azt bizonyítja, hogy a külső tényezők, ebben az esetben az autó és a pénz fontosabbak, mint te magad. Mert mi történik benned, ha a méregnek és a frusztrációnak helyet adsz? Nem csak partneredet veszed semmibe, hanem saját magadat is. Megsérted magad. Hagyod, hogy a külső bádogkárok horpadást okozzanak érzelmi állapotodban. Ennyire értékesnek találod az autót, és ennyire értéktelennek magadat. Ilyen kevésbé szereted magad.

Amíg szereteted belső állapotát nem alakítod legmagasabb normáddá, addig ez újra meg újra meg fog történni. Értelmetlen elhatározni, hogy a következő alkalommal türelmesebb, vagy higgadtabb leszel. Nem működik, mert tetteinket nem a jó szándék vezérli, hanem szeretetünk tárgya. Gondolj csak arra, hogyan reagálnál, ha partnered a lemezkárról nászutatok ideje alatt számolna be. Abban az időszakban tehát, amikor fülig szerelmes vagy. Akkor biztosan nem lenne hely a szemrehányásnak benned. De egyszer minden nászút véget ér. Természetesen a későbbi években is képes vagy

megóvni a partnered iránt érzett szeretetet a kiakadásoktól vagy az igazságtalan szemrehányásoktól. De akkor éppen csak a kapcsolatra - a szereteted tárgyára - korlátozódna. Rajta kívül más normák is szokásba jönnének. Csak az képes minden helyzetben saját középpontjában maradni, aki tárgy nélkül szereti a szeretetet.

Na de természetesen lehetséges, hogy egy olyan rossz hír, mint egy drága horpadás hideg zuhanyként ér. Talán egyébként is feszült, esetleg egy kicsit energiahányos vagy. Aztán minden szörnyűség mellett, még egy rossz hír, amely kiüríti a pénztárcádat.

Ilyen helyzetekben én sem mindig emlékszem a normámra, miszerint szeretetem belső állapotát jobban kell szeretnem, mint szeretetem bármely tárgyát. Az érzelmi kitörés váratlanul jön. Am ha gyakorlott mester vagy, nem lehet eltántorítani attól, hogy a szeretetet válaszd, amint legmagasabb normád tudatosul benned. Soha nem túl késő elkezdni a gyakorlást. Ha nem sikerül belső állapotodat jobban szeretni, mint az autodat, akkor engedd, hogy a szeretet elárrassa a karosszéria károsodása miatt érzett dühödöt. Vagy szeresd magad mérgebben azért, hogy újra elfelejtkeztél döntésedről, hogy mindent szeretsz és hogy ki vagy borulva. A gyakorlatot bármely időpontban alkalmazhatod. Akár egy vita közben is. Még ha mérgeid nem is múlik el azonnal -tedd türelmetlenségedet szereteted tárgyává, és a mérgeid nem fog megmaradni túl sokáig. A szeretet ellen nincs orvosság.

Kemény döntéseket mindannyian hozunk néha. Van, hogy mások emiatt megsértődnek, mert lehet, hogy másképp ítélik meg a helyzetet. En ilyen helyzetekben hajlok arra, hogy érzelmileg megkeményítsem magam. Különösen akkor, ha az illetőt, akit érint a döntésem, vagy akivel beszélnem kell, jól ismerem, és netán még szimpatikusnak is találom.

Hogyan tudjuk ilyen nehéz helyzetben megőrizni a szeretet rezgését? Először is tisztáznunk kell, hogy a tényleges probléma abban rejlik, hogy utárod, ha kemény döntéseket kell hozni, és ezeket közölni kell. Talán jön hozzá lelkiismeret furdalás is. Esetleg készülsz is az ellenállás visszaverésére és arra, hogy meg kell indokolnod a döntésedet. Mindegy, hogy ezeket az érzéseket elfojtod, vagy szabadjára engeded - egyik esetben sem szabad csodálkozni, ha ez a visszautasítás vagy a félelem legalacsonyabb rezgésszintjére ránt magával. Ezért csupán egy alternatíva létezik: ne állj ellen ezeknek az érzéseknek! Szeresd magad azért, hogy úgy érzel, ahogy érzel. Öleld át magad belső keménységed, ellenállásod, lelkiismeret furdalásod, magaddal, az illetővel, vagy a döntéseddel szemben érzett utálatod miatt. Ha mindezt szeretetbe csomagoltad, akkor kezdj bele a beszélgetésbe. Meg leszel lepve, hogy mennyivel nyugodtabb és szuverénebb leszel.

Ha egy szomorú eset miatt panaszkodnál, akkor is dönthetsz úgy, hogy szomorúságodat, a könnyeidet, a kétségbeesésedet egy csipetnyi szeretettel itatod át. Ha nem sikerül, mert nem akarod a szomorúságot, a könnyeket vagy a kétségeket szeretni, akkor mindenesetre dönthetsz úgy, hogy ezt az érzést töltöd meg szeretettel.

Még Isten (vagy a sors) iránt érzett gyűlöletedbe, aki elvette tőled a szerelmedet, is vihetsz szeretetet. Még a megválaszolhatatlan kérdésedbe is: Miért vették el tőlem a kedvesemet? engedhetsz szeretetet. Ne változtasd meg a hozzáállásodat. Egy szeretett lény iránt érzett szomorúság életfontosságú. Nem szabad elfojtani, vagy elmenekülni előle. Ne mondj le annak megtapasztalásáról, hogy a szomorúságot szeretettel vegyíted. Akkor aztán nem fogsz elmerülni a bánatba, hanem rájössz, hogy az mennyire fontos és értékes.

Aki szerelmi bánatba süpped, annak legtöbbször semmit nem használ, ha arra a slágerra emlékeztetjük, hogy „Szerelemért bánkódni nem érdemes...”. Valószínűleg mialatt megpróbálja eldúdolni, sírásban tör ki, és keserves könnyeket hullat. A logikus érvek mint - „Milyen jó, hogy kiderült, hogy nem is igazán szerelmes belém” - sem nyújtanak vigaszt.

A partikon és a diszkókban a figyelemelterelés is csak ritkán használ, mert a visszautasított szerelem fájdalma mélyen ül. A javaslatom minden érintett számára az, hogy ne tagadja meg magától a fájdalmat. A szomorúság minden formáját fel kell dolgozni. Különben nem szabad csodálkoznod, ha újra meg újra hasonló helyzetbe kerülsz.

Golas véleménye erről a következő: „Ugy fog tűnni, mint minden véletlen legkülönösebbike, ha te, azok után, hogy figyelmedet határozottan elfordítod egy kellemetlen jelenetről, akkor újra meg újra egészen hasonló helyzetbe kerülsz. Meg fog döbbszteni és mindaddig megtörténik, amíg egy olyan kellemetlenséggel találkozol, amelyet el tudsz viselni, vagy képes vagy szeretni, és ekkor megnövekednek a hullámaid. Figyeld meg, szeresd meg és szabadulj meg tőle.”

Elég egyszerűen hangzik, ám nagyon nehéz, amíg fel nem ismered, hogy az ilyen esemény ismétlődését te magad idézed elő, mert elutasító viselkedéseddel az ennek megfelelő rezgésszinttel maradsz rezonanciában. A visszautasítás és az elfojtás egy fajta rugóhatással rendelkezik: minél erősebben nyomod, a rugó annál erőteljesebben csap vissza.

Golas erről így ír: „Nincs értelme annak, hogy el akarsz menekülni egy nehézség elől oly módon, hogy összehúzd a tudatodat. Minden dombra fel kell másznod megint, amelyről legurulsz... Soha ne fordítsd el a figyelmedet impulzívan egy jelenetről azért, mert utálatosnak, kellemetlennek vagy fájdalmasnak tűnik. Dönts el tudatosan - hasznos, ha szavakba ontod - hogy szereted magad azért, hogy azt visszataszítónak találod.”

Aki tehát szerelmi bánatba merül és nem akarja, hogy ilyen csalódás újra meg újra megtörténjen vele. az végre véget vethet ennek az állandóan ismétlődő mintának. A helyzetet visszatásítónak találod, igen, ám először nem fordulsz el tőle hirtelen, nem fojtod el tehát, nem blokkolod a fájdalmat és a haragot. Ám egy-időben ezzel mélyről szeretetet engedsz ebbe a helyzetbe. Először apró pataknak tűnhet, amely szinte érintetlenül hagyja sérült érzéseidet, ám itt nem a szeretet mennyiségéről, hanem a minőségéről van szó. Az AGAPE nemcsak a legmagasabb rezgés a kozmoszban. Ő a leghatékonyabb orvosság a gyógyulásnál, felépülésnél, transzformációnál. Próbáld ki, pont erre van szükséged.

Vizsgáld meg tehát a helyzetedet, ismerd el, hogy milyen vacakul érced magad, és mondd ennek ellenére: „Végtelenül szeretem magam.”

Minden valószínűség szerint nem fogsz szeretetet érezni magad iránt. A veszteség miatti fájdalom túl erős, a sebek túl mélyek. A csalódottság, a belső tanulság, amely ezzel jár, óriási. Minden benned a szeretett lény közelségéért kiált, aki annyira végtelenül sokat jelent számodra. Aztán persze bizalmatlan is vagy ezzel a „medicinával” szemben. Ez teljesen érthető, mert hogyan szerethetnél egy olyan helyzetet, amelyben pont azon fáradozol, hogy ne szeress? Épp hogy meg akarsz szabadulni a szeretettől, hogy ne kelljen szenvedned többé. De ne áltasd magad. Pont te tapasztalhatod most különösen meggyőző módon, hogy a tárgy nélküli szeretethez vezető szeretet a te igazi természeted, amely benned marad, még a nagy szerelmed miatt érzett szenvedés alatt is. Az AGAPE az egyetlen medicina, amely gyorsabban és hatékonyabban segíthet bármely más gyógyszernél a fájdalmad csillapításában és sebzett szíved gyógyításában.

