LOUISE L. HAY

ÉS ROBERT HOLDEN

AZ ÉLET SZERET TÉGED

7 SPIRITUÁLIS GYAKORLAT, MELLYEL MEGGYÓGYÍTHATOD AZ ÉLETEDET

LOUISE L. HAY

ÉS ROBERT HOLDEN

AZ ÉLET SZERET TÉGED

7 SPIRITUÁLIS GYAKORLAT,
MELLYEL MEGGYÓGYÍTHATOD AZ ÉLETED

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Louise L. Hay and Robert Holden / *LIFE LOVES YOU*
7 Spiritual Practices to Heal Your Life
Hay House Inc., USA, 2015

A Hay House-rádió a www.hayhouseradio.com
internetes oldalon érhető el.

Fordította
Hajcser-Szabó Zsuzsanna

Szerkesztette
Barsi Nikoletta

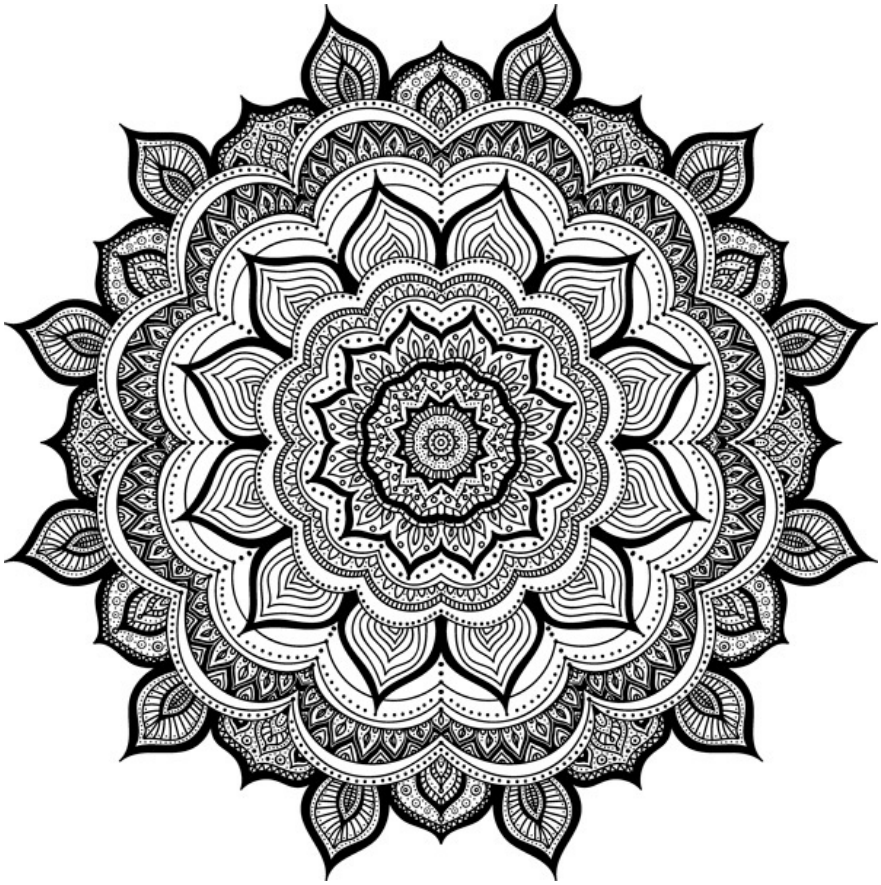
Copyright © Louise L. Hay and Robert Holden, 2015
Hungarian translation © Hajcser-Szabó Zsuzsanna, 2015
Hungarian edition © Neemtree Corporation AG, 2015
Cover design © Neemtree Corporation AG, 2015

Minden jog fenntartva. A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó Novák András igazgató
Főszerkesztő és műszaki vezető Melher Viktor
Borítót készítette Édesvíz Kiadó Kft.

Elektronikus változat
Békyné Kiss Adrien

ISBN 978-963-529-512-8 (epub)
ISBN 978-963-529-513-5 (mobi)



Bevezetés

Az I Can Do It! című konferencián találkoztam életemben először Louise Hay írónővel Las Vegasban, a színfalak mögött. Reid Tracy, a Hay House elnöke mutatott be bennünket egymásnak. „Isten hozott a Hay House családban” – köszöntött Louise, és szívélyesen megölelt.

Louise-nak tíz perc múlva már a színpadon kellett állnia, hogy köszöntse a közönséget, és felkonferálja az első előadót – engem. „Kisminkelhetlek?” – kérdezte. Általában nem sminkelek, de nem utasíthattam vissza kedves ajánlatát. Louise ecsetek, púderek, krémek egész garmadáját használta, és a végén szájfényt tett az ajkaimra. Nagyon jól éreztük magunkat. A színfalak mögött mindenki jól szórakozott. Az utolsó simítások közben Louise a szemembe nézett, és így szólt: „Az élet szeret téged.”

Az élet szeret téged Louise egyik kedvenc megerősítése. Én úgy gondolok erre a mondatra, mint a rá legjellemzőbb megerősítésre, mely hűen tükrözi életét és munkásságát. Imádja ezt mondani az embereknek: „Az élet szeret téged.” Valahányszor hallom, hogy kimondja ezeket a szavakat, az zene füleimnek. Már régóta úgy gondolom, hogy *Az élet szeret téged* kitűnő témául szolgálna egy Louise Hay-könyvnek. Meg is említettem ezt Louise-nak. Sőt, Reid Tracyvel is beszéltem. „Szólj, ha úgy érzed, kész vagy segíteni neki megírni ezt a könyvet” – felelte. Nem gondoltam volna, hogy komolyan gondolja. Mindenesetre akkoriban eléggé lekötöttek a saját könyveim.

Néhány évvel később három új könyvet is írtam a Hay House kiadónak: a *Be Happy* címűt, melyhez Louise írta az előszót; a *Loveability*t; valamint

a *Holy Shift!* címűt. Az agyam hátsó szegletében időről időre felbukkant a gondolat, hogy meg kellene írni azt a könyvet *Az élet szeret téged* témaköréről, de mindig elhessegettem. Mikor befejeztem a *Holy Shift!* megírását, másnap el akartam menni golfozni. Mire eljött az ebédidő, elkészültem a Louise Hay és Robert Holden által írandó *Az élet szeret téged* című könyv összefoglalójával. Nem volt más választásom, aznap délelőtt egyszerűen egy isteni sugallatra meg kellett írnom az összefoglalót. Még gondolkodnom sem kellett rajta. A szavak a semmiből bukkantak elő és kerültek a papírra.

Megmutattam az összefoglalót a feleségemnek, Hollie-nak. „Honnan merítetted az ötletet? – szegezte nekem a kérdést. – Azonnal küldd el!" – parancsolt rám. Október 7-én küldtem egy e-mailt a szerkesztőmnek, Patty Giftnek. Patty még aznap válaszolt, és megerősítette, hogy mind neki, mind Reid Tracynek tetszett az összefoglalóm, és Reid szeretné megmutatni Louise-nak. Louise október 8-án ünnepli a születésnapját. Október 9-én kaptam tőle egy e-mailt, tele emotikonokkal: lufi, torta, szívecske, ajándékok. Azt írta: „Robert, én annyira izgatott vagyok. Mióta tervezed ezt, kedvesem? Megtisztelő, hogy részese lehetek ennek a különleges eseménynek. Az élet minden lehetséges módon a segítségünkre lesz. Boldog születésnapot nekem! Szeretettel: Lulu."

Könyvünk, *Az élet szeret téged* a Louise és köztem folytatott párbeszéd gyümölcse. Hálaadás és húsvét között három alkalommal látogattam meg őt a kaliforniai San Diegóban. Összesen kilenc napot töltöttünk el együtt. Minden beszélgetésünket rögzítettem. Ezenfelül Skype-on is rendszeresen beszélgettünk. Néhány év leforgása alatt több mint húsz I Can Do It! konferenciát tartottunk ketten Európában, Ausztráliában, Kanadában és Amerikában. Interjút készítettem Louise-zal a Hay House World Summit alkalmából, és Louise is részt vett számos beszédemen és tanfolyamomon. Amint látni fogjátok, ezekről az eseményekről is meg fogok osztani veletek történeteket és beszélgetéseket.

Az élet szeret téged egy utazás, mely lényed legmélyére kalauzol el. Felfedi a világgal való kapcsolatodat. Mélyreható kérdéseket tesz fel a valóság természetéről. Az elmúlt években már a tudomány is más szemmel tekint a világra. Például megtanultuk, hogy az atomok nem különálló parányi részecskék, hanem az univerzális energia megnyilvánulásai. Valójában soha nem létezett olyan univerzum, melyben egymástól különálló dolgok lettek volna. Minden mindennel összefügg. Mindannyian egy nagyobb Egység részei vagyunk. Kapcsolatban állunk a csillagokkal, egymással, minden teremtménnyel.

A tudomány felismerte, hogy a világ nem csupán egy fizikai hely, hanem egy tudatállapot is. „Az univerzum egyre inkább egy nagy gondolatnak tűnik, mint egy nagy gépezetnek" – írta Sir James Jeans angol fizikus. A tudatos teremtés felfedezése a tudomány új határát feszegeti. Louise-zal azon a véleményen vagyunk, hogy a teremtés alapvető építőköve nem az atom, hanem a szeretet. Itt most nem a szentimentális szeretetre gondolok. Nem csupán egy érzelemről van szó, hanem az élet tánca mögött meghúzódó kreatív alapelvről. Ez a szeretet univerzális és intelligens. Jóindulatú. Mindannyian ezen szeretet megnyilvánulásai vagyunk. Ez a valódi természetünk.

Az élet szeret téged egy izgalmas utazás és egy gyakorlati kézikönyv egyben. Louise spirituális pragmatista, engem pedig csak akkor érdekel egy filozófia, ha az a hétköznapi életben alkalmazható. Ezért választottuk a könyv alcímének a következőt: *7 spirituális gyakorlat, mellyel meggyógyíthatod az életed*. A könyv hét fejezetből áll, és minden fejezet végén van egy spirituális gyakorlat, melynek segítségével az elméletet átültetheted a gyakorlatba. A hét fő gyakorlaton túl számos további feladatot is találsz majd. Ha van kedved, a pároddal vagy egy tanulócsoporttal is elvégezheted a gyakorlatokat. Kérlek, ne ugord át őket. Végtére is a szeretet nem csupán egy ötlet.

Az 1. fejezetben, mely a Nézz a tükörbe! címet viseli, a tükörelvet

térképezzük fel. Ez az elv rávilágít, hogy a világban szerzett tapasztalataink a saját magunkkal való kapcsolatot tükrözik vissza. *Nem úgy látjuk a dolgokat, ahogy léteznek, hanem a látott képre vetítjük rá a saját világunkat*. Ezért a világ a saját alapvető igazságunkat tükrözi vissza, ami nem más, mint hogy *szerethető vagyok*. Ugyanakkor visszatükrözi alapvető félelmünket is, hogy *nem vagyok szerethető*. A világ könnyen sötét és magányos hellyé változhat, ha eltávolodunk a szívünktől, és nem szeretjük saját magunkat. Ugyanakkor ha őszintén szeretjük magunkat, megtapasztalhatjuk a teremtés nagyszerűségét, és új világ tárulhat elénk. Az 1. fejezet spirituális gyakorlatai között találni fogsz egy *Engedd, hogy az élet szeressen téged* gyakorlatot és egy *Szeretetima* meditációt.

Az élet megerősítése című 2. fejezetben Louise és én az iskoláséveinket idézzük fel, amikor először tanítottak minket arra, hogyan szemléljük a világot. Elmesélek majd egy történetet egy főiskolai előadásomról, mely örökre megváltoztatta a világról alkotott képemet. A címe a következő volt: „Tényleg azt hiszed, hogy egy defekt miatt fejfájásod lehet?” Ebben a könyvben arra kérünk, hogy értsd meg, az élet nem ítélkezik feletted, nem kritizál és nem ítél el. A saját lelki beállítottságunk miatt szenvedünk. Lehet, hogy más emberek megbántanak bennünket, de az élet nem ellenünk dolgozik. Miért is tenné? Az élet megerősít. Mindannyian a teremtés megnyilvánulásai vagyunk, és az élet azt akarja, hogy azok a feltétel nélküli ének legyünk, akik valójában vagyunk. A fejezetben található spirituális gyakorlatot címe: *10 pont*.

A 3. fejezet a Kövesd az örömöt! címet viseli, és arról szól, hogy kövesd a belső iránymutatást, hallgass a belső hangodra. *„Az élet szeret téged* nem arról szól, hogy hogyan találd meg az utadat, hanem arról, hogyan térj le róla” – magyarázza Louise. Louise a *belső hangjáról* beszél, én úgy hívom, hogy az *Igenlő*. Az élet folyton-folyvást próbál bennünket

terelgetni, támogatni és inspirálni. Néha annyira belefeledkezünk a saját életünk eseményeibe és a negatív spirálba, hogy észre sem vesszük. A spirituális gyakorlat egy megerősítő tábla készítésére inspirál, mely segít észrevenni az örömteli eseményeket az életünkben, és boldogabb életet élni.

A 4. fejezet, A múlt megbocsátása jelenti utazásunk közepét. Itt megvizsgálunk néhány gyakori blokkot, melyek megakadályozzák, hogy az élet szeressen bennünket – például a *kegyvesztetté válást*: az ártatlanság elvesztésének érzését, és tanult értéktelenségünk forrását. Feltérképezzük a *bűntudat történetét*, amit a szuperego mesél el nekünk. Ez a történet arról szól, hogy az élet egykor szeretett bennünket, de kegyvesztetté váltunk. Beszélünk majd a belső gyermekkel való kapcsolatunkról és eredeti ártatlanságunk visszanyeréséről. A spirituális gyakorlatnak *A megbocsátási skála* nevet adtuk. Ez az általunk ismert egyik leghatékonyabb megbocsátási gyakorlat.

A Légy hálás most! című 5. fejezetben a pszichológusok által mind gyermekkorban, mind felnőttkorban kiemelkedően fontosnak tartott *ősbizalomról* beszélgetünk. Az ősbizalom velünk születik. Ez egy biztos *tudás* arról – a lelkünk legmélyén érezzük –, hogy részesei vagyunk a teremtésnek, és a szerető és nagylelkű Egység támogatását élvezzük. Az ősbizalom felismeri, hogy az élet nem csupán *veled*, hanem *érted* történik. Látja, hogy a legjobb helyen vagy az életben. Minden esemény – legyen az jó vagy rossz, boldog vagy szomorú, keserű vagy édes – lehetőséget ad neked arra, hogy az élet szeressen téged. A fejezetben található *Napi hálaadás* nevű spirituális gyakorlat a hálaadást a tükör előtt végzett feladatokkal egészíti ki.

A Tanulj meg befogadni című 6. fejezet a buddhizmus jóindulatú univerzumról alkotott elméletét fejti ki. Louise *Az áldó Buddha* című festményének készítéséről mesél, melyen öt évig dolgozott. Az alkotás egyfajta mély meditációt jelentett számára, mely által még mélyebben

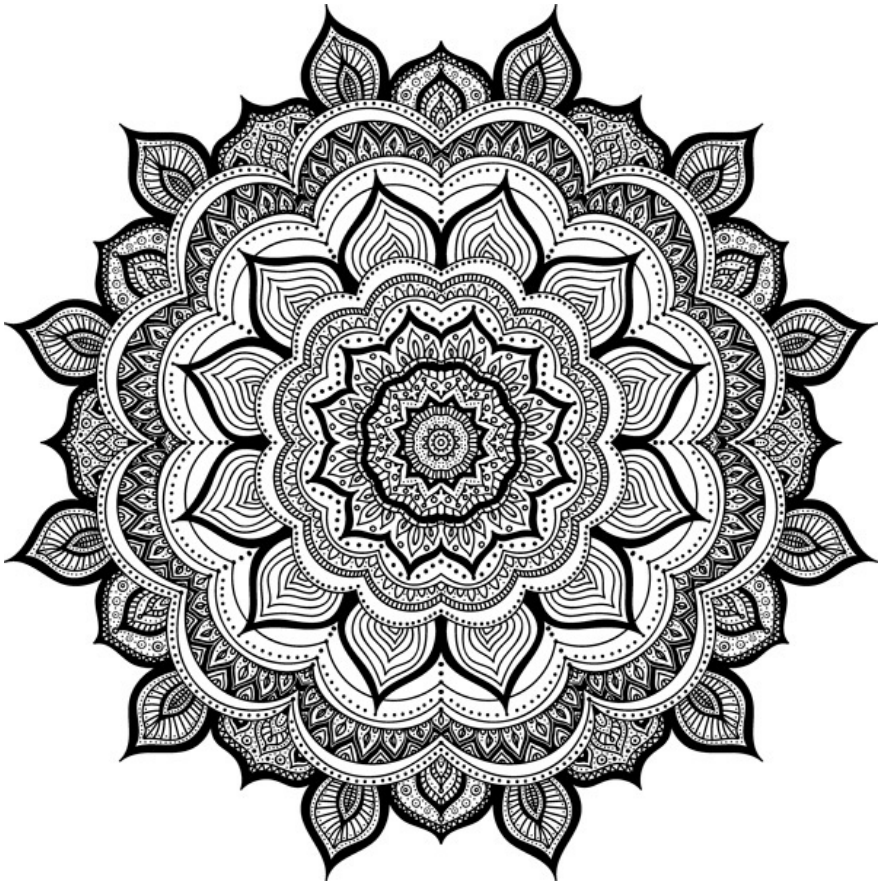
átérezhette az életet átszövő szerető kedvességet. „Az élet folyamatosan szeretni akar bennünket, de csak akkor vesszük ezt észre, ha nyitottak vagyunk” – emeli ki Louise. A fejezetben található spirituális gyakorlat a *Befogadásnapló* nevet viseli. A napló célja, hogy felismerd: az élet ebben a pillanatban is mennyire szeret téged.

A 7. fejezet A jövő gyógyítása címet kapta. Itt érkezünk meg a *Barátságos az univerzum*? kérdéshez. Albert Einstein szerint ez a legfontosabb kérdés, melyet feltehetünk. Louise és én úgy gondoljuk, hogy a *Mennyire vagyok barátságos?* ugyanilyen fontos kérdés. Legmélyebb szinten az életcélunk nem más, mint hogy szerető tükröt mutassunk a világ felé. Nemcsak az a célunk, hogy engedjük az életnek, hogy szeressen bennünket, de az is, hogy mi is szeressük az életet. Azért vagyunk itt, hogy szeressük a világot. Ha mindannyian csak egy kicsit jobban törekednénk erre, a világ sokkal barátságosabb hellyé válhatna. A 7. fejezetben található spirituális gyakorlat A *világ megáldása* címet viseli.

Louise és én is rendkívül boldogok vagyunk, hogy a kezedben tartod könyvünket. Hálásak vagyunk, amiért közös erőfeszítéssel megírhattuk. Őszintén reméljük és imádkozunk azért, hogy munkánk hozzájárul ahhoz, hogy engedd, az élet jobban szeressen téged, és te is szerető módon lehess jelen a világban.

Az élet szeret téged!

Louise Hay és Robert Holden



1. fejezet

Nézz a tükörbe!

A szeretet tükör,
mely megmutatja igazi lényed,
ha van bátorságod
a szemébe nézni.

RÚMI

Hálaadás napja van.

Louise és én ünnepi ebédet fogyasztunk el családunk és barátaink társaságában. Egy hatalmas, ovális étkezőasztal körül foglalunk helyet, mely roskadozik a két óriási pulyka, a biozöldségek, a gluténmentes kenyér, egy üveg cabernet franc-bor és sütőtökpite súlya alatt. A finomságokat Heather Dane-nek köszönhetjük. Heather erősködik, hogy férje, Joel is segédkezett. Ő lehetett a főkóstoló. Folyik a társalgás, jó a hangulat. „Az élet szeret benneteket" – mondja Louise, mikor magasra emeljük a poharunkat a koccintáshoz.

A délután során Heather még több finomságot varázsol elő mesebeli konyhájából. Az ovális étkezőasztal folyamatosan roskadozik a finomabbnál finomabb falatoktól. Szerinte legalább annyira élvezzük a társaságot, mint az ételeket. Hirtelen az egyik társunk, Elliot felugrik az asztaltól, és odamegy a helyiség túlsó végében lévő falitükörhöz. Előrehajol, és egy puszit nyom a tükörre. Louise és én ezt látva egymásra mosolygunk.

Kisvártatva Elliot ismét feláll az asztaltól. Visszasétál a tükörhöz, és ismét egy puszit nyom a tükörre, majd visszaül a helyére. Majd kiugrik a

bőréből örömében. Elliot újra meg újra odamegy a tükörhöz. Fel sem tűnik neki, hogy figyeljük, pedig most már minden szempár rá szegeződik. El vagyunk varázsolva. Tudjátok, Elliot mindössze másfél éves. Amit csinál az természetes és játékos. A gyerekek imádják a tükröket puszilgatni.

Amikor Elliot észreveszi, hogy figyeljük, odahívja az édesapját, Greget, hogy csatlakozzon hozzá. Greg nem szívesen áll fel az asztal mellől, de Elliot egy jelbeszédből és szavakból álló keveréknyelvén nyaggatja. Greg nem tud ellenállni fia kérésének, és nemsokára ő is a tükör előtt ül. Elliot megpuszilja a tükröt, és azután arra vár, hogy az édesapja is kövesse a példáját. Greg lemerevedik. Előredől, és megpuszilja a tükröt. Elliot tapsol és sikít örömében.

– Louise, emlékszel rá, hogy kislány korodban megpusziltad a tükröt? – kérdezem.

– Nem, de bizonyára megtettem – feleli.

Louise ezután megkérdezi, hogy nekem vannak-e ilyen kiskori emlékeim.

– Nem, én sem emlékszem rá – felelem.

– Látod, mégis újra megtehetjük mindketten – jegyzi meg.

– Ezt hogy érted? – szegezem neki a kérdést.

– A tükör előtt végzett munkával – feleli Louise, mintha a válasz magától értetődő lenne.

– Miért pont a tükör előtt végzett munkával?

– A tükör előtt végzett munka segít abban, hogy újra megtanuld szeretni magad – magyarázza.

– Ahogy gyerekkorunkban is tettük?

– Igen. Amikor magadat szereted, látni fogod, hogy az élet is szeret téged – teszi hozzá.

Puszi a tükörnek

Ragyogó tavaszi nap van. Kettesben vagyunk otthon a kisfiammal, Christopherrel. A feleségem, Hollie és a kislányunk, Bo „csajos napot” tartanak, és elmentek a Kew Gardens melletti kerámiaműhelybe. Bo nemrég töltötte be a negyedik életévét, gyönyörűen és boldogan csillogtatja meg kreativitását. Nemsokára hazaérnek, és alig várom, hogy megnézhessem Bo legújabb remekművét. Ahogy a lányomat ismerem, egy szivárványszínű tányért, ingatag szívecskés bögrét vagy rózsaszínre festett kis nyuszis sótartót készített – valami olyasmit, ami az *Alice Csodaországban* díszletei között egyszerűen beleolvadna a környezetbe.

Christopher majdnem féléves. Olyan, mintha egész életemben ismertem volna. Néha, mikor egymás szemébe nézünk, eltűnnek a közöttünk lévő különbségek. Nem érzem magam apának, és rá sem kisbabaként tekintek. Olyan, mintha két *lelki társ* töltené együtt az időt. Bo mellett sokszor volt ilyen élményem. El sem tudnám képzelni az életem nélkülük. Olyan érzés, mintha mindig is összetartoztunk volna. Louise szerint mindannyian olyan családot választunk, mely képes megadni nekünk azokat a leckéket és ajándékokat, melyekre szükségünk van az életutunkhoz. *Éld az életed!* című könyvében a következőket írja:

> Mi döntünk úgy, hogy emberi testet öltve földre szállunk az idő és tér meghatározott pontján. Elhatároztuk tehát, hogy idejövünk, és megtanulunk egy bizonyos leckét, amely előrevisz minket lelki fejlődésünk pályáján. Nemet, fajt és hazát választunk magunknak, majd megkeressük azt az emberpárt, aki elénk fogja tartani a magunkkal hozott mintát, amelyen dolgoznunk kell földi létünk során.[1]

Hollie és Bo telefonálnak, hogy nemsokára hazaérnek és ajándékot

hoznak Christophernek és nekem. Leteszem a telefont, és látom, hogy Christopher mosolyog. Christopher nagyon mosolygós baba. A legtöbb kisbaba sokat mosolyog. Ilyen a természetük. Csakhogy amikor Christopher elkezd mosolyogni, alig tudja abbahagyni. *Mindenre* mosolyog, még az élettelen tárgyakra is, például az üres vázára, a porszívóra vagy a csavarhúzóra. A karomra ültetem Christophert, és a kandalló feletti tükörhöz viszem.

„Drága Christopher, hadd mutassam be neked Christophert" – mutatok a tükörképére. Christopher arcáról eltűnik a mosoly. Meglepődök. Azt hittem, boldogan fog mosolyogni, ha meglátja magát a tükörben. Hiszen mindenre mosolyog. Ismét bemutatom Christophert a tükörképének. Christopher azonban most sem akar mosolyogni. Tulajdonképpen teljesen kifejezéstelen arcot vág. Mintha nem is látna semmit. Még egy üres virágvázát sem.

Miért nem mosolygott Christopher a tükörképére? Utánaolvastam kicsit a gyerekek fejlődéspszichológiájában, és úgy találtam, egész gyakori, hogy a kisbabák *nem* mosolyognak a tükörképükre. Nem ismerik fel magukat a tükörben. Miért lehet ez? Kikértem Louise véleményét is. „A kisbabáknak még nincs testtudatuk" – magyarázta jellegzetes stílusában.

A kisbabák olyanok, mint a lélekmadarak, melyek a testük felett repülnek, de még nem szálltak alá, és nem foglalták el a helyüket a testükben. Mikor a tükörbe néznek, nem mutatnak rá a testre, és nem gondolják azt, hogy *Ez én vagyok*, vagy *Ez az én testem*. A kisbabák színtiszta tudatosságban élnek. Nincs éntudatuk. Nincs énképük. Nem viselnek álarcot. Még ismeretlen számukra a neurózis. Eltelíti őket a szellem ősi áldása. Csak a buddhizmusból ismert *ősi arcukkal* azonosulnak, ami nem más, mint a lélek arca.

A gyerekek általában 15-18 hónapos koruk körül kezdenek el azonosulni a tükörképükkel. Ezt nevezte el Jacques Lacan

pszichoanalitikus a Tükör-korszaknak. Nem csoda, hogy Elliot olyan jól szórakozott hálaadáskor. Mire Christopher ugyanannyi idős lesz, mint Elliot volt a hálaadás idején, bizonyára ő is elkezdi puszilgatni a tükröt. Puszikat fog osztogatni a fürdőkád melletti kerek csaptelepnek, a fényes kanalaknak, a rozsdamentes lábasoknak, az üveg ajtógomboknak és minden egyéb tárgynak, amiben megpillantja a tükörképét.

A tükör hároméves kor körül a gyerekek barátjává válik. Imádják, amit a tükörben látnak. Ebben az időszakban még mindig új nekik, hogy *van testük*. Még mindig nem azonosulnak a testükkel, azt mindössze az emberi élet nélkülözhetetlen kellékének tekintik. Ez a különböző arckifejezések, pózok, bújócska és buta táncocskák próbálgatásának ideje. Christopher és Bo jókat kacarásznak a tükörképükön. Sokszor játszanak a tükör előtt, ahogy Pán Péter is játszott az árnyékával.

Először nagyon viccesnek találjuk az *ön*tudatunkat, de ez az érzés nem tart örökké. Amint tudatára ébredünk az egónak, valami mélyen legbelül megváltozik bennünk. Öntudatosan szemléljük magunkat a tükörben. Kerüljük a fényképezést. Vagy betegesen sóvárgunk mások figyelme után, vagy próbáljuk azt elkerülni. A szeretet felől elmozdulunk a félelem irányába. Elkezdjük kritizálni magunkat, és szem elől tévesztjük *ősi arcunkat*. A tükörben megjelenő énképünk ítélkezésen alapul, hiszen nem ez az igazi énünk.

A lélek madara, mely igaz természetünk, tovább énekel, de nehéz meghallani szép dallamát a halálra rémült, magát elkülönültnek érző ego rekedt hangú sikítozásán keresztül. A tükörben egykor látott szépség még mindig sajátunk, de sajnos már eltorzítja a magunkról alkotott véleményünk. Amint felhagyunk az ítélkezéssel, újra megláthatjuk, de mostanra már azonosultunk az ítélkezés szokásával. Meggyőztük magunkat arról, hogy az ítélkezésre szükség van, hogy objektíven lássuk a világot, holott ez nem igaz. Akkor látunk tisztán, ha felhagyunk az ítélkezéssel.

Az alkalmatlanság mítosza

– Kilencévesen próbáltam meg először véget vetni az életemnek – árulja el Louise.

– Mi történt? – kérdezem meghökkenve.

– Nos, nyilván nem sikerült – feleli.

– Úgy a világ soha nem ismerte volna meg Louise Hayt – felelem.

– Ez igaz – mosolyog Louise.

– Tehát mi történt?

– Arra tanítottak, hogy a hegyoldalban termő bogyós gyümölcsök mérgezők, és nem szabad enni belőlük, mert meghalhatok. Így hát egy kilátástalannak tűnő délután jól belakmároztam belőlük, majd lefeküdtem, és vártam, hogy meghalok.

Louise és én San Diegó-i otthonának dolgozószobájában ülünk egy hatalmas tükör előtt. Gyermekkori élményeinkről beszélgetünk. Louise ötlete volt, hogy mindezt a tükör előtt ülve tegyük meg. Miközben beszél, egyenesen a tükörbe néz. Kitartóan néz saját tükörképének szemébe. Lenyűgöző, hogy milyen őszinte és sebezhető mer lenni mások előtt. Lágyan és kedvesen idézi fel régmúlt emlékeit. Szavai mögött még mindig bujkál egy kis szomorúság. Együtt érez kilencéves énjével.

– Miért akartál öngyilkos lenni? – szegezem neki a kérdést.

– Nem éreztem magam szerethetőnek – feleli.

– Érezted magad valaha szerethetőnek? – kérdezem.

– Igen, eleinte. De mikor a szüleim elváltak, minden megváltozott. Az édesanyám újra férjhez ment, és a nevelőapám fizikálisan bántalmazott és szexuálisan is zaklatott. Az otthonunkban rengeteg erőszak volt.

– Nagyon sajnálom, Lulu – vigasztalom.

– A család üzenete a következő volt: *Nem vagyok szerethető* – ismeri be.

Mikor Louise tizenéves volt, az egyik szomszédjuk megerőszakolta. A

férfit 16 év börtönbüntetésre ítélték. Louise 15 éves korában elköltözött a szülői házból.