Érzelmi blokádok

Mit tegyek, ha a szeretet helyett megtagadást, csalódottságot, szomorúságot, bosszúságot, dühöt, félelmet, unalmat, közönyt, céltalanságot érzek magamban? Ne tekintsd ezeket az érzéseket blokádnak, hanem hídként és horgonyként használd őket rezgésszinted megnöveléséhez. Ha nem tapasztalok negatív érzéseket, akkor nem mindig érzem magam rákényszerítve arra, hogy aktívan szeressek, és néha átcsúszok a semlegesség állapotába - se így, se úgy nem érzek.

A semlegesség állapotában lassabban rezgek, • és aztán gyakran csak egy apró lépés kell egy még alacsonyabb rezgéshez, amely negatív érzéseket - visszautasítás és félelem - okoz. Pontosan a vacak érzések emlékeztetnek arra, hogy pillanatnyilag nem vagyok ott, ahol lehetnék, és ahol lenni szeretnék.

Ám csak azt kell mondanom az adott rossz érzelmi állapotban, hogy: „szeretem” és akkor már az AGAPE jelen is van. Ez a változás pillanatok alatt történik, ami azonban nem jelenti azt, hogy a rossz érzés azonnal elszáll. Nem is fontos és nem is célszerű. Ha azonban megtapasztalom a szeretet rezgését, akkor azonnal rossz érzéseim megfigyelőjévé válok, és képes leszek kitalálni, hogy mit akarnak jelenteni, és hogyan jöhettek ezek egyáltalán létre. Ahogy újra tudatosul bennem, azonnal feloszlik, mint a köd.

A szeretet rezgés, nem hangulat. Lehetsz teljesen deprimált, padlóra kerülhetsz összetörve, ám ennek ellenére szerethetsz. Ha legjobb hangulatodban vagy, akkor automatikusan szeretetben rezegsz - úgymond tudat alatt. De nem tapasztalod már többször, hogy fergeteges hangulatod egyik pillanatról a másikra átbillen? Egyszer mennyei boldogság, aztán halálos csalódás? Hangulatunk állandóan ingadozik. A szeretet azonban - igaz természeted - állandóan stabil marad. Ha a figyelmedet hangulatod mélypontján ráirányítod, akkor ebben a rezgésben maradsz. Még akkor is, ha nem kerülsz azonnal hangulatod csúcsára. Ezért tehát ne keverd össze a hangulatot a rezgéssel. A szeretet igaz természeteként soha nem változik, teljesen mindegy, hogy milyen hangulatban vagy. Nagyon fontos ezt felismerni, különben hajlamos leszel felcserélni a rezgést a hangultra. Ha az teszed, akkor a gyakorlat hasztalannak tűnhet számodra.

„Szeretek, és mégsem kerülök jó hangulatba! Közönyömből, érzelmi mélypontomon, bosszúságomon nem változtat semmi!” Az ok: Hangulatod megváltoztatásáról határoztál, nem pedig a szeretetről. Hadd fejtsem ki ezt egy rövid példán keresztül

Rendszeresen járok szaunába. Minden alkalommal, amikor kijövök a szaunából, bemegyek a hideg vizes medencébe, ahol öt-, néha tíz percet töltök. Már többször kérdezték, hogyan vagyok erre képes. Hiszen a legtöbb szauna-látogató már kevesebb, mint harminc másodperc után mérgeesen és vacogva hagyja el a medencét. A trükk az, hogy figyelmemet azonnal a légzésre fordítom. Nagyon nyugodtan levegőt veszek, majd kifújom, és nem mozdulok. Ilyen módon persze érzékeli a testem a hideget, de a mozdulatlanságom és a légzésre való koncentráció megakadályozza, hogy fájni kezdjek. Nem mondhatom, hogy a hideg jól esik, de az említett idő alatt nagyszerűen elviselem, és a nyugalmi fázis sokkal inkább élvezetes..

Legtöbbször még el is alszom, és aztán úgy érzem, mintha újjászülettem volna Nagyon hasonlóan működik nálam, ha rossz passzba kerülök és a figyelmemet a hangulat helyett a szeretetre irányítom. Akkor sem mondhatom, hogy elememben vagyok, de a szeretetre fordított tekintet megóv attól, hogy stabilizáljam magam a rossz hangulatba. Ha eltávozik, akkor energikus vagyok és nem üres. Bármikor, ha rossz hangulatban megőrzöm a szeretet rezgését, akkor azt győzelemként élem meg, és energiát nyerek. „Soha nem az a fontos, hogy mit élsz át, hanem az, hogy hogyan reagálsz a történetekre” - mondja Thaddeus Golas.

Feleségemmel egy lakóház hetedik emeletére épített tetőtérben lakunk. A falak betonból vannak. Néhány hete beköltözött valaki, aki azóta szinte minden nap lyukakat furkál a falba. Az az érzésem, hogy ezalatt az idő alatt több lyukat fúrt a falba, mint amennyi hely a két lyuk között maradt. De az is lehet, hogy egyszerűen csak ilyen szokatlan hobbit űz. Bár legtöbbször csak néhány percig tart, amely alatt a borzasztó zaj irritálja a fületem, de természetesen nem találom olyan kellemesnek, mint Beethoven V. szimfóniáját. Ha erre az időpontra már a szeretet hullámhosszán vagyok, akkor nem tud különösebben zavarni a förtelmes zaj, ám ha a rezgésem völgyben van, akkor dühössé válok, mert a zavaró tényező miatt feltörő felháborodás gyorsabb, mint azon döntésemre való figyelmeztetés, hogy a szeretet hullámterében maradjak. Habár pont ez a felháborodás a híd az AGAPE-hoz.

Nincs olyan időpont, amely késő lenne az AGAPE számára. Lehet, hogy belecsúszol a negatív érzelmekbe, ám ezek közepén is képes vagy arra, hogy jobban szeresd saját magad, mint bármilyen rossz érzést. Egyszerűen úgy, hogy a szeretet mellett döntesz. Ettől megváltoznak az érzéseid.

Térj egyszerűen mindig vissza a szeretethez. Szeresd magad ha félsz, ha szomorú vagy haragos vagy, és tedd ezt oly kérlelhetetlenül, hogy ezek az érzések kerek oldjanak. A negatív érzések csak addig szeretnek téged, amíg megtagadod őket, vagy menekülsz előlük. Elrepülnek, elhúzódnak, amint átöleled, és szeretettel veszed körül őket. Lehet, hogy nem fognak teljesen eltűnni. De nem tudják majd uralni hullámfrekvenciádat. Egy fantasztikus film, az „Egy csodálatos elme” szemléletes allegóriát szolgáltat erre a princípiumra. Egy skizofrén tudósról szól, akinek fiatal korától egészen haláláig 3 ember létezik a tudatában, akiket lát testileg, akikkel beszélget, és akik közül az egyik egy ügynök, aki még parancsokat is ad neki. Miután a tudós megházasodott, az ügynök, aki a többiekhez hasonlóan csak az agyában létezett, megpróbálja bebeszélni neki, hogy meg kellene szabadulni a feleségétől. Ezt majdnem meg is teszi, mert nem hisz az orvos diagnózisának. Csak amikor egyértelművé vált számára, hogy ezek az emberek se nem öregednek, se nem növekednek, akkor ismerte fel, hogy ezek a lények ténylegesen csupán a fejében léteznek, és hogy valóban skizofrén. Ezek az emberek csupán az ő észlelése alapján léteztek, senki más nem látta őket.

A kezelőorvos teljesen lehetetlennek és veszélyesnek találta a felírt orvosság kihagyását, amely a beteg agyműködését olyan erősen károsította, hogy képtelen volt ellátni munkáját. Ám a tudós annyira szerette hivatását, hogy visszautasította, hogy továbbra is a gyógyszer okozta delíriumban

tengesse életét. Így tehát elhagyta a szert és eldöntötte, hogy a lényeket egyszerűen figyelmen kívül hagyja.

Először egyáltalán nem volt rájuk hatással, de minél többet gyakorolta, annál jobban visszavonultak és felhagytak a rábeszéléssel és a zaklatással. A skizofrén tudós végül arra az egyetemre kerül, ahol korábban, tanult és nagyrabecsült személyiséggé válik és idős korára még Nobel díjat is kap.

Te is győztessé válsz, ha gyakorolod szeretni magad félelemben, szomorúságban és haragban is, hogy ne lássanak lehetőséget a negatív érzések gonosz lényei abban, hogy téged zaklatnak. Csak annyira törődj velük, hogy jelenlétük segítsen abban, hogy aktívan szeresd saját magadat. Továbbra is jelen lesznek, néha megpróbálnak kapcsolatba lépni veled, de ha konzekvensen gyakorolsz, akkor felhagynak zaklatásoddal.

Legtöbbször úgy civakodtunk a feleséggel valamilyen mellékes dolog miatt, mint a legtöbb, már régóta házasságban élő pár, akik egymás mellett szeretnének megöregedni. Amikor például reggelként visszatérek a reggeli futásból, meg vagyok győződve róla, hogy ezalatt az idő alatt ő már elkészítette a reggelit, ám nem mindig ez a helyzet. Ezért azt kérdezem tőle: Miért nincs még kész a reggeli?

Tegyük fel, hogy éppen nincs túl jó kedve, ez alapvetően ritkábban fordul elő vele, mint velem, és mogorván válaszol: Azt gondolod, hogy semmi más dolgom nincs, mint a te testi jóléteddel törődni? Ha én ugyanezen a rezgésszinten vagyok, kieresztem magamból a macsót, és a lehető legharapósabban azt válaszolom: „Mi lehetne annál fontosabb?”

Talán ismered ezt, az egyik szó követi a másikat és minden egyes megjegyzéssel kölcsönösen húzzuk egymást az alsóbb rezgésszintre, ami kiválóan alkalmas arra, hogy energiánkat már kora reggel haszontalanul elpazaroljuk. Persze mivel mindketten gyakorló mesterek vagyunk, egy idő után legalább egyikünk figyelmezteti a másikat arra, hogy az életre szóló szeretet mellett döntöttünk. Mivel éppen morgunk egymásra, pontosan ott kezdjük, ahol éppen vagyunk. Az, aki közülünk figyelmezteti a másikat, tehát aki elkezd magát morgolódásában szeretni, kimondja a megbeszélte kódot: LOVE (Számomra 68 évesen az angol szó hatékonyabbnak tűnik a szeretetre, hogy emlékezzek az AGAPE-ra.)

Kívülállóknak csodának tűnhet, bár amit aztán tapasztalunk pusztán törvényszerűség. Mialatt még balga veszekedésünkbe bonyolódunk, csak a LOVE-ra való emlékezés bír rá bennünket arra, hogy mint mulatna fejszóvalva EGO-já-tékainkon egy semleges megfigyelő. Akkor miért veszekszünk? Csupán rezgésünk változott a skálán lefelé. Ez volt konfliktusunk oka. Az el nem készített reggeli csak ráadás volt az alacsony rezgésfrekvenciára, ami egyáltalán nem tudatosult volna bennünk, ha nem veszekedtünk volna.

Természetesen léteznek más konfliktushelyzetek, amelyeket nem lehet egyszerűen LOVE-val elintézni. Akkor fontos magunkat szeretni, amikor veszekszünk. Hogy ez hogyan működik, bemutatom majd a következő fejezetben.

Adódhatnak helyzetek, amelyekben nem tudsz másképp gondolni némely társaidra, csak mint idiótákra vagy legrosszabb ellenséged* re. Na és akkor! A gondolat már ott van! Olyan amilyen! Értelmetlen lenne egy tapintatosabb, humánusabb hozzáállást kikényszeríteni. Semmiképp ne próbáid meg, mert képmutatóvá válsz. Nem kell kimondanod, amit gondolsz, az sem lenne ajánlott, de vizsgáld meg őszintén a gondolataidat és vedd őket körül szeretettel!

Ez a kulcs, hogy egy negatív értékelés ellenére ne rezegj a szükségesnél tovább egy alacsonyabb frekvencián. A szeretet akkor oldószerként hat.

Nemrég azt tapasztaltam, hogy bizonyos személyekkel kapcsolatos gonosz híresztelések terjedtek el. Természetesen megjelent a vágy bennem, hogy a másokban kialakult képet helyretegyem és tisztázzam magam, mert alig van érzelmileg megterhelőbb helyzet annál, ha félreértének vagy megrágalmaznak. Azonnal szeretetet áramoltattam ebbe az óhajba és minden érintett személyt szeretettel vettem körül. Néhány másodperc múlva felszabadultam.

Nem az én problémám az, hogy mit gondolnak a többiek rólam. Kell, hogy függővé tegyem érzelmi állapotomat attól a képtől, amit mások alkotnak rólam? Mi értelme lenne megváltoztatni mások véleményét? Mit nyernék azzal, ha meggyőzhetném őket az álláspontomról? Ez mind balga, értelmetlen kerülőút, hogy megkapjam azt, amit valójában keresek, a boldogságot!

Ne függj mások ítéletétől, mert ezáltal függővé teszed magad az ő alacsonyabb hullámuktól. Éld az életed és állj hozzá úgy, hogy kompromisszumok nélkül, minden körülmények között szeresd magad.

A legjobb gyakorlóterep a rezgés növelésére a mindennapi élet. Nem szól ellene semmi, sőt ajánlatos, naponta és gyakran meditálni, bár a gyakorlat, egyszerűen mindent és mindenkit szeretni, a teljes mindennapokat meditációvá változtatja. Mert mi a meditáció? Lényed magjára összpontosítasz. Szereted mindazt, amit éppen teszel, még a legprofánabb dolgokban is, ezek egyforma hatást váltanak ki: Teljesen magadnál vagy. A központban. Nem kell megkérdezned, hogy az, amit éppen teszel értékes, értelmes vagy időpazarlás-e. Amint szereted, azonnal értelmes és értékes lesz.

Tedd a dolgod, vagy tedd azt, aminek értelmét látod, bármi is legyen az. De a szeretetet ne feledd. Nem ragadtatom magam annak állítására, hogy minden tett szent cselekedetté válik a szeretet által. Mindenesetre a kérdés, hogy valami szent vagy nem szent, nem az én vesszőparipám. Ha képes vagyok valamit szeretni, akkor az értelmet nyer. Mert magas rezgésszinten tart -garantálva a boldogságot és az élet sikerét.

Konfliktusok

A konfliktusok keletkezése teljesen normális. Élettársak, gyerekek és szülők, munkatársak, barátok, főnök és beosztott, vevő és szállító, üzleti csoportok és szövetségek között, ahol interakció zajlik, ott a konfliktus lehetősége is fennáll.

Egy konfliktus kitörésének oka nem minden esetben az alacsonyabb rezgésfrekvencia, amelynek porszívó effektusa van, ha éppen ugyanazon a frekvencián rezegsz. Gyakran egyszerűen különbözik az emberek véleménye. Ez legitim, sőt mi több, szükséges. Semmi nem tudna továbbfejlődni, sem privát és üzleti, sem gazdasági vagy politikai szinten, ha az embereknek nem lennének nézeteltéréseik, és nem keresnének jobb megoldást a felmerülő problémákra. A konfliktus tényleges problémája az elintézés módja. Szeretet nélkül a frontok gyorsan megszilárdulnak. A véleményeket nem elég meggyőzően fejtik ki, hanem erővel és számíttással vi-szik végig. Eles polémia váltja fel a logikus érvelést. Nézd végig egyszer a parlamenti vitát, akkor megtudod, miről beszélnek.

Ha úgy döntenénk, hogy minden konfliktushelyzetben szeretünk, akkor ugyan nem lennénk lazábbak, de biztosan igazságosabban vitatkoznánk és veszekednénk. Kemények lennénk a tárgyat illetően, ám tisztelettel viseltetnénk a szerződő féllel szemben. Aki szeret, az nem kerüli el a konfliktust, mert tudatában van annak, hogy egy probléma megoldása elkerülhetetlen. A szeretet nem veszekszik, az sem célja, hogy a vitapartnert tudatosan megsértse, és rossz fényben tüntesse fel. Mégis válhat sértővé, de nem szándéka okán, hanem mert az ellenfél így értékeli.

Képzeld csak el (tudom, hogy nehéz), ha a képviselőink a szeretet mellett döntenének, mielőtt belekezdenek a vitába. Ne gondold, hogy ezáltal a beszélgetések unalmasak és egyhangúak lennének. Egyáltalán nem, mert szeretni nem azt jelenti, hogy nincs több ellentétes vélemény, nincs több veszekedés és ehelyett udvarolnak egymásnak a politikai ellenfelek. Még a polémiának is helye van az összecsapásban, de úgy, hogy szeretet retorikus fűszerré varázsolja.

Arra buzdítom a politikusokat és a gazdasági vezetőket, hogy emeljék meg a rezgésüket. Csak ez képes megoldani a problémáinkat. Azon az alacsony rezgési frekvencián, amely az érzékeny emberek számára nem csak a parlamentben, hanem a vállalatok vezetésében is érzékelhető, a problémákat csak hosszadalmas procedúrák árán, ideiglenesen tudják megoldani. Ha teóriánk helytálló, akkor társadalmunk minősége és gazdaságunk növekedése nagymértékben fejlődik, ahogy a felelős politikusok és vezetők megnövelik rezgésfrekvenciájukat. A szeretet a megoldás a problémáinkra, nélküle beszélgetéseink és tetteink üresek. „*Ha embereknek vagy angyaloknak nyelvén szólok is, szeretet pedig nincsen énbennem, olyanná lettem, mint a zengő érez, és a pengő czimbalom*” (Pál 1. levele a Korintusbelieknek 13:1)* Nagy láрма, kevés tartalom!

Még ha a fenti intést senki nem veszi magára: Te, individumként uralkodó alapelvvé teheted a szeretetet a konfliktushelyzetekben. Ahogy már mondtam, ez nem jelenti a viták vagy az összecsapások megtagadását. Epp ellenkezőleg:

ha szeretsz, sokkal vitaképesebbé és a küzdelem során sikeresebbé válsz.

Károli Gáspár fordítása..

Mert mi az oka a kudarcnak? A személyes támadás. Amíg képes vagy elválasztani a személyeket és a dolgokat, addig akkor is győztes maradsz, amikor veszítened kellene.

A feltétele egy ilyen eljárás mód alkalmazásának megint csak az, hogy szereted magadat. Ha nem állsz összhangban saját magaddal, akkor nagyon nehéz, ha nem lehetetlen, hogy másokkal harmóniába kerülj. Ám ha magasabb rezgésfrekvencián tartózkodsz, akkor az ellenfelednek sokkal nehezebb megsértenie és az ő alacsonyabb rezgésszintjére rántania téged.