– Csak arra vágytam, hogy az emberek kedvesek legyenek velem, de arról fogalmam sem volt, hogyan lehetnék én is kedves magamhoz. A dolgok egyre rosszabbra fordultak. Minél jobban vágytam a szeretetre, annál több erőszakot vonzottam magamhoz – ismeri be. Bárkivel lefeküdt, aki kicsit is kedves volt hozzá. Hamarosan várandós lett. – Képtelen voltam egy kisbabát ellátni, hiszen saját magamról sem tudtam gondoskodni – vallja be.

Mikor az én gyermekkori élményeimre kerül a sor, Louise először azt kérdezi tőlem:

– Gyerekként mire vágytál a legjobban?

Mélyen a tükörképem szemébe nézek. Először semmi nem jut eszembe. Aztán hirtelen elöntenek az emlékek.

– Azt akartam, hogy észrevegyenek.

Louise rákérdezett, hogy ezt pontosan hogy értem.

– Arra vágytam, hogy valaki mondja meg, pontosan ki vagyok, miért vagyok itt, és nyugtasson meg, hogy minden rendben lesz – magyarázom. Gyerekként tele voltam csodálkozással, és csupa nagy kérdés lebegett a szemem előtt, mint például: *Ki vagyok én? Mi a valóság? Miért születtem meg?*

Gyerekkoromban sokat költöztünk. Anya a lehető legtávolabb akart kerülni a szüleitől. Apa állandóan munkát keresett. Aztán valahogy mégis az angliai Winchesterben kötöttünk ki, nem túl messze Anya szülői házától. Egy Honeysuckle Cottage nevű kis házat béreltünk ki, és rengeteg boldog emlékem fűződik ahhoz az időszakhoz. Később, mikor kilencéves lettem, egy Shadows nevű házba költöztünk Littleton faluba. Emlékszem, hogy már akkoriban is úgy gondoltam, hogy fura dolog egy házat árnyéknak nevezni.

– Szerettek a szüleid? – érdeklődik Louise.

– Bizonyára, de ez bonyolult.

– Mi történt? – kérdezi.

– Édesanyám időről időre depresszióba esett, ami a lehető legváratlanabb pillanatokban tört rá. Néha hetekig is eltartott. Csak feküdt az ágyában, és mi azért imádkoztunk, hogy kezdjen már el hatni a gyógyszer. Máskor különböző elmegyógyintézetekbe került, de ott mindig öngyilkos akart lenni.

– Mi a helyzet az édesapáddal? – kérdezi Louise.

– Ő is harcolt a saját démonaival – felelem.

Tizenöt éves voltam, mikor kiderült, hogy az apám az ivásba menekült. Megígérte, hogy leszokik az alkoholról. Számtalanszor megtette. Végül elköltözött otthonról, és élete utolsó tíz évét hajléktalanként, egyik átmeneti szállásról a másikra költözve töltötte. Egy rémálom volt két ilyen fájdalommal küszködő szülővel együtt élni. A Holden családban mindenki a lehető legjobban szerette a másikat, de a szívünk mélyén nem éreztük magunkat szerethetőnek. Egyikünk sem tudta volna őszintén kimondani, hogy „Szerethető vagyok”.

Lényed valósága nem más,
mint hogy szerethető vagy.

LOUISE HAY, *Heart Thoughts*

Ami az emberek alapvető természetét illeti, Louise és én egy véleményen vagyunk. Mindketten tudjuk, hogy az alapvető igazság minden emberről, téged is beleértve, nem más, mint hogy *Szerethető vagyok*. A szeretet sokkal több egy érzésnél, egy érzelemnél. A szeretet az igaz természeted. A spirituális DNS-ed. Szíved dala. Lelked tudatossága.

Szerencsés esetben gyermekkorban az alapigazság – Szerethető vagyok – sugárzik ránk a szüleink, tanáraink, egyházközösségünk tagjai, barátaink és ismerőseink felől.

A gyermekkorban ez a tükrözés kulcsfontosságú. Legmagasztosabb célja, hogy megerősítse bennünk az alapvető igazságot: *Szerethető vagyok*. Csak a megerősítő tükrözésen keresztül tapasztalhatjuk meg örök szerethetőségünk élményét. Bízunk magunkban, és érett felnőtté válunk, aki szerető jelenlétével tiszteli meg a világot.

Az alapvető igazságnak – *Szerethető vagyok* – létezik egy ellentéte is: *Nem vagyok szerethető*. Ezt a félelmet a gyermekkori rossz tükrözés még jobban megerősíti. A tükör előtt folytatott beszélgetésünk során Louise bevallja: „Olyan felnőttek neveltek fel, akik nem érezték magukat szerethetőnek. Képtelenek voltak megtanítani arra, hogy szerethető vagyok, hiszen ők maguk sem tudták ezt."

A szülőknek tudatában kell lenniük az alapvető igazságnak, ha meg akarják tanítani a gyermekeiket arra, hogy szeressék magukat.

Az alapvető félelem, hogy *Nem vagyok szerethető,* nem igaz, ez csak egy kitalált történet. Csak azért érezzük valósnak, mert azonosulunk vele. Ez megakadályozza, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Eltávolodunk saját magunktól. Elfeledkezünk a lélekmadárról, mely igazi természetünk. Végül a világ a félelem szimbólumává válik. Nem merünk a tükörbe nézni.

„Ha tükör mellett kell elhaladnom, megszaporázom a lépteimet" – vallotta be egyszer Bill Nighy színész. A félelem, hogy nem vagyunk szerethetők, hatással van a pszichénkre, és téves ítéletekhez vezet: *Valami gond van velem, rossz vagyok, senki vagyok*.

Amikor az alapvető félelem önkritikával párosul, akkor tapasztalhatjuk meg az általam az *alkalmatlanság mítoszának* nevezett jelenséget. Az alkalmatlanság mítosza a következőkhöz hasonló belső párbeszédről ismerhető fel:

Nem vagyok elég jó.

Nem vagyok elég okos.

Nem vagyok elég sikeres.

Nem vagyok elég szép.

Nem vagyok elég erős.

Nem vagyok elég érdekes.

Nem vagyok elég kreatív.

Nem vagyok elég gazdag.

Nem vagyok elég vékony.

Nem vagyok elég befolyásos.

„A félelem, hogy nem elég jó valamilyen területen, szinte mindenkinél előjött, akivel eddig dolgoztam” – jegyezte meg Louise. Az alkalmatlanság mítoszának semmi köze igazi természetünkhöz, lelkünk madarához. Tanult értéktelenség. Egy átmeneti önképhez tartozik, melyet addig tartunk fel, amíg túl sok fájdalmat nem okoz. De eljön az a pont, mikor térdre kényszerít, és azt mondjuk: „Meg akarom gyógyítani az életemet”, és „Kell hogy legyen más megoldás is”. Akkor nőjük ki az alkalmatlanság mítoszát, mikor képesek vagyunk újra átölelni az alapvető igazságot: *Szerethető vagyok*.

A tükörelv

– Mikor először végeztem a tükör előtti munkát, nem volt könnyű dolgom – ismeri be Louise.

– Mi történt? – kérdezem.

– A hibáimra összpontosítottam, és rengeteget találtam! – magyarázza mosolyogva.

– Mint például?

– Ó, a szemöldököm összevissza állt. Túl sok ráncom volt. Az ajkam vonalával sem voltam elégedett. Hosszú volt a lista.

– Nagyon nehéz lehetett.

– Életem azon időszakában nagyon kemény voltam magammal – vallja be Louise.

Én is hasonló tapasztalatokat szereztem, mikor először végeztem tükör előtti munkát. Mikor a tükörbe pillantottam, szembe találtam magam egy sor kritikával. Némelyik a külsőmmel volt kapcsolatos. Emlékszem, hogy nem voltam elégedett a mosolyommal. Szerettem volna, ha tudok másképp, szebben mosolyogni. *Nem vagyok fotogén* – meséltem be magamnak. De voltak sokkal személyesebb és elítélő gondolataim is – tipikus alkalmatlansági mítoszhoz kapcsolódók, mint például: *Nem vagyok elég sikeres; Nem vagyok elég tehetséges; Eltékozoltam az életemet; Nem vagyok elég jó és soha nem is leszek.*

– Nem éreztél kísértést, hogy felhagyj a tükör előtti munkával? – kérdeztem Louise-t.

– Dehogynem! Csakhogy jó tanárom volt, akiben megbíztam, és aki megtanított arra, hogyan érezzem magam biztonságban a tükör előtt.

– Hogyan érte ezt el?

– Felhívta a figyelmemet arra, hogy a tükör nem ítélkezik felettem, csak én ítélkezem saját magam felett. Ezért hát nincs miért félnem a tükör előtt állva.

– Pontosan ez a tükör előtt végzett munka lényege – jegyeztem meg.

– Így van – helyesel Louise. – A tanárom arra is felhívta a figyelmemet, hogy amikor a tükörbe nézek, csak a külsőmet kritizálom, nem az igazi énemet látom benne.

– Így hát kitartottál a tükör előtt végzett munka mellett.

– Igen, és egy kis idő után apró csodák kezdtek történni körülöttem – felelte Louise.

– Apró csodák?

– Zöld lámpák és üres parkolóhelyek! – nevetett fel hangosan Louise.

– Hogy érted ezt?

– Mintha a közlekedési lámpák csak az én kedvemért váltottak volna zöldre. Ráadásul szuper parkolóhelyek bukkantak elő ott, ahol azelőtt elképzelhetetlen lett volna. Felvettem az élet ritmusát. Már nem voltam olyan kritikus magammal szemben, és az egész életem könnyebbé vált.

Nekem is kitűnő tanárom volt a tükör előtt végzett munkám során. Louise Haynek hívják. Louise úttörőnek számít a tükör előtt végzett munka területén, melyet immár negyven éve tanít világszerte. Louise *tükör előtt végzett munkának* hív egy sor gyakorlatot, melyek lehetnek meditációk, megerősítések vagy kérdések, és amelyek a Heal Your Life című programjának részét képezik.

Én a Boldogságprojekt nevű programom hallgatóival, és háromnapos, Loveability című tanfolyamomon használom a tükör előtt végzett feladatokat. Kulcsfontosságú megérteni, hogy a tükör előtt végzett feladatok miért olyan gyógyító és átalakító hatásúak. A tükörelv ezenfelül arra sarkall, hogy akkor is elvégezd a tükör előtti feladataidat, ha ellenállást érzel. A tükörelv megtanít arra, hogy *a külvilággal való kapcsolatod valójában az önmagaddal való kapcsolatodat tükrözi vissza*.

Ezért az önmagaddal való kapcsolatod tükröződik vissza a párkapcsolatodban, a családtagjaiddal és barátaiddal, idegenekkel, tekintélyszemélyekkel, versenytársakkal, hősökkel és gazemberekkel való kapcsolataidban. A tükörelv segít nyomon követni az önmagaddal való kapcsolatodat életed minden területén. Az önmagaddal való kapcsolatodat visszatükrözik – a teljesség igénye nélkül – a következők:

idő: időt szakítani a fontos dolgokra

hely: élvezni a magány ajándékát

siker: hallgatni a szívedre

boldogság: követni az örömet

egészség: gondját viselni a testednek

kreativitás: mennyire vagy önkritikus

iránymutatás: bízni belső bölcsességedben

bőség: mennyire vagy jelen

szeretet: mennyire vagy védtelen

spiritualitás: mennyire vagy nyitott

A tükörelv megmutatja, mitől szenvedsz, hogyan gyógyíthatod meg magad, hogyan blokkolod magad és hogyan válhatsz ismét szabaddá. Ez az önszeretet kulcsa, és ez által tudod megengedni, hogy az élet szeressen téged. Ha felismered, hogyan működik a tükörelv, birtokába kerülsz annak a tudatosságnak, mely ahhoz szükséges, hogy jó döntéseket hozz a kapcsolataidban, a munkádban és általánosságban az életed során. Így hát mielőtt továbbmennénk, hadd mutassam be részletesebben a tükörelvet.

A psziché egy tükör. Pszichéd nem más, mint énképed tükre. Az önmagadról alkotott képed meghatározza, milyen gondolatokkal azonosulsz. Más szóval úgy gondolkodsz, mint az a személy, akit a tükörben látsz. „Sokáig azt gondoltam, hogy a körülmények áldozata vagyok – vallotta be Louise –, így a pszichém tele volt félelemmel, cinizmussal és védekezéssel. Az élet próbált szeretni engem, de nem

bíztam meg benne. Ráadásul észre sem vettem, mert nem hittem benne.” Pszichéd megváltoztatásának leghatékonyabb módja, ha először elkezdesz saját magadról másképp gondolkodni.

A világ egy tükör. Az érzékelés szubjektív, nem objektív. Becslések szerint agyunk másodpercenként több mint 10-11 milliárd bit információt fogad. Ha mindezt megpróbálná feldolgozni, összeomlana. Ehelyett megszűri a beérkező információt, és másodpercenként mintegy 2000 bit információt juttat el hozzánk. Önmagadról alkotott képed jelenti a szűrőt. Azt látod, amivel azonosulni tudsz. *Nem úgy látjuk a dolgokat, ahogy léteznek, hanem rávetítjük a saját világunkat*. Ezért látjuk a világot hol pokolnak, hol mennyországnak, próbatételnek vagy ajándéknak, börtönnek vagy tanítóteremnek, csatamezőnek vagy virágos rétnek, munkahelynek vagy játszótérnek, rémálomnak vagy színháznak.

Minden kapcsolat tükröt tart elénk. Amikor egymással találkozunk, saját magunkkal is találkozunk. Felfedezzük, hogy bizonyos dolgokban hasonlítunk egymásra, míg más dolgokat eltérően látunk. Azt fogod átélni a kapcsolatban, amit te magad vittél bele. És amit visszatartasz, abban fogsz hiányt szenvedni a kapcsolatban. Néha azt az alapvető igazságot sugározzuk egymás felé, hogy *Szerethető vagyok*, máskor viszont az ellentétét: *Nem vagy szerethető*. Minél kevésbé szereted magad, annál nehezebb dolga lesz másoknak, hogy szeressenek téged. Minél jobban szereted magad, annál jobban észreveszed, milyen sokan szeretnek.

Az élet egy tükör. „Felnőttként hajlamosak vagyunk újrateremteni a szülői otthon érzelmi környezetét” – írja Louise a *Love Yourself, Heal Your Life*

Workbook című könyvében. „Ugyancsak hajlamosak vagyunk a szüleinkkel való kapcsolatunkat újrajátszani a személyes kapcsolatainkban.” Életed eseményei az önmagadról alkotott gondolataidat tükrözik vissza. Tükrözik az értékeidet, az erkölcseidet és a döntéseidet. Megmutatják a gondolkodásmódodat is. Megmutatják, véleményed szerint mit érdemelsz és mit nem, kit hibáztatsz és miért vállalsz felelősséget.

A tükörelv lehetőséget ad neked arra, hogy „apró csodákat” élhess át. Az elvet csodálatosan összefoglalja *A csodák tanítása*: „Az érzékelés nem tény, hanem tükör. Így mindig a saját elmém állapotának kivetített képét látom magam előtt.”[2] A szöveg továbbmegy, és a következőket állítja:

Az érzékelés a kivetítés szüleménye.
Az általad látott világ, pontosan annyi értékkel bír,
amennyivel felruházod.
Se többel, se kevesebbel.
Következésképpen fontos számodra.
A világ az elméd állapota mellett tesz tanúbizonyságot,
a világ a belső állapot külső képe.
A gondolkodásmódod meghatározza az érzékelésedet.
Ne a világ megváltoztatására törekedj hát,
inkább a világlátásodon változtass.

Az önszeretet csodája

A szobámban áll egy tükör,
melyet Mágikus Tükörnek hívok.

Ebben a tükörben van a legjobb barátom.

LOUISE HAY, *Adventures of Lulu*

„Eleinte nem ment könnyen a tükör előtti munka” – ismeri be Louise ötnapos Boldogságprojektem hallgatóinak. „Legnehezebben a következő szavakat tudtam kimondani: *Szeretlek Louise*. Rengeteget sírtam, és sokat kellett gyakorolnom. Minden alkalommal, mikor kimondtam a *Szeretlek* szót saját magamnak, át kellett lélegeznem magam az ellenálláson. De a nehézségek ellenére kitartóan végeztem a gyakorlatokat. Jól tettem, mert az egész életem megváltoztatták.”

A szeminárium százötven résztvevője lélegzetét visszafojtva csüng Louise szavain. A hallgatók között találunk pszichológusokat, terapeutákat és tanácsadókat is, akik mind a magánéletükben, mind munkájuk során használják a tükör előtt végzett feladatokat. Louise eredetileg hallgatóként vett részt a szemináriumon, hogy tanulhasson az elhangzottakból. Azonban mikor a szeminárium tematikájában a tükör előtt végzett gyakorlatokhoz értünk, nem hagytam ki a lehetőséget, és felkértem Louise-t, hogy meséljen nekünk a tapasztalatairól, és szerencsére igent mondott.

Louise elmeséli egy korai áttörését a tükör előtt végzett feladatokkal kapcsolatban. „Egy szép nap ki akartam próbálni az egyik gyakorlatot – meséli. – Belenéztem a tükörbe, és azt mondtam magamnak: Gyönyörű vagyok, és mindenki szeret engem. Persze először nem tudtam azonosulni ezzel a kijelentéssel, de türelmes voltam magammal, és hamarosan egyre könnyebb lett. Aztán a nap folyamán bárhová is mentem, azt mondtam magamnak: Gyönyörű vagyok és mindenki szeret engem. Ettől máris mosolyogni támadt kedvem. Az emberek

fantasztikusan reagáltak a viselkedésemre. Hirtelen mindenki olyan kedves lett. Aznap csodát éltem át – az önszeretet csodáját.”

Louise nagyon belelendült, így megragadom a lehetőséget, és megkérdezem tőle, mi a tükör előtt végzett feladatok célja. A beszélgetésünket rögzítettem. Íme, Louise válasza:

> A tükör előtt végzett feladatok igazi célja az, hogy felhagyj az önkritikával, és meglásd az igazi énedet. Ha kitartóan végzed a tükör előtti feladatokat, meglátod a gyönyörű VALÓDAT teljes tudatossággal, ítélkezés, kritika vagy összehasonlítás nélkül. Mintha azt mondanád: „Figyelj, ma veled vagyok.” Így önmagad legjobb barátjává válsz.

Louise válasza az ősi szúfi gyakorlatra emlékeztet, melynek neve: *Csókold meg a Barátod*. A Barát szót azért írtam nagy B betűvel, mert a feltétel nélküli énedre utal – a lélekmadaradra, mely maga a szeretet, és mely nagyon szeret téged. A *Csókold meg a Barátodat* nevű gyakorlat során elviszed az egódat – önképedet – a Barátodhoz, és megengeded magadnak, hogy átéld a *Szerethető vagyok* alapigazságot. Ez a találkozás elmos minden igazi valóddal kapcsolatos félreértést. Segít elengedni az ítélkezést, kritikát és összehasonlítást.

Amikor a tükörelvet tanítom, mindig felolvasom Derek Walcott *Szerelem szerelem után* című versét. Ez egy gyönyörű vers az önszeretetről, mely ragyogóan leírja a feltétel nélküli éned alapigazsága – *Szerethető vagyok* – és az ego alapvető félelme – *Nem vagyok szerethető* – között feszülő ellentétet. Walcott úgy írja le a feltétel nélküli ént, mint „az idegent, aki magad voltál” és „aki szeretett”. Arra bátorít, hogy engedjük feltétel nélküli énünknek, hogy összebarátkozzon a félelemmel és ítélkezéssel teli egónkkal. „…hámozd ki önnön képed a tükörből” – írja. „Ülj le. Gyönyörködj életedben.”[3]

Louise hajlandó megválaszolni a csoport kérdéseit is. Az első kérdés a tükör előtt végzett feladatok során előforduló gyakori hibákra vonatkozik. „A legnagyobb hiba az, ha egyáltalán nem végez valaki a tükör előtt feladatokat! – jelenti ki Louise. – Sokan azért nem végzik a tükör előtti feladatokat, mert úgy gondolják, hogy úgysem fog működni, ezért inkább bele se kezdenek.” Mikor végre elkezdik, gyakran halogatják az általuk tapasztalt önkritika miatt. „A tükörben látott hibáknak semmit közük a valódi énedhez – magyarázza Louise. – Aki ítélkezik, hibákat lát. Ha szeretet járja át a lelked, meglátod a valódi éned.”

A következő kérdés a tükör előtt végzett feladatok során felmerülő gyakori akadályokra vonatkozik. „A tükör előtt végzett feladatok elméletben nem működnek, kizárólag a gyakorlatban” – hívja fel a hallgatóság figyelmét Louise. Más szóval, a tükör előtti feladatok lényege az, hogy csináld kitartóan. Mikor Louise-t megkérdezik, hogy vannak-e még olyan napjai, mikor nehezére esik a tükörbe nézni, azt feleli: „Természetesen, és az ilyen napokon egészen addig el sem mozdulok a tükör elől, amíg jobban nem érzem magam.” Állítása szerint addig nem lép ki a háza ajtaján, míg azt nem érzi, hogy a szeretet körülöleli. Végül is a világ azt tükrözi vissza, ahogy belül érezzük magunkat.

Louise és én még egy kérdéssel próbáljuk megspékelni az előadást. Megkérdezem tőle, mi volt a tükör előtt végzett feladatok során megtapasztalt legnagyobb ajándéka. Elmeséli, hogy a tükör előtt végzett feladatok megtanították arra, hogy szeresse magát, és ez felgyorsította a gyógyulási folyamatát, mikor negyven évvel ezelőtt hüvelyrákban szenvedett. „A szeretet a leghatékonyabb gyógyszer – jelenti ki. – Amikor hajlandó vagy jobban szeretni magad, életed minden területén hirtelen csodás változások tanúja lehetsz.” Louise ezekkel a szavakkal búcsúzik, és így köszön el: „Ne felejtsétek, az élet szeret benneteket.”

1. GYAKORLAT

Engedd, hogy az élet szeressen téged

Szeresd magad, amennyire csak tudod,
és az élet visszatükrözi neked ezt a szeretet.

LOUISE HAY, *Éld az életed!*

Louise és én a Mr. A's étteremben vacsorázunk, ez Louise egyik kedvenc étterme. Isteni fogások, burgundi bor és remek kilátás San Diegóra. Egészen Londonból repültem ide, hogy a könyv megírásához szükséges második beszélgetéssorozatot is megejthessük. Mindketten izgatottak vagyunk, és rendkívül hálásak, amiért együtt dolgozhatunk. Vacsora közben egy ajándékot nyújtok át Louise-nak. Egy ezüst zsebtükröt, melybe belegravíroztattam: *„Az élet szeret téged."* Louise elmosolyodik. Felnyitja a tükröt, és belenéz. „Szia Lulu – mondja hangosan. – Sose feledd, hogy az élet szeret téged és a legjobbat akarja neked. Minden rendben van." Megáll egy pillanatra, majd a kezembe nyomja a tükröt. „Te jössz" – kacsint rám.

Az első általunk összeállított spirituális gyakorlat ötvözi az önszeretet és a tükör előtt végzett feladatok erejét. A gyakorlat két részből áll. Körülbelül tizenöt percet vesz igénybe, ám jótékony hatásait egy életen át élvezheted. Mindössze egy tükörre lesz szükséged hozzá. Bármilyen tükör megteszi. Mielőtt elkezdenéd a feladatot, szépen fényesítsd ki a tükröt. Elvégre életed legfontosabb szereplőjével fogsz találkozni. Ne feledd, ezzel a személlyel (vagyis *saját magaddal*) való kapcsolatod

határozza meg a többi emberhez fűződő viszonyodat.

Kezdjük is hozzá! Helyezkedj el kényelmesen ülő helyzetben. Nézz a tükörbe. Végy egy mély lélegzetet. Mondd magadnak: *Az élet szeret téged* (vagy *Az élet szeret engem*), majd lélegezz ki. Ne tartsd vissza a lélegzetedet! Ismételd meg tízszer. Figyeld meg a reakciódat minden egyes alkalommal. Figyelj oda mindhárom válasznyelvre: az érzeteidre (testi üzenetek), az érzéseidre (mit súg a szíved) és a gondolataidra (mentális kommentárok).

Javasoljuk, hogy a megfigyeléseidről vezess naplót. Louise és én is ezt tettük, hogy nyomon követhessük a fejlődés folyamatát. Az érzetek között megjelenhet a szívtájéki nyomás, az arcizmok megfeszülése, a szem körüli izmok ellazulása és a könnyedség érzése. Az érzések közül felbukkanhat a szomorúság és a gyász, a remény és a boldogság egyaránt. A gondolatok között gyakori a *Nem tudom megcsinálni* és az *Úgysem működik*. Ne ítélkezz a megtapasztalt válaszok felett. Nincsenek jó válaszok. Ne akarj mindenáron pozitív lenni, légy őszinte önmagadhoz.

Figyeld meg, hogy *Az élet szeret téged* mindössze négy szóból áll. Nem kell kiegészíteni, hogy *Az élet szeret téged, mert…* Például, *mert jó ember vagyok,* vagy *mert keményen dolgozom,* vagy *mert pont most kaptam fizetésemelést,* vagy *mert nyert a kedvenc focicsapatom*. Ehhez hasonlóan nem azt mondjuk, hogy *Az élet szeretni fog téged, ha…* Például, *ha lefogyok öt kilót*, vagy *ha kigyógyulok a rákból*, vagy *ha találok magamnak egy párt*. *Az élet szeret téged* a feltétel nélküli szeretetről szól.

Miután tízszer elismételted *Az élet szeret téged* megerősítést, nézz ismét a tükörbe, és ismételd el a következő megerősítést: *Ma megengedem, hogy az élet szeressen engem*. Ismét figyeld meg az érzeteidet. Ne felejts el lélegezni. Addig ismételgesd ezt a megerősítést, amíg meg nem érzed, hogy kellemes érzések járják át a tested, megkönnyebbül a szíved és kellemes gondolatok uralják az elmédet. A kulcs a megengedésben van. A megengedés mindent elérhetővé tesz

számodra.

Miközben ezt a fejezetet skiccelem, Louise felhívja a figyelmemet: „Kérlek, ösztönözd arra az embereket, hogy legyenek nagyon kedvesek önmagukhoz, miközben ezt a gyakorlatot végzik. Tudom, hogy a tükör előtt végzett feladatok eleinte nagyon zavarók tudnak lenni. A felszínre hozzák a legmélyebb félelmeidet és legszörnyűbb önkritikádat. De ha kitartóan belenézel a tükörbe és végzed a gyakorlatokat, egyszer csak azt veszed észre, hogy átlátsz ezeken az ítéleteken, és elkezded meglátni benne a valódi énedet. A siker kulcsa az, hogy állsz hozzá a tükör előtt végzendő feladatokhoz. Fontos, hogy könnyedén vedd és játékosan csináld. Az is segíthet, ha tükör előtt végzendő *feladatok* helyett tükör előtt végzett *játéknak* nevezed."

Szeretnénk, ha hét egymást követő nap elvégeznéd ezt a spirituális gyakorlatot. Még ma kezdj hozzá. Holnap sem lesz könnyebb, mint ha már ma hozzálátsz, kár lenne halogatni. „Tapasztalatból tudom, hogy bármilyen kifogást találok ki ma, az holnapra sem fog eltűnni" – jegyzi meg Louise. Ne feledd, a tükör előtt végzett feladatok elméletben nem működnek, csak ha gyakorlod is azokat. Nem kell szeretned ezt a feladatot, vagy egyetértened vele, csak arra kérünk, hogy végezd el. Napról napra könnyebb lesz. Az általad tapasztalt kellemetlenség és ellenállás mind feloldódik, ha szeretettel és elfogadással tekintesz rájuk. Tetszés szerint egy barátod, terapeuta vagy tanácsadó segítségével is elvégezheted ezt a gyakorlatot.

Az első spirituális gyakorlat tényleges célja az, hogy azonosulni tudj az alapvető igazsággal: *Szerethető vagyok*. Ha szerethetőnek érzed magad, olyan világot fogsz megtapasztalni, mely szeret téged. Emlékezz, a világ egy tükör. Igazából semmi különbség nincs aközött, hogy azt mondod: *Szeretlek,* vagy *Az élet szeret téged*. Ugyanarról a szeretetről van szó. Ha engeded, hogy az élet szeressen téged, szerethetőnek érzed magad, és amikor szerethetőnek érzed magad, akkor megengeded, hogy az élet

szeressen téged. Most már készen állsz arra, hogy önmagad légy.

Figyelem: a gyakorlat célja nem az, hogy szerethetővé tedd magadat, hiszen *már* most is szerethető vagy. Már *most* is a szeretet szent megnyilvánulása vagy. Nem arról van szó, hogy értékessé tedd magad, hiszen már most is értékes *vagy*. Nem arról van szó, hogyan javíts magadon, hanem arról: hogyan fogadd el magad. Nem arról van szó, hogyan változtasd meg magadat, hanem arról, hogyan változtasd meg a saját magaddal kapcsolatos gondolataidat. Nem arról van szó, hogy újra feltaláld magad, hanem arról, hogy az igazi éned még inkább érvényesülhessen.

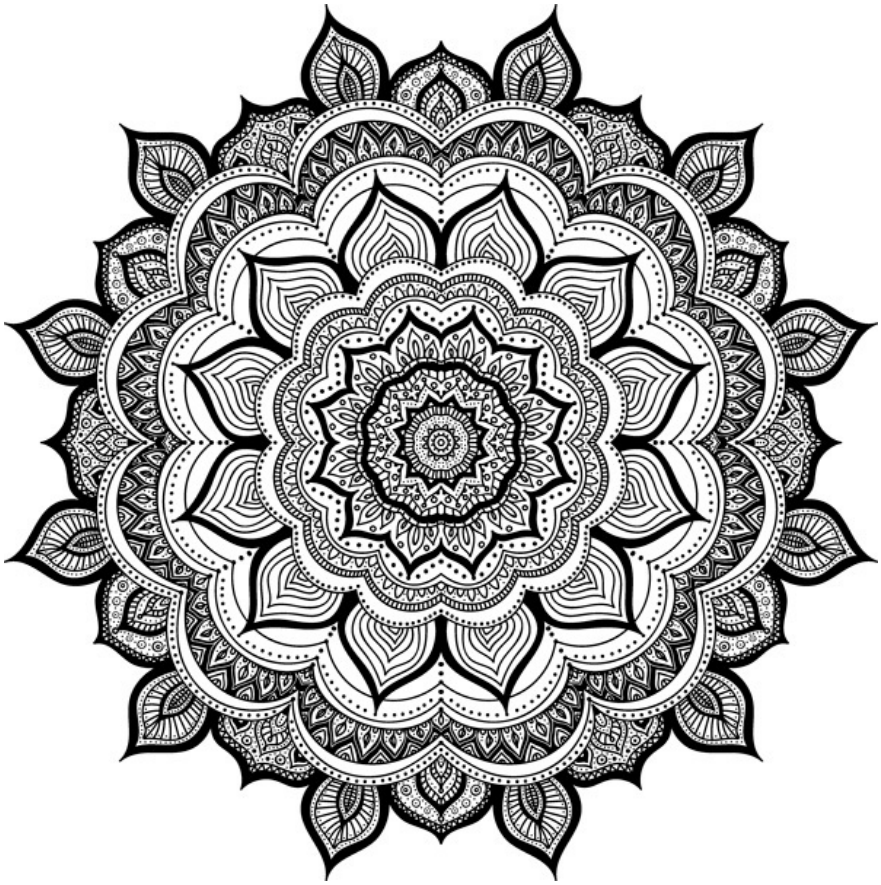
Az 1. fejezetet egy általam írt imával zárjuk, melyet gyakran elmondok a tanfolyamaimon. A Szeretet imája nevet viseli. Véleményünk szerint jól összefoglalja a szeretet és elfogadás szellemét, melyről ez a fejezet szól.