Második feltétel: Szeresd a vitát és a vita résztvevőit is. A vita és a vitatkozók is fontosak és nélkülözhetetlenek a mindenkori probléma megoldásához. Ha egy konfliktushelyzetben a szeretet a motivációd, akkor azon sem kell fáradoznod, hogy elnyomd az érzelmeidet. Lehetsz emocionális anélkül, hogy ezt az ellenfeled sértőnek találná.

Nem az emóció a sértő. Ami sértő, az egy olyan motiváció, amely nem a tárgyra, hanem a személyre orientálódik.

Akármilyen visszafogottan beszélsz, akármilyen választékosan fejezed ki magad ha nem a szeretet a motivációd, akkor az ellenfeled mindig személyes támadást érez. Nem tudjuk igazi motivációkat elrejtteni. Ellenfeled érzelmi agyát nem lehet megtevesztetni.

Számos technika létezik a konfliktus kezeiére. Érdemes megtanulni és gyakorolni őket. Például hasznosabb én-üzeneteket küldeni te-üzenetek helyett. Továbbá hasznos felkészülni a beszélgetésre, hagyni kibeszélni a másikat, aktívan odafigyelni, és jobb inkább kérdéseket feltenni a szemrehányások helyett. Persze a legjobb technika is kudarca van ítéve szeretet nélkül. Ha azonban szeretsz, akkor anélkül, hogy ismernéd az összes taktikai húzást, amely elősegíti egy konfliktusbeszélgetés sikerét, a megfelelő időpontban fogod mondani.

A szeretet önmagából kiindulva bölcsen cselekszik. Beszélgetésed alatt magából kiindulva

vezet. Lehetséges, ennek ellenére nem fogadja el a véleményedet ellenfeled és nem fogtok közös nevezőre jutni. Ennek ellenére győztesként kerülsz ki. A szeretet mindig győztesé tesz.

Ennek a fejezetnek a végén szeretnék egy gyakorlatot bemutatni, amelyet jómagam ésmások is kipróbáltak és nagyon hatásos, ha a partnerkapcsolat során súlyos érzelmi sérüléseket szerzel, és az egyikőlk sem lát lehetőséget arra, hogy egy normális beszélgetés segítségével kibéküljön, mert mindketten, akarattok ellenére, állandóan heves veszekedésbe kezdtek és végül nem juttok egyrőlk a kettőre. Néha talán fontos lenne, bizalommal fordulni valakihez, aki figyel arra, hogy betartsátok a játékszabályokat. A gyakorlat azonban olyan rendkívül eredményes, habár komoly fegyelmet és az új megoldások iránti nagyfokú nyitottságot követel tőletek.

Üljetek a földre háttal egymásnak támaszkodva és fogjátok meg egymás kezét, bármennyire is nehezetekre esik. Egyikőtök kezdje elmondani mindazt, ami zavarja a másikban. Mindent megmondhat, amit érez. Az éppen hallgatónak nem szabad beleszólnia. Mindegy, hogy mit mond a másik és hogyan: ne gondolj arra, hogy igaza van-e vagy sem. Figyelj oda és mondd magadnak: „Szeretem magam érte!” Nincs időlimít A másik tehát addig tesz szemrehányást, ameddig jónak látja. FigyeljeteK arra, hogy egész idő alatt legyetek testi kontaktusban a hát és a kezek segítségével.

Tartsátok ezt fönn, bármennyire nehezetekre is esik. Aztán tartsátok körülbelül 2 perc szünetet, ekkor maradjatok csöndben. Ezalatt az idő alatt engedjéteK el egymás kezét, és a hátaK se támaszkodjanak egymásnak.

Aztán ugyanazon szabály szerint kezdjen hozzá a másik, saját álláspontja ismertetéséhez. Végül még két percig üljeteK csendben egymást érintve a hátaKkal és a kezeKkel. Aztán álljateK fel csendben, semmilyen kommentárt ne fűzzeteK hozzá, és menjeteK körülbelül fél óra hosszára külön helységbe vagy egyedül sétálni. GondoljateK át mindent, amit a másiktól hallottateK. Ne fojtsateK el eközben semmilyen érzést, ami ezalatt feltör belőleteK és szeresséteK magateKat értük. Aztán találkozzateK újra. Hihetetlenül csodálkoznék, ha a konfliktusotokat most se tudnátok megoldani.

A konfliktus megoldása jelentheti azt, hogy egymás karjaiba omoltok és abbahagyjátok a veszekedést - ám nem feltétlenül törvényszerű -, habár néha előfordul, mert felismeríteK, hogy csak a szeretet hiányzott. A konfliktus megoldása azt is jelentheti, hogy az esetet még egyszer a kölcsönös szeretetre alapozva beszélíteK meg, és közös nézőpontra juttok, amely együttéléseteKet újra szabályozza. A konfliktus megoldása szétválásotokat is eredményezheti. Am ha ezt a döntést tartjátok a legjobbnak a speciális esetetekben, akkor is nagy a2 esélye annak, hogy ez a döntés a szeretet jegyében zajlik.

Kudarc és blamázs

Mi van, ha egy konfliktus megbeszélése során nem sikerül szeretetben maradni? Ha megsértetteK a másikat? Ha esetleg még örömet is okozott, hogy megsértetteK? Ha igazán nekivadultál és kivetköztél önmagádból?

Térj vissza amilyen gyorsan csak lehet a gyakorlatodhoz. Öleld át a helyzetet. Szeresd magad azért, amiért agresszív vagy. A kudarcodért. Amint tudatosul benned lecsúszásod. Mert minél tovább adod át magad az agresszivitás vagy a kudarc érzésének, annál csekélyebb lesz a rezgésed. Lehetőleg még a beszélgetés alatt térj vissza a szeretethez. Egy apró lökés a tudatodban. „Szeretem ezt!” A agresszió vagy a kudarc érzése az AGAPE-hez való híddá válik.

Ne fojtsd el a negatív érzéseket, mert az intenzívvá teszi őket. Figyeld meg ezeket az érzéseket. „Igen, pontosan ez vagyok, de szeretem magam azért, amilyen vagyok.” Hagyj mindent úgy, ahogy van. Térj vissza egyszerűen a szeretethez. Engedd egyszerűen élni a gondolatot: „Kudarcot vallottam”. Engedd egyszerűen azt a gondolatot is élni: „Mennyire felsültem! Az ilyen elképzelések előbb utóbb fel fognak oldódni, és akkor újra győztessé válsz.

Szenvedélyes ember lévén érzelmileg igen hevesen tudok reagálni. Nem tudom, hogy milyen gyakran akadok ki, különösen a partneremmel való konfliktusokban. Alapvetően csoda, hogy még mindig mellettem van, és mindezek ellenére még mindig szerelmet érez irántam, mert vérmérsékletem miatt sajnos elég sok porcelánt török össze. Egyidőben ezzel igen nyitott ember vagyok és soha nem okozott gondot, hogy magamnak és másoknak beismerjem, hogy hibáztam. Persze egyet nem tettem: Soha nem szerettem magamat ebben a vonatkozásban. Sokkal inkább utáltam és szégyelltem magam miatt. Érthető és biztos szükséges is. Ám ez az elfojtás ahhoz vezetett, hogy újra meg újra feltört.

Nem akarom azt állítani, hogy nem tudok újra kiakadni, ám amint elkezdem szeretni az agresszivitásomat, bármikor, amikor észreveszem magamban, akkor a feleségemmel folytatott fontos vitabeszélgetések más szintre kerülnek, mint azelőtt. Ha szereted magad, akkor ha agresszív is vagy, megtörik a rosszakarat

Ha egy hibáért bocsánatot kell kérned, soha ne tedd addig, amíg a kudarc érzésében vagy, mert az tovább húz lefelé. Csak akkor tedd meg, ha újra szeretsz. Mert akkor nem fog gondot jelenteni, és még a rezgésedet is megnöveli.

Saját határunk elismerésének hiánya

„Többet nem vagyok képes adni (az időmből és az erőmből)!” A szeretet lenne az, amely ezt állítja? Nem kellene a szeretetnek határtalannak lennie? De igen, a szeretet határtalan. Nekünk vannak korlátaink. Ezt bizonyítja már a testünk is. Létezéséhez szüksége van levegőre, ételre és itálra, gondozásra, mozgásra, nyugalomra, kikapcsolódásra és élvezetre. Ha nem adod meg neki, akkor meghal, vagy legalábbis fellázad.

Néha betegség formájában. És ez igenis jogában áll. Nem lenne szép dolog megtagadni tőle természetes szükségletei kielégítését.

Ugyanez az alapelv érvényes a lelkedre. O sem képes csupán adni, hanem éppúgy szüksége van táplálékra - lelki táplálékra. Szüksége van visszavonulni a nyugalom szigetére éppúgy, mint ahogy fontos számára a kommunikáció és az aktivitás. A lelket néha egyszerűen „pihenni kell hagyni”.

Némelyek szinte szakadatlanul azzal foglalkoznak, hogy másokon segítsenek. Ez dicséretre méltó, ám azért még nem nevezhető szeretetnek. „Szeresd felebarátodat, miképpen saját magadat.” - azt jelenti, hogy először saját magadat szeresd, a testedet, a lelkedet és a szellemedet. Hogyan szerethetnéd felebarátodat, ha nem szereted saját magadat? Ez pont olyan, mintha valakinek lakhelyet kínálnál, és emellett te magad pedig, fedél nélkül maradnál. Miként lehetne ezt megvalósítani? Végül mindketten az utcán lopnátok a napot.

Itt nem az egoizmust akarom dicsérni. Csupán tudatosítani szeretném benned azt, hogy mindennek előtt felelősséggel tartozol annak a személynek, aki ténylegesen a közeledben van. Vagy kit veszel észre először, ha reggel felébredsz? A testedet. A gondolataidat. Az érzéseidet. Lehetséges, hogy már ébredéskor másnál járnak a gondolataid, és mégis, ezek a te gondolataid. Abban a személyben keletkeznek, amelyet „én”-nek nevezel. Ha ezt az illetőt más ember kedvéért elhanyagolod - az vajon szeretet? Semmiképpen sem. Törődj tehát először magaddal. Csak ha olyan jól bántál saját lényeddel, hogy jól érzed magad a bőrödben, akkor adhatsz bármit is másoknak.

Az ember ezt egészséges egoizmusnak nevezhetné, ám valójában ez egyszerűen csak szeretet az iránt a személy iránt, aki a legközelebb áll hozzád: és ez a személy te vagy. Magadat szeretni a legfőbb felelősséged. Ha ez a lény szeretetben van, akkor van energiád másokat szeretni. Ha túl keveset foglalkozol magaddal, tehát a hozzád legközelebb álló személy túl kevés szeretetet kap tőled, akkor ezt a hiányt átadja mindazoknak, akikkel szemben felelősnek érzed magad. Még rosszabb: bármilyen áron arra használod majd őt, hogy megtartsd a szeretetet, amelyet nem vagy képes megadni saját magadnak. Így ahelyett, hogy szeretnéd a hozzád legközelebbit, energiarablóvá válsz.

Szinte mindenki ismer olyan embert a környezetéből, aki fáradhatatlanul azzal foglalkozik, hogy gondoskodik másokról. Lehet, hogy csodáljuk miatta, ám néha elkötelezettsége a vámpírizmus egyik fajtájának felel meg. Ezek az emberek azt az energiát adják, azoknak, akikről gondoskodnak, amelyet maguktól megtagadnak. Mindig, amikor ilyen fölöttébb segítőkész vámpírral találkozol, a totális kimerültség érzése fog el. Bevetette magát érted, de persze ennek a2 ára az energia volt, amely most nálad hiányzik. Nem tudod megmondani, hogyan csapolta meg az energiádat, mégis a vele való kontaktus után teljesen üresnek érzed magad.

A tényleges segítség a szeretet rezgésében nyilvánul meg. Ha szeretetet fogadsz be, akkor ehhez mérten mindig jobban fogod érezni magad, mint azelőtt. Ezek után pedig több, nem pedig kevesebb energiád lesz. Nem üresnek, hanem erőteljesnek érzed magad.

Ezért ne kárhoztasd magad, legyen bármilyen képtelenség, ha másoknak csak egy bizonyos határig állsz rendelkezésére.

Ne panaszkodj miatta. Ne tegyél magadnak szemrehányást, és ne engedd azt se, hogy mások panaszkodjanak. Nem rút dolog a mások iránti elkötelezettségedet behatárolni. Épp ellenkezőleg: ez a szeretet, amely mindig saját magadnál kezdődik.

Természetesen létezik egy másik extrém típus is. Aki másoknak nem adja meg azt, amit ő maga elvár, az éppoly energiarabló, mint az, aki mindig másokért él. Szociális lények vagyunk. „Az Univerzum kölcsönös kapcsolataink összessége.” - mondja Thaddeus Golas. Senki nem létezhet csupán saját magáért. Ha a normális mértéken túl foglalkozol magaddal, akkor meg fogsz keseredni.

Milyen a normális mérték? Minden ember más adottságokkal rendelkezik és más alkat. Az olyan emberek, mint Albert Schweitzer, Teréz anya vagy Karl-Heinz Böhm példaképek lehetnek, de soha nem válhatnak saját tetteink meghatározóivá. Talán teljesen túlzott elvárás lenne, ha megpróbálnál úgy élni, mint Ők.

A szeretettel teli cselekvést soha nem lehet kívülről megítélni, mert ez elsősorban rezgés. Ezért változtasd meg először a rezgésedet, amikor is döntesz arról, hogy körülöleled a világot és mindennek előtt saját magadat. Aztán mindig rá fogsz jönni, hogy mit jelent személy szerint számodra a szeretet a gyakorlati hétköznapiakban. Vannak, akiknek először a legalsó szinten kell kezdeniük; saját döntésükkel szemben érzett ellenállásukat kell szeretniük. Persze még ez a viszonylag silány tett is megemeli a rezgésszintet. Ha ezt folytatod, akkor tovább növekszik. Aztán egy kis idő múlva, egyre több emberre és helyzetre leszel képes kiterjeszteni a szeretetedet. Ezáltal még jobban megemelkedik a frekvenciád. Ez újra megerősít abban, hogy még állhatatosabban maradj meg a szeretetben.

Ne gondold azonban, hogy aztán egy újabb Albert Schweitzerré vagy Teréz anyává kell válnod. Talán elsősorban arra használod a szeretet rezgését, hogy azt a személyt, aki legközelebb áll hozzád, szerencsésé és boldoggá teszed. Néhányunknak ez a fejlődési fok már az optimuma annak, amelyet elérhetünk az életben. Ne értékeld le ezt az életcél, mert ki az, aki elmondhatja magáról azt, hogy szerencsés és boldog? Nem fogsz automatikusan boldoggá és szerencsésé tenni másokat, ha te magad az vagy?

Ne helyezd életcélodat túl magasra se. Haladj inkább apró léptekkel előre. Ha aztán tovább akarsz menni annál, mint amit kezdetben elképzeltél, annál jobb. De ne akard a második lépést az első előtt megtenni, mert különben még megbotlasz a saját lábadban.

A fejlődési folyamattal kapcsolatos téves

elvárások

Ha szeretettelivé válsz, akkor olyan energia érkezik az életedbe, amely igazi csodát tesz. Talán olyan vágyak teljesülnek, amelyekről azt gondolod, hogy soha nem valósulhatnak meg. Ha már egy kicsit gyakorlott vagy, akkor képes leszel még rendkívül megterhelő életkörülmények között is stabil maradni. Másfelől azonban történhetnek olyan dolgok, amelyekről mindent lehet mondani, csak azt nem, hogy pozitívak. Ezáltal lehet, hogy egy bizonyos élethelyzetbe kerülve egyszer csak kiesel a ritmusból. Miért van ez így? Légy tisztában azzal, hogy az univerzumban a legerősebb energiával dolgozol. Semmi nem erőteljesebb, mint a szeretet.

Akár egy erős áram, amely mindazt magával sodorja, ami útjában áll, ugyanúgy fog a szeretet is mindent elhordani, ami téged az áramlásodban hátráltat. Semmi nem állhat az útjába. Ezt az árat meg kell fizetned. Ám ez egy olyan ár, amely megéri.

Habár az egyik oldalon tehát csodát élsz át, lehet, hogy olyan helyzetekbe kerülsz, amelyek az ellenkezőjének tűnhetnek annak, mint amit szerettél volna. Ezek a tapasztalatok nagyfokú frusztrációhoz vezethetnek. Minden további nélkül megtörténhet, hogy valamikor barátok vagy ismerősök megrágalmaznak. Ez lenne a szeretet? Most nagyobb egoista vagy, mint azelőtt!

Az ilyen szemrehányások, kimondottan azoktól, akiket szeretünk, a legnagyobb próbatételek ebben a fejlődési folyamatban. Hagyod magad befolyásolni? Eltérít a véleményük? Feladod azt, hogy minden helyzetben és mindenért szereted magad? Behajítod a szemébe az irányelvedet, hogy a szeretet belső állapotát jobban szereted, mint bármely külső körülményt? Természetesen megteheted. A szeretet sem gátol meg ebben. Persze el kell búcsúznod tőle. Szerényen, amilyen ő maga, vissza fog vonulni az élménykozmoszodból. Nem tud többé tenni érted semmit.

Ezért: Tarts ki! Állj ellen! Maradj a szeretet csodálatos rezgésében. Talán csupán olyan életkörülményektől szabadít meg a szeretet, amelyek tartósan kárt okoznak neked. A látszólagos szakadás csupán életed várának renoválására szolgál. Talán a szeretet az élettapasztalat új partjaira vezet, amelyek csak azért tűnnek veszélyesnek, mert szűz területek számodra. Olyan újonnan felfedezett föld, amelynek úttalansága bennünket, embereket mindig bizonytalanra tesz. Bízz a szeretetben! Képtelen arra, hogy bántson. Mindig a legjobbat akarja neked.

A „mézeshetek” utáni krízis

Rögtön azután, hogy elkezdtem a gyakorlást, történt valami, amely számomra csodaként hatott. Ezt a jelenséget tulajdonképpen már többször átéltem életem során. Bármikor, ha az ember pozitív irányban változtatja az energiáját, mindegy, hogy melyik szinten, úgy tűnik a kozmosz rögtön megjutalmazza ezért. Pénz állt a házhoz, megrendelés jött, egy igen fenyegető problémára megoldás született, kapcsolatok megjavultak, alig akadtam ki, és az érzelmileg megterhelő helyzeteket lényegesen jobban kezeltem. Ébredés után azonnal szeretetet éreztem a kezdődő nap iránt. Napközben alig jelentett gondot a világ, és mindennek előtt saját magam átölelése. A gyakorlat állandóan jelen volt, legtöbbször nem is kellett emlékeztetni magam rá.