Szerettem,
Nem ítélkezhetsz magad felett, miközben ismered saját magad.
Az igazi éned felett nem lehet ítélkezni.
Tedd hát félre ítéleteidet,
egy édes szent pillanatra,
hadd mutassak neked
valami csodálatosat.

Figyeld meg, milyen érzés önmagadnak lenni,
amikor befejezed magad ostorozását.
Hiszen csak egy kép felett ítélkezel.
Ha bejezed az ítélkezést,
újra találkozhatsz az igazi éneddel.

A szeretet meg fog jelenni a tükrödben.

Barátként fog üdvözölni.
Hiszen szerethető vagy.
És te magad vagy a szeretet.



2. fejezet
Az élet megerősítése

Tegnapi gondolataink határozzák meg mai énünket,
és mai gondolataink építik a jövőnket.

BUDDHA

A gyermekeim, Bo és Christopher egyenesen imádják Louise Hayt, és tudom, hogy Louise is imádja őket. Érdekes nézni őket, mikor találkoznak. Louise nem fecseg és nem csiklandozza őket. Még csak nem is játszik velük. Úgy kezeli a hatéves Bót, mintha nem egy „nagylány" vagy „jó kislány" lenne, hanem egy igazi lány. A hároméves Christophert pedig úgy, mint egy igazi fiút. Louise egyáltalán nem érezteti velük a korkülönbséget. Ennyi az egész. Teljesen természetesen viszonyul hozzájuk. Ahogy elnézem őket, Mary Poppins, Jane és Michael jut eszembe.

Mikor Christopher először találkozott Louise-zal, odaszaladt hozzá és megkérdezte: „Szeretnéd látni a fogaimat?" Louise egy pillanatra elgondolkodott az ajánlaton, majd így felelt: „Hát persze!" Christopher felnézett rá és elvigyorodott. „Köszönöm!" – mondta Louise. „Nincs mit!" – felelte Christopher. Még soha nem viselkedett így senkivel sem előtte, sem utána. Később megkérdeztem Louise-tól a fogak jelentőségét. Sajátos stílusában így válaszolt: „A fogak a jó döntéseket szimbolizálják. Christopher egyszerűen azt akarta megmutatni nekem, hogy van saját akarata, és képes jó döntéseket hozni."

Mikor először látogattunk el Louise otthonába, Louise körbevezette Bót a házban. Először a nagy, kerek étkezőasztalt mutatta meg neki,

amely a galaxisokkal és csillagokkal díszített forgó univerzumot ábrázolja, amiket Louise saját kezűleg festett. „Én is szeretnék festeni a konyhaasztalunkra, Apa” – nézett rám Bo kérlelőn. Ezután egy vízilófestményt mutatott meg a lányomnak, melyet még nem fejezett be. Rumbázó Oszvald lesz a címe. „Oszvald egy boldog víziló – magyarázta Louise. – Optimistán gondolkodik, mert pontosan tudja, hogy az agya kreatív.” Louise a kertben megmutatta Bónak, hogyan kell kihúzni a répákat és a céklákat a földből. Szedtek kelkáposztát és cukorborsót is. Azóta már nekünk is van konyhakertünk otthon.

Bo az első általa készített karkötőt Louise-nak ajándékozta. Saját maga választotta ki az üveg- és kerámiagyöngyöket, és ragaszkodott hozzá, hogy ez Louise ajándéka legyen. Louise időről időre küld egy e-mailt és megírja: „Mondd meg a lányodnak, hogy ma a tőle kapott karkötőt viselem.” Az egyik kedvencem az az e-mail, melyet Louise egy családi látogatásunk után küldött. „Mondd meg Christophernek, hogy a hálószobám ablakán még mindig ott van a csöpp kis ujjlenyomata. Egy nap majd lemosom, de még nem.”

Mikor otthon vagyunk Londonban, a reggeli rituálénk részét képezi Louise *I Can Do* című naptárából a napi megerősítések megismétlése. Bo imád felkelés után és lefekvés előtt olvasni. Gyűjteményében szerepel két, Louise által írt gyerekkönyv is. Az egyik az *I Think, I Am*!, amely a megerősítések fontosságára tanítja a gyerekeket. A másik a *The Adventures of Lulu* címet viseli, mely olyan történeteket gyűjt csokorba, melyek önbizalomra és kreativitásra tanítják a gyerekeket.

„Lulu az a kislány, aki szerettem volna lenni, mikor kicsi voltam – meséli Louise. Tudja, hogy szeretetre méltó és az élet szereti őt.” Lulu és Bo hasonló korúak. Mindketten szőke hajúak. Mindkettőjüknek van egy öccse. Néha megijednek. Néha megbántják őket. Az élet megtanítja őket, hogy hallgassanak a szívükre, és nézzenek szembe bátran a kihívásokkal. Lulu dalai között van egy versszak, mely azt mondja:

Bárki lehetsz, aki csak szeretnél,
bármit megtehetsz, amit csak szeretnél,
bármi lehetsz, ami csak szeretnél,
az élet mindenben támogat téged.

Valamelyik nap Bo és én Louise-ról beszélgettünk, és Bo kérdések sorát szegezte nekem.

– Miért szereted annyira Louise Hayt? – kérdeztem tőle.

Bo elgondolkodott egy pillanatra, majd elmosolyodott.

– Tetszik a gondolkodásmódja – felelte.

Sugárzó intelligenciád

– Kimaradtam a középiskolából – ismeri be Louise. – Azt mondták, hogy nem vagyok túl okos, és én is így gondoltam.

– Milyen emlékeid vannak az iskoláról? – kérdezem.

– Szörnyű volt. Nagyon öntudatos voltam, nem éreztem magam biztonságban, és nem voltak barátaim sem.

– Miért?

– A szüleim szegények voltak. Használt ruhákat hordtam. Szörnyű frizurám a mostohaapám műve volt. Nyers fokhagymát kellett rágcsálnom, hogy a cérnagilisztákat kiirtsam, ez azonban a többi gyerektől is eltávolított.

– Hogy jöttél ki a tanárokkal?

– Egész más hullámhosszon voltunk – vallja be Louise.

Mi az iskola célja? Az én tapasztalataim szerint egy elrettentő hely. Ijesztő öreg tanárok, rettegett matekórák, testi fenyítés, kevés játék és a borzalmas menzakaja jut az eszembe róla. Az iskolában úgy jellemeztek,

hogy udvarias fiú voltam, akiben rengeteg lehetőség lakozik. Milyen lehetőség? Sosem tudtam meg. Emlékszem, egyik nap leszidtak, mert nem voltam elég eredeti. „Holden, legyen eredeti” – kiabált rám a tanár. Nagyon rosszul estek ezek a szavak.

– Alig vártam, hogy vége legyen az iskolának – ismeri be Louise.

– Megleptél – vallom be. – Úgy tekintek rád, mint az élethosszig tartó tanulás példaképére, aki mindig nyitott az új dolgok befogadására.

– Fel nem foghatom, miért kellett nekem csaták időpontját bemagolni, az ipari forradalomról és a politika történetéről tanulni – hitetlenkedik.

– Hogy boldogultál a vizsgákkal? – kérdezem.

– Általában megbuktam.

Lelketlen tanterv: így tudnám jellemezni a saját iskolai éveimet. A tanterv az intelligencia szűk mezsgyéjére korlátozódott. Egy intellektuális gyakorlat volt. A „fej” intelligenciájára koncentráltunk. Logikát és műveltséget tanultunk. Számokat és tényeket memorizáltunk. A szív intelligenciájáról és a belső hangunk megtalálásáról vajmi kevés szó esett. Louise-hoz hasonlóan én sem voltam túl elégedett. A bizonyítványom hűen tükrözte gyengeségeimet, de jól leplezte az erősségeimet.

„Milyen zavaró ellentét feszül a gyermek sugárzó intelligenciája és az átlagos felnőtt gyenge mentális képességei között” – figyelte meg Sigmund Freud. Mindannyian sugárzó intelligenciával születünk. A tanulás és fejlődés iránti vágy spirituális DNS-ünkbe van kódolva. A pszichológiai tanulmányok szerint a három év feletti gyerekek átlagosan 390 kérdést tesznek fel naponta. Ezt bármelyik szülő megerősítheti. A gyermekek nyitottak, kíváncsiak, szívesen tanulnak, és ezt a szokásukat vagy kiöljük belőlük, vagy megerősítjük a reakcióinkkal.

A kisfiúknak és kislányoknak szükségük van egy tündéri keresztanyára, aki támogatja a tanulási törekvéseiket. A tündér keresztanya lehet egy szerető szülő, egy csodálatos tanár, vagy akár egy különc nagynéni is. De megjelenhet egy hangszer, egy póniló vagy más hobbi formájában is. „Gyerekként nagyon szerettem rajzolni és festeni, és mindig rendet tartottam az asztalomon – idézi fel Louise. – Hosszú órákon át olvasgattam is. Különösen a tündérmesékért rajongtam. Közben szabadon szárnyalhatott a fantáziám."

Mikor elkezdtem pszichológiát és filozófiát tanulni, újra rájöttem, hogy szeretek tanulni. Közepes tanulóból ismét kitűnő lettem, aki dicsérettel tette le a vizsgáit. Hogy történhetett mindez? A különbség az volt, hogy most már szabadon választhattam a tantárgyak közül. Végre számomra érdekes dolgokról tanulhattam. A tanulást most már nem a karrier vagy a jövőbeli kereseti lehetőségek inspirálták. A saját utamat jártam, és hallgattam a belső hangomra.

Lehetőségekben dúskálva

Louise otthonában vacsorázunk, a galaxisokkal és csillagokkal díszített, kerek étkezőasztal mellett. Arról beszélgetünk, hogy a világ nem az a fizikai hely, aminek látszik, hanem inkább egy tudatállapot. Tollal a kezemben gondolatban olyan tantervet állítunk össze, mely csupa olyan tárgyból áll, melyet gyerekkorunkban szívesen tanultunk volna. A listán egyelőre az önelfogadás, a szeretet, a meditáció, a táplálkozás, az igazi boldogság, a megbocsátás és a vizualizáció áll.

– Ha egyetlen tárgyat taníthatnál minden gyereknek a földkerekségen, mi lenne az? – kérdezem.

– Csodálatos gondolat. – Egy pillanatra elgondolkodik a lehetőségeken. Mikor látom, hogy megfogalmazta magában, megkérdezem:

– Mi lenne az óra neve?

– Légy jóban az elméddel – feleli mosolyogva.

– Hogy kezdenéd el a foglalkozásokat?

– Természetesen a tükör előtt végezhető feladatokkal. És a foglalkozás a szülők és a többi tanár részére is kötelező lenne – feleli magától értetődően.

– Mit tanítanál ezen az órán?

– Azzal kezdenénk, hogy a tükörbe nézünk, és azt mondjuk: *Az élet szeret téged.*

– *Az élet szeret téged* – ismétlem, és várok, hogy a megerősítés leülepedjen.

– Azután azt mondanánk a tükörbe nézve: *Szeretlek, nagyon-nagyon szeretlek*.

– *Szeretlek, nagyon-nagyon szeretlek* – ismétlem meg a megerősítést.

– Aztán azt is mondanánk: *Elmém rendkívül kreatív, szerető és boldog gondolatokat választok a mai napra* – folytatja.

– Ez csodálatos – álmélkodom.

– Ha szeretjük önmagunkat, akkor ösztönösen is jó gondolataink vannak – árulja el.

A legtöbb gondolat, mely felbukkan az agyunkban, nem az igazi gondolatunk. Inkább ítélkezés, kritika, kétség vagy egyéb, menet közben másoktól ránk ragadt kommentár. Ezek az úgynevezett gondolatok nem feltétel nélküli énünk eredeti elméjéből származnak, hanem egy énképből, melynek hitrendszerét az az alapvető félelem adja, hogy *Nem vagyok szerethető*. Az alapvető félelem nem velünk születik, ez egy tanult félelem. Minden neurózisunk ebből ered.

„A kisbabák nem kritizálják magukat” – jegyzi meg Louise. Ez tényleg igaz. Képzelj el egy újszülöttet, akinek nem tetszenek a ráncai. A kisbabák nem érzik magukat nem megfelelőnek. Nem tűnik úgy, mintha ítélkeznének maguk vagy akár mások felett, amiért nem elég jók, nem

elég aranyosak, okosak vagy sikeresek. A kisbabák nem neheztelnek. Pont ellenkezőleg, megdöbbentő látni, milyen könnyen felszáradnak a könnyeik, és túllépnek dolgokon. A kisbabák nem pesszimisták. Nem adták fel a jövőt. Még az ősi elméjüket használják, és dúskálnak a lehetőségekben.

Ősi elméd az alapvető igazságot tükrözi: *Szerethető vagyok*. Ez a szeretet tudatossága – egy sugárzó intelligencia, mely nélkülözi a psziché visszatükröződését az alapvető félelmen keresztül: *Nem vagyok szerethető*. Michael Neill írót Louise és én is nagyra becsüljük és szeretjük. Michael megtanítja gondolkodni az embereket. „Bármely adott pillanatban vagy a gondolataiddal vagy elfoglalva, vagy szerelmes vagy" – állítja. Más szóval vagy az énképedre vagy ráhangolódva, vagy a feltétel nélküli éned tiszta tudatosságára.

Louise nemes egyszerűséggel *a lehetőségek tárházának* nevezi a feltétel nélküli én tudatosságát. „Ezt a fogalmat még Eric Pace, egy régi tanárom ismertette meg velem – magyarázza Louise. – A negyvenes éveim közepén találkoztam Erickel a Vallási Tudományok Egyházában New Yorkban. Nemrég váltam el. Nem éreztem magam szeretetre méltónak, és úgy éreztem, hogy az élet nem szeret engem. Eric megtanított arra, hogy ha megváltoztatom a gondolkodásmódomat, megváltoztathatom az életemet. Valahányszor elhagysz egy korlátozást – ítélkezést, kritikát, félelmet, kétséget –, megnyílik előtted a lehetőségek tárháza, mely ősi elméd végtelen intelligenciájában lakozik."

Hogyan tapasztalhatod hát meg ősi elméd? Van egy gyönyörű gyakorlat, mely A szeretet képessége című programom részét képezi. Ha szeretnéd kipróbálni, keress egy csendes, nyugodt helyet, mintha meditálni szeretnél, és ott zavartalanul elvégezheted. Lazítsd el a tested, tedd a szívedre a kezed, és csendesítsd el a gondolataidat. Tedd fel magadnak a következő kérdést: *Milyen érzés önmagamnak lenni, mikor nem kritizálom magamat*? A következő tizenöt percben tedd fel magadnak

ezt a kérdést percenként, és némi gyakorlás után megtapasztalod majd ősi elméd szerető tudatosságát.

Nemrég az egyik ilyen tanfolyamomon egy Amanda nevű hallgatónak tanítottam ezt a gyakorlatot. A *Milyen érzés önmagamnak lenni, mikor nem kritizálom magamat*? kérdésre adott első reakciója az volt: „Szerintem soha nem fordult még ilyen elő velem." Ilyen érzés elfelejteni az alapigazságot: *Szerethető vagyok*. Amanda végül megérezte az áramlást. A gyakorlat végére a saját szavaival élve a „mennyországban" érezte magát. Amanda azt mesélte a tanfolyam többi hallgatójának: „Nem is gondoltam volna, hogy ilyen jó érzés önmagamnak lenni."

Javaslom, hogy ezt a gyakorlatot egy egyszerű feladattal zárd le. Fejezd be a következő mondatot ötször: *Az egyik jó dolog, ami történhet velem, ha felhagyok az önkritikával, hogy*... Nem írd át utólag a válaszaidat, és ne kritizáld magadat miattuk. Engedd, hogy az ősi elméd szóljon hozzád. Dúskálj a lehetőségek között. Engedd, hogy valódi éned inspiráljon és irányt mutasson neked.

Ha szenvedsz a pszichédtől

Életem egyik legjobb előadását a Birminghami Egyetemen hallottam elsőéves koromban. Egy vendégelőadó, dr. Anderson tartott egy előadást a kognitív terápiáról. Az előadás címe mindenki érdeklődését felkeltette: „Tényleg azt hiszed, hogy egy defekt miatt fejfájásod lehet?" Dr. Anderson ránézésre a színészre, Dick van Dyke-ra emlékeztetett. Sugárzott a boldogságtól. Már az első pillanattól kezdve megkedveltük.

Dr. Anderson röviden mesélt a kognitív pszichológia történetéről. Megemlítette a területen úttörőnek számító Aaron Beck és Albert Ellis nevét, és mesélt a kognitív viselkedésterápia mostanában tapasztalt népszerűségéről. Mindemellett hangsúlyozta, hogy a kognitív pszichológia *nem* számít új tudománynak. „Engedjék meg, hogy

bemutassam önöknek a kognitív pszichológia ősatyját” – lengetett meg előttük egy kis könyvecskét. Azt állította, hogy a kezében lévő könyv több ezer éves bölcsességet tartalmaz. „Ha megengedik, felolvasnám Önöknek a hatalmas kötet első sorát” – lapozott a bevezetéshez.

Dr. Anderson a következő sorokat olvasta fel nekünk:

Tegnapi gondolataink határozzák meg mai énünket,
és mai gondolataink építik a jövőnket:
egész életünk elménk teremtménye.

Dr. Anderson felemelte tekintetét a könyvről, és kitárta a karjait, mint mikor egy karmester a koncert végén fogadja a közönség tapsviharát. Sugárzott a boldogságtól. Viselkedése azt sugallta: „Íme, felfedtem előttetek a teremtés titkát.” Bár az előadóteremben senki nem tapsolt, dr. Anderson biztos lehetett benne, hogy felkeltette a figyelmünket. A könyv, amelyből felolvasott, nem más volt, mint a *Dhammapada*, a történelmi Buddha mondásaiból készített versek gyűjteménye.

– Emelje fel a kezét, aki őszintén, tényleg elhiszi, hogy egy defekt miatt fejfájása lehet.

Minden kéz a magasba emelkedett.

– Rossz válasz – sóhajtott fel megértően.

– De hiszen lehetséges – erősködtünk.

– Hogyan? – kérdezte. Elmagyarázta, hogy egy kilyukadt autógumi kizárólag akkor okozhat fejfájást, ha lepattant, nekiütközik egy fának, majd visszapattanva fejbe vág. El kellett ismernünk, hogy ebben a megközelítésben van némi igazság.

– Ez felháborító! – csattant fel az egyik diák, aki szemmel láthatóan nem volt elégedett a dolgok menetével.

– Emelje fel a kezét, aki őszintén, tényleg elhiszi, hogy egy előadás felháboríthatja. – mondta dr. Anderson.

Hogyan szerzünk tapasztalatot a világról? Ez volt dr. Anderson igazi kérdése. Ha nagyító alatt megvizsgálnád életed bármely élményét, látnád, hogy az egy körülmény, *és* a körülményről alkotott gondolataid keveréke. Az életed eseményekből és az eseményekről alkotott gondolataid sorából áll. „Mikor a rákot diagnosztizálták nálam, először a rákkal kapcsolatos gondolataimat kellett átalakítanom – vallotta be Louise. – Először a gondolataimat kellett meggyógyítanom, hogy a bátorság, bölcsesség és a szeretet segítségével ki tudjak gyógyulni a rákból."

A gondolataid számítanak igazán. Hogy te milyennek ítéled meg az életed, az egyedi, hiszen a gondolataidat csak te ismered. Ezért van az, hogy két ember teljesen másképp kezeli ugyanazt a helyzetet. Hadd meséljek el egy történetet. Nemrég Louise-nál jártam, és San Diegóból repültem haza Londonba egy British Airways-járaton. A repülő másfél órán keresztül erős turbulenciában repült. Mindannyian éreztük a turbulenciát, de mindannyian másképp éltük meg. Egy asszony folyamatosan sikítozott: „Nem akarok meghalni!" A végén nyugtatót kellett adni neki. Néhány sorral odébb két srác hangos üdvrivalgással fogadott minden egyes rázkódást és zuhanást. Nagyszerűen mulattak rajta. És végül ott volt egy angol úriember, aki csukott szemmel mélyeket lélegzett és a következő megerősítéseket ismételgette: *Az élet szeret bennünket* és *Minden rendben van*.

A gondolat nem egyenlő a valósággal. Reggelente én viszem iskolába lányomat, Bót. Forgalomtól függően nagyjából fél órát megyünk, miközben rengeteget beszélgetünk. Bo szeret iskolába járni, de az utazást nehéznek találja.

– Tudom, hogy csak a gondolataimmal van a baj, Apa – ismerte el egyszer.

– Légy kedves a gondolataiddal, és tudasd velük, hogy jól vagy – feleltem.

Bo egy darabig csendben volt, majd feltett egy kérdést – egyet a napi 390-ből:

– Miből áll a gondolat?

Remek kérdés. Ha tudjuk, hogy a gondolatok csupán ötletek – a valóság egy változatai, de nem egyenlők a valósággal –, máris egész másképp értékelhetjük az életünket.

Szabadon megválaszthatod a gondolataidat. Louise és én egy nap sétálni indultunk. Az otthona közelében egy tanösvényen gyalogoltunk. A ragyogó napfénytől óriási eukaliptuszfák árnyéka védett meg bennünket. A *szabadon megválaszthatod a gondolataidat* elvéről beszélgettünk.

– Pontosan mit jelent ez az elv? – kérdeztem tőle.

– Azt jelenti, hogy a gondolataidnak nincs több hatalma, mint amennyivel felruházod őket – felelte. – A gondolatok csupán ötletek. Lehetőségek, melyek csak akkor válnak naggyá és erőssé, ha azonosulunk velük. Csak te választhatod meg a gondolataidat, és döntheted el, hogy a gondolataid igazak-e vagy hamisak – magyarázta Louise.

Egyik kedvenc Louise Hay-elvem az, hogy *„Csak a gondolatokkal foglalkozunk, és a gondolatok megváltoztathatók”*. Mikor fájdalmat érzünk, az többnyire nem más, mint a testünk válasza egy bizonyos dologról alkotott gondolatainkra. A fájdalom az agyban képződik. Azt jelzi, hogy szó szerint szenvedünk a pszichétől. Csak úgy tudsz megszabadulni a szenvedéstől, ha barátságot kötsz az elméddel, és emlékezteted magad arra, hogy te választod meg a gondolataidat. Tulajdonképpen egyetlen gondolat választ el a boldogságtól. Például:

> Amikor a hároméves kisfiad ismét a vécékagylóba dobja a slusszkulcsodat, hogy lássa a reakciódat, akkor fel is idegesítheted magad, de dönthetsz úgy is, hogy egy magasabb rendű gondolatot választasz.
>
> Amikor a hatéves kislányod megkérdezi, hogy felveheti-e a

menyasszonyi ruhádat, akkor nyugodtan mondhatsz neki nemet, de meg is ragadhatod a lehetőséget arra, hogy egy különleges fotósorozatot készíts róla a ruhában.

Amikor a feleséged a kedvenc 1989-es évjáratú bordeaux-i borodat önti a spagettiszószba, halálosan megsértődhetsz, de akár választhatod a családi békét is.

Amikor a számítógéped pont egy könyv fejezetének írása közben romlik el, kárhoztathatod az Istent, de ugyanakkor kérhetsz iránymutatást és segítséget is.

Amikor valami nem úgy alakul, ahogy eltervezted, érezheted azt, hogy *a világ ellened van*, vagy megkeresheted az adott helyzet pozitívumait.

A gondolat ereje

Épp egy országos napilapnak írtam cikket. A szerkesztőtől a következő határidőt kaptam: „Ezer szó, lehetőleg tegnapra." Már több mint két órája ültem a számítógép előtt, de még mindig csak az üres monitort bámultam. Már megvolt a több mint ezer szó, de a hatodik érzékem azt sugallta, hogy nem ilyen szöveget várnak tőlem. Ismerős volt ez a belső hang, amely soha nem volt elégedett az írásaimmal. Kemény hangnemet ütött meg. Hideg és kegyetlen volt. Ő volt a belső kritikusom.

Aznap délelőtt a belső kritikusom volt a felelős az írásomért. Éreztem, mit akarok mondani, de valahogy nem jutottam túl az első soron. Bármit írtam is, a belső kritikusom azt súgta, hogy *nem elég jó, nem elég érdekes*, vagy *nem elég eredeti.* Újra meg újra próbáltam magam összeszedni. Mély levegő. Egy korty kávé. Pozitív megerősítések. Nem volt szerencsém. A fél délelőttöt elvesztegettem, és legszívesebben szálanként téptem volna

ki a hajamat. De nem tettem, mert korábban már megpróbáltam, és nem működött. Legalábbis rajtam nem segített.

Már majdnem hagytam az írói karrieremet a porba hullani, mikor hirtelen megvilágosodtam. Megszólalt a fejemben egy másik hang. Kedves, meleg, zengő hang volt, és így szólt: „Belső kritikusod írását soha nem jelentették még meg.” „Tessék? – állt el a lélegzetem. – Ez tényleg igaz lehet?” Nyilvánvalóan az volt. Belső kritikusom szavait – a hangét, mely egész délelőtt azt súgta, hogy ne írjam meg azt az újságcikket – soha nem jelentették meg.

Hosszú éveken át hűségesen hallgattam belső kritikusomra, és soha nem jutott eszembe megkérdőjelezni a szavait. Feltételeztem, hogy igazat beszél, és tudja, mit csinál. Csakhogy a belső kritikusom még soha nem írt egyetlen könyvet sem. Még blogot sem. Nem csoda, hogy nem tudta nekem megmutatni, hogyan kell írni. Nahát! Éreztem, hogy a megkönnyebbülés hulláma végigáramlik a testemen. Tudtam, hogy inkább a másik hangra kell hallgatnom, mely rávilágított erre a tényre. „Mit tegyek most?” – kérdeztem a kedves hangot. „Mondd meg a belső kritikusodnak, hogy lazítson, és vegyen ki egy nap szabadságot” – hangzott a válasz. Pontosan ezt tettem, és csodák csodájára elkezdtek áradni belőlem a szavak.

„A tudatosság a változtatás első lépése, legyen szó bármilyen változtatásról – jelentette ki Louise. – Amíg nem vagy tudatában annak, mit is teszel magaddal, nem fogsz tudni változtatni rajta.” Aznap délelőtt a számítógépem előtt ülve egy újfajta tudatosságot engedtem meg magamnak. Hajlandó voltam meglátni, mit teszek magammal. Ez a hirtelen felismerés, melyet az érzelmi intelligencia elmélete *mágikus töredékmásodpercnek* hív, elégnek bizonyult ahhoz, hogy leállítsa a velem egyidős önkritikámat. Belső kritikusomnak továbbra is megvan a véleménye az írásaimról, azonban új tudatosságomnak köszönhetően tudom, hogyan állítsam le.

Munkám oroszlánrészét a feladatok teszik ki. Megtanítom az embereket arra, hogy az önvizsgálat révén tudatosabb, és végső soron boldogabb életet éljenek. Meggyőződésem, hogy az emberek nagy részének nem pszichoterápiára van szüksége, hanem egy magasabb fokú tudatosságra és tisztánlátásra. Más szóval valódi éned – feltétel nélküli éned – nem szorul gyógyításra vagy javításra, hiszen nincs is vele semmi baj. Amikor fájdalmat érzel, a saját pszichédtől szenvedsz. „Az önutálat is csak egy gondolat, és a gondolatok megváltoztathatók" – mondja Louise. Az önismeret a lehetőségek tárházát tárja fel előtted.

Kitől tanultál meg gondolkodni? Ezt a kérdést gyakran felteszem tanfolyamom hallgatóinak. A legtöbb ember soha nem gondolkodott még el ezen. Nem igazán szoktuk megkérdőjelezni a gondolatainkat. „A gyerekek az utánzás révén tanulnak" – magyarázza Louise. Valóban így van. Megtanítottak arra, hogyan gondolkozz. Valakinek a példáját követted. Vajon kiét? Tudod? „Ötéves korunkra kialakult énképünk és világképünk van" – meséli Louise. *Éld az életed!* című könyvében a következőket írta:

Ha tériszonyt neveltek belénk az élettel szemben,
gyűjteni fogjuk a bizonyítékokat félelmeink igazolására.
Azt mondták, óvakodjunk az idegenektől, ne mászkáljunk
az utcán sötétedés után, legyünk résen, mert becsaphatnak,
mi pedig mindent úgy alakítunk, hogy igazuk legyen.

Ellenben, ha azt tanultuk, hogy a világban biztonsággal
járhatunk, ehhez is fogjuk tartani magunkat. Megnyílnak
számunkra a szeretet és barátság csatornái, és elérjük,
amit csak szeretnénk.

Önismeret nélkül, mely lehetőséget biztosít a gondolataid

megkérdőjelezésére, nem tudsz újszerű módon gondolkodni. Legrosszabb esetben más elméjével gondolkodsz, melyet a szüleidtől vagy mástól vettél kölcsön, és még mindig egy régi, elavult operációs rendszert futtatsz – az Elme 5.0 verziót –, mely ötéves éned elméje. Amit az *elmédnek* nevezel, nem is igazán a tiéd, és különben is elavult. Amíg erre rá nem eszmélsz, az életed régi minták ismétlődésével telik, és bármilyen keményen is próbálkozol, semmi nem változik.

Egy másik kitűnő kérdés: *Ki gondolja az „én" gondolataimat?* Itt két szintet érdemes figyelembe venni. Az első szinten megvizsgálod, hogy az általad megfigyelt gondolatok a te gondolataid-e, vagy valóban valaki máséi. Például az önkritika mennyire jellemző a családodra? Az önkritikád az édesanyád önkritikáját tükrözi, vagy azt, ahogy ő kritizál téged? Ahogy megítéled magadat, az az édesapád saját magáról alkotott ítéleteit tükrözi, vagy azt, ahogy téged megítélt? A világnézeted a családodét tükrözi? Jó tudni, kinek a példáját követed. Ugyanakkor azt is jó tudni, hogy megválogathatod a gondolataidat.