De a mézeshetek egyszer véget érnek. Az élmény elhalványodik. A kezdeti tűz kialszik. Bizonyos régi problémák újra felülkerekednek. A régi, berögzült szokások és kondicionálások visszatérnek. Talán újra az ismert dalt kezded fűjni: „Jó reggelt kedves gondok, már megint itt vagytok!” Talán az

a benyomás alakul ki benned, hogy minden csupán egy szép álm volt-Nem látod értelmét annak, hogy minden körülmények között szeress.

Ezen a krízisen mindenkinek át kell esnie. Semmi esetre sem lehet kikerülni. Éppenséggel az is megeshet, hogy heteken keresztül van elegendő. Nincs kedved gyakorolni. Nincs motiváció, mert úgy tűnik nincs mit tenni. Úgy látszik, mintha a kozmosz elfelejtette volna a rezonancia törvényét. Most dől el a dolog! Nem az a probléma, hogy kissé lekókadnál. Akkor lenne csak az, ha ebben a rezgésben maradnál.

Thaddeus Golas azt mondja: „Hajlamosak vagyunk arra, hogy emocionális ciklusokban emelkedjünk fel: Minden egyes valóságérzékelés lelkes kitörése után újra egy új és másfajta elutasítással találkozunk magunkban, a következővel, amelyet meg kell tanulnunk szeretni. Ám minél jobban fejlesztjük magunkat, annál könnyebb lesz.”

Ha jön a krízis, akkor érdemes szeretni azt. Mindegy, hogy milyen nehéznek tűnik - öleld át a krízist és mindenek előtt saját magadat. Nagyon valószínű, hogy ez az ölelés egy bizonyos időn keresztül nem kelti benned a szeretet érzését.

Nekem a krízisek során segít, ha azt kérdezem: „Mennyivel érezném jobban magam, milyen jó dolog történe, ha feladnám a szeretetet?” Egy krízis alatt a szubjektív érzékelésben nem élsz meg magas rezgésszintet, ám képzelj csak el, mi történe, ha hátat fordítanál a szeretetnek?

Az ember végül is a szokások rabja. Minden új dolog elragadtatással tölt el, ám idővel az eufória alábbhagy. Ezt a szabályt te is meg fogod tapasztalni a gyakorlattal. Mert megszokod, hogy harmóniában élsz saját magaddal és a környezeteddel, így az élmény „szokványossá”, „nem különlegessé” válik. Valójában sokkal tovább jársz, mint azt szubjektíven érzékeled. Csinálhatsz egy tesztet. Hagyj fel teljesen a gyakorlással. Adj szabad teret az érzéseidnek. Gondolkodj, érezz, cselekedj úgy, ahogy korábban - anélkül, hogy hagynád áramolni a szeretetet. Engedd be a legalacsonyabb rezgésszinten a közönyt, a megtagadást és a félelmet. Talán azért van szükség erre a tapasztalatra, hogy megértsd, milyen sokat ér ez a gyakorlat.

Egy dolog biztos: Ha helyt állsz a krízisben, akkor ezt követően még erősebbé válsz. Összehasonlíthatod egy párkapcsolati krízissel: Csak a nászút után bizonyosodik be, hogy a pár érez-e egymás iránt szeretetet, vagy csupán forró, erotikus fellángolásról volt szó. Azok a párok, akik kudarcot vallanak a krízis során, és hirtelen elválnak egymástól, mert nem éreznek úgy már, mint kapcsolatuk elején, soha nem fognak rájönni arra, mit jelent a szeretet valójában.

Ez manapság a válással kapcsolatos gátlások csökkenése miatt sajnos gyakran megeshet. Nem ismerem olyan párt, akiknél ne lett volna krízis. Van, akinél egy-két hónap után, másoknál csak néhány év múlva. De a krízis jelentkezett, legkésőbb akkor, amikor EROS (a testi szerelem) alábbhagyott. Ha a pár a szeretetét aztán nem

PHILIA-ként (barátok közötti szeretet) érzékeli, akkor idővel szétválnak, vagy egy fajta célközösségben maradnak.

Ugyanez a szabály vonatkozik a tárgy nélküli szeretetre. Először nászutatásként éled meg. Nem fog nehezedre esni átölelni az egész világot. Ám jön a krízis. Aki kiállja, az fejlődik tovább. Ez azt jelenti, hogy a szeretet elmélyül, kiterjed, állandósul. A kozmosz a szeretethez való hűségedet a legnagyobb áldással jutalmazza.

Néhány ráhangoló gyakorlat

A legjobban és leghatékonyabban, mint már többször említettem, mindennapi életed során gyakorolhatsz. A mindennapok gyakorlatát nem pótolhatod a most bemutatásra kerülő ráhangoló gyakorlatokkal. Olyanok ezek, mint kávé a tejszínhab. A kávé a mindennapok gyakorlata. Nélküle csak tejszínhab van a csészédben. Ha azt kikanalazod, akkor a csésze újra üres.

Átvitt értelemben ez azt jelenti, hogy aki a ráhangoló gyakorlatot elvégzi és a mindennapi gyakorlatot elfelejti, az, bár ebben az időszakban felvidul, a későbbiekben azonban függni fog a hangulati ingadozásától és rezgési frekvenciáját tekintve instabil marad. A ráhangoló gyakorlatokkal azonban még jobban élvezheted a mindennapok gyakorlatát.

A szeretet hangjai

Tulajdonképpen egyáltalán nem kellene ezt a gyakorlatot említenem, mert úgyis mindenki ismeri és biztosan már többször átélte: Alig emel fel és varázsol el érzelmileg bennünket bármi jobban egy zeneműnél, amely felébreszti bennünk a szeretet érzését és kitárja a szívünket. Csukd be a szemed, add át magad teljesen a hangoknak, merülj el bennünk tökéletesen, engedd, hogy átjárják és feltöltsék teljes lényedet; mind a testedet, mind pedig a lelkedet.

Attól függően, hogy éppen hogy érzed magad, hátadra fekhatsz teljesen ellazulva, vagy akár táncolhatsz is. Ha a tánc mellett döntesz, felejts el minden begyakorolt mozdulatsort, és csak arra ügyelj, hogy mozgásod összhangban legyen a hanggal. Itt most teljesen mindegy, hogy hogyan néz ki. Úgysem figyel senki. Nagyon fontos, hogy nyisd ki a füledet a szeretetre és ezáltal figyelj meg ahogy kitárul a szíved. Aztán érzed és éled át az AGAPE-t és a lényed igazi magjával való azonosságot.

Szeretette! felébredni

Figyelmedet fordítsd azonnal ébredés után nagyon finoman a szeretetre. Azonnal gondolj rá. Mindegy, hogy előtte mit gondoltál, álmodtál,

vagy éreztél -, szeresd magad miatta. Aztán engedd felcsendülni magadban a szót; SZERETET. Mondd el magadnak egyszer-kétszer saját ütemben, majd hagyd felzengni. Így olyan, mintha a SZERETET-nek saját hangja lenne benned. Minden sietség nélkül. Nagyon gyengéden. Hagyd, hogy had ismétlődjön addig, amíg nem gondolsz másra és érzel mást, mint szeretetet. A SZERETET szó kioldja érzelmi agyadban a szeretet asszociációit, amelyek a szeretet érzését okozzák.

Ne várj azonban érzésekre, és ne próbáld meg őket kényszeríteni. Különböző mindenáron megtagadják tőled magukat. Az érzések teljesen maguktól jönnek. Maradj nyugodtan fekvé az ágyon, ha elég éber vagy ahhoz, hogy ne aludj el újra.

Ha ekkor helyzetek, vagy személyek bukkannak fel lelki szemeid előtt, adj nekik szeretetet. Még akkor is, ha nem szereted őket. Vedd őket körül szeretettel

. Egyszerűen, minden erőfeszítés nélkül. Ha ellenállsz, szeresd magad miatta. Képes vagy a szeretet belső hangjának megváltoztatására, ha akarod. Mondd talán azt: „Mennyire szeretem magam! Vagy egyszerűen „Mennyire szeretek!” Néha, ezáltal a szeretet felvillanyozó állapotába kerülsz. Egy másik alkalommal egyszerűen csak nagyon közel kerülsz saját magadhoz. Ezáltal minden esetben gondoskodsz arról, hogy mielőtt felkelsz, kellemes és harmonikus állapotba kerülsz. Ez a nap megfelelő kezdete.

Mielőtt elalszol, tedd pontosan ugyanazt, mint reggel. Engedd összegződni a nap minden olyan eseményét, amely nem alakult optimálisan, és engedd fel őket szeretettel. Különösen a nap kellemetlenségeit tedd szereteted tárgyává. Mondd magadnak, hogy ezek miatt kimondottan szereted magad. Ha értelmed fellázad ellene, mondd neki, hogy egy kicsit bolond akarsz lenni, és addig vonuljon vissza. De ne hajszold magad miatta. Ha előtör a felháborodás, elégedetlenség vagy büntudat, akkor szeresd magad amiatt. Ha felbukkannak olyan emberek, akiket legszívesebben fellónél a Holdra, szeresd magad amiatt. Minden agresszió ellenére vedd őket körül szeretettel. Nem azért, mert szereted *ezeket* a személyeket, hanem azért, mert tudod, hogy csak a szeretet képes megváltoztatni őket.

Burkold be őket szeretetbe. Aludj el szeretettel a szívedben.