A második szint még közelebb visz az igazsághoz. Itt azt figyeled meg, hogy a gondolat a) annak az alapigazságnak a tükröződése, miszerint *Szerethető vagyok*, mely feltétel nélküli éned ősi elméjét tükrözi, vagy b) annak az alapvető félelemnek a tükröződése, miszerint *Nem vagyok szerethető*, mely énképed gondolkodásmódját tükrözi. Más szóval megfogalmazva, az adott gondolat vajon a lélekből vagy az egóból fakad? *Melyik „énem" gondolja ezt a gondolatot?* Nézzünk néhány példát:

> *Nem tudom*. Mikor azt mondod magadnak, hogy *Nem tudom*, tényleg így gondolod, vagy azt próbálod mondani: *Nem tudom, hogy tudom-e*? Óriási különbség. „Valahányszor azt mondod, nem tudod, lezárod az ajtót belső bölcsességed előtt" – jelentette ki Louise. „De ha azt mondod magadnak: Kész vagyok megtudni, megnyitod magad felsőbb éned bölcsessége és

iránymutatása előtt.

Nem vagyok kész. Amikor hallod, hogy azt mondod: *Nem vagyok kész*, akkor a lelked vagy az egód szólal meg? Sokan szembesülünk ezzel a gondolattal, mielőtt belevágnánk valami újba, például házasságot kötnénk, gyereket vállalnánk, vállalkozást alapítanánk, könyvet írnánk vagy nyilvános beszédet tartanánk. Valóban igaz, hogy nem állsz készen rá? Ha igen, kérj segítséget. Ha nem, kérd meg az egódat, hogy lazítson, és engedd, hogy a lelked vezessen.

Túl öreg vagyok hozzá. Egész életünkben azt gondoljuk, hogy *Nem vagyok készen*, aztán egy szép nap minden megváltozik. Többé már nem gondoljuk azt, hogy *Nem vagyok készen*, helyette elkezdjük azt gondolni, hogy *Túl öreg vagyok hozzá*. Ki szerint? Különben is, milyen idős a lelked? Tényleg túl öreg vagy hozzá, vagy értéktelennek érzed magad, félsz, vagy más problémád van? Ha megfigyeled a gondolataidat és felfüggeszted az ítélkezést, akkor megláthatod mögötte a tényleges gondolatokat.

Nem tudom megcsinálni. „A gondolat csupán egy ötlet – mondja Louise. – Vagy a lelked, vagy az egód elméjével tudsz gondolkodni.” Louise *Éld az életed!* című könyvéből a kedvenc fejezetem az Igaz ez? címet viseli. Ha még nem olvastad azt a fejezetet, kérlek, tedd meg. Ha már olvastad, olvasd el újra. Minden meg nem vizsgált félelem száz százalékban igaz, amíg nagyító alá nem teszed.

2. GYAKORLAT

10 pont

Louise és én a San Diegótól néhány mérföldre északra fekvő La Jolla-i Torrey Pines Lodge étteremben ebédelünk. Asztalunk a Torrey Pines golfpályára néz, mely a világ egyik leggyönyörűbb golfpályája. 2008-ban itt tartották a U.S. Open versenyt. Louise pontosan tudja, mennyire odavagyok a golfért, és milyen boldog vagyok, hogy itt lehetek. Elmesélem neki, hogy javasolni fogom Reid Tracynek, a Hay House elnökének, hogy itt rendezzék meg az éves Hay House Golfbajnokságot. „Minden lehetséges" – mosolyog Louise.

Egész délelőtt arról beszélgettünk, hogyan befolyásolja elménk a világról szerzett tapasztalatainkat. „A golf határozottan az elme játéka" – mesélem Louise-nak. „Minden az" – feleli. Mesélek neki egy nem régi golfmeccsemről, melyet a cornwalli St. Enodocban rendeztünk meg, ahol a helyi golfklub tagja vagyok. Torrey Pineshoz hasonlóan az a pálya is a vízparton található, és amikor erős szél fúj, nagyon nehéz mind a labdát, mind az elmémet irányítani.

Az egyik körben az ellenfelem százhúsz pontot szerzett, ami harminc ponttal több, mint amennyit szokott. Rossz kezdését még rosszabb folytatás követte. Láttam, hogy a belső kritikusa teljesen átvette az irányítást. Végül képtelen volt magában tartani a gondolatait. Minden egyes ütés után azt kiáltotta: „Annyira ostoba vagyok!" – vagy valami hasonlót.

– Ez egy megerősítés – világít rá Louise. Az elméje olyan volt, mint egy óriási homokcsapda, melyből képtelen volt kiszabadulni. – Ha nem tudod, hogyan változtasd meg az elmédet, nem tudod megváltoztatni az általad átélt élményeket sem – folytatja Louise, mint egy igazi golfszakértő.

Aznap délután Louise és én folytattuk az elme megváltoztatásának képességéről szóló eszmecserénket.

– Én senki életét sem változtatom meg – jelenti ki Louise. – A saját életét mindenki saját maga változtathatja meg.

– Akkor mi a te szereped? – kérdezem tőle.

– Megtanítom az embereket arra, hogy az elme igen kreatív, és amikor megváltoztatják a gondolkodásmódjukat, az életük is meg fog változni.

– Tehát megtanítod az embereket helyesen gondolkodni – összegzem a hallottakat.

– Míg valaki meg nem mutatja neked a kapcsolatot a gondolataid és a külvilágban szerzett tapasztalataid között, a sors áldozatának érzed magad – mondja Louise.

– Úgy érzed, hogy a világ ellened van – felelem.

– Csakhogy a világ nincs ellenünk – erősködik Louise. – Az igazság az, hogy mindannyian szeretetre méltók vagyunk, és az élet szeret bennünket.

– Ez a tudatosság megnyitja előttünk a lehetőségek tárházát – sugallom.

– A lehetőségek tárháza mindig nyitva áll előttünk – feleli Louise.

Elmesélem Louise-nak, hogy A lehetőségek tárháza című élő előadása az egyik kedvencem. Az előadás során Louise azt mondja: „Azzal töltöm az életemet, hogy meglátom az igazságot az emberekben. Meglátom lényük abszolút igazságát. Tudom, hogy bennük lakozik az Isten egészsége, mely kifejezésre jut általuk.” Louise nem a pozitív gondolkodásról beszél. Ha belegondolok, szerintem soha nem hallottam Louise szájából a *pozitív gondolkodás* szavakat. Louise nem úgy tekint a gondolatokra, mint pozitív vagy negatív dolgokra. Nem címkézi azokat, hiszen a gondolatok mindig semlegesek. Mi kezeljük a gondolatainkat pozitív vagy negatív módon.

– Hogyan változtathatjuk meg hát az elménket? – szegezem neki a kérdést.

– Meg kell változtatnod az elméddel való kapcsolatodat – feleli Louise.

– De mégis hogyan?

– Emlékezteted magad arra, hogy te gondolod ezeket a gondolatokat.

– A gondolkodóval azonosulj, ne a gondolattal – értelmezem szavait.

– A hatalom a gondolkodó, és nem a gondolat kezében van – válaszolja Louise.

– Vedd észre az ítéletet, de ne te ítélkezz – fűzöm tovább a gondolatmenetet. – Vedd észre az önkritikát, de ne légy önmagad legszigorúbb kritikusa.

Emlékeztetem Louise-t a golfmeccsemre és golfpartnerem belső párbeszédére. Nem azt kiáltotta, hogy „Micsoda ostoba ütés”, hanem azt, hogy „Milyen ostoba vagyok”. Belső párbeszéde nem a golfmeccs kommentárja volt, saját magát kritizálta. Elveszett a gondolataiban. Olyan mértékben azonosult az egyes ítéleteivel, hogy ő maga lett az ítélkező. Ugyanez volt a helyzet az önkritikájával. Saját maga legkeményebb kritikusává vált. Nem a jó elméjét használta. Talán nem is volt a tudatában, hogy belső kritikusa soha nem nyert még golfmeccset.

– Gondolataid a saját magaddal való kapcsolatodat tükrözik – emlékeztet Louise.

– És a gondolatok megváltoztathatók – teszem hozzá.

– Igen, mert te gondolod ezeket a gondolatokat – magyarázza Louise.

– Hogyan kezdjünk hozzá a gondolataink megváltoztatásához? – faggatom.

– A tükör előtt mondogatott megerősítésekkel – feleli Louise, mintha ez magától értetődő lenne.

– Mit értesz pontosan megerősítés alatt? – kérdezem.

– A megerősítés egy új kezdet – jelenti ki.

Louise a megerősítéseknek köszönheti, hogy megváltozott az élete. „Megtanultam, hogy minden gondolat, amit gondolsz és minden szó, amit kimondasz, egy megerősítés – meséli. – Megerősíti azt, amit igaznak tartasz, és annak megfelelő élményeket és megtapasztalásokat fogsz átélni az életedben.” A panaszkodás is megerősítés. A hála is megerősítés. Minden egyes gondolat és szó megerősít valamit. A

döntések és tettek is megerősítések. A ruhád, amit reggel felveszel, az ételek, melyeket elfogyasztasz, és az edzésforma, melyet végzel, vagy nem végzel, szintén megerősítésként funkcionálnak az életedben.

„Abban a pillanatban, mikor megerősítéseket kezdesz el ismételgetni, kilépsz az áldozat szerepéből – írja Louise a *Heart Thoughts* című könyvében. – Már nem vagy tehetetlen. Felismerted a saját erődet.” A megerősítések felébresztenek a napi öntudatlanság álmából. Segítenek megválasztani a gondolataidat. Segítenek elengedni a régi korlátozó hiedelmeidet. Segítenek jobban átélni az adott pillanatot. Segítenek meggyógyítani a jövődet. „Mai megerősítéseid fektetik le a holnapi tapasztalataid alapját” – mondja Louise.

Ha Louise-zal töltöd az idődet, láthatod, hogy Louise Hay nemcsak gondol a megerősítésekre, hanem a megerősítések világában él. Nem tudja le reggel egy tízperces megerősítéssorozattal a napot, hogy utána szabad folyást engedjen az eseményeknek, hanem egész nap magával viszi a megerősítéseket. Segítségképpen egész otthonában diszkréten elhelyezett megerősítések találhatók. A fürdőszobai tükrén az *Élet szeret engem* felirat található, a nappaliban a villanykapcsoló mellett a *Világomban minden rendben van*, míg a konyhában a *Velem csak jó dolgok történhetnek*. Az autójában a *Minden életemben felbukkanó embernek jót és gazdagságot kívánok, és ők ugyanezt kívánják nekem*.

Elérkezett az ideje, hogy megismerjétek *Az élet szeret téged* című könyv második spirituális gyakorlatát, melynek a *10 pont* nevet adtuk. Az ötlet az, hogy egész nap egyetlen megerősítést ismételgetsz. Javasoljuk, hogy a könyv fő témáját képező megerősítéssel kezdd. Szeretnénk, ha reggel, mikor belenézel a tükörbe, hangosan azt mondanád: *Az élet szeret engem*. Kérlek, ismételd el tízszer. A változatosság kedvéért használhatod a következő megerősítéseket is:

Nyitott vagyok arra, hogy az élet ma szeressen engem.

Megengedem, hogy az élet ma szeressen engem.

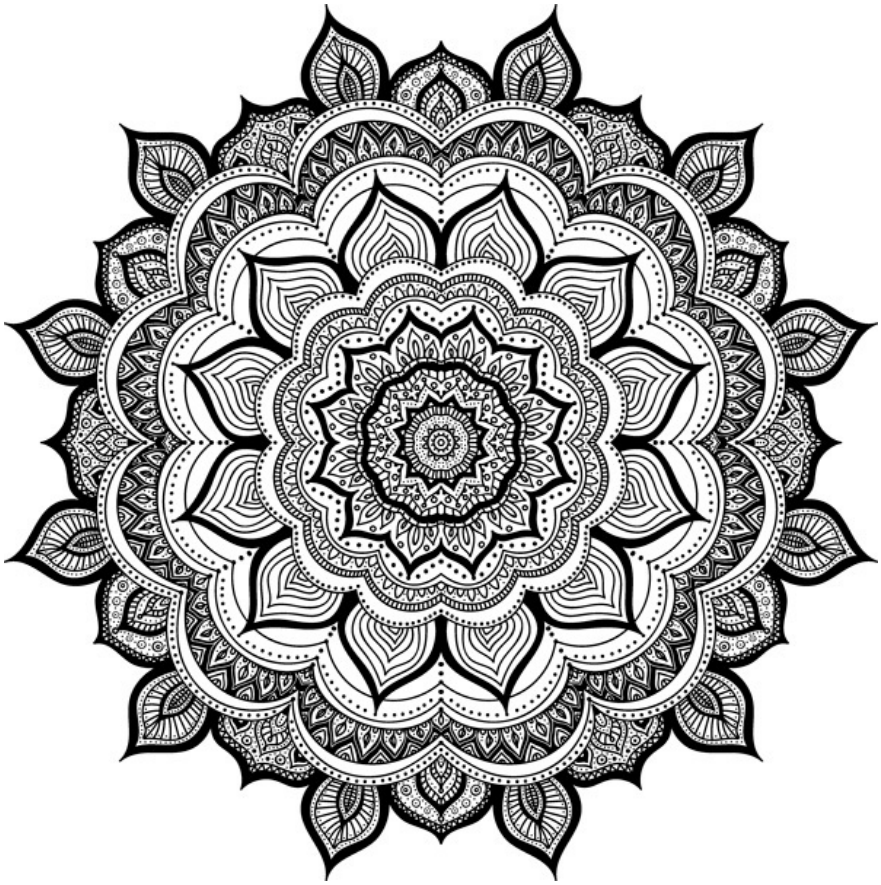
IGEN-t mondok arra, hogy az élet ma szeressen engem.

Hálás vagyok, hogy az élet szeret engem.

Az élet szeret engem, és én áldottnak érzem magam.

Ezután arra kérünk, hogy helyezz el tíz Post-itet olyan helyeken, ahol napközben látod. Ilyen öntapadós lapot a legtöbb papírboltban találsz. Mindegy, milyen formájú, lehet kör, csillag, szív, angyalka vagy mosolygós arc. Ragaszd fel ezeket a fürdőszobatükörre, a teáskannára, a hűtőszekrényre, a kormánykerékre vagy a műszerfalra, a számítógéped képernyőjére, és bárhová, ahol gyakran megakad a tekinteted. Valahányszor rápillantasz az egyik matricára, ismételd el magadban *Az élet szeret engem* megerősítést.

Szeretnénk, ha hét napig kísérleteznél ezzel a gyakorlattal. „Légy türelmes magaddal – kéri Louise. – Én sem három megerősítés után alapítottam meg a Hay House vállalatot.” Az elején gyakran tapasztalnak a tanítványaim ellenállást. Előfordulhat, hogy pont a megerősítés ellenkezőjét érzed, olyan gondolataid és érzéseid támadnak, melyek azt igazolják, hogy *Az élet nem szeret engem*. Ne feledd, ez a megerősítés egy új kezdet. Harmonizálja a gondolkodásmódodat az alapvető igazsággal: *Szerethető vagyok*. Nagy valószínűséggel a változáshoz kell egy kis idő. Tarts ki. Ahogy a tükör előtt végzett feladatok, a megerősítések is csak akkor működnek, ha használod azokat.



3. fejezet
Kövesd az örömöt!

Ha kíváncsi vagy az igazságra, szívesen elmondom.
Hallgass a titkos hangra, az igazi hangra,
mely benned lakozik.

KABIR

Louise és én ismét a tükör előtt ülünk, ez alkalommal San Diegó-i otthona dolgozószobájában. Mai napunkat *Az élet szeret téged* jelentésének kutatására szenteltük. „*Az élet szeret téged* egy gyönyörű mondat, de ugyanakkor sokkal több, mint egy egyszerű megerősítés” – jelentem ki határozottan. Louise tipikus mindentudó mosolyával néz rám. „Remélem is” – feleli. *Az élet szeret téged* egy életfilozófiával ajándékoz meg minket. Ez a négy szó tulajdonképpen útjelző tábla, mely a teremtés szívéhez irányít bennünket, rámutat, hogy kapcsolatban állunk egymással, és felfedi igazi természetünket. *Az élet szeret téged* megmutatja, kik vagyunk valójában, és hogyan élhetünk áldásokban bővelkedő életet.

– Louise, mit jelent számodra az, hogy *Az élet szeret téged*? – kérdezem.

– Az élet *mindannyiunkat* szeret. Nem csak téged vagy engem – feleli.

– Tehát mindenkit szeret.

– Az élet mindannyiunkat szeret – ismétli meg.

– A szeretetnek mindannyiunkra kell vonatkoznia, különben nem beszélhetnénk szeretetről – összegzem.

– Igen, és egyikünk sem különlegesebb a másiknál – teszi hozzá

Louise.

– A szeretet szemében mindannyian egyenlők vagyunk – egészítem ki a gondolatmenetet.

– Igen, és senki sem maradhat ki belőle – mondja Louise.

– Nincs istentelen kivétel – teszem hozzá.

Lehet, hogy ez sok ember számára új gondolkodásmódnak tűnik, de maga a filozófia nem új. A filozófusok és költők ősidők óta megfigyelték, hogy minden mindennel összefügg. A költő Percy Bysshe Shelley *A szerelem filozófiája* című versében spirituális, ugyanakkor érzéki módon fedi fel ezt a kapcsolatot. Ez az egyik kedvenc szerelmes versem. Loveability című tanfolyamom elején mindig idézek belőle. Így kezdődik:

Forrás folyóba ömlik,
folyó az óceánba;
az egeknek folyton özönlik
vegyülő suhogása;
magány sehol; isteni jel
s rend, hogy minden tünemény
keveredjék valamivel –
Mért ne veled én?[4]

Egymásért lettünk teremtve. Mindannyian az egység részei vagyunk. Nincs istentelen kivétel. A misztikusok és a tudósok is egyetértenek abban, hogy az időn és téren túli mélyebb valóságban egyetlen egység részeit képezzük. Albert Einstein „optikai csalódásnak” nevezte a különállóság érzését. David Bohm, egy amerikai kvantumfizikus, aki egyébként Einstein egyik leghíresebb tanítványa volt, olyan felismeréseket osztott meg a világgal, mint az osztatlan univerzum, az implicit teljesség és az összefüggés színházának elmélete. Mindannyian

összetartozunk.

– Az élet feltétel nélkül szeret téged – magyarázza Louise.

– Ez mit jelent? – kérdezem.

– Az élet nem ítélkezik feletted – feleli empatikusan.

– És az élet nem kritizál – teszem hozzá.

– Nem, és az élet nem is tesz próbára. Ráadásul nem is próbálja megnehezíteni a dolgokat – mondja Louise.

– Amikor azt mondod, hogy *téged*, akkor feltételezem, hogy a lélekmadárra, a feltétel nélküli énünkre gondolsz.

– Igen, az élet téged, igazi énedet szereti – feleli Louise.

– Azért szeret bennünket, akik vagyunk, nem azért, akivé úgy gondoljuk, hogy válnunk kellene – mondom.

– *Az élet szeret téged* most – hangsúlyozza Louise.

Az élet szeret téged egy jelen idejű kijelentés. Az élet nem csak akkor szeret téged, amikor gyermek vagy, fiatal és ártatlan. Az élet nem csak akkor fog szeretni, ha és amikor megváltozol. „Az élet akkor is szeret bennünket, mikor mi nem szeretjük saját magunkat” – magyarázza Louise. Egy kis csendbe burkolózunk, hagyjuk, hogy ez a tudatosság leülepedjen. *Az élet szeret téged* természetesnek és hihetőnek hangzik, „amikor” és „ha” szeretjük magunkat, de egyéb esetekben túl jól hangzik ahhoz, hogy igaz legyen. Eszembe jut egy részlet *A csodák tanítása* című könyvből. Megosztom Louise-zal.

A szeretet univerzuma nem áll meg attól,
hogy nem látod;
és ha becsukod a szemedet,
attól még nem veszted el a látás képességét.
Tekints hát az Ő teremtésének dicsőségére
és megtudod majd,
mit tartogat számodra Isten.

– Beszéljünk az élet értelméről – nyaggatom Louise-t.

– Rendben – néz rám huncut mosollyal.

Megkérdezem tőle, hogy mit jelent az *élet* szó *Az élet sze-ret téged* megerősítés szövegében. Azt mondja, hogy az élet a teremtőnket jelenti, bármi legyen is az. Az élet jelentheti az Univerzumot, a Szentlelket, a Teremtőt vagy Istent. Érzem, hogy vonakodva használja az Isten szó, ezért rákérdezek. „Azért szeretem inkább az *élet* szót használni, mert az nem kötődik semmilyen valláshoz.” Most már értem a vonakodását. „Micsoda szégyen, hogy vallást kreáltunk az Istenből.”

– *Az élet szeret téged* egy spirituális, nem pedig vallási filozófia – mondja Louise.

– Az élet 100%-ban nem felekezeti.

– Igen, és az *élet* nagyobb, mint Isten összes neve együttvéve.

– Tehát *Az élet szeret téged* ugyanaz, mintha azt mondanám, *Isten szeret téged*? – kérdezem.

– Igen, de csak akkor, ha Isten nem egy férfi az égben, aki a nemi szerveidet nézegeti, és amennyiben Isten maga a feltétel nélküli szeretet.

– Ámen – felelem.

Az élet szeret téged egy szeretetfilozófia, mely nemcsak romantikus, hanem spirituális szeretetként tekint a szeretetre. Más filozófiákhoz és vallásokhoz hasonlóan – mint például a kereszténység, a szúfizmus, a kabbala, a bhakti jóga – a szeretetet magasabb rendűnek tekinti, mint hogy érzés vagy az érzékiség megnyilvánulása lenne. *Az élet szeret téged* megerősítésben a szeret szó a teremtés elméjére vonatkozik. A szeretet az univerzum tudatossága. Hiányzik belőle a személyes neurózis és az ego. „A szeretet egy végtelen intelligencia – mondja Louise. – Minden teremtményét szereti, és ha engeded, megmutatja neked a helyes irányt.”

– Nézzük meg, mi az, amit *Az élet szeret téged* nem jelent – javaslom Louise-nak. Ismét huncut mosollyal néz rám.

– *Az élet szeret téged* nem arról szól, hogyan találd meg az utadat, hanem arról, hogyan térj le róla – mosolyog Louise. – Az életnek mindannyiunkkal terve van. Ez a terv mindenki legfőbb javát szolgálja, beleértve bennünket is. Ez egy univerzális terv, mely messze az ego kielégítésén felül áll. Ez szolgálja a legfőbb érdekünket. Csak annyit tehetünk, hogy engedjük, hogy a szeretet vezéreljen bennünket.

– Mikor érezted először úgy, hogy az élet szeret téged? – faggatom.

– Nem túl rég – ismeri be.

– Mikor gyerek voltál, mondta neked valaha valaki, hogy „Az élet szeret téged”?

– Nem, senki, legalábbis a családunkban biztosan nem.

– Tanultad valakitől? – kérdezem.

– Nem emlékszem rá – feleli Louise.

– Akkor hogyan fedezted fel, hogy az élet szeret téged?

– Bizonyára akkor történt, mikor rátaláltam a belső hangomra – válaszolja.

Hallgass a belső hangodra

Louise és én a Hay House központjában vagyunk a kaliforniai Carlsbadban. A Hay House 2014. évi csúcstalálkozóján készítenek velünk egy felvételt. Az operatőrök és a kamerák már a helyükön vannak. A stúdiófények már felkapcsolva. Louise a szemöldökömet igazítja. Igen, Louise Hay sminkel ki engem. Ez már hagyomány nálunk. Először akkor ajánlotta fel, hogy kisminkel, mikor az I Can Do! konferencián találkoztunk a színfalak mögött. Akkoriban debütáltam a Hay House vállalatnál, és azóta Louise a sminkmesterem.

– Beszéljünk a belső hangodról – kérlelem Louise-t.

– Igenis. Csing-csing – feleli Louise játékosan.

– Mi a belső hangod? – kérdezem.

– Nos, itt érzem – mutat a mellkasára.

– A szívedben? – kérdezem.

– Igen.

– És mi a belső hang?

– Egyfajta belső tudás – feleli Louise.

Louise annyira bízik a belső hangjában, hogy rá meri bízni az életét. „Ő a legjobb barátom – magyarázza. – Egy belső hang, mely beszél hozzám. Megtanultam bízni benne. Pont nekem szól.” Három alkalommal kérdeztem Louise-t a belső hangjáról. Minden alkalommal szíven ütött, milyen hálás érte. Tisztelettel és szeretettel beszél róla. Belső hangjának meghallgatása napi szintű spirituális gyakorlatot jelent számára.

– A belső hangom mindig velem van – meséli. – Amikor hallgatok rá, megkapom a válaszokat a kérdéseimre.

– Honnan jön a belső hangod? – kérdezem.

– Mindenhonnan – feleli Louise játékosan.

– Ezt egész pontosan hogy érted?

– A belső hangomon keresztül jut el hozzám a nagy bölcsesség – fejti ki.

– Ez olyan, mint az egyetlen intelligencia, melyről az *Éld az életed!* című könyvedben írtál?

– Igen, az egyetlen intelligencia, mely mindannyiunk számára irányt mutat – feleli.

– Mindannyiunknak van belső hangunk? – kérdezem.

– Minden gyermek egy belső hanggal születik – biztosít Louise.

Ez volt a végszó, amiről eszembe jutott egy történet, melyet megosztottam Louise-zal. Pont aznap délelőtt látogattunk el a családommal az encinitasi San Diego Botanikus Kertbe. Egy sárkányfaligeten keresztül sétálgattunk, többször is felmásztunk a fákon

kialakított házakba, pillangókat számoltunk, játszottunk a vízesésnél és futkostunk a fűből készült labirintusban. Az autóhoz visszasétálva útközben megálltam egy kaliforniaikakukkmák-ágyásnál. Bo odajött és megállt mellettem. „Apa, a szeretettel az a helyzet, hogy ugyanannyira kell szeretned a növényeket, mint az embereket, és ha ezt meg tudod tenni, akkor tapasztalod meg az igazi szeretet."

– Ez Bo belső hangja – tapsolt Louise örömében.

Bo az egyik pillanatban egy kislány, a másikban ő Csingiling, aki meglengeti a varázspálcáját és tündérporként szórja a bölcsességet. Minden szülő tanúsíthatja, hogy a gyermekének van belső hangja. A gyermekek sugárzó intelligenciával vannak megáldva. Néhány buddhista ezt *tükörszerű tudatosságnak* nevezi, mivel a lélek bölcsességét tükrözi. Ennek a bölcsességnek semmi köze az IQ-hoz, a matematikatudáshoz, a történelemvizsgához vagy a Pitagorasz-tételhez. Nem tanulod, hanem magaddal hozod.

Egész lényünket áthatja a természetes bölcsesség. Lényünk az univerzum tudásával rendelkezik. Mindannyian a saját módunkon tapasztaljuk ezt meg, és más nevet adunk neki, ami lehet a belső hang, belső tanító, Isten, Szentlélek vagy isteni útmutatás. Mindannyian magunkban hordozzuk az igazságot. Robert Browning *Paracelsus* című versében így ír erről:

> Az igazság bennünk van, nem külső dolgokból táplálkozik,
> bármit is higgy.
> Mindannyiunkban létezik egy legbelső központ,
> ahol a teljes igazság lakozik.
> A hús csak körbeveszi minden oldalról,
> ezt a tökéletes, tiszta érzékelést, mely maga az Igazság.

Mi valahogy hajlamosak vagyunk megfeledkezni erről az igazságról, de az nem feledkezik el rólunk. Korán megtapasztaljuk, hogy elveszítettük az iránymutatást. Lelkünk navigációs rendszere tökéletesen működik, mégis úgy viselkedünk, mintha tönkrement volna. Megtanulunk helyette az egónkra és az intellektusunkra támaszkodni. Rövid utazásokhoz ez megteszi, de az igazi útra már kevésnek bizonyul. Életünk nagy részében próbáljuk ismét felfedezni belső bölcsességünket, belső hangunkat. Emlékszünk rá, és ez erőt ad a kereséshez.

– Hogyan találtál rá ismét a belső hangodra? – kérdezem Louise-tól.

– Későn érő típus voltam – feleli. – Egész felnőtt életemben úgy bukdácsoltam, hogy nem voltam a belső hangom tudatában.

– Mi történt?

– A Vallási Tudományok Egyházában ültem egy előadáson New Yorkban. Hallottam, mikor valaki azt mondta: „Ha hajlandó vagy változtatni a gondolataidon, megváltoztathatod az életedet.” Mélyen legbelül valaki így szólt hozzám: „Figyelj erre oda.” Megtettem.

– A belső hangod figyelmeztetett, hogy figyelj oda?

– Csak az lehetett – feleli Louise.

Louise ezután megkérdezi, én hogyan találtam rá a belső hangomra. Elmesélem neki, hogyan találkoztam tizennyolc éves koromban az első spirituális mentorommal. Avanti Kumarnak hívják, és már több könyvemben is írtam a kalandjainkról. Avanti az évfolyamtársam volt a Birminghami Egyetemen. Egy városi legenda volt. Ránézésre átlagos életet élt, mégis más volt, mint bárki, akivel addig találkoztam. Avanti avatott be a metafizika és a meditáció tudományába.

„Te magad vagy Buddha, és mindenki arra vár, hogy ez az eszedbe jusson” – mondta nekem egyszer, mikor a kedvenc kávézónkban beszélgettünk. Kijelentését azzal támasztotta alá, hogy mindannyian buddhák vagyunk. A buddha név szanszkrit nyelven annyit tesz: megvilágosodott – olyan ember, aki emlékszik a feltétel nélküli

természetére. Avanti megtanított arra, hogy mindannyiunkban létezik egy kis hang, az igazi hangunk, és minél inkább hajlandók vagyunk hallgatni rá, annál könnyebben meghalljuk, amit mond.

Louise-hoz hasonlóan én is megtanultam bízni ebben a belső hangban. Én csak úgy hívom, az Igenlő. Biztos vagyok benne, hogy ugyanaz, mint Louise belső hangja. Azért hívom Igenlőnek, mert úgy érzem, mindenben megerősít és a legfőbb érdekeimet tartja szem előtt. Folyamatosan élvezem a támogatását, és mindig kéznél van, ha szükségem van rá. A belső hangom olyan, mint egy Igenlő, mikor érzem a jelenlétét a testemben, szívemben, gondolkodásomban. Amikor döntést kell hoznom, mindig az Igenlőre hallgatok. Az Igenlő segít felismerni és követni a nagy tervet. Az Igenlő jelent a fényt az utamon.

„Az élet a belső hangomon keresztül mutatja ki, hogy szeret engem" – meséli Louise. Én ugyanígy érzek a saját Igenlőmmel kapcsolatban. Louise a nap során többször is konzultál a belső hangjával. „Eleinte meditáltam, hogy meghalljam a belső hangom üzenetét – mondja. – Nagyon nehezen szoktam meg a meditálást. Erős fejfájásom volt tőle. Kellemetlenül éreztem magam közben. Ennek ellenére nem adtam fel, és a végén megszerettem. A meditáció megtanított arra, hogy a belső hangom üzenetére hallgassak. Ez akkoriban óriási segítséget jelentett nekem."

Mikor megkérdezem Louise-t, hogy szokott-e még meditálni, elmesél egy varázslatos gyakorlatot, melyet mindig végez. „Már nem meditálok napi szinten, csak alkalmanként. Amikor felkelek reggel, odamegyek a tükörhöz és megkérem: Mondd el, amit ma tudnom kell. Ezután lecsendesítem a gondolataimat, és figyelem a választ. Ezen gyakorlat révén tanultam meg bízni abban, hogy minden, amit tudnom kell, eljut hozzám a megfelelő helyen és időben." Louise elmeséli, hogy gyakran felteszi a „Mit akarsz nekem most?" kérdést, ha iránymutatást kér egy egészségügyi probléma esetén, fontos üzleti tárgyalás vagy döntés előtt.

Louise briliáns gyakorlata *A csodák tanítása* egyik imájára emlékeztet, melynek az Iránymutató ima nevet adtam. Az elmúlt húsz év során szinte minden nap elmondtam. Lényege, hogy elcsendesíted az elmédet, tudatosan kapcsolatba lépsz a belső hangoddal (bárhogy hívod is), és egyszerűen megkérdezed:

Mit tegyek?

Hova menjek?

Mit mondjak és kinek?

Szeresd, aki vagy

– Én egy *igenember* vagyok egy *igenuniverzumban* – jelenti ki Louise.

– Ez csodálatosan hangzik – ismerem el. – Hogy érted ezt?

– Az élet szeret bennünket, és ez a szeretet vezérel minket a kalandjaink során. Az univerzum ráadásul mindig *igent* mond nekünk!

– A szeretet a belső hang! – kiáltok fel izgatottan.

– Igen – mosolyog Louise. – És én egy igenember vagyok, mert hallgatok a belső hangomra.

– Miért nem akarunk hallgatni a belső hangunkra? – kérdezem Louise-t.

– A gyerekek nem hallják elég gyakran az *igen* szót. Többnyire azt hallják, hogy *nem*, *ne csináld*, *fejezd be*, *csináld, amit mondok*. Akik ezeket a szavakat mondják, szintén úgy nőttek fel, hogy ezeket a szavakat hallották a szüleiktől.

A felmérések szerint a gyerekek nagy része a *nem* szót tanulja meg először kimondani. Egy BBC adásban megkértek, hogy fejtsem ki erről a véleményemet, és megdöbbenve hallottam a kutatás eredményéről. Azt

hittem, hogy a gyerekek általában az *anya* vagy *apa* szót mondják ki először. Talán mégsem így van. Egy másik kutatás szerint a gyerekek egy nap akár négyszázszor is hallják a *nem* szót. Abban mindannyian egyetértünk, hogy egy gyereknek szüksége van arra, hogy néha nemet mondjanak neki, de nem ilyen gyakran. Tehát lehet, hogy a *nem* a leggyakrabban elhangzó első szó egy kisgyerek szájából. Kezdetben volt a szó, és a szó a *nem* volt. Az életünk a nem szóval kezdődik. Nem a legjobb kezdés, igaz? Képzeld el, milyen lenne a világ, ha az első szó, amit megtanulnánk, az *igen* lenne?

„Minden gyereknek van egy belső hangja – jelenti ki Louise –, de ahhoz, hogy megtanuljanak bízni ebben a belső hangban, pozitív, támogató, szeretetteljes környezetben kell felnőniük." Louise párhuzamot von a családbeli egészséges gyermekek és a testben található egészséges sejtek között. Bruce Lipton fejlődési biológusra hivatkozik, aki a *The Biology of Belief* című könyvet írta. Lipton nagyszámú kutatási eredményt értékelt ki, és azt találta, hogy a sejt egészsége az őt körülvevő környezet függvénye. A szeretetteljes, pozitív környezet egészséget, az ijesztő, negatív környezet nyugtalanságot okoz. „Szeretetteljes, pozitív környezet nélkül a gyerekek elfelejtik, hogy van belső hangjuk" – jegyzi meg szomorúan Louise.

A belső hangunkra hallgatva tanuljuk meg szeretni magunkat. Abból merítünk bátorságot, hogy a saját igazságunk szerint éljünk. Ha nem hallgatunk a belső hangunkra, akkor saját magunkat utasítjuk el. Ahelyett, hogy hűek lennénk önmagunkhoz – vagy más szóval eredetiek –, megpróbálunk beilleszkedni, mások elvárásainak megfelelni, normálisan viselkedni. De nem azért jöttünk ide, hogy normálisak legyünk! Normálisnak lenni annyit tesz, mint nem követni az örömet. Életed végén az őrangyalod, Szent Péter vagy bárki nem azt fogja kérdezni tőled, hogy normális voltál-e. Nem kell átmenned egy „normálissági" teszten!

Henry David Thoreau szerint „folyamatosan önmagunk lehetünk”. Ehhez tiszteletben kell tartanunk a belső bölcsességünket. A nyolchetes Be Happy című programom egyik kiemelkedő eseményeként tanítok egy gyakorlatot a belső bölcsességgel kapcsolatban. A gyakorlat lényege, hogy a tanfolyam résztvevői egymás után felállnak, és hangosan kimondják az alábbi megerősítést: *„Bölcs ember vagyok.”*

A *Bölcs ember vagyok* megerősítés egyszerűnek tűnhet számodra, de ezt nem mindenki gondolja így. Számos tanítványom csupán a gyakorlat hallatán erős szívdobogást kap. Remegő térdekkel állnak fel, hogy kimondják: Bölcs ember vagyok. Erős érzések hatása alá kerülnek, és sokszor patakokban folynak a könnyeik. A gyakorlat végén arra kérem a tanítványaimat, hogy próbálják beazonosítani, melyik „énjük” számára volt nehéz ez a feladat. A lélekmadár, a feltétel nélküli én vagy az énképük tiltakozott ellene?

Az egyik Be Happy tanfolyamom Alan nevű hallgatója nem volt hajlandó elvégezni ezt a gyakorlatot. Egy nagy londoni iskolában oktató, gyakorlott tanár volt. Ennek ellenére, mikor rá került a sor, hogy felálljon, képtelen volt megszólalni, és kinyújtotta felém a kezét, mintha azt mondaná: „Képtelen vagyok megtenni.” Addig a pontig Alan nagyon barátságos volt, és készséggel végezte a tanfolyam gyakorlatait. Láttam rajta, hogy kinyújtott keze határozott nemet jelentett. Még nem állt készen a gyakorlatra. Így hát továbbléptünk. Néhány nappal később egy e-mailt kaptam Alantól. Az alábbiakban összegeztem, mit írt nekem:

> Kedves Robert!
>
> Köszönöm a Be Happy tanfolyamot, melyet eddig igazán élveztem. Mint bizonyára láttad, a múlt hétvégén nehézségekbe ütköztem… Magam is meglepődtem, ahogyan a [Bölcs ember vagyok] gyakorlatra reagáltam. Hirtelen lefagytam. Azt mondta

bennem valami: „Nem.” Meg sem tudtam szólalni… Tanárként az okozza számomra a legnagyobb boldogságot, mikor látom, hogy a kisfiúk és kislányok megtalálják a hangjukat. Nem vesztettem el az öniróniámat. Ez a tanfolyam a lehetőségem arra, hogy meggyógyítsam és szeressem önmagamat. Negyvenhat éves vagyok, és soha nem késő bölcs emberré válni! Szeretném, ha tudnád, hogy hajlandó vagyok tiszteletben tartani a bölcsességet, mely szerinted mindannyiunkban lakozik. „Bölcs ember vagyok.” „Bölcs ember vagyok.” „Bölcs ember vagyok.” Miközben gépelem ezeket a szavakat, felálltam!… Könnycseppek gördülnek le az arcomon… „Bölcs ember vagyok.” Tudom, hogy ezek csak írott szavak. Szeretnélek megkérni, hogy a következő alkalommal, mikor találkozunk, hadd mondjam ki ezeket a szavakat az egész csoport előtt: „Bölcs ember vagyok.” Fontos számomra, hogy ezt megtehessem…

Örök hálám,
Alan

Amikor süketnek tetteted magad, és nem vagy hajlandó meghallani valódi éned bölcs szavát, az önelutasítás szokása veszi át az uralmat életed felett. Már nem hallgatsz a belső hangodra. Felülírod tested üzeneteit. Figyelmen kívül hagyod a szíved szavát. Nem hallod meg a lélekmadár dalát. Eltávolodsz valódi énedtől. Felismered az arcot a tükörben? Tényleg te vagy az? Finoman vagy nem finoman, de feladjuk magunkat. Elhitetjük magunkkal, hogy nem számítunk. Már nem hiszünk magunkban, és nem törődünk magunkkal. Søren Kierkegaard szerint „Nem tudatában lenni a lelkünknek maga a kétségbeesés.”

Ha már nem hallgatsz a belső hangodra, akkor eltávolodsz saját magadtól. Elfelejted, ki is vagy valójában, és esélyed sincs arra, hogy

tudd, mit is akarsz igazán. Mindenki máshoz hasonlóan kergeted a boldogságot, törekszel a sikerre, keresed a szerelmet, de a belső iránymutatás elvesztése azt jelenti, hogy mindezeket rossz helyen keresed. Szétfeszít a vágy, de meg tudod különböztetni az igazi szent vágyakozást a marketing és reklám által generált kondicionált válaszoktól? Soha nem fogsz eleget kapni abból, amit eredetileg nem is akartál. Tudod, hogy igazából mire is akarsz igent mondani?

„Valahányszor meghallom a *kellene* szót, egy vészcsengő szólal meg a fejemben – meséli Louise. – Amikor hallod, hogy azt mondod: Meg kellene csinálnom…, vagy Ott kellene lennem…, vagy Meg kellett volna tennem… fel kell tenned magadnak a kérdést: Ki mondja ezt? Ez a feltétel nélküli énem hangja? Tényleg az örömödet követed? Vagy inkább az ego beszél? Minél ritkábban használod a kellene szót, annál kevesebb zaj lesz a fejedben, és annál könnyebb lesz ismét meghallanod a belső hangodat” – magyarázza Louise.

Ha elutasítjuk magunkat, akkor rettegünk attól, hogy mások is visszautasítanak. Ha pedig ők is visszautasítanak, akkor már senki sem marad, aki szeretne bennünket. Mindent megteszünk, hogy szeretetre méltó és elfogadható emberré váljunk. Olyan alakot öltünk, mely remélhetőleg elnyeri mások tetszését. Segítő, mártír és sztár szerepébe bújunk, hogy szeretve és sikeresnek érezzük magunkat. De mindig megmarad egy nyugtalanító érzés, hogy valami hiányzik. Amíg el nem fogadod magad – és igent nem mondasz az igazi énedre –, addig mindig azt érzed, hogy valami hiányzik az életedből.

Igent mondani azt jelenti, hogy találkozol lényed legmélyebben megbúvó részével. Annyit tesz, mint igent mondani rejtett szépségedre, lélektermészetedre és kreativitásodra. Ehhez kell hűnek lenned. Erről szól önmagad szeretete. Ez életed valódi főműve. Rúmi, a perzsa költő megajándékozta a világot egy verssel, melynek címe: „Mondj igent gyorsan”. Azt írta:

Lényed mélyén
lakik egy művész,
akit nem is ismersz…
Igaz, amit mondok? Mondj igent gyorsan,
ha tudod, ha már az univerzum kezdete
előtt is tudtad.

A Szent Igen

Egy héttel azelőtt, hogy Louise és én elkezdtük volna *Az élet szeret téged* című könyv munkálatait, egy e-mailt kaptam Sandy Newbiggingtől, aki arra kért, írjak előszót *Mind Calm* című könyvéhez. Megtisztelve éreztem magam, ugyanakkor úgy gondoltam, hogy nincs erre időm, és inkább a saját könyvemre kellene koncentrálnom. Megírtam Sandynek, hogy sajnos el kell utasítanom a felkérést, de valahogy a végén mégis igent mondtam rá. Nem kénytelen-kelletlen, nem is udvariasságból, hanem tiszta szívből. Vagy ahogy én hívom – egy nagy Igent. Nagy kezdőbetűvel.

Ennek az Igennek a másik neve számomra a Szent Igen. Ezt az Igent a hasamban érzem (ösztön), a szívemben érzékelem és a fejemben hallom. Amikor felbukkan, úgy érzem, nincs más választásom, mint hogy hallgassak rá. Ez az Igen egyszerűen igaznak tűnik. Nem lenne hiteles vele szemben cselekedni. Rendkívül hálás vagyok, amiért úgy döntöttem, elolvasom Sandy könyvét. Telis-tele van gazdag felismerésekkel. Különösen az egyik sora jelentett számomra óriási segítséget *Az élet szeret téged* írása során. Olyan, mintha a belső hangom súgná:

Engedd, hogy az univerzum szerető
keze irányt mutasson számodra.

„Mindössze annyit tettem, hogy hallgattam a belső hangomra, és igent mondtam – mondja Louise, mikor írói és előadói karrierjéről kérdezem. – Soha nem akartam könyvet írni. Első könyvem, a kis kék borítós *Éld az életed!* mindössze egy általam összeállított lista volt. Valaki azt javasolta, írjak belőle egy könyvet. Megtettem. Fogalmam sem volt arról, hogyan kell egy könyvet kiadni, de menet közben segítő kezekkel találkoztam. Mindössze egy kis kalandnak tűnt." Álmában sem gondolta volna, hogy „kis kalandja" a sikerlisták élére kerül, és az önsegítő könyvek forradalmát indítja el.

Ami Louise nyilvános beszédeit illeti, itt is hasonló minta figyelhető meg. „Felkértek egy beszédre, és igent mondtam. Fogalmam sem volt, miről fogok beszélni, de azután, hogy igent mondtam a felkérésre, úgy éreztem, hogy a belső hangom irányt mutat." A nyilvános beszédekkel kezdődött minden, aztán következtek a tanfolyamok, majd a Hayride találkozók. „A tanfolyamaimon mindig volt néhány homoszexuális résztvevő – emlékszik vissza Louise. – Egy nap felkértek, hogy indítsak egy tanfolyamot AIDS-betegek számára. Azt mondtam: Üljünk össze és nézzük meg mi lesz belőle. Ez lett a Hayride találkozó." Louise-nak fogalma sem volt róla, hogy a Hayride találkozók milyen magasságokba fogják repíteni. Szó sem volt semmilyen marketingtervről. Nem volt célja, hogy az *Oprah Winfrey Show* és a *The Phil Donahue Show* vendége legyen. „Én csak a szívem hangját követtem" – szabadkozik Louise.

Igent mondani annyit tesz, hogy hajlandó vagy megjelenni. „A nagy kérdés az, hogy képes leszel-e tiszta szívből igent mondani a kalandodra" – fogalmazta meg Joseph Campbell, a *The Hero's Journey* szerzője. A Szent Igen életed nagy tervéről szól. De nem az ambícióról, hanem a célról. Nem a profitról szól, hanem a szenvedélyről. Nem arról szól, te mit nyerhetsz általa, hanem arról, hogyan szolgálhatsz vele másokat. A

Szent Igen Walt Whitman szerint arról szól, hogy hajlandó vagy a nyitott úton járni.

Igent mondani a hitből fakadó tett. Néha magunk sem tudjuk, miért mondunk igent. Nem látjuk át a teljes képet, és sokszor még a következő lépést sem. Csak akkor jelenik meg előttünk, miután igent mondtunk. Csak akkor döbbenünk rá, hogy minden segítséget megkapunk, miután igent mondtunk. *A* Joseph Campbell és a mítosz ereje című PBS műsorban Bill Moyers egy interjút készített Campbellel, melyben arra a kérdésre kereste a választ, hogy szükségünk van-e hitre az életcélunk követése során. Az interjú során Moyers megkérdezi Campbellt, hogy érezte-e úgy valaha, hogy „titkos kezek segítik" az útján. Campbell így válaszolt:

> Folyamatosan. Csodálatos érzés… Ha követed a boldogságot, olyan pályára kerülsz, ami mindig is ott volt, várt rád, és azt az életet éled, amelyet élned kell. Mikor ezt felismered, olyan embereket sodor az életedbe a sors, akik megnyitják előtted a szükséges ajtókat. Azt javaslom, kövesd a boldogságod, és ne félj, és ott is ajtók nyílnak meg előtted, ahol nem is tudtad, hogy léteznek.

Igent mondani annyit jelent, hogy nyitott vagy. A Szent Igen a félelmeid, értéktelenséged, cinikusságod, egód elengedéséről szól, és megengeded a lelkednek, hogy szóljon hozzád. A Szent Igen maga a megadás. „Mióta a spirituális útra léptem, olyan érzésem van, mintha semmi közöm nem lenne az életemhez. Az élet átvette az irányítást és vezet az utamon. Nem én irányítok, én csak követem az útmutatást" – meséli Louise.

Igent mondani egy út, nem a cél. Nem azért mondasz igent, mert el szeretnél jutni valahova, hanem azért, mert ott fekszik előtted.

Kiemelkedő életet teremthetsz! című könyvében Louise azt mondja Cheryl Richardsonnak: „Az emberek nagyon gyakran kérdezgetnek a Hay House elindításáról. Minden részletet tudni akarnak attól a naptól fogva, hogy elkezdtem, egészen a mai napig. Mindig ugyanaz a válaszom: felvettem a telefont, és felbontottam a leveleimet. Azzal foglalkoztam, ami előttem volt.”[5] Az út maga a cél.

Igent mondani annyit tesz, mint jelen lenni az életedben. Tizennyolc éves koromban két levél várt rám a postaládában egyszerre. Az egyikben a Birminghami Egyetem hároméves programjának elvégzésére kaptam lehetőséget, a másik a Portsmouthi Egyetem egyéves újságírói kurzusára való felvételemet igazolta. Fiatal voltam és ambiciózus. Szerettem volna villámgyorsan újságíróvá válni, de a szívem, testem és lelkem azt súgta, hogy válasszam a lassú csónakot Birminghambe. Itt találkoztam első mentorommal, Avanti Kumarral. Itt kezdődött a spirituális utam.

Gyakran tűnődöm azon, hogyan alakult volna az életem, ha nem mondtam volna igent Birminghamre. Egyszer még Louise véleményét is megkérdeztem. Azt felelte: „Az igened mindig megtalál, bárhol légy is.” Tetszik ez a válasz. Számomra Louise válasza azt sugallja, hogy az igened követése nem azt jelenti, hogy eljutsz valahová, vagy jó döntéseket hozol. Azt jelenti, hogy a mostban élsz. Azt jelenti, hogy hiteles vagy. Azt jelenti, hogy hajlandó vagy követni az iránymutatást. Azt jelenti, hogy tetszik, amit a tükörben látsz. Ez maga az utazás.

3. GYAKORLAT

A megerősítő táblám

Pitagorasz, a görög matematikus szerint a legrégebbi, legrövidebb

szavakon – az *igenen* és a *nemen* – kell a legtöbbet gondolkodni. Az igen és a nem átszövi a mindennapi életünket. Ezek képezik egónk alapvető matematikáját. Gondolkodásunk igenből és nemből áll. Ez a két szó a két létfontosságú bináris kódunk. Minden egyes nap használjuk őket, és egész nap alakítják az élményeinket. Szerepelnek minden döntésünkben. Minden igen vagy nem – vagy talán mindkettőből egy kicsi.

Még emlékszem az első alkalomra, amikor tudatosan elgondolkodtam az igenhez és a nemhez fűződő kapcsolatomon. Huszonhat éves voltam, és a birminghami egészségügyi intézetnél dolgoztam. Egy Stress Busters nevű klinikát vezettem. A közegészségügyi igazgató megkérdezte, hogy hajlandó lennék-e egy tanfolyamot tartani az asszertivitásról. A tanfolyamot addig tartó pszichológus éppen akkor készült nyugdíjba vonulni. „Igen” – feleltem. Nem mintha túl sokat tudtam volna az asszertivitásról. Azonban érdekelt a téma, és szerettem volna többet is megtudni róla.

Az ezzel kapcsolatos korai kutatásaim során feltűnt, hogy az asszertivitás elsősorban arra összpontosít, hogyan tanuljunk meg nemet mondani. Az általam olvasott cikkek címei így hangzottak: „Hogyan mondjunk nemet”, „Mondj nemet magabiztosan” és „Az elutasítás művészete”. Olyan szlogenekkel is találkoztam, mint például a „Csak mondj nemet”, és „A nem az nem”. Ehhez képest az *igen* szóról nem sok szó esett. Néhány hét kutatás után összeállítottam a tanfolyamot, melynek az Asszertív vagyok címet adtam. Az első előadás címe a következő volt: Az Igen hatalma. Azért kezdtem az igennel, mert összeállítottam egy elméletet, mely így hangzott:

Minél könnyebben tudsz igent mondani,
annál könnyebb lesz nemet mondani.

„A legtöbb ember arról beszél, amit nem akar – magyarázza Louise. –

Azt mondják: nem igazán akarom ezt a kapcsolatot, amelyben élek, vagy nem akarok ennél a cégnél tovább dolgozni, esetleg nem akarok tovább itt élni. Ez a kiindulópont, de nem olyan hatékony, mintha arra összpontosítanád a figyelmedet és az energiádat, amit el szeretnél érni. Minél jobban összpontosítunk arra, amit nem akarunk, annál többet kapunk belőle. Szörnyű ezt hallani, de tényleg így van. Nemet mondani egy új kezdetet jelenthet első ránézésre, de sehova nem vezet, amíg el nem kezdesz igent mondani."

Az emberek egy része úgymond a negatívumok alapján szelektál. A *nem* pozíciót foglalják el az életben. Első válaszuk mindenre a nem vagy esetleg a talán, de elég ritkán az igen. Ez fakadhat a személyiségükből vagy az élettapasztalatukból egyaránt. Volt egy Susan nevű kliensem. Második találkozásunk során a *Mit akarok?* kérdésre Susan a következőket válaszolta:

– Rengeteg olyan dolog eszembe jut, amit nem akarok, de ez nem egyenlő azzal, hogy tudom, mit akarok, ugye?

– Nem – feleltem.

Susannak türelmesnek kellett lennie saját magával. Végül elkezdtek áradni belőle az igenek.

Néhányan túl sok dologra is igent mondanak. Amíg nem tudod, pontosan mire is akarsz valójában igent mondani, addig mindenre rábólintasz. Ez belső kétségekhez vezet, egymásnak ellentmondó célok között fogsz tépődni, eltereled és elaprózod a figyelmedet, úgy érzed, mindig kompromisszumra kényszerülsz, és azt érzed, hogy kimerültél, egészségtelen áldozatot hozol és más kezébe helyezed a hatalmat. Amint jobban átlátod életed Szent Igenjeit, átjár a hatalom és kegyelem érzése, melyek segítenek igazán áldott életet élni.

El is érkeztünk *Az élet szeret téged* harmadik spirituális gyakorlatához, mely *A megerősítő táblám* nevet kapta.

A megerősítő tábla egy önarckép. Azt mutatja be, mire mondasz igent.

Természetesen a tábla formáját szabadon megválaszthatod. Készíthetsz a rajzaidból egy kollázst, vághatsz ki képeket magazinokból, vagy nyomtathatsz ki képeket az internetről. Az is lehet, hogy inkább egy listát szeretnél írni. Talán egy elmetérképet szeretnél készíteni. Akármelyiket választod is, a terjedelmét korlátozd egy oldalra.

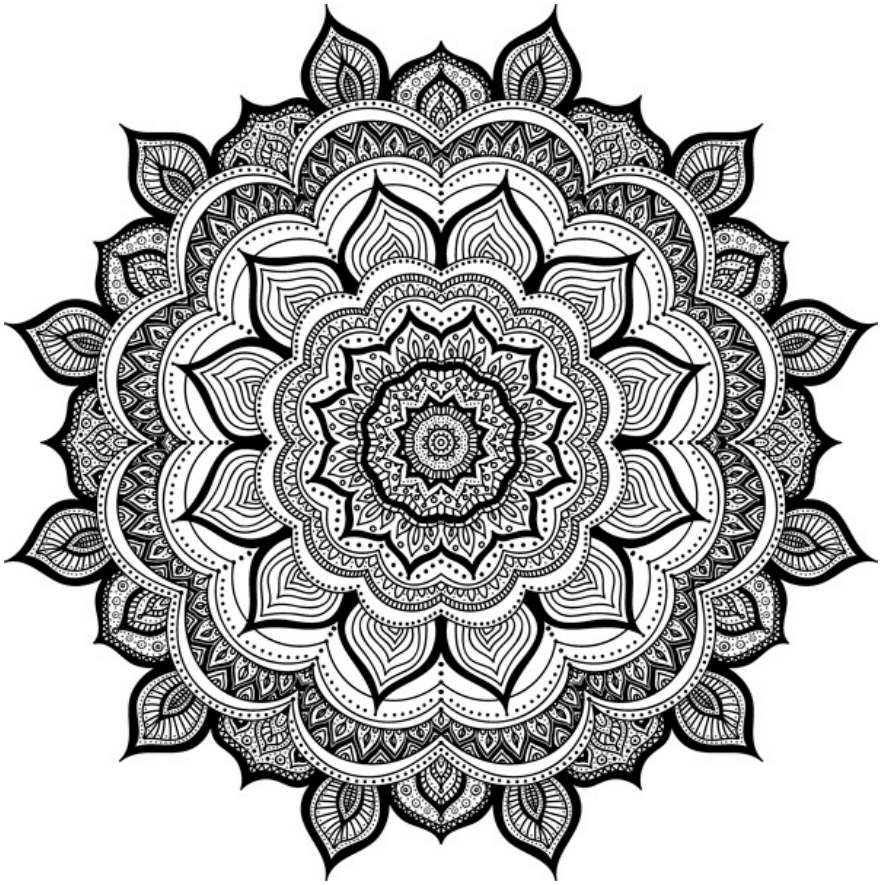
A megerősítő tábla készítése során hallgass a belső hangodra. Hallgass a Szent Igenjeidre. Ezek a Szent Igenek hozzád tartoznak. Ez nem egyenlő azzal, amire a szüleid, a párod, a gyerekeid vagy bárki más igent mond. Nem arról szól, mit *kellene* kezdened az életeddel, hanem arról, hogy kövesd az örömöt. Megerősíti azt, amit szeretsz, amiben hiszel, amit kedvelsz és amit értékelsz. Arról szól, hogy a belső igazságod szerint élsz.

Louise és én megfigyeltük, hogy mikor az emberek először nekilátnak a megerősítő tábla elkészítésének, arra összpontosítanak, hogy mijük van, és mit szeretnének megkapni. Arra bátorítunk, hogy a Szent Igenjeid azért kissé mutassanak túl egy bevásárlólistán. Feltüntetheted rajta olyan tulajdonságok kifejlesztését, mint a bátorság, a hála vagy a megbocsátás. Lehet, hogy szeretnéd fejleszteni a tudásodat olyan területeken, mint a meditáció, a főzés, a jóga vagy a festés. Kérdezd meg magadtól: „Mit akarok megtanulni?” és „Mit akarok megtapasztalni?”. Ráírhatod a kedvenc megerősítésedet vagy személyes mantrádat is. A kulcs a szívből és lélekből fakadó önkifejezés. Összpontosíts arra, hogy „létezel”, ahelyett hogy „csinálod”.

Louise és én arra ösztönzünk, hogy szánj rengeteg időt a megerősítő táblád elkészítésére. Fejezd ki önmagad. Légy kreatív. Kísérletezz bátran. Nem az a lényeg, hogy jól csináld. Nem az a lényeg, hogy a végeredmény szép legyen.

Ha szeretnéd, a táblát megmutathatod a tanácsadódnak vagy egy jó barátodnak. Jó visszajelzést kapni valakitől. Lehet, hogy rávilágítanak valami nyilvánvalóra, amire nem is gondoltál. Végül pedig bizonyosodj

meg róla, hogy a megerősítő tábládra olyan dolgok kerülnek fel, melyekre *ma* mondasz igent, nem pedig majd egyszer a távoli jövőben. Vésd az eszedbe, ez nem a boldogság hajszolásáról szól, hanem az öröm követéséről.



4. fejezet
A múlt megbocsátása

A félelem megbénítja a világot. A megbocsátás felszabadítja.

A CSODÁK TANÍTÁSA

Megérkezett a keleti szél. Kalifornia-szerte vihar dúl. San Diego már hónapok óta olyan volt, mint egy sivatag. Most viszont felhők vonulnak a város felett. Egyik széllökés a másikat követi. A Balboa parkban a fák ijesztően hajladoznak. Az állott, forró levegő eltűnt. Az eső gyógyító erejét nagy örömmel üdvözlik az emberek. „Remélem, egész hétvégén esni fog – sóhajt fel Louise. – Az eső mindent felfrissít."

Péntek este van. A járatom pont most érkezett Londonból. Az ereszkedés a San Diego repülőtér felé nem ment simán. A pilóta nem túl finoman tette le a gépet, ezért az pattogott a leszállópályán egészen addig, míg végül meg nem állt. Jó érzés végre a földön lenni. Louise és én a tűz előtt üldögélünk az otthonában, és az elmúlt időszak eseményeiről beszélgetünk. Örülünk, hogy együtt lehetünk, de most valahogy olyan más minden. Mindketten tudjuk, hogy *Az élet szeret téged* című utazás közepére értünk. Mindvégig tudtuk, hogy ez a fejezet lesz a könyv szíve. A téma a megbocsátás.

Egy könyvet írni soha nem csak annyit jelent, hogy írok egy könyvet. Ha csak erről szólna, nem írnék ilyen gyakran. Írni olyan, mint a tükörbe nézni. Ez különösen igaz, ha olyan nagy témakörökre koncentrálsz, mint a boldogság, a gyógyulás és a szeretet. Az írás segít az odafigyelésben. Segít meglátni, ami a szemed előtt van. Ha vele maradsz, megtapasztalhatod a tudatosság magasabb szintjét – akár egy meditáció

során. Ez az új tudatosság gyakran zavaró és felszabadító. Átfúj rajtad, átrendezi a molekuláidat. A legjobb esetben az írás felszabadít.