Találkozás önmagaddal

Ha van időd, ülj le egy tükör elé. Nézz a szemedbe a tükörben és vallj szerelmet magadnak. Tégy úgy, mintha a tükörképed a legjobb barátod lenne. Ne sajnálj magadtól egy csipet bolondságot, és mondd annyira érzelmesen, amennyire lehet: „O, mennyire szeretlek!” Ismételd szerelmi vallomásodat addig, amíg minden meglepő dolog ki nem tér előled. Amíg teljesen eggyé válsz saját magaddal. Amíg örömet leled benne. Amíg élvezetet okoz. Amíg tényleg szívből nem szereted magad. Ez különböző ideig tarthat. Ne add fel elhamarkodottan, azért, mert gyerekesnek, nevetségesnek vagy bolondnak tűnsz saját magad számára. Állhatatosan nézz a tükörbe a saját szemedbe. Ne ijedj meg, ha az arcod hirtelen megváltozik.

Ha öregebbé vagy fiatalabbá változik, vagy más alakot Ölt, felváltva férfi és női formájú lesz, szakállat kap, vagy szakáll nélkülivé válik, ha a haj megnő vagy rövidebb lesz, vagy megváltozik a színtónus. Maradj nyugodtan, ne vedd le a tekinteted, hanem szegezd egyszerűen a tükörrre. Ennek a jelenségnek nem feltétlenül kell megtörténnie, de ha mégis, akkor légy tudatában annak, hogy valószínűleg korábbi inkarnációid bizonyos arcai mutatkoznak meg. Nem vagy ezek közül a személyek közül egyik sem, még az a személy sem, akinek most magadat tartod, ez csupán maszkjaid egyike. Nem test vagy. Hanem szeretet. Mindig és örökké. Ennél a gyakorlatnál ez tudatosulhat benned.

Lélektől lélekig

Nézz egy olyan ember szemébe, akiben megbízol őt, vagy ha lehet tíz percig, anélkül, hogy elfordítanád a tekintetedet, és valld meg neki gondolatban, hogy szereted: „Szeretlek!”

Nem gond, ha a másik szemei elmosódnak, megduplázódnak, vagy akár megtriplázódnak. Lehetséges, hogy a szemed könnyezni kezd, de nem tesz kárt benned. Beszélj meg előre a gyakorlatot a társaddal, és kérd meg, hogy ennek megfelelően gondolkodjon.

Ez a gyakorlat megszabadíthat az irreleváns kapcsolati félelmektől és a gátlásoktól. Elmélyíti a társaddal való viszonyodat és saját szeretőképességedet.

Idő magadra

Adj magadnak újra meg újra időt és vedd szemügyre mindazt, ami közvetlenül körülvesz a szeretet szemével. Teljesen mindegy, hogy hol vagy. Kint a természetben, az utcán, az irodában, egy áruházban, otthon, vendégségben, a repülőgépen, a vonaton, az autóban, séta vagy futás közben. Mindegy hol és mindegy mit, egyszerűen mindent figyelj szeretettel. Mindegy, hogy a dolgok kondicionált értelmeknek kaotikusnak vagy rendezettnek, szépnek vagy csúnyának tűnnek, dönts úgy, hogy mindent szeretettel szemlélsz, anélkül hogy különösebben indokolnád az értelmed felé. Mondd egyszerűen annak, amit látsz gondolatban, hogy szereted.

Mindegy, hogy személyekről, állalokról, növényekről, vagy a materiális világ egyéb jelenségeiről van szó.

Maradj ebben a gyakorlatban három, öt, tíz percig, és rá fogsz jönni, milyen életteli és csodálatos mindaz, amit megpillantasz, és mennyire felderül belső állapotod. A szép még szebbnek tűnik. A csúnya elveszti jelentőségét. Ezt a gyakorlatot néha kocogás közben végzem, és ekkor félhangosan mondom a szerelmi vallomásaimat. A megemelkedett rezgés, futás közben intenzívvé teszi az érzést. A vakok ezt a gyakorlatot szeretettel teli hangokkal és ízekkel cserélhetik fel.

A csúnya dolgok szeretete

Keress valami nagyon csúnyát, legjobb, ha olyat, amelyet tényleg utálsz, amitől rettenetesen undorodsz, vagy félsz, és figyeld meg szeretettel. Lehet az fénykép, kép, anyag, filmhelyszín, hely, konkrét személy, ellentét, gondolat, emlék, jövőbeli vízió, bizonyos tevékenység, mint például a gyomlálás, a mosogatás, a takarítás, a rendrakás, a főzés, lehet előadás tartása nagy közönség előtt, bizonyos helyzet, mint a dugóban ülni, vagy várakozni egy sorban, vagy összetűzés a kedveseddel, a munkatársaddal, a vevővel vagy a főnökkel.

Azt hiszed, hogy bizonyos dolgokat, személyeket, tevékenységeket vagy helyzeteket egyszerűen nem lehet szeretni? Azt gondolod, hogy életed végéig utálnod kell őket? Akkor pont úgy érzel, ahogy én! Ám a szeretet számára nincs akadály. Ha rájössz, hogy képtelen vagy a megfigyelt dolgot szeretni, akkor szeresd magad azért, hogy nem tudod szeretni. Figyeld meg továbbra is. Gondosan. Megrendíthetetlenül. Akkor is, ha inkább világgá szaladnál. Akkor is, ha sírni szeretnél, vagy sírnod kell. Akkor is, ha eltaposnád, összetörnéd, vagy megölnéd. Ha ezután rossz kedved van, kiáltsd ki a haragodat, a gyűlöletedet, de semmi esetre se felejtsd el szeretni magad. Öleld át, és szeresd magad ezek között az érzések között. Úgy mintha a legjobb barátod volnál.

Ismételd meg ezt a gyakorlatot bizonyos időközönként addig, amíg nem kerülsz abba a helyzetbe, hogy amit utálsz, amitől rettegsz, vagy undorodsz, azt szeretni kezded, mert tudatára ébredsz, hogy minden, minden, minden tulajdonképpen ENERGIA. TE MAGAD IS AZ VAGY. A SZERETET IS AZ. Golas azt mondja: „Ha megtanulod szeretni a Poklot, akkor a Mennyszámban vagy.”

Veszekedések szeretetben

Ha legközelebb valaki olyannal kezdesz veszekedni, akit jól ismersz, akkor ezt az esetet kezeld optimális gyakorlatként, amelyet te, (energialényként) magadnak rendeztél. Mindenesetre a szeretetet már egy kicsit gyakorolnod kellene addigra, különben a gyakorlatnak rossz vége is lehet. Ne nyomd el az érzéseidet. Mond el azt, amit gondolsz. Akkor is, ha ez a másíknak nem tetszik. Akkor is, ha fájdalmat okozol neki. Talán megsérted őt De szeresd magad miatta. És szeresd az ellenfeledet is. amennyire csak képes vagy rá.

Vigyél tehát szeretetet a veszekedésbe. A szíved mélyén maradj a szeretet atmoszférájában, szilárd álláspontjában. Ezalatt maradj ellenfeleddel állandó szemkontaktusban, mert a szemeid meg fogják győzni arról, hogy őt, mint embert egy bizonyos viselkedéssel kapcsolatos averziód ellenére, nem utálsz.

Szeresd azt is, amit ellenfeled a fejedhez vág. Még akkor is, ha nem tudod megemészteni. Akkor is, ha fájdalmat okoz. Minden körülmények között maradj a szeretet mellett. Bármikor érzed a düh feltörését, szeresd magad miatta. Bármikor, ha nem tudod szeretni magad azért, ami miatt a másík szemre hány, szeresd magad amiatt, hogy nem tudod szeretni. A beszélgetés alatt tehát térj mindig vissza a szeretetbe.

Ez a gyakorlat annak felismerésére a legjobb, hogy legfőképpen szeretet vagy, és minden, minden, minden körülmények között az is maradsz.

Óda az AGAPE-hoz

A lektorom a mindennapi gyakorlat során egy újabb lehetőséget fedezett fel, amely őt hihetetlen gyorsasággal a szeretet rezgésére hozta. Íme: ..Bármikor, ha egy probléma, vagy valamilyen gond felbukkan az életedben, akkor azt csomagold be egy „Na és?” - szeretetbuborékba. El-magyarázom: Az ijedtség pillanatait követően gondold azt: Na és? - majd engeddd, hogy megtelj SZERETETTEL - ilyen egyszerű a recept !

Saját tapasztalatai alapján, melyeket a szereteten keresztül a tárgy nélküli szeretethez való eljutás folyamatában szerzett, arra kért, hogy fogadjam be ide a következő szöveget.

„A medve” és más „gyöngyszemek”¹

A „Szeretet hangjai” és egyéb gyakorlatok mellett még más lehetőségek is léteznek arra, hogy kapcsolatba kerüljünk az AGAPE-vel. Az egyik legmélyebb hatást *A medve* című film gyakorolta rám - amely egy óda a szeretethez! Az AGAPE-nek legalább hét szintjét vagy megjelenési formáját tartalmazza; anya-gyerek szeretet, önmagunk szeretete, állatszeretet, az élet szeretete, PHILIA, EROS, a természet szeretete és talán még sok más. *A medve* című film valóban az élet költeménye, és bár egy játékfilm, a 91 perc alatt csak néhány szót vált a két férfi szereplő. A főszereplők az állatok, elsősorban a kodiak-medve Bart, és az élet nehézségeit megtapasztaló medvekölyök, Youk, akinek a szemszögéből mesélik a filmet. Emellett előfordul még néhány állat, és ők „beszélnek” egész idő alatt. Ebben a filmben annyira hasonlítanak ránk, hogy az egész valójában az emberi élet egy csodálatos allegóriája: minden fájdalmával, szomorúságával, félelmével, minden szépségével, örömeivel és szeretetével! Mindezt nem szavakkal, hanem hatásos képekkel mutatják be.