Már hosszú hetek óta írok. *Az élet szeret téged* szavak tükröt tartanak elém. Mélyen átitatják testemet, szívemet és gondolataimat egyaránt. Ezek a szavak – *Az élet szeret téged* – mélyen beivódtak a tudatosságomba. Gyakran már ébredéskor ott vannak és köszöntenek. Sokszor felbukkannak a gondolataim között a nap során. Teljesen mindegy, mit csinálok, mindig ott vannak a közelemben. Este az ágyban érzem, hogy ott köröznek körülöttem, készen állnak arra, hogy álomországba repítsenek.

Figyelemmel követtem azt is, milyen reakciót vált ki belőlem *Az élet szeret téged*. Valahányszor meghallom ezt a mondatot, a lelkem azt mondja: „Igen." Ez néha egy halk suttogás, máskor üdvrivalgás. Minden egyes igen után fizikailag erősnek és bátornak érzem magam. Tudom, hogy az élet ösztönöz. Ugyanakkor tudatában vagyok más hangok felbukkanásának is, melyek elmém sötét zugaiból szólnak hozzám. Ezek a hangok sokkal cinikusabbak. Tele vannak sértéssel. Számukra *Az élet szeret téged* csak üres szavak, és ez a megerősítés szerintük túl szép ahhoz, hogy igaz legyen.

– Mikor először mondtad nekem, hogy *Az élet szeret téged*, talán nem is az első alkalom volt – mesélem Louise-nak.

– Elképzelhető – mosolyog rám furcsán.

– Időre volt szükségem ahhoz, hogy hajlandó legyek meghallani ezeket a szavakat – ismerem be.

– Nem mindenki hajlandó meghallani őket – feleli Louise.

– Néha úgy érzem, ez egy szent igazság, máskor egy egyszerű pozitív megerősítésnek tűnik számomra.

– Tudom, milyen érzés – feleli Louise.

– Miért esik nehezünkre meghallani ezeket a szavakat? – kérdezem tőle.

– Mert nem hiszünk benne.
– Miért?
– Mert nem hiszünk saját magunkban.
– Miért?
– Mert bűntudatunk van.

A bűntudat az ártatlanság elvesztése. Akkor érzünk bűntudatot, amikor elfelejtjük az alapvető igazságot: *Szerethető vagyok*. Ezzel együtt felbukkan az alapvető félelem is: *Nem vagyok szerethető*. Ez nem más, mint az értéktelenségbe vetett hit. Amikor szem elől tévesztjük az ártatlanságunkat – mely valódi természetünk –, azt hisszük, nem érdemeljük meg a szeretetet. Vágyakozunk a szeretet után, de mikor közeledik felénk, elfordulunk tőle, mert azt hisszük, nem érdemeljük meg. Értéktelenségünk érzése nem csak elhiteti velünk, hogy nem vagyunk szerethetők, de hatására nem szeretetteljes módon bánunk magunkkal és másokkal.

A bűntudat abból a félelemből táplálkozik, mely szerint *egykor szerethető voltam, de már nem vagyok az*. A bűntudat mindig egy eseményhez kapcsolódik. Vagy te tettél valakivel valamit, vagy veled tettek valamit. Az esemény mindenesetre a múltban történt. Normál esetben már befejeződött, mégis úgy érzed, mintha egy soha véget nem érő történet lenne. Néha oly mértékben képesek vagyunk azonosulni a bűntudatot keltő eseménnyel, hogy nem merjük elengedni. *Ki lennék e nélkül az esemény és az értéktelenség érzése nélkül*? – kérdezzük. A válasz: újra ártatlan lennél. Teljes mértékben szerethetőnek éreznéd magad.

A bűntudattal kapcsolatos történet mindenki számára ismerős. Mindenkinek van bűntudata valamiért. Az érzés bennünk keletkezik, aztán kivetítjük a külvilágra. A világ minden mitológiai történetében megtalálható. Az alapvető félelem – *Nem vagyok szerethető* – a mi

mitológiánk. Arra használjuk, hogy ítélkezzünk magunk felett, kritizáljuk és elutasítsuk magunkat. Ebből a mitológiából ered a babona, mely nem más, mint a félelem, hogy az Isten nem szeret téged, a világ nem biztonságos, és az élet nem szeret téged.

A bűntudat története mindig a téves identitáson alapul. A bűntudattörténet főszereplője mindig elfelejti, hogy ki is ő valójában. Szem elől tévesztette az ártatlanságát. Ahogy az édenkertbeli Ádám, és Csipkerózsika, te is álomba merülsz. Ahogy Ödipusz és a Békakirályfi, azt álmodod, hogy megátkoztak. Ahogy a halász lánya és Tézeusz, elfeledkezel az örökségedről. Ahogy a rút kiskacsa és a Szörnyeteg (*A szépség és a szörnyeteg* című meséből), nem látod valódi szépségedet. Odüsszeuszhoz és a tékozló fiúhoz hasonlóan neked is haza kell találnod.

A feltétel nélküli énben örökké létezik az ártatlanság. Az ego – téves identitásod – azonban nem hiszi ezt el. Értéktelennek gondolja magát és a bűntudatban hisz. Az ego szerint ha elég bűnös vagy, visszavásárolhatod az ártatlanságodat. Sajnos azonban nem létezik árfolyam, melynek segítségével a bűnösség és a szeretet átváltható lenne. *Nincs az a menynyiségű bűnösség, amellyel szeretetet lehetne vásárolni*. A bűntudattörténetnek csak akkor lesz vége, ha a főszereplő feladja az értéktelenségét. Gyakran egy angyal, herceg vagy hercegnő segítsége szükséges ahhoz, hogy újra meglásd az ártatlanságodat. Ha visszaköveteled az ártatlanságodat, az mindenki számára gyógyulást hoz, mely maga a csoda az ego számára.

„Munkám egyik legfontosabb része, hogy segítek az embereknek kigyógyulni a bűntudat érzéséből – ismeri be Louise. – Amíg értéktelennek és bűnösnek érzed magad, beleragadsz egy olyan történetbe, mely senkinek sem tesz jót.” Mikor megkérdezem Louise-tól, hogy a bűntudatnak van-e valamilyen pozitív célja, azt feleli: „A bűntudat egyetlen pozitív funkciója az, hogy rámutat: elfelejtetted, ki is

vagy valójában, és itt az ideje újra emlékezni rá.” A bűntudat egy figyelmeztető jel, egy vészcsengő, mely jelzi, hogy nem vagy összhangban valódi éneddel, és nem a szeretet vezérli cselekedeteidet.

– A bűntudat nem gyógyír semmilyen betegségre – jegyzi meg Louise.

– Kérlek, fejtsd ki ezt egy kicsit bővebben – kérem.

– Ha bűntudatot érzel azért, amit tettél, vagy amit más tett veled, az nem változtatja meg a múltbéli eseményeket. Azok nem fognak sem eltűnni, sem megjavulni.

– Azt akarod mondani, hogy soha ne érezzünk bűntudatot?

– Nem – feleli Louise. – Én csak azt mondom, hogy amikor bűntudatot érzel, vagy értéktelennek érzed magad, akkor tekints rá jelként, hogy ideje meggyógyulnod.

– Hogyan gyógyítjuk meg a bűntudatot, Louise?

– Megbocsátással.

Szeresd a belső gyermekedet

Louise és én a nappalijában lévő hatalmas tükör előtt ülünk. A tükör kb. 150 × 90 cm. Mindketten látjuk benne magunkat tetőtől talpig. Nincs hova elbújni. Délelőtt fél tíz van, és egész napos beszélgetés és felfedezés áll előttünk. Louise belekortyol házi készítésű zöldségturmixába, mely tele van értékes tápanyagokkal. Én a kávémat kortyolgatom, és meggyőződésem, hogy az is tele van hasznos tápanyagokkal. Úgy szoktam megfogalmazni, hogy a kávé a Szentlélek szállítóeszköze. Lenyomom a számítógépemen a felvétel gombot. A megbocsátásról fogunk beszélgetni.

– A megbocsátás meglehetősen tág témakör. Hol kezdjük, Louise?

– A belső gyermek szeretetével – mondja Louise a rá jellemző magától értetődő stílusban.

– Miért pont ott?

– Amíg nem szereted a belső gyermekedet, fogalmad sem lesz róla, hogy milyen szeretetre méltó vagy, és hogy az élet mennyire szeret téged – magyarázza.

– Ez mélyreható beszélgetés lesz – kortyolok bele a kávémba.

– Mert ez így igaz – mosolyog Louise.

Louise Hay a belső gyermek terápia úttörője. Immár negyven éve tart belső gyermek tanfolyamokat csoportos és egyéni formában egyaránt. Szinte minden nagyobb könyvében felbukkant a belső gyermek szeretetének témája. A belső gyermek gyógyításával kapcsolatos meditációkat is kiadott. Ezzel szemben én kezdő vagyok. Van némi saját tapasztalatom a belső gyermekkel való munkáról, de már ez is igencsak régi. Tudtam, hogy előbb-utóbb előkerül ez a téma, ezért beiratkoztam egy belső gyermek tanácsadást tanító tanfolyamra. Saját magamért tettem, ez is a jelen könyvvel kapcsolatos utam része volt. Pont a negyedik alkalom után repültem el Louise-hoz.

– A belső gyermek szeretete segít újra megtalálni az ártatlanságunkat – jelenti ki Louise.

– Hogyan szerethetjük a belső gyermekünket? – kérdezem.

– Ahogy a felnőtt énedet is szereted – feleli.

– Tehát vége az önkritikának – jegyzem meg.

– A kisbabák nem rossz emberek. Senki nem születik bűntudattal a szívében. Mindenki értékes – feleli Louise határozottan, mint egy védekező anyatigris.

– Úgy érted, hogy *mindenki*?

– Minden kisbaba a jóból teremtetett. Amikor elfeledkezünk a jóságunkról, akkor kezdünk el bűntudatot és értéktelenséget érezni.

Az ártatlanság elvesztése miatt szem elől tévesztjük alapvető jóságunkat. Az alapvető jóság fogalma számos spirituális és filozófiai

tanban szerepel. Matthew Fox, a Creation Spirituality alapítója *ősi áldásnak* hívja ezt az alapvető jóságot. Feltérképezte az alapvető jóság fogalmának eredetét, melyet a keresztény misztikusok, például Julian of Norwich így fejt ki:

> A testet ruha fedi,
> az izmot a bőr,
> a csontokat az izmok,
> a szívet a mellkas,
>
> testünket és lelkünket
> ugyanígy körülöleli
> Isten jósága.

A tüzet az alapvető igazság – *Szerethető vagyok* – őrzi. Amikor emlékezünk a velünk kapcsolatos alapvető igazságra, ártatlannak és értékesnek érezzük magunkat, és kiterjesztjük egymás felé ezt a jóságot. Amikor kételkedünk abban, hogy szerethetők vagyunk, akkor szembesülünk az alapvető félelemmel: *Nem vagyok szerethető*. A félelem hatására rosszul érezzük magunkat a bőrünkben. Ez megidézi az alkalmatlanság mítoszát: *Nem vagyok elég jó*. Az elménk sötét sarkaiban megbúvó hangok azt súgják: *Rossz vagyok*, és *Valami baj van velem*. Úgy érezzük, hogy selejtesek vagyunk, és ezt a bűntudatot kivetítjük emberi kapcsolatainkra. Az ego szégyene elhomályosítja a lelkünk ártatlanságát.

– Mióta szülő lettem, rájöttem, milyen nagy nyomás alatt vannak a gyerekek, mindig elvárjuk tőlük, hogy jók legyenek – ismerem be.

– Ez nekem is feltűnt – vallja be.

– A modern nevelési kézikönyvek mind azt sulykolják a szülőkbe, hogy a jó viselkedést tanítsuk a gyermekeinknek. Nem bízunk abban, hogy a gyerekeink jósággal a szívükben születtek.

– Ha túl nagy nyomás nehezedik egy gyerekre, hogy jó kislány vagy

kisfiú legyen, akkor könnyen azt érzi, hogy nem szeretetre méltó úgy, ahogy van.

– Ez a sok „viselkedj jól” üzenet arra sarkall, hogy egy *Rossz keddre* vágyj.

– Mi az a Rossz kedd? – kérdi Louise.

– A Mary Poppins egyik fejezete. A kisfiú, Michael besokall attól, hogy mindig jól kell viselkednie, hogy egész nap rossz fiúként viselkedik – magyarázom.

– Ezt az érzést mindannyian ismerjük – feleli arcán huncut mosollyal Louise.

– A túl sok „kell” blokkolja a veleszületett jóság áramlását.

– Ha egy szülő elveszíti a kapcsolatot a veleszületett jósággal, nem fog tudni megbízni a gyermekeiben élő jóságban – meséli Louise.

Nem túl régen egy szép szombat délelőtt a gyermekeimmel kalandra indultunk. Egész nap ráértünk, mivel Hollie egy életrajzi tanácsadás tanfolyamra ment, mely a gyermekkort is beleértve egy térképet készít az ember életének különböző fázisairól. Bo, Christopher és én a Királyi Botanikus Kertben, más néven a Kew Gardensben élő aranyfácán keresésére indultunk. A Kew Friends társaság tagjai többnyire még nem találkoztak az aranyfácánnal, de mi igen. Már sokszor láttuk.

Útközben megálltunk kedvenc bioboltunknál, az Oliver’s Wholefoodsnál. Bo segítségével finomságokat dobáltunk a gurulós bevásárlókosárba, melyet Christopher tologatott körbe-körbe. A kosár majdnem akkora volt, mint ő, és hamarosan túl nehéz lett neki, annyi egészséges finomságot tettünk már bele. Christopher férfiasan húzta a kosarat a pénztár felé. Ragaszkodott hozzá, hogy ő húzhassa, bár minden erejét meg kellett feszítenie hozzá.

Miközben sorban álltunk a pénztárnál, beszédbe elegyedtünk egy barátságos hölggyel. „Hogy hívnak?” – kérdezte Bótól. Bo válaszolt. „Jó kislány vagy?” – kérdezte a hölgy. Bo erre a kérdésre már nem válaszolt.

A barátságos hölgy Christopherhez fordult. „Hogy hívnak?” – kérdezte tőle is. „Bisterfer” – felelte a fiam, ami eléggé hasonlít a Christopherhez, különösen egy totyogó szemszögéből. „Ó – felelte a hölgy. – És te jó kisfiú vagy?” – kérdezte.

A barátságos hölgy belepillantott a bevásárlókocsiba, amit Christopher húzott el a pénztárig. „Te jó ég! – kiáltott fel. – Biztos nagyon jó gyerekek voltatok, ha Apa ennyi finomságot vásárolt nektek” – mosolygott rám. Bo nem mosolygott. Pontosan tudtam, mi jár a fejében. Abban nem voltam biztos, hogy Christopher mit gondol erről a szituációról. Csak reméltem, hogy egyik fülén be, a másikon ki. „Nos, biztos vagyok benne, hogy ti nagyon jó gyerekek vagytok. Csak a jó gyerekek kapnak finomságokat” – jegyezte meg a hölgy.

Becsomagoltuk a finomságokat a hátizsákomba, és kisétáltunk a boltból. Bo néhány lépés után elkezdte rángatni a kabátomat.

– Apa, beszélnünk kell – szólalt meg.

– Ennek semmi akadálya – feleltem.

– A helyzet az, hogy én nem akarok jó kislány lenni – jelentette ki határozottan.

– Akkor mi szeretnél lenni?

– Egy bájos kislány.

– Szerinted milyen egy bájos kislány?

– Amikor emberek közé mész és az emberek azt mondják: „Bájos kislány vagy”, és nekem csak annyit kell mondanom: „Köszönöm.”

– Bo, te egy bájos kislány vagy – feleltem.

– Köszönöm szépen – mosolygott vidáman.

A belső gyermek tanfolyam egyik témájaként azt a nyomást boncolgattam, ami gyerekkoromban rám nehezedett, hogy „jó kisfiú legyek”. Már elég kicsi koromban rájöttem, hogy a jó kisfiúkra nem

kiabálnak rá, nem verik meg őket, és nem keverednek bajba. Reménykedtem benne, hogy mindig jó vagyok, és soha nem rossz, és a szüleim soha nem fogják azt mondani nekem, hogy „Csalódtunk benned”. Utáltam, mikor ezt mondták. Azonban rájöttem, hogy nagyon nehéz mindig jónak lenni. Rengeteg érzést el kell nyomnod magadban. Nem mondhatod el mindig az igazságot. Néha hazudnod kell, ami rossz érzés.

Jó kisfiúnak lenni számos okból kifolyólag igen nehéz. Először is, a felnőttek sem értenek egyet abban, mit is jelent pontosan a *jó*. Lehet, hogy még az anyukád és az apukád sem egyformán értelmezik, mi a jó. A tanáraidnak is megvan erről a saját véleményük, ahogy a barátaidnak is. Ráadásul mindenki hajlamos arra, hogy állandóan meggondolja magát, és ettől teljesen megzavarodhatsz. Képtelenség mindenki elvárásainak megfelelni. Ez egész egyszerűen nem tisztességes. De azt mondod magadnak, hogy nem mondhatsz semmit sem, mert az nem jó.

Minél inkább meg szeretnél felelni a jó kisfiúval vagy jó kislánnyal szemben támasztott elvárásoknak, annál inkább szerepet kell játszanod. Szerepet játszani nem igazán ártatlan dolog. Ez egy kiszámított próbálkozás, hogy szeretetet és elfogadást nyerj, vagy egyszerűen csak azért, hogy elkerüld a bajt. Jónak lenni mindössze egyetlen tulajdonság. Ugyanilyen fontos tulajdonság, ha valaki erős („bátor kis katona”), segítőkész („az én kis segítségem”), kedves („az én kis angyalkám”) és kis felnőtt („nagylány”). Továbbá lehet valaki egy láthatatlan gyermek, a család hőse, bűnbak, problémás gyerek vagy kis bohóc.

„Én eleinte megpróbáltam jó kislány lenni – vallja be Louise. – Csakhogy ez által felkeltettem a mostohaapám érdeklődését, ami kifejezetten kínos volt. A végén megpróbáltam láthatatlanná válni, hogy biztonságban érezzem magam.” Bármilyen tulajdonságot vagy viselkedésformát választunk is, hatására eltávolodunk alapvető jóságunktól. A *Nem vagyok szerethető* alapvető félelem a *Ki kell*

érdemelnem a szeretetet hitté alakul át. Ha ezzel a téves hittel azonosulunk, a szeretet megszűnik természetesnek és feltétel nélkülinek lenni. Helyébe lép a félelem, hogy a szeretet egy díj, melyet ki kell érdemelni, meg kell érte dolgozni, el kell érni valahogy, de csak akkor kaphatjuk meg, ha értékesek vagyunk.

A gyermekkori viselkedésmintáinkat visszük magunkkal tovább a felnőtt életünkbe is. Ezekből alakulnak ki a szerepeink, melyet emberi kapcsolatainkban játszunk. Alapvető jóságunk nélkül elveszettnek érezzük magunkat. Magunkon kívül keressük a szeretetet. Egy herceget vagy hercegnőt keresünk, aki megment alapvető félelmünktől, miszerint nem vagyunk szerethetők. Az értéktelenség csapdájába esünk, és azt reméljük, hogy valaki kiment bennünket onnan.

A *Harmadik Shrek*ben Csipkerózsika, Hófehérke, Rapunzel, Hamupipőke, Doris, a csúnya mostohatestvér, Fiona hercegnő és édesanyja, Lilian királyné a torony fogságába esnek. Fiona azt akarja, hogy a hölgyek tervezzék meg a saját szökésüket. „Hölgyeim, foglaljuk össze a helyzetet!” – szólal meg Hófehérke. Csipkerózsika hirtelen mély álomba merül, Hófehérke lefekszik hullapózba, Hamupipőke pedig álmodozva néz a távolba. „Mit csináltok?” – kiált rájuk Fiona. Csipkerózsika felébred és megszólal: „Arra várunk, hogy megmentsenek bennünket” – majd újra mély álomba merül. „Most vicceltek velem?” – kérdezi Fiona hercegnő megdöbbenve.

A *Micsoda nő* című filmben, mely beillik egy modern kori tündérmesének is, Julia Roberts egy hollywoodi prostituáltat játszik, ő Vivian Ward, akit a Richard Gere által játszott Edward Lewis, egy jómódú üzletember szerződtet, hogy kísérje el néhány társadalmi eseményre. Azonban az üzletből hamarosan szerelem szövődik a főszereplők között. Lewis azt gondolja, hogy ő Ward megmentője, de Wardnak erről más a véleménye. Az utolsó részben Edward herceg egy hófehér limuzinnal érkezik Vivian hercegnőért. A tűzlétrán mászik fel a lány felső emeleti

lakásához. Mikor végre felér, megkérdezi: „Tehát mi történt, mikor a herceg felmászott a toronyba, hogy megmentse a lányt?”. Vivian így felel: „A lány azonnal megmenti őt.”

Az áldozat és a megmentő is szerepet játszik annak érdekében, hogy kiérdemeljék a hőn áhított szeretetet. A lényeg az, hogy az ilyen – vagy bármely más – történetek soha nem úgy végződnek, hogy „boldogan éltek, míg meg nem haltak”, amíg vissza nem követeljük alapvető jóságunkat. Az úton mindenki a segítségünkre lehet, amelyre természetesen nagyon is szükségünk lesz. Végső soron azonban mégis nekünk kell meghozni a döntést, hogy visszakövetelük alapvető jóságunkat. Maga a döntés is egyfajta utazás. A megbocsátás útja, mely visszavezet bennünket ismét a szeretethez.

„A belső gyermek szeretete nem más, mint megbocsátani magunknak, hogy elvesztettük az ártatlanságunkat és a jóságunkat – magyarázza Louise. – Az igazság az, hogy mindannyian a tőlünk telhető legjobban viselkedtünk gyermekkorunk minden egyes szakaszában, az akkori tudásunk birtokában. Ennek ellenére lehet, hogy a mai napig büntetjük és kritizáljuk magunkat, amiért nem voltunk jobbak, hibákat követtünk el, elhagytuk magunkat, megbántottunk másokat és nem voltuk elég jó kisfiúk vagy kislányok. Amíg meg nem bocsátunk saját magunknak, addig az önelégült neheztelés börtönében veszteglünk. A börtönből egyedül a megbocsátás révén szabadulhatunk ki. A megbocsátás szabadít fel bennünket.

Louise és én egy, a tükör előtt végzett meditációval fejezzük be a megbocsátásról és a belső gyermekről folytatott eszmecserénket. A meditáció spontán ötlet volt, de most rekonstruálom a kedvetekért. Ha gondolod, te is elvégezheted ezt a belső gyermek meditációt. „Bátoríts mindenkit arra, hogy a tükör előtt végezze el ezt a meditációt!” – kér meg Louise. Biztosítom róla, hogy bele fogom írni ezt is a könyvbe.

Tehát: javaslom, hogy a tükör előtt ülve végezd el ezt a meditációt.

Tedd a kezed a szívedre. Végy egy mély lélegzetet. Lásd magad a szeretet szemén keresztül, és beszélj magadhoz szeretettel.

Szeretetre méltó vagyok, és az élet szeret engem.
Megbocsátom magamnak, hogy sokszor attól féltem, nem vagyok szeretetre méltó.
Szeretetre méltó vagyok, és az élet szeret engem.

Megbocsátom magamnak, hogy ítélkeztem magam felett,
és nem hittem a jóságomban.
Szeretetre méltó vagyok, és az élet szeret engem.
Megbocsátom magamnak, hogy értéktelennek éreztem magam,
és azt hittem, nem érdemlem meg a szeretetet.
Szeretetre méltó vagyok, és az élet szeret engem.
Megbocsátom magamnak, hogy kritizáltam és támadtam magam.
Szeretetre méltó vagyok, és az élet szeret engem.

Megbocsátom magamnak, hogy elutasítottam magam,
és lemondtam valódi énemről.
Szeretetre méltó vagyok, és az élet szeret engem.
Megbocsátom magamnak, hogy kételkedtem,
és nem bíztam meg magamban.
Szeretetre méltó vagyok, és az élet szeret engem.

Megbocsátom magamnak, hogy hibáztam.
Szeretetre méltó vagyok, és az élet szeret engem.
Megbocsátásért esedezem, hogy tanulhassak a hibáimból.
Elfogadom a megbocsátást, hogy lelkiekben növekedhessek.
Szeretetre méltó vagyok, és az élet szeret engem.

Bocsáss meg a szüleidnek

– Kinek volt a legnehezebb megbocsátanod? – kérdezem Louise-t.

– Az édesanyámnak és a mostohaapámnak, de leginkább a mostohaapámnak – feleli.

– Mi volt a legnagyobb ajándék, amit a megbocsátásért cserébe kaptál?

– A megbocsátás szabaddá tett – feleli.

– Hogy érted ezt?

– Én gyakorlatilag elmenekültem annak idején a szülői házból, ahol fizikailag bántalmaztak és szexuálisan zaklattak. A túlélés volt a tét. Azonban hamarosan újra bajba keveredtem, és még több bántalmazásban lett részem – vallja be Louise.

– Tehát ennyit lehet elérni a meneküléssel.

– Igen. Teljesen mindegy volt, mennyi idő telt el a gyermekkorom óta, milyen messze kerültem fizikailag a szülői háztól, nem tudtam elmenekülni.

– Mi elől menekültél?

– Óriási bűntudatot cipeltem magammal. Azt tettem, amit a gyerekek szoktak: magamat hibáztattam a történtekért. A felnőtt kapcsolataimba is magammal cipeltem ezt a bűntudatot. Bukdácsoltam. Kötelességtudó feleség voltam. Éltem az életem, ahogy tudtam, de mégsem éltem igazán – mondja.

– Tehát vegetáltál, de nem gyarapodtál.

– Pontosan. Majd miután a férjem bejelentette, hogy el akar válni, már vegetálni sem tudtam. Nem sokkal később hüvelyrákot diagnosztizáltak nálam. Ekkor döntöttem el, hogy befejezem a menekülést – vallja be Louise.

– Addigra már belefáradtál?

– Igen, és tudtam, hogy a rákot a gyerekkoromban elszenvedett fizikai, lelki bántalmazás és szexuális zaklatás miatt érzett bűntudatom és

haragom okozta.

– Honnan tudtad?

– A belső hangom segített – mutat a szívére. – Életemben először végre odafigyeltem a belső hangomra, mely elvezetett a Vallási Tudományok Egyházába, a metafizikához és a megbocsátáshoz.

– Végül a megbocsátás felszabadított.

– Olyan érzés volt, mint mikor a bebörtönzöttek szabaduláskor kapnak egy szabadulási karszalagot, amikor jó magaviseletért szabadlábra helyezik őket, és a megbocsátás volt a kulcs, mely azt jelentette, hogy levehetem ezt a karszalagot és szabad lehetek – felelte.

– Mi volt az első lépésed a szabadság felé?

– Először be kellett fejeznem a menekülést. Azután bele kellett néznem a tükörbe, és szembesülnöm kellett a múltammal. Amit a mostohaapám tett velem, nem volt szép dolog, de az, hogy még mindig magamat büntetem ezért, az sem volt az – ismerte be Louise.

– Végső soron választanunk kell, hogy ragaszkodunk a nehezteléshez, vagy szabadok akarunk lenni. A kettő együtt nem működik.

– Igen. Először én sem akartam megbocsátani, de rákos sem akartam lenni, és meg akartam szabadulni a múltamtól – ismeri be Louise.

– Hogy sikerült kiszabadulnod a börtönből?

– *A csodák tanításá*ban olvastam, hogy minden betegség a neheztelés állapotából fakad, és a megbocsátás minden bűntudatot és félelmet képes oldani. Megkérdeztem a belső hangomat, hogy ez igaz-e, és azt felelte: *Igen* – kiált fel örömében.

– És az igazság szabaddá fog tenni!

– A tény, hogy hajlandó voltam megbocsátani, kinyitotta a börtöncella ajtaját. Nem kevés bátorságra volt szükségem, hogy kilépjek a börtönből, és rengeteg támogatást kaptam kitűnő tanáraimtól és terapeutáimtól. Rámutattak, hogy a megbocsátás az önszeretet művészete. Saját magamért tettem – folytatja.

– *A csodák tanítása* azt állítja, hogy „*A megbocsátás olyan ajándék, melyet saját magadnak adsz.*”

– Ahhoz, hogy szabad legyek, meg kellett bocsátanom. Így hát megbocsátottam magamnak, amiért engedtem, hogy a bűntudat és a neheztelés kárt tegyen a testemben. Megbocsátottam magamnak, amiért nem éreztem magam szeretetre méltónak. Megbocsátottam magamnak, hogy bűntudatot cipeltem magammal. Megbocsátottam a szüleimnek. Megbocsátottam a múltbéli eseményeket. Cserébe ezt az életet kaptam, melyet már negyven éve élhetek. A megbocsátásnak köszönhetem, hogy Louise Hay és az igazi énem lehetek. Ez a megbocsátás igazi ajándéka.

– Ámen.

Életedben az első tükröt a szüleiddel való kapcsolatod tartotta eléd. A szüleid csak annyi szeretetet tudtak feléd sugározni, amennyire szeretetre méltónak érezték magukat, és amennyire engedték, hogy az élet szeresse őket. A szüleid viselkedésében azt láttad, amit igaznak hittél. Mivel ez volt az első tükör, befolyásolja, hogy mit látsz minden más tükörben is, minden más kapcsolatodban is. A gyógyulás felé vezető úton visszatérsz az első tükörhöz. Itt ismét új szemmel kell nézned, melyet nem torzít el az ítélkezés, bűntudat és neheztelés. Amikor új szemmel nézel a tükörbe, más kép tárul eléd, és ez a változás életed egyéb tükreiben is megnyilvánul majd.

Nem szabad alábecsülnöd, hogy a szüleid milyen hatással voltak az életedre. A tested az ő testükből keletkezett. Tőlük kaptad a nevedet, melyet a magadénak hiszel. Nagy valószínűséggel az ő anyanyelvük a te anyanyelved is. Általában ugyanazon ország állampolgára is vagy. A vallásukat születésed révén valószínűleg szintén megörökölted. Politikai nézeteid is elképzelhető, hogy az ő nézeteiket tükrözik. Tőlük örökölted az előítéleteidet, sőt a félelmeidet is. Bármilyen erős azonban a szülői

befolyás, nem szabad alábecsülnöd a benned lakozó szent erőt sem, mely arra sarkall, hogy éld a saját életedet.

Kahlil Gibran libanoni költő gyönyörű tanítást írt a gyereknevelésről. *A próféta* című kötetéből idézek, melyben arra ösztönöz, hogy: „Ismerd a szíved titkait”, valamint „Szeressétek egymást, de ne készítsetek a szeretetből köteléket”. Arra emlékeztette a szülőket, hogy:

Gyermekeitek nem a ti gyermekeitek.
Ők az Élet önmaga iránti vágyakozásának fiai és leányai.
Általatok érkeznek, de nem belőletek,
És bár véletek vannak, nem birtokaitok.[6]

Néhány szó megváltoztatásával útmutatás lehet ez a gyermekeknek, hogy hogyan éljék a saját életüket. Az átírásom így hangzik:

Szüleitek nem a ti szüleitek.
Ők az Élet önmaga iránti vágyakozásának fiai és leányai.
Általuk érkeztetek, de nem belőlük,
És bár véletek vannak, nem birtokolnak.

A szüleid tartották eléd az első tükröt, és ők voltak első tanítóid is. „Sokat tanulunk a szüleinktől a megbocsátás és meg nem bocsátás képességéről” – mondja Louise. A gyerekek általában először a szüleik hozzáállását veszik át sajátjukként. Első éveikben a gyerekek többnyire utánzás révén tanulnak. Bizonyos értelemben a szüleid nevelése volt az első „bibliád”. Néhány tanításuk hasznos lesz számodra, míg mások értéktelenek. Saját szent hangod észleléséhez kétségkívül el kell felejtened néhány tanításukat.

Miközben Louise és én ezt a könyvet írtuk, egy nyilvános tanfolyamot is terveztünk, melynek természetesen *Az élet szeret téged* címet adtuk. Az egyik modul a családi mintákról és a megbocsátásról szól. Ennek során

felfedezzük, mit tanítottak a gyermekkorodban szüleid a megbocsátásról. Készítettünk ehhez egy kérdőívet is. Íme, egy kis ízelítő a kérdéseinkből:

Édesanyád megbocsátó ember volt?
Mit tanított az édesanyád a megbocsátásról?
Hogyan kezelte az édesanyád a konfliktusokat?
Hogyan gyógyította be az édesanyád a lelki sebeit?
Hogyan jelezte az édesanyád, hogy megbocsátott?
Hogyan kért az édesanyád bocsánatot?
Édesapád megbocsátó ember volt?
Mit tanított az édesapád a megbocsátásról?
Hogyan kezelte az édesapád a konfliktusokat?
Hogyan gyógyította be az édesapád a lelki sebeit?
Hogyan jelezte az édesapád, hogy megbocsátott?
Hogyan kért az édesapád bocsánatot?

A szüleinktől kapjuk az első lehetőséget a megbocsátás gyakorlására. Ez attól függetlenül igaz, hogy mennyire voltak szeretetre méltók a szüleid. A megbocsátás iskolája a születéskor kezdődik, mind a gyermek, mind a szülők számára. Ez az iskola éjjel-nappal nyitva tart, és csak néha van egy kis szünet, többnyire alvás közben. A szülők és a gyermek mindannyian tanítók és diákok is egyben. A tanterv telis-tele van új ismeretekkel. Vannak jó és rossz napok. Mindennap van lehetőség a megbocsátás gyakorlására.

Ahol szeretet van, ott megbocsátás is van. A szeretet mellett olyan természetes a megbocsátás, hogy nem is kell külön beszélni róla. A szeretet megbocsátó. A szeretet feloldja a sérelmeket, mielőtt mérgezővé válnának. A szeretet hamarabb meggyógyít, mielőtt egy seb feltűnne. A szeretet módosításokat hajt végre, hogy ne kelljen rossz irányba fordulnod. Ennek ellenére mindannyian kiszeretünk mind saját

magunkból, mind egymásból. Elfelejtjük az alapvető igazságot, hogy szeretetre méltók vagyunk, és az élet szeret bennünket. Ez a feledékenység elhomályosítja a látásunkat és eltorzítja a tükröt, melyen keresztül a világot szemléljük. Ekkor ébred fel bennünk a vágy a megbocsátásra.

Minden családban van története a megbocsátásnak. Ez a történet az emberiség és a személyes drámánk részét is képezi. A szülők soha nem lesznek képesek a lehető legideálisabban viselkedni, ezért ahhoz, hogy szeretetteljes férfiak és nők lehessenek, meg kell tanulniuk megbocsátani maguknak. A gyerekeknek meg kell tanulniuk megbocsátani a szüleiknek, hogy olyanok voltak, amilyenek, és nem hasonlítottak valamilyen elképzelt ideálra, különben nem lesz belőlük egészséges felnőtt, aki képes az igazi énje szerint élni. Vésd az eszedbe: a szüleiddel való kapcsolatod jelenti az első tükröt az életedben. Ezért:

> Amit nem bocsátasz meg a szüleidnek, azt magaddal teszed.
>
> Amit nem bocsátasz meg a szüleidnek, azzal meggyanúsítasz másokat, hogy ők ezt teszik veled.
>
> Amit nem bocsátasz meg a szüleidnek, azt teszed másokkal.
>
> Amit nem bocsátasz meg a szüleidnek, a gyerekeid azzal fognak vádolni, hogy azt tetted velük.

A sérelmek elengedése

Louise és én már a második napja beszélgetünk a megbocsátásról. San Diegóban még mindig zuhog az eső. Az ablakot erős széllökések rázzák meg. Az alacsonyan úszó felhők tovaszállnak a szürke égen, ahol néha

feltűnik egy kis világoskék folt. A nap is süt ott fenn a felhők felett. Többnyire a házban dolgozunk a belső munkánkon, bár egyszer ellátogattunk a Whole Foods nevű bioboltba, hogy legyen mit vacsoráznunk. Intenzív, felismerésekkel teli, gyógyító beszélgetéseket folytattunk. Még mindig van mit tanulni a megbocsátásról. Egy kis hajlandóság sokat segít.

– Louise, mi a valódi megbocsátás? – kérdezem, további felismerések után áhítozva.

– A megbocsátás annyit tesz, mint elengedni – feleli.

– Mit kell elengedni?

– A múltat, a bűntudatot, a neheztelést, a félelmeket, a haragot, bármit, ami nem szeretet – feleli.

– Ez jó érzés – ismerem be.

– Az igazi megbocsátás jó érzéssel tölti el a szívedet – mosolyog Louise.

– Mi az, ami segít nekünk az elengedésben?

– Nekem az segített, hogy megértettem a szüleim gyermekkorát – vallja be.

– Mit tanultál belőle?

– A mostohaapámnak nagyon nehéz gyermekkora volt. A szülei mindketten bántalmazták fizikailag. Újra meg újra megbüntették, ha nem jó jegyeket szerzett az iskolában. Az ikertestvére az elmegyógyintézetben kötött ki. Soha nem beszélt az édesanyjáról. Fiatalon az Egyesült Államokba menekült Svájcból. Elmenekült, ahogy én is tettem.

– Hogyan segített számodra ez a felismerés?

– A megbocsátás természetesen nem kárpótol azért, ami történt – feleli empatikusan. – Azonban segít más szemszögből tekinteni az eseményekre. Segített együtt érezni saját magammal, majd később vele is. Ami a legfontosabb, segített elengednem azt a hitemet, hogy mindez

az én hibám volt.

– Tehát a megbocsátás az elengedésről szól – ismétlem meg, és hagyom, hogy ez a felismerés mélyen beleivódjon a tudatomba.

– Igen, arról – erősíti meg.

A gyógyulás a múlt elengedése. Mindenki múltjában van valamilyen tragédia és fájdalom. A múltat egyetlen módon lehet túlélni, mégpedig a megbocsátás gyakorlásával. A megbocsátás nélkül nem tudsz kikeveredni a múlt csapdájából. Úgy érzed, hogy egy helyben toporogsz. Az életed nem mozdul, hiszen te sem léptél tovább. A jelenből nem tudsz vigaszt meríteni, mert nem igazán élsz a jelen pillanatában. A jövő is hasonlóan fest, mert csak a múltat látod. Valójában a múltad elmúlt, de az elmédben még mindig az ő filmjét nézed. Ezért érzel még mindig fájdalmat miatta.

Míg meg nem bocsátasz, a múltnak ajándékozod a jövőd. Azonban a megbocsátás megtanít arra, hogy az igazi énednek semmi köze ahhoz, mi történt veled a múltban. Nem vagy azonos a tapasztalataiddal. Nagy hatást gyakorolhatnak rád, de nem azok határozzák meg a személyiségedet. Teljesen mindegy, mit tettek veled, vagy mit tettél másokkal, ez még nem a történet vége. Ha ki tudod mondani, hogy „Nem vagyok egy a múltammal” és „Hajlandó vagyok megbocsátani a múltbeli eseményeket”, új jövőt teremthetsz magadnak. A megbocsátás új fejezetet nyit az életedben.

A gyógyulás a bűntudattól való megszabadulás. Azt mondjuk magunknak: „Bárcsak másképp viselkedtem volna”, vagy „Ha ők másképp viselkedtek volna, akkor most egészséges lennék”. Mindenki életében eljön az a pont, mikor azt kívánja, bárcsak valamit másképp tett volna a múltban. A bűntudat egy komor lecke, de nem jelent megoldást. Ha továbbra is magadat bünteted vagy másokat támadsz miatta, az

semmin nem változtat. A megbocsátás nem írja át a múltat, de meg tudja változtatni azt, hogy milyen jelentést társítasz hozzá a gondolataidban. Például ahelyett, hogy megbünteted magad, használhatod a múltat arra, hogy jóvátedd, amit tettél és az igazi éned lehess. Ezáltal a múlt megszűnik börtönként funkcionálni, immár egy nyitott ajtó számodra.

„A megbocsátás megtanított arra, hogy bármennyire szerettem volna is átírni a múltat, az véget ért – meséli Louise. – A megbocsátás révén fel tudtam használni arra a múltat, hogy tanuljak belőle, meggyógyuljak, lelkiekben növekedjek és most már felelősséget vállaljak az életemért." Az életedben nem az a lényeges, hogy mi történt a múltban, hanem az, hogy mit kezdesz a múltaddal a jelenben. „A jelen pillanatban van az erő – mondja Louise. – Csak a jelen pillanatban tudsz teremteni." A megbocsátás révén megváltozik a múlthoz való viszonyod és ez megváltoztatja a jelenhez és a jövőhöz fűződő kapcsolatodat is.

A gyógyulás a félelem elengedése. *A csodák tanítása* egy felettébb felkavaró és vizuális képet fest a megbocsátani nem képes elméről. A 121. lecke egyik bekezdése, mely A boldogság kulcsa a megbocsátás címet viseli, így szól:

> A megbocsátást nem ismerő elme tele van félelemmel, és nem ad teret a szeretetnek arra, hogy önmaga lehessen; nem hagy helyet, hogy a szeretet békésen kiterjesztett szárnyakkal szárnyalhasson a világi zűrzavar fölött. A megbocsátást nem ismerő elme szomorú, és reménye sincs arra, hogy megpihenjen, vagy hogy megszabaduljon a fájdalomtól. Szenved és gyötrelemben lakozik, sötétségben bolyong, nem lát, és bizonyosra veszi, hogy veszély leselkedik rá.

Megbocsátás nélkül véget nem érő félelemben telik az életünk.

„Mikor az emberek azt mondják, hogy képtelenek megbocsátani,

általában azt értik ez alatt, hogy nem hajlandók megbocsátani – fejti ki a véleményét Louise. – Azért nem bocsátanak meg, mert félnek a megbocsátástól.”

A megbocsátástól való legtöbb félelmet teoretikus félelemnek hívom. Ezek a félelmek már azelőtt ébrednek, mielőtt elkezdenéd gyakorolni a megbocsátást, de amint megbocsátottál, eltűnnek. Például az a félelem, hogy a megbocsátás gyengévé és sebezhetővé tesz, a lehető legtávolabb áll a valóságtól. A megbocsátás felszabadít. Hasonlóképpen, a megbocsátás nem azt jelenti, hogy elfelejted a múltban történteket, hanem azt, hogy nem felejtesz el a jelen pillanatban élni.

Végső soron a megbocsátástól való félelem nem olyan erős, mint a meg nem bocsátástól való félelem. Sokkal ijesztőbb ragaszkodni a sérelmekhez, mint elengedni azokat. Sokkal ijesztőbb tovább büntetni magadat, mint meggyógyulni és felébredni. Sérelmeket hurcolni nagyon fájdalmas. Természetesen fontos, hogy meggyászold a múltat. A megfelelő gyász nélkül soha nem lesz vége a szenvedéseidnek. Egy bizonyos ponton túl azonban ha nem vagy hajlandó elengedni a sérelmeket, akkor tulajdonképpen úgy döntesz, hogy tovább szenvedsz. A szenvedés önmagában sem neked, sem másoknak nem jó. A szenvedés egy jelzés, hogy ideje felébredni.

„A jelen a megbocsátás” – jelenti ki *A csodák tanítása*. A jelen pillanatban elengedjük a múltat. A jelen pillanatban semmitől sem félünk. A jelen pillanatban nincs bűntudat. A jelen pillanatban átírhatjuk a múlt jelentését. A jelen pillanatban születik a jövő. A megbocsátás segít emlékeznünk az alapvető igazságra: *Szerethető vagyok*. A megbocsátás révén megengedjük az életnek, hogy szeressen bennünket. A megbocsátás révén szeretetteljesen tudunk jelen lenni az életünkben lévő emberek életében.

A megbocsátás csodás jövőképet fest elénk. A megbocsátásnak köszönhetően belülről kifelé tudjuk áramoltatni a szeretetet a családunk,

barátaink, idegenek, ellenségeink és az egész világ felé. Így tudunk véget vetni a félelem és a fájdalom, az ítélkezés és a bűntudat, a támadás és a bosszúállás körforgásainak. Így tudunk jobb jövőt teremteni a gyermekeink számára. William Martin *The Parent's Tao Te Ching* című könyvében csodálatosan leírja, hogy az önelfogadás és saját gyógyulásunk hogyan járul hozzá a jövő gyógyításához. Így ír:

> Hogyan tanulják meg a gyermekek kijavítani a hibákat?
> Figyelik, hogyan javítod ki a sajátjaidat.
> Hogyan tanulják meg a gyermekek a kudarcok feldolgozását?
> Figyelik, hogyan dolgozod fel te a kudarcaidat.
> Hogyan tanulják meg a gyermekek,
> hogy megbocsássanak maguknak?
> Figyelik, te hogyan bocsátasz meg magadnak.
> Ezért a hibáid és kudarcaid
> valójában áldások,
> lehetőségek, hogy
> a lehető legjobb szülő légy.
> Akik rávilágítanak a hibáidra,
> nem az ellenségeid,
> hanem a legértékesebb barátaid.

4. GYAKORLAT

A megbocsátási skála

Hétfő reggel van. Louise és én a megbocsátásról folytatott beszélgetésünket foglaljuk össze. A vihar elvonult. San Diegóban ismét hét ágra süt a nap és kék az ég. A levegő friss és üde, mintha vadonatúj lenne. Hosszú volt ez a hétvége, és mindketten úgy érezzük, hogy a mai

nap egy új kezdet.

A megbocsátás az új kezdet. Segít becsatlakozni a lehetőségek tárházába, mely a szeretetben létezik. Hatásai csodával határosak lehetnek. A megbocsátás segít tisztán látni a múltbéli eseményeket. Arra ösztönöz, hogy őszintén gondold át, mi is történt, és tiszteld a tanítást, fogadd el a gyógyulást és az áldásokat, amit általa kaptál. A megbocsátás megtanít arra, hogy hiába élsz a fájdalomban, attól a fájdalom nem múlik el. A bűntudat és a neheztelés nem tesz jóvá semmit. A halál nem segít az életen. A megbocsátáson keresztül vezet vissza az út a szeretethez. A szeretet segít neked abban, hogy újra élhess.

„Nem kell tudnod, hogyan kell megbocsátani. Elég, ha hajlandó vagy megbocsátani" – mondja Louise. Az első lépés, hogy igent mondasz a megbocsátásra. Amikor kimondod a megerősítést – *Igent mondok a megbocsátásra* –, ez mélyen legbelül aktivál benned valamit, és a gyógyulás elkezdődik. A hajlandóságod elindítja a gyógyulást, és úgy rendezi, hogy menet közben a megfelelő emberekkel találkozz, és megtaláld a szükséges segítséget. Amint folyamatosan igent mondasz a megbocsátásra minden egyes nap, gyógyulásod útja a múltból a jelenbe repít, majd onnan egy egészen új jövőbe.

Ebben a fejezetben egy *megbocsátási skála* nevű spirituális gyakorlatot készítettünk elő számodra. Ez a gyakorlat segít kifejleszteni a teljes megbocsátás áldásainak megtapasztalásához szükséges hajlandóságot. A megbocsátási skála 0-tól 100-ig tartalmaz beosztásokat. Kezdésnek válassz valakit, akire összpontosítani szeretnél. Választhatod saját magadat is, ez mindig jó ötletnek bizonyul. De választhatsz valaki mást is, akár olyan embert is, akivel csak egy kis nézeteltérésed volt. Észre fogod venni, hogy nincs olyan ember az életedben, aki soha semmivel ne bántott volna meg.

Készülj elő úgy, mintha meditálnál. Földeld le magad, lélegezz mélyeket, lazítsd el a tested. Jelenítsd meg a kiválasztott személyt lelki

szemeid előtt. Amikor készen állsz, kérdezd meg magadtól: „Egy 0-tól 100-ig terjedő skálán mennyire bocsátottam meg ennek a személynek?” Jegyezd fel a kérdésre adott első válaszodat. Légy őszinte saját magadhoz. A feladat célja nem az, hogy jó légy, vagy jól csináld, esetleg hogy spirituális vagy kedves légy. Nem egy szerepet akarsz eljátszani. Szabaddá akarod tenni magadat. Minden válasz jó válasz, hiszen ad valamit, amivel dolgozhatsz.

Tegyük fel, hogy saját magadat választottad, és úgy érzed, 72 százalékban bocsátottál meg magadnak. Először is figyeld meg, milyen érzést vált ez ki belőled. Hogyan befolyásolja a jelenlegi életedet az, hogy 72 százalékban bocsátottál meg magadnak? Milyen hatással van ez a boldogságodra, egészségedre, sikeredre? Hogyan befolyásolja ez a 72 százalék az emberi kapcsolataidat – mennyire tudsz bensőséges kapcsolatokat kialakítani és fenntartani, bízni és megbocsátani? Hogyan befolyásolja ez a 72 százalék az ételekhez, bőséghez, pénzhez, kreativitáshoz és spiritualitáshoz fűződő viszonyodat?

Íme, a következő lépés. Gondolatban emeled fel a megbocsátás mértékét 72-ről 80 százalékra. Ezt akár 1 százalékonként is megteheted. Amint eléred a 80 százalékot, mondd ki a következő megerősítést: *Hajlandó vagyok magamnak 80 százalékban megbocsátani*. Ismételd el néhányszor és figyeld meg, milyen érzéseket vált ki belőled. Figyeld meg a fizikai érzeteidet, az érzéseidet, a gondolataidat egyaránt. Maradj a 80 százaléknál, amíg meg nem barátkozol a gondolattal. Ezután fokozatosan lépj feljebb a skálán 85, 90 és 95 százalékig.

Minden egyes lépés, melyet a megbocsátási skálán megteszel, segít elengedni az alapvető félelmet – *Nem vagyok szerethető* –, és megtapasztalni az alapvető igazságot – *Szerethető vagyok*. Minden egyes lépés rávilágít arra, hogy az élet szeret téged, és azt akarja, hogy megszabadulj minden bűntudattól, fájdalomtól és félelemtől. Minden lépés segít megtapasztalni a gyógyulás, kegyelem és inspiráció érzését,

melyből te is és mások is profitálhatnak.

Képzeld el, hogy elérted a 100 százalékot, és azt mondod: „Hajlandó vagyok magamnak 100 százalékban megbocsátani.” A megbocsátási skála lényege, hogy hajlandó légy feloldani a megbocsátás és a szeretet megtapasztalása útjában heverő blokkokat. Tulajdonképpen azt is mondhatjuk, hogy gyakorlod a megbocsátást. Ez egy vizualizációs gyakorlat. Azonban ne feledd, hogy a vizualizáció ereje hatalmas. „A vizualizáció minden. Ez az élet jövőbeli eseményeinek előzetes áttekintése” – nyilatkozta Albert Einstein. És ez így van.

Azt javasoljuk, hogy használd a megbocsátási skálát rendszeresen, mérd fel mennyire bocsátottál meg magadnak és másoknak. Tedd fel magadnak a kérdést:

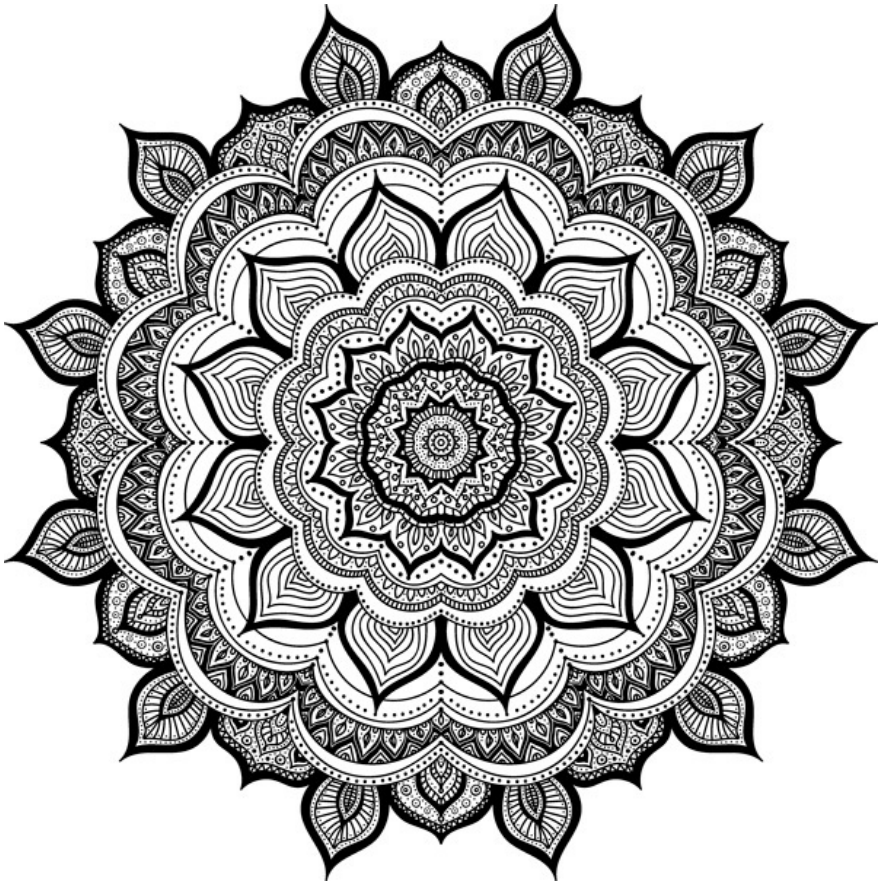
> Egy 0-tól 100-ig terjedő skálán mennyire bocsátottam meg magamnak?
> Egy 0-tól 100-ig terjedő skálán mennyire bocsátottam meg az édesanyámnak?
> Egy 0-tól 100-ig terjedő skálán mennyire bocsátottam meg az édesapámnak?
> Egy 0-tól 100-ig terjedő skálán mennyire bocsátottam meg a testvéremnek?
> Egy 0-tól 100-ig terjedő skálán mennyire bocsátottam meg a barátomnak, volt szerelmemnek, a szomszédnak?
> Egy 0-tól 100-ig terjedő skálán mennyire bocsátottam meg mindenkinek?

Mindig így kezdd a kérdést: „Egy 0-tól 100-ig terjedő skálán, mennyire bocsátottam meg [magamnak vagy egy adott személynek]?” Kezdd az első számmal, ami az eszedbe jut, és haladj onnan felfelé a skálán. Ha csak egyetlen százalékot is lépsz felfelé a megbocsátási skálán, már az is

segít elengedni a múltat és jobb jövőt teremteni.

Azt javasoljuk, hogy egy héten keresztül mindennap végezd el ezt a feladatot. Figyeld meg, mi történik az életedben ez alatt a hét nap alatt. Figyeld meg, hogyan viselkedsz. Figyeld meg, milyen reakciót váltasz ki az emberekből. Vedd észre az apró csodákat. Az emberek azért hívják gyakran csodának a megbocsátást, mert amikor megbocsátasz egy másik embernek, látszólag mindenkihez és mindenhez fűződő viszonyod egy csapásra megváltozik.

Louise és én úgy gondoljuk, hogy a megbocsátási skála egy nagyon hatékony gyakorlat. Mindazonáltal amennyiben a múltban valamilyen traumát éltél át, nem javasoljuk, hogy egyedül végezd ezt a gyakorlatot. Kérj segítséget egy bizalmas barátodtól, terapeutától vagy mentortól. Légy mindig gyengéd önmagadhoz. A megbocsátás a szeretet megnyilvánulása, ezért egy szeretetteljes folyamatnak kell lennie. A szeretet egy gyógyító erő, mely visszavisz bennünket az ártatlanságunkhoz. A szeretet az utazás hazafelé.



5. fejezet
Légy hálás most!

Hajnalban arra ébredsz,
hogy a szívednek szárnyai nőttek, és hálát adsz,
amiért ismét egy szeretetteljes nap elébe nézhetsz.

KAHLIL GIBRAN

Mit gondolsz, mit csinál Louise Hay minden reggel rögtön felkelés után? Nos, nem fogat mos, és nem is a mosdóba rohan. Még csak nem is rumbát táncol. Nem azt akarom mondani, hogy nem teszi meg mindezt reggelente, de nem ez az első és legfontosabb számára, miután felébredt. „Mikor felébredek, még mielőtt kinyitnám a szemem, hálát adok az ágyamnak, amiért pihentető alvásban lehetett részem" – meséli Louise. Kedves olvasó, ismersz még egy olyan embert, aki ezt csinálja? Képzeld el, hogy mi lenne, ha így indítanál minden egyes napot, még mielőtt kinyitnád a szemed.

– Louise, te vagy az egyetlen ismerősöm, aki megköszöni az ágyának a pihentető alvást – ismerem be.

– Nos, igazán örülök, hogy végre találkoztál valakivel, aki ilyet csinál – feleli.

– Ez nem túl szokványos – viccelődök.

– Egyáltalán nem érdekel, mi normális vagy szokványos – feleli.

– Túlértékelik a normálisságot.

– Szerintem is – ismeri be Louise.

– Mikor volt az első alkalom, amikor megköszönted az ágyadnak a pihentető alvást? – kérdezem.

– Ó, már nem is emlékszem rá – feleli, mintha már egy emberemlékezet óta végezné ezt a hálaadási rituálét reggelente.

– Harminc éve volt? Vagy inkább negyven? – kérdezem.

– Régen mikor felkeltem, arra gondoltam: „*A fenébe, már megint reggel van*”” – nevet hangosan.

– Ez is egy hatásos megerősítés!

– Igen, és pocsék is volt utána az egész napom! – ismeri be.

Louise minden napot hálaadással kezd. „Fantasztikus dolog így kezdeni a napot.” Azonban a megerősítésekhez hasonlóan Louise természetesen a hálaadást sem tudja le egy tízperces gyakorlattal, hogy utána egész nap csak a feladataira koncentrálhasson. Fontosnak tartja, hogy az egész napját áthassa a hála érzése. Mindenhova emlékeztetőket helyez el. A konyhában a tükör alatt függ egy aranybetűs tábla a következő felirattal: *Miért vagy ma hálás*? Louise nagy tudatossággal gyakorolja a hálaadást, és boldogan kifejezi a háláját mindenkinek és mindenért.

– Louise, figyeltelek! – vallom be.

– Tényleg? – kérdezi szemérmesen.

– Igen. Úgy látom, hogy folyamatos párbeszédet folytatsz az élettel.

– Én?

– Igen. Beszélsz az ágyaddal. Beszélsz a tükröddel. Beszélsz a teáscsészéddel. Beszélsz a reggelizőtálkáddal. Beszélsz a számítógépeddel. Beszélsz az autóddal. Beszélsz a ruháiddal. Mindenhez beszélsz.

– Ez tényleg így van – vállalja büszkén.

– Többnyire azt mondod nekik, hogy „Köszönöm”.

– Igen, mert hálás vagyok, amiért az autóm jól működik, amiért a számítógépem összeköt a barátaimmal, és amiért szép ruhákban járhatok – feleli.

– Szerintem neked elvarázsolt életed van – jegyzem meg.

– Áldott vagyok – feleli ő.

Louise nem mindig érezte magát áldottnak. „Volt idő, mikor nem voltam hálás semmiért – vallja be. – Eszembe sem jutott a hálaadást gyakorolni, mert nem gondoltam, hogy bármiért is hálás lehetnék.” Emlékei szerint az első hálaadási gyakorlata olyan volt, mint egy új megerősítés gyakorlása. Nem igazán érezte szívből jövőnek, és nem is működött. Azonban ez gyorsan megváltozott. „A hála felnyitotta a szememet, és ennek köszönhetően elkezdtem más szemmel szemlélni a világot – magyarázza. – Miután a hála a mindennapi imám lett – *Köszönöm, élet, köszönöm, élet* –, megtanultam újra bízni az életben. Ismét szeretetre méltónak éreztem magam, és kezdtem meglátni, hogy az élet tényleg szeret engem.”

Ahogy hallgatom Louise-t a háláról beszélni, az egy úgynevezett ősbizalom nevű dolgot juttat az eszembe. Az ősbizalom bele van szőve feltétel nélküli énünk szöveteibe. Ez nem csupán egy tudatállapot, ez egy létállapot. Az ősbizalom lehetővé teszi, hogy a lélekmadár kitárja a szárnyait és a magasba emelkedjen. A lélekmadár bízik a levegőben. Láthatatlan erők tartják fenn. Érzi az Egységet, hogy mindennel kapcsolatban van. Emlékszik arra, hogy *Szerethető vagyok*. Tudja, hogy *Szerethető vagyok*. Ahogy elfeledkezünk a feltétel nélküli énről, megérezzük az alapvető kétséget vagy bizalmatlanságot. Az alapvető kétség a különállóság érzéséből fakad. Azon tűnődünk: *Szeret engem valaki*? Felbukkan a félelem, hogy *Nem vagyok szerethető*.

Az ősbizalom gyermekkorunk természetes része. Erik Erikson klasszikus könyvében, a *Gyermekkor és társadalom*ban a pszichoszociális fejlődés nyolc szakaszát különbözteti meg, melyek a korábbi szakaszok egészséges befejeződése után épülnek egymásra. Az első szakasz a születéstől kétéves korig tart, neve: az ősbizalom a bizalmatlansággal szemben. A szeretetteljes és gondoskodó édesanya és édesapa megerősíti bennünk az ősbizalmat. A bizalmatlanság a következetesen nem

szeretetteljes vagy nem gondoskodó szülők miatt alakul ki. Kezelés hiányában a bizalmatlanság később *identitáskrízist* okozhat. Ezt a fogalmat először Erikson használta.