Ha egy film, mint ez (vagy akár másik) lelkileg mélyen megérint, akkor a rád gyakorolt hatás egy kicsit függ a kiindulási állapotodtól: ha előtte szomorú voltál, unatkoztál vagy csalódtál, minden meghiúsításod ellenére nem fogsz önmagadból kifordulva automatikusan szerető emberré változni. De valamit mégis tesz veled: azáltal, hogy megindít, megérinti a lényed belső magját - és pontosan ebben van az a nektár, amelyet meg akarunk ízlelni: a SZERETET, a végtelen szeretet - az AGAPE. Ha megtanultad, hogyan kell látni, akkor ilyen nektárral teli gyöngyszemeket nemcsak olyan filmekben találsz, mint „A medve” és „A szerelem hangjai”. Tulajdonképpen mindenütt ott vannak.

Szeretet a tárgy nélküli szeretetért

Szeretet a tárgy nélküli szeretetért - ismered már őt. Nem olyan, amelyet csak megkeresni és megtalálni kell. Nézz egy gyermek szemébe, és ha teljesen indokolatlanul rád kacag, akkor megpillantod a tárgy nélküli szeretetet. Bármikor, amikor gondok, problémák, negatív feszültségek nélkül tudsz élni, akkor automatikusan a tárgy nélküli szeretet állapotában vagy. Mert a szeretet igaz természetünk. Nem az a cél, hogy egy teljesen új állapotba kerüljünk, hanem arról van szó, hogy lehetőleg állandóan a természetes állapotunkban maradjunk.

Miért esik ez olyan nehezünkre? Az ok igen egyszerű: a tárgy nélküli szeretet nem jelent számunkra semmit. A szeretet minden lehetséges tárgyra elcseréljük. Matriális és eszmei dolgokra. Tőlük azt reméljük megkapni, amivel már rendelkezünk.

Azaz: Tévedésben élünk, és minden nap fenntartjuk tévedésünket, amelyben azt hisszük, hogy még meg kell szereznünk valami olyat, amelynek már teljesen birtokában vagyunk. A tévedés, és nem más okozza szenvedésünket.

Hogyan járhatunk ennek a szenvedésnek a végére? A szenvedés helyett válaszd a szeretetet! Emellett bármikor dönthetsz újra meg újra. Egyszerűen azáltal, hogy elkezded szeretni azt, amiben éppen vagy. Mindegy, hogy mi az. Mert szeretni azt, amit éppen átélsz, azt jelenti, hogy végzel a tévedéssel, mert csak azt tudod szeretni, amelyet szereteted tárgyává választottál. Amikor elkezdesz határtalanul szeretni, fel fogod ismerni, hogy nincs szükséged okra a szeretethez. A szeretet a te igaz természeted. Csak a tévedés, amelyet először fel kell ismerni, választ el téged attól.

Az nem elmélet vagy filozófia, hogy a szeretet a mi igaz természetünk és ezért állandóan rendelkezésünkre áll, hanem törvényszerűség. Éppoly megrendíthetetlen és hatásos, mint a nehézségi erő. Egy tárgyat, amelyet a kezekben tartasz elengedsz, és az a földre esik. Erre száz százalékgig számíthatsz.

Ugyanez a princípium vonatkozik az AGAPE-ra, mint igaz természetedre. Nyílj meg előtte, hogy feloldd értelmed görcsét, és akkor nyitott karjaiba hullsz. Minden egyes pillanatban átélheted, hogy leginkább szeretet vagy. Akár most, ebben a momentumban is.

A szeretet megtapasztalása nem fűződik semmilyen feltételhez. Az elektromos áramhoz hasonlíthatjuk; Hogy a villanykörtét meggyújtja vagy nem - az energia létezik. Ha felkattintod a kapcsolót, akkor bizonyosságot szerzel ennek az állításnak. Ugyanez a helyzet a szeretettel is.

Tudatosult benned ezalatt, hogy tényleg minden szeretettel teli helyzetben és minden pillanatban képes vagy szeretni? Hogy se speciális tárgyra, se különleges tetre nincs szükséged? Ha még mindig azt mondod; „Egyszerűen nem tudok szeretni, legfőképp nem azt, amit nem szeretek.”, akkor is szeretheted minden esetben a szeretetre való képtelenségedet. Ha azt állapítod meg, hogy nem érzel semmi szeretetet akkor, ha a szeretetre való képtelenségedet szereted, akkor szeresd magad azért, hogy nem érzel semmit. Kezdd mindig ott, ahol éppen vagy.

A legfontosabb az, hogy emlékeztess magad a szeretetre, és ezáltal szinten tartsd.

Erich Fromm a szeretetet, ismert könyvében, „A szeretet művészetében” olyan művészetként jellemzi, amely elsajátításához - minden más művészethez hasonlóan - fegyelemre, koncentrációra és türelemre van szükség. Habár a férfi a könyvben sok helyen a lelkemből szól, ezen a ponton ellenkeznék vele: Hogyan lehetne valami, ami megfelel igaz természetemnek, művészet? Nem sokkal inkább veleszületett - még ha betemetett is - legbelső lényegi képességünk a szeretet? Való igaz: mivel legnagyobb részben el van temetve bennünk, ezt a képességet izomhoz hasonlóan edzenünk kell. Napról napra gyakorolni. Ennél a gyakorlásnál a fókusz azonban nem a koncentrációra és a türelemre esik. Mert ha figyelmedet az éberségre és a fegyelemre fordítod, akkor energiád pontosan oda áramlik, és nem pedig a szeretetbe. Ha csak a szeretet gyakorlatára figyelsz, akkor mond, mi az, ha nem fegyelem és koncentráció? De nem érzed annak. Nem megterhelő.

Végül is ez a szeretet gyakorlat nem több egy zseniális trükknél arra, hogy kondicionált értelemet rászedd. Ahelyett, hogy értékelését alávetné annak, hogy mi az, ami szeretetre méltó és mi az, ami nem, inkább azt szereted, ami van. Teljesen mindegy, hogy miről van szó. Mert a szeretet rezgése független a helyzettől, és a szeretet tárgyától is. Független még abbéli hitedtől is, hogy nem tudsz szeretni. Még akkor is megmutatkozik, ha a gyűlöletet szereted. Vagy képtelenségedet a gyűlölet feladására.

Ne fáradozz többé azon, hogy egy negatív érzést megváltoztass. Legtöbbször csak ideig-óráig működik és ezen kívül destruktívan hat rezgésedre. Mond egyszerűen: „Szeretem azt, hogy képtelen

vagyok megváltoztatni érzelmeimet (vagy szeretem az ellenállásomat)", és már akkor felcsillan egy kis szeretet. Talán először olyan, mint egy aprócska láng, egy gyertya fénye, ám idővel megnövekszik és megvilágítja minden életteredet.

Így kezdődik, és így is marad. Így lépsz rá erre az útra, így maradsz rajta, és térsz vissza újra meg újra. Egyszerűen azáltal, hogy szereted azt, amiben éppen vagy. Döntsd el újra meg újra, hogy szereted azt, amit átélsz, és a szeretet ott lesz, és feltölt téged saját magával. Ez azt jelenti: rezgésed megnövekszik, és a kozmosz nem tehet mást mint hogy jóindulattal és szeretettel reagál erre, és elhalmoz az ég ajándékaival.

Az íróról

Werner Ablass már fiatal korában is lelkesen érdeklődött a különböző bölcséleti rendszerek és filozófiai irányzatok iránt. A biztos alapok és a „földi” sikerek iránti vágya a gazdasági élet területére vezette, ahol 20 évig menedzserként tevékenykedett. 1994 óta NLP trénerként személyiségfejlesztéssel foglalkozik.

Az íróról megjelent magyar nyelvű cikk:

Ne szenvedj, szeress! Természetgyógyász Magazin, 2004. december

Werner Ablass Training

Jasminweg 5 D-76297 Stutensee www.wernerablass.de

Ez a könyv azoknak szól, akik tényleg tudni akarnak. Itt nem olvan ismereteket szerezhetsz, amelyek kielégítik az intellektusodat vagy az ezoterikus érdeklődésedet, hanem olyan információkra tehetsz szert, amelyek megváltoztatják az életedet. Sikeresebb, szerencsésebb leszel, harmonikusabb életet élsz, és több világosság birtokába jutsz.

Alapvetően egyetlen, tényleg csupán egyetlen gyakorlatra van szükség a mindennapokban, hogy mindahhoz hozzájuss, amelyet a létezésből elvársz. Miért van ez így? Hogyan gyakoroljak? Hogyan használjam az akadályokat segítőként a gyakorlás ideje alatt? A válasz egyszerű: Engedjük, hogy minden gondolatunkhoz vagy tettünkhöz legalább egy csipetnyi szeretetet áramolják. A kozmoszban minden a rezgésen és a rezonancián alapul. Aki szenved, mélyebb rezgésszinten tartózkodik, ennek megfelelően a negatív életkörülményeket vonzza magához.

Aki szeret, az a lehető legmagasabb rezgésszinten mozog, ezért mágnesként vonzza a harmóniát, a szerencsét és a sikert.

Ez a könyv egy „turbógyorsító” mindenkinek, aki az univerzumtól rendel valamit. A legjobb alap, amelyet el tudok képzelni az univerzummal való jó kapcsolat kialakításához. Véleményem szerint minden könyvespolcon ott a helyei

Bárbei Mohr

www.bioenergetic.hu