D. W. Winnicott angol pszichológus és gyermekgyógyász a gyermekkori fejlődés kötődéselméletének úttörője a következőket írja: „Kezdetben a csecsemőnek óriási szüksége van arra, hogy szeretet és biztonság vegye körül." Winnicott felismerte, hogy az ősbizalom és a biztonságos környezet szükségesek ahhoz, hogy a gyermek átélhesse, amit ő úgy nevezett: „létezés érzése". A létezés érzése a lét megtapasztalása, melyet Winnicott valódi énnek nevezett (mely nem más, mint a feltétel nélküli én). Ezen támogatás nélkül a valódi én helyébe lép a hamis én, és felvesz egy álcát, így védi meg magát a félelmetesnek és szeretetlennek tűnő környezet elől.

A. H. Almaas spirituális tanító sokat írt az ősbizalom gyermekkorban és felnőttkorban egyaránt tapasztalható „gyógyító hatásáról". Úgy írja le az ősbizalmat, mint azt az érzést, mintha „a valóság támogatását élveznéd". Azt mondja, hogy az ősbizalom megtanít bennünket arra, hogy „az élet alapvetően jóindulatú", és segít megszabadulni a hamis képektől, identifikációktól, hitektől és ötletektől, melyek hatására nem érezzük magunkat szerethetőnek és értékesnek. Véleménye szerint az ősbizalom egy „optimalizáló erő", mely segít nekünk aktívan élni az életünket és „bátran és eredeti módon" viselkedni.

Facets of Unity című könyvében Almaas a következőket írja:

> Ha megvan bennünk az ősbizalom, ez a mély belső ellazultság, akkor lehetőségünk nyílik arra, hogy életünket a szeretet, az élet értékelése, az univerzum által biztosított javak élvezete, valamint az önmagunk és mások iránti együttérzés és kedvesség irányítsa. Az ősbizalom nélkül védekező pozícióban vagyunk, konfliktusba keveredünk másokkal és saját magunkkal is,

önközpontúvá és egoistává válunk. Az ősbizalmat akkor tudjuk megtalálni, ha rácsatlakozunk természetes állapotunkra, melytől elkülönültünk.

– Nekem tetszik az ősbizalom fogalma – jegyzi meg Louise, miközben hallgatja, amint mesélek róla.

– Nekem is – ismerem el.

– Szerinted ez az ősbizalom mindannyiunkban megvan? – kérdezi.

– Úgy gondolom, hogy igen.

– De vajon honnan ered?

– Az Egységből, amely az otthonunk – felelem.

– Mi történik az ősbizalommal?

– Igazából semmi – felelem. – Valójában soha nem tört meg. Mindig velünk van, csak az érzékelésünk elhomályosítja.

– Ahogy a felhők is eltakarják a napot – mereng Louise.

– A hálaadás gyakorlása egy mód a nap kicsalogatására a felhők mögül – javaslom.

– A hálaadás segített nekem, hogy újra igent tudjak mondani az életre – ismeri be Louise.

– Ez segít, hogy újra bízzunk – egészítem ki a gondolatmenetét.

– Minden, amire szükségünk van, az Egy Végtelen Intelligenciából származik – folytatja Louise. – Minden iránymutatás, minden gyógyítás és minden segítség. Én ezért rendkívül hálás vagyok.

– Ámen.

Minden lehet ajándék

Január 12-én kezdtem el írni ezt a könyvet. Már előző év októberében beírtam a határidőnaplómba ezt az eseményt. Így volt elegendő időm arra, hogy úgy alakítsam az időbeosztásomat, hogy ne vonja el semmi a

figyelmemet az írásról. Néhány nappal azelőtt, hogy elkezdtem volna írni a könyvet, váratlanul történt valami. Arra ébredtem, hogy fáj a fenekem. A bal oldalon éreztem a fájdalmat. A bal lábamba vezető ideg lemerevedett. Próbáltam élni a megszokott életemet, de képtelen voltam rá. Elmentem gyógytornászhoz és kétszer csontkovácshoz is. Megpróbáltam csillapítani a fájdalmat, de csak rosszabb lett.

Mire nekiláttam az írásnak, szörnyű fizikai fájdalmaim voltak. A bal fenekem izmai becsomósodtak. Az ülőidegem fájt és égett, és a fájdalom kisugárzott a bal lábamba. A testemet folyamatosan finom izzadságréteg borította. Úgy vonszoltam magamat, mint egy sebzett vad. Attól féltem, hogy ilyen állapotban nem fogok tudni írni sem. A határidőt nem lehetett elcsúsztatni. Szerencsére az írás során enyhült a fájdalom. Puha párnákat tettem a fenekem alá, és ez sokat segített. Kértem még néhány időpontot a gyógytornásztól és a csontkovácstól. Óriási szükségem volt arra, hogy elmúljon a fájdalom, de hiába, egyre rosszabb lett.

Miért pont most? Ezen tűnődtem. Jó fizikai egészségnek örvendek. Nem estem ki az ágyból. Nem ragadtam bele egy haladó jógapózba. Határozottan meg kellett most írnom ezt a könyvet, ezért a sérülés időzítése a lehető legrosszabb volt. Próbáltam nem foglalkozni vele, de kikövetelte magának a figyelmemet. Imádkoztam, hogy múljon el, de mégis velem maradt. Végül rádöbbentem, hogy ez a sérülés nem borította fel a napirendemet, hanem most ez *volt* napirenden. Gyógyító hozzáállással kellett viszonyulnom hozzá. Ki mástól kérhettem volna ehhez támogatást, mint Louise Haytől?

Két nappal később Louise és én a Skype segítségével beszélgettünk. Meséltem neki az isiászomról. Egyetértettünk abban, hogy az időzítésnek jelentősége van. „Minden könyv, amelyet megírok, egy gyógyító utazás” – vallotta be. Ez rám is igaz. Minden könyvem olyan utazásokra repített, melyek soha nem a terv szerint alakultak. Legalábbis nem a tudatos terveim szerint. Minden utazás során váratlan kincsekre és boldogságra

bukkantam.

– Milyen érzéseid vannak az isiásszal kapcsolatban? – kérdezte tőlem Louise.

– Nem akarom, hogy legyen, és egyáltalán nem örülök neki – vallottam be.

– Tehát azt akarod, hogy tűnjön el? – kérdezte.

– Igen.

– Félsz? – kérdezte.

– Igen.

– Mitől félsz?

– Attól félek, hogy felszedek néhány kilót, mert nem tudok így edzeni. Nem túl spirituális válasz, de ez volt az első, ami az eszembe jutott!

– Ne ítélkezz a félelmed felett – dorgált meg Louise.

– Köszönöm – feleltem, és hálás voltam a tanításért.

– Mitől félsz még? – faggatott Louise.

– Attól félek, hogy soha nem fog elmúlni.

– Attól félsz, hogy csapdába estél – mondta.

– Igen.

– Rendben. Első körben ezt a félelmedet kell feloldani.

– Mégis hogyan kezdjek hozzá?

– Szeretettel – felelte.

A hozzáállásom telis-tele volt ítélkezéssel. Úgy kezeltem az isiászt, mint egy problémát. Úgy éreztem, hogy valami baj van velem. Az időzítés is pocsék volt. Elutasítottam a megtapasztalást. Nem voltam nyitott. Elfoglalt voltam. Ráadásul még féltem is, és idővel csak gyarapítottam ezt a félelmet. Mikor az egyik barátomnak meséltem az isiászról, megtudtam, hogy az apukájának ott kellett hagynia az állását miatta. Egy másik barátom arról mesélt, hogy a barátnője kamaszkora óta küzd az

isiásszal, és bármit csinál, képtelen kigyógyulni belőle.

Louise arra bátorított, hogy változtassam meg az isiászhoz való hozzáállásomat. „Ne csináljuk ebből problémát” – mondta. „Inkább mondjuk ki a megerősítést, hogy ebből a helyzetből csak jó dolgok származnak.” Louise bölcs tanácsára felfüggesztettem az ítélkezést. Elkezdtem az isiászt probléma helyett megtapasztalásként kezelni. Eldöntöttem, hogy nem állok ellen az isiásznak, hanem együttműködök vele, és egész gyorsan észrevettem, hogy a félelmeim kezdtek elpárologni. A fájdalom is kezdett enyhülni. Az elkövetkező néhány hét során a fájdalmam száz százalékról kilencven, majd hetvenöt százalékra csökkent.

Louise arra is ösztönzött, hogy óvatosan válogassam meg a szavaimat, mikor az isiászról beszélek. „A tested minden sejtje reagál a gondolataidra és a szavaidra” – hívta fel rá a figyelmemet. A negatív megerősítések vírusként terjedhetnek, mikor beteg vagy boldogtalan vagy. „Hogy vagy?” – kérdezik a barátaid. „Nem túl jól – válaszolod megerősítésként. – Fájdalmaim vannak.” Hamarosan minden barátod tisztában van azzal, mi bajod van, és rendszeresen telefonálnak, hogy megkérdezzék, hogy vagy. „Még mindig beteg vagyok” – feleled megerősítésként. „Ma még jobban fáj” – panaszolod. Hirtelen több száz mentális üzenetet küldesz ki naponta, és a tested mindegyiket elolvassa.

Louise *Heart Thoughts* című könyvében azt írja: „Mint minden egyéb az életben, a test visszatükrözi belső gondolataidat és hiteidet.” Azt tanítja, hogy a gyógyító hozzáállás kulcsa az, ha odafigyelünk a testünk üzeneteire. „A fájdalom gyakran azt jelzi, hogy nem figyelsz oda egy üzenetre – hívja fel rá a figyelmemet Louise. – Ezért kezdd a következő megerősítéssel: *Készen állok az üzenet befogadására*. Hallgass figyelmesen, és engedd, hogy a tested beszéljen hozzád. Kérj bocsánatot, amiért figyelmen kívül hagytad a jelzéseit, és mondd el neki, hogy most már csupa fül vagy. Légy hálás, amiért a tested valamit közölni szeretne

veled. A tested nem akarja nehezíteni a dolgot számodra, segíteni szeretne neked. A tested nem ellened van, megmutatja, hogyan szeresd magad, és hogyan engedd, hogy az élet szeressen téged.”

Néhány héttel azelőtt, mikor San Diegóba repültem Louisehoz, a repülés közben egy tibeti buddhista tanító, Pema Chödrön *Amikor minden darabokra hullik* című könyvét olvastam. Egyik tanítványától idéz, aki azt mondta, hogy buddhatermészetünk, melyet okosan félelemként álcázunk, fenékbe rúg bennünket, hogy figyeljünk oda a jelzésekre. Az üzenet mintha pont a hátsómra és rám vonatkozott volna (látod, szándékosan nem használtam a *fájdalom* szót). Louise a nála tett látogatásom során arra bátorított, hogy figyeljek oda, milyen üzenetet akar küldeni nekem az isiász. Nagy beszélgetéseket folytattunk a régi fájdalom elengedéséről, régi sebek megbocsátásáról, a jelen pillanatban élésről, az üzenetekre való odafigyelésről és természetesen arról, hogy engedjem, hogy az élet szeressen engem.

Lassan, de biztosan kezdtem megbarátkozni az isiászommal. Egyik reggel meditáció közben a következő kérdés bukkant fel agyam hátsó szegletéből: *Hogyan viselkednék, ha nem félnék az isiásztól?* Ahogy ezen a kérdésen elmélkedtem, mintha enyhült volna a gyulladás az idegrendszeremben. Komfortosabban éreztem magam a testemben. Az érzeteim szintje hatvan, ötven, majd negyvenöt százalékra csökkent. Most már kevésbé féltem, és sokkal nyitottabb voltam az iránymutatásra és inspirációra.

– Szeretném, ha minden reggel az lenne az első dolgod ébredés után, hogy megköszönöd a testednek, amiért minden tőle telhetőt megtesz a gyógyulásod érdekében – kért meg Louise.

– Sajnálom, de ezt nem tudom megígérni – feleltem.

– Miért nem? – kérdezte megrökönyödve.

– Nos, mert az első dolgom minden reggel ébredés után az, hogy megköszönöm az ágyamnak a pihentető alvást – feleltem.

– Ki tanított erre? – kérdezte nevetve.

– Valaki, akit nagyra becsülök és nagyon szeretek.

– Nos, szerintem nagyon bölcs tanácsot kaptál tőle.

– Én is így gondolom.

– Mindig tartsd szem előtt, hogy a tested meg akar gyógyulni. Mikor hálát adsz ezért a testednek, az tényleg elősegíti a gyógyulás folyamatát.

Louise előírta, hogy a kedvenc megerősítését ismételgessem. Így hangzik: *Szeretettel odafigyelek a testem jelzéseire.* A napi meditációm részévé tettem ezt a megerősítést. Majd hamarosan eszembe jutott egy új akcióterv. Úgy éreztem, hogy el kell látogatnom néhány alkalommal Raina Nahar barátomhoz, egy londoni reikimesterhez és gyógyítóhoz. A gyógytornász azt javasolta, hogy kezdjek el pilatesgyakorlatokat végezni. Rendeltem egy vadonatúj, ijesztő, de rendkívül hatékony pilatesgépet, mely néhány nappal később meg is érkezett. Két további baráti tanácsot is megfogadtam, és ezek hatására találkoztam egy helyi csontkováccsal, Finn Thomasszal, és egy új gyógytornásszal, Alan Watsonnal: mindketten segítettek abban, hogy az isiászom sokkal gyorsabban elmúljon.

Az új időbeosztásom, a kellemetlenségek és a váratlan új gyógyító kezelések ellenére is képes voltam megírni ezt a könyvet, és menet közben tartani minden egyes határidőt. Ahogy leírom ezeket a szavakat, az idegfájdalmaim tovább enyhülnek. Még mindig vannak olyan üzenetek, melyekre oda kell figyelnem. *Az élet szeret téged* című könyv írása hozzásegített ahhoz, hogy új módon szeressem magamat. Továbbá sokkal nyitottabbá és befogadóbbá tett arra, hogy megengedjem az életnek, hogy szeressen engem. Hálás vagyok, amiért részt vehetek ezen az utazáson.

A bizalom útja

– Mikor megtudtam, hogy rákos vagyok, én sem rendelkeztem a gyógyítói hozzáállással – ismeri be Louise.

– Milyen hozzáállásod volt? – érdeklődöm.

– Nagyon féltem.

– Mitől féltél?

– Negyven évvel ezelőtt a rák egyenlő volt a halálos ítélettel – ismeri be.

– Tehát attól féltél, hogy meg fogsz halni?

– Igen. Ráadásul szörnyű babonák is kínoztak.

– Ezt hogy érted?

– Nos, azt hittem, hogy a rák azt jelzi, hogy rossz ember vagyok és rosszul éltem az életemet – vallja be.

– Hogyan változtattál a hozzáállásodon?

– Nagyon sok segítséget kaptam menet közben.

– Egyikünk sem egyedül gyógyul meg – jegyzem meg.

– Az igaz csodát az jelentette, hogy meg akartam meggyógyulni.

– Hogyan?

– Mikor úgy éreztem, bármit megtennék a gyógyulásért, akkor pont a megfelelő emberek kerültek az utamba.

– Mondanál egy példát?

– Az *Éld az életed!* című könyvemben elmesélek egy történetet arról, hogy miután hallottam a reflexológiáról, mindenáron akartam találni egy talpmasszőrt. Aznap este egy helyi tanfolyamon vettem részt. Általában az első sorba szoktam ülni, de ez alkalommal úgy éreztem, hogy a hátsó sorban kell helyet foglalnom. Nem akartam, de a belső hangom ezt súgta, hát hallgattam rá. Ahogy leültem, leült mellém egy férfi. Házhoz járó talpmasszőr volt. Azonnal felfogadtam!

– Ez hihetetlen! – kiáltok fel.

– Ha véletlenül csodálatos könyvek kerülnének a kezembe, ha a környéken tartott előadásokról hallanék, rengeteg érdekes emberrel

ismerkedhetnék meg – folytatja.

– Egy úton vezetnek bennünket.

– Igen, a bizalom útján, és a végén minden mozaikdarabka a helyére került.

– Mit gondolsz, mi vezetett ezen az úton?

– A belső hangom – felelte Louise, a mellkasára mutatva.

– Hála Istennek, hogy van belső hangunk – mosolyogtam.

– Gyorsan megtanultam bízni a belső hangomban, mivel rengeteg kis csoda és véletlen egybeesés történt velem – meséli.

– Úgy tűnik, a nagy terv gondoskodott rólad.

– Igen, és hat hónappal később az orvosi vizsgálatok eredménye is visszaigazolta, hogy csökkent a daganat mérete. Minden kétséget kizáróan tudtam, hogy a rák eltűnt az elmémből és a testemből egyaránt.

1999-ben írtam egy könyvet a személyes növekedésről és fejlődésről, melynek a *Shift Happens!* címet adtam. A könyvben a bizalom erejét térképeztem fel, és hogy a bizalom hogyan lehet a kísérőnk jó és rossz időkben egyaránt. Miközben Louise történetét hallgattam, eszembe jutott, hogy a bizalom át tudja alakítani a félelem által uralt gondolkodásmódot szeretet által uralt gondolkodásmóddá, és hogy a bizalom útja mély és csodálatos gyógyító utazásokra vihet bennünket. Néhány évvel a könyv megírása után kaptam egy e-mailt egy olvasómtól, Jennától, aki leírta a saját gyógyulásának történetét. Ezt írta:

> Kedves dr. Holden!
>
> 42 éves nő vagyok és New Yorkban élek. Néhány hónapja (olyan érzés, mintha évekkel ezelőtt történt volna) mellrákot diagnosztizáltak nálam. A világom összeomlott. Hirtelen a pokolban találtam magamat. Hosszú utazás volt. Útközben

nagyon sok segítséget kaptam az emberektől. Történtek csodák is. Sok csoda történt. Ezek közül az egyik, hogy megtaláltam a könyvedet egyik nap a metrón utazva egy üres ülésen.

Emlékszem, mikor felvettem, a fejemben megszólalt egy hang: „Ez egy ajándék neked.” Elég volt ránézni a címre, és máris mosolyogni kezdtem. A cím tökéletes volt. Pontosan összefoglalta, hogyan éreztem az életemmel kapcsolatban. „Pontosan erre van most szükségem” – gondoltam. Az elkövetkező hetekben újra meg újra elolvastam a könyvedet. Mindig a táskámban tartottam. Esténként az éjjeliszekrényemen lapult. Az orvosi vizsgálatokra is magammal vittem. A könyved volt a társam. Olyan volt, mintha a barátom lenne.

Tegnap az orvosom hivatalosan is gyógyultnak nyilvánított. Újra egészséges vagyok, de most már másképp. Most már nemcsak a testem, hanem a lelkem is egészséges. Ez a megtapasztalás segített más szemmel nézni a dolgokra. Mindenre, még a könyved címére is. Tudod, én a *Shit Happens!* című könyvet olvastam. A cím tökéletes volt! Minden áldott nap, akár egy nap tíz alkalommal is, felkaptam és elolvastam belőle egy fejezetet. Még ajánlottam is a barátaimnak.

Mikor tegnap hazafelé metróztam az orvostól, és elővettem a táskámból, akkor vettem észre, hogy nem is ez az igazi címe.

Tetszik az új cím! Tökéletesen összefoglalja, ahogyan az életemmel kapcsolatban érzek.

Köszönettel:
Jenna

„Amikor félsz, ez a biztos jele annak, hogy az egódban bízol” – írtam a *Shift Happens!* című könyvben (így, f betűvel).[7] Az ego, mely a különálló

én érzése, küzd azért, hogy megértse a bizalmat, mert a bizalom csak akkor érthető, ha egy hullámhosszon vagy a lelkeddel. A *Shift Happens!* című könyvben így írtam erről:

> Az ego számára a bizalom olyan, mint egy vékony pallón járni. Halálmenet. Ez azért van, mert a bizalom elvisz az ego érzékelésén túlra a nagy lehetőségek mezejére. A bizalom a legjobbat hívja elő belőled. Hozzáférést biztosít feltétel nélküli éned korlátlan lehetőségeihez. A bizalom által minden lehetségessé válik.

A bizalom nem egyenlő a pozitív gondolkodással, ez egy létállapot. Legmagasabb kifejezési formájában olyan tudatossági minőséget képvisel, mely a feltétel nélküli énedhez tartozik. A bizalom megmutatja, hogy amikor az életed darabokra hullik, akkor nem *te* vagy az, aki darabokra hullik. Lényed esszenciája mindig rendben van. Az énérzeted, az egód, annak tervei, reményei és elvárásai a dolgok menetéről – ezek tudnak darabokra hullani. „Az életek akkor hullanak darabokra, amikor újra kell azokat építeni" – írja Iyanla Vanzant a *Peace from Broken Pieces* című könyvében.

Mikor ezt a fejezetet készültem megírni, rossz hírt kaptam. Sue Boyd barátom bekerült a Bristol Kórházba. Kómában fekszik, agyvelőgyulladása van és valószínűleg nem éli túl. Az orvosok azt mondták, hogy ha valami csoda folytán Sue mégis magához térne a kómából, komoly agykárosodással kellene szembenéznie. Sue barátai azonnal szerveztek egy imacsoportot. Néhány nappal később hallottam, hogy Sue felébredt a kómából. Amint tudtam, már mentem is a kórházba. Mikor arra az osztályra értem, ahol ápolták, átfutott rajtam a habozás hulláma. Attól féltem, hogy szörnyű állapotban fogom találni. Pedig nem volt miért aggódnom.

Sue ült az ágyában. A két oldalán ülő nővéreket szórakoztatta. „Istenem, de jó téged újra látni” – kiáltott fel, mikor észrevett. Már húsz éve ismerjük egymást. Sue maga a két lábon járó szeretet. Aki ismeri, mind egyetértene ezzel a kijelentéssel. Sue a lelki társam. Számos spirituális utunkat együtt jártuk végig. A nap során láttam, amint a nővérekbe kapaszkodva megpróbál járkálni egy kicsit. „Mintha nem is az én lábaim lennének” – mondta nekik.

Sue elmesélte, mi történt. „Micsoda meglepetés! – kiáltott fel. – Soha nem gondoltam volna, hogy ez velem megtörténhet! Hiszek abban, hogy létezik egy magasabb rendű terv, amelyben ennek valami pozitív hatása is van, és én abszolút megbízom ebben.” Mikor megemlítettem neki, hogy szerintem nagyon bátran viselkedett, azt mondta: „Ez nem bátorság, hanem bizalom. Annyit tudok tenni, hogy bízom a legjobbakban.” A beszélgetésünk során elmeséltem neki, amit még Ram Dass spirituális tanító egyszer a bizalomról mondott nekem:

A bizalom az a tudatosság, hogy akit magadnak gondolsz, nem tudja kezelni az életedet, de aki valójában vagy, az tudja és fogja is.

Elmeséltem Sue-nak, hogy éppen egy fejezetet írok a hálaadásról, és ebben meg szeretném említeni a bizalmat is. Mielőtt hazafelé indultam volna, adtam neki egy Louise Hay-féle bölcsességkártyát. A következő üzenet volt rajta: *Bízom a bennem lakó intelligenciában*. Sue elmosolyodott, mikor meglátta. „Igazából csak a szeretet számít” – mondta huszonnégy EKG-elektródával a fején. „Ezt eddig is tudtad, Sue” – feleltem. Az EKG-monitor is rögzítette Sue vidám kacagását. „Igen, ez igaz – vallotta be –, de most már tényleg megtanultam.” Sue tekintetéből láttam, hogy nagy tanítást kapott az élettől. „Most már tudom, milyen érzés test nélkül létezni, és tudod milyen? Színtiszta szeretet” – mesélte.

A most szent pillanata

A mi családunkban Bo és Christopher ébred elsőként reggelente. Nem várják meg a napfelkeltét, nincs szükségük ébresztőórára, alig várják, hogy felkelhessenek. Hollie és én általában a legmélyebb álmunkból ébredünk, mikor a két kicsi test elkezd összevissza mászkálni az ágyunkban.

– Apa, kelj fel! – kiáltja Bo.

– Gyerünk, apa! – kiabálja Christopher.

– Apa, apa – kiabál Bo, miközben a pizsamámat rángatja.

– Menjünk le a földszintre – jelenti ki Christopher ellentmondást nem tűrő hangon.

– Jó reggelt mindenkinek – sóhajtok fel levegő után kapkodva.

– Nappal van! – mondja Bo, most már kicsit halkabban, mivel már látja, hogy kezdek magamhoz térni.

– Játsszunk a vonatokkal! – kiabálja Christopher.

– Mennyi az idő? – kérdezem, mert olyan fáradtnak érzem magam, mintha hajnali három óra lenne.

– Itt az ideje felkelni – feleli Bo.

– Igen. Gyerünk, apa – erősködik Christopher, aki még az idő fogalmát sem ismeri.

– Megköszönted az ágyadnak, hogy pihentető alvásban lehetett részed? – kérdezem tőlük, hogy még néhány másodpercet nyerjek.

– Igen! – harsogja Bo.

– Igen! – kiáltja Christopher.

– Menjünk! – noszogat Bo.

– Most! – erősködik Christopher.

A *most* szent dolog egy gyermek szemében. Nincs még egy ehhez hasonló

időpont. Ők természetes módon a jelen pillanatban élnek. Nem sokat foglalkoznak a múlttal vagy a jövővel. A most mindig vadonatúj kalandot jelent számukra. A felnőttek gyakran türelmetlenségnek vagy akár még gorombaságnak is tartják, hogy a gyerekek számára csak a most létezik, csak arra összpontosítanak, holott ez valójában az elevenség jele. A most az egyetlen valós idő. És most van itt az ideje a játéknak.

Christopher és Bo általában engem pécéznek ki kora reggel, és Hollie-t hagyják tovább aludni. Szerintem Hollie eközben ébren van, csak tudja, hogyan kell mozdulatlanul feküdni. Biztos lesz ezzel kapcsolatban néhány szava hozzám, mikor elolvassa a könyvet. De bizonyítékom is van rá. Mikor Christopher és Bo megpróbál felébreszteni, néha valami nagyon vicceset mondanak, és hallom, ahogy Hollie magában nevetgél. Kissé megváltozik a légzése, és ez elárulja. Például mikor megkértem a gyerekeket, hogy adjanak még öt percet.

– Jó reggelt, apa! – üvöltötte Bo a hajamat tekergetve.

– Kelj fel, apa! – kiáltotta Christopher a mellkasomra dőlve.

– Nappal van! – kiabálta Bo.

– Most, apa! – kontrázott Christopher.

– Hány óra van? – kérdeztem.

– Az óra szerint öt és öt és öt – felelte Bo, ami azt jelentette, hogy hajnali öt óra ötvenöt perc van.

– Igen – sóhajtott fel Christopher.

– Rendben, csak adjatok nekem még öt percet – mondtam nekik.

– Bo, mi az az öt perc? – kérdezte Christopher.

– Nem tudom, de apának nagyon fontos – felelte Bo.

A gyerekek nagyon bíznak a mostban. A most többet jelent számukra, mint a múlt vagy a jövő. Most van a legjobb esélyük a boldogságra. Most kaphatnak szeretetet. Most van itt az ideje, hogy megszerezzék, amire

vágynak. Amikor a mostra gondolnak, a lehetőségek tárházát látják benne, amit Louise is említett. A most számukra egy tükröt jelent. A gyerekek első életéveikben még egy hullámhosszon vannak az alapvető igazsággal: *Szerethető vagyok*. Ez az alapvető igazság segít kialakítani az ősbizalmat: *Szeretnek*. A most a legjobb idő. A most az ártatlanság ideje.

Mikor elveszítjük az önmagunkba vetett hitünket, már nem bízunk abban, hogy a jelen pillanat gondoskodik rólunk, és megadja nekünk mindazt, amire szükségünk van. Az alapvető félelem – *Nem vagyok szerethető* – és az alapvető kétség – *Szeretnek*? – eltorzítja az érzékelésünket. Hajlamosak vagyunk a jelen pillanatra rávetíteni feledékenységünket. Ezért úgy ítéljük meg, hogy a jelen pillanat nem elég jó. Úgy tűnik, mintha valami hiányozna. A most már nem tűnik számunkra reálisnak, így vagy megpróbálunk visszamenni a múltba, vagy előrerepülünk egy szebb jövő felé. De a most nélkül elveszettek vagyunk.

„Mint a tékozló fiú, mi is végül visszatalálunk a mosthoz, és megtaláljuk spirituális otthonunkat" – írtam a *Shift Happens!* című könyvben. A mosthoz visszavezető út egy gyógyító utazás. Rengeteg bátorságot kíván, mert ahogy ismét közeledünk a most pillanatához, szemben találjuk magunkat minden önítélettel, önkritikával, önelutasítással és elvesztett ártatlanságunk érzésével. „A jelen pillanat egy nagyon sebezhető hely" – írta Pema Chödrön az *Amikor minden darabokra hullik* című könyvében. Azonban csak akkor látjuk, mi a valós, és tudjuk elengedni azt, ami nem az, amikor visszatérünk a most tükréhez.

Életem nagy ajándékának tartom, hogy néha levelet válthatok Daniel Ladinsky költővel. Immár tizenöt éve leveleztünk, amikor először találkoztam a szúfi költő, Hafiz verseinek fordításával Daniel tollából. Számos könyvemben idéztem már Daniel Hafiz-fordításaiból, különösen *Loveability* című könyvemben. A *The Subject Tonight Is Love: 60 Wild and Sweet Poems of Hafiz* című könyvében Daniel megjelentetett egy verset,

melyet tudtam, hogy ebben a könyvben valahol idézni fogok. A vers címe: *Ott, ahol most vagy*, és az ősbizalomról szól – hódolat a mostnak. Így kezdődik:

Ott, ahol most vagy,
Isten egy térképet készített neked.
Mikor a tekinteted és karjaid
a föld és ég felé emeled,
Szerelmed meghajolt ott –

Szerelmed meghajolt ott, hiszen tudta,
hogy érkezel.

Az ősbizalom felismeri, hogy szerethető vagy, és az élet szeret most téged. A most megváltást és megvilágosodást kínál, a kihágásaidra vagy szörnyű múltadra való tekintet nélkül. A most a szeretet másik neve. A most Isten másik neve. Louise Hay nagyon hisz a mostban. Úgy is mondhatnánk, hogy gyermeki hite van. „Úgy gyógyítottam meg az életemet, hogy megváltoztattam a mosthoz fűződő viszonyomat" – mesélte nekem egyszer. A most legnagyobb ajándéka az, hogy mindig újrakezdhetjük. Minden most egy meghívás, hogy engedd el a múltat. Minden most belépőjegy egy jobb jövőhöz. Minden most ajándékot tartogat számunkra, ha kicsit közelebbről szemügyre vesszük.

Az ősbizalom arra ösztönöz, hogy lásd meg, a legjobb helyen ülsz az életutadon. Mindegy, hol vagy most – a karrieredben, a házasságodban, a pénzügyi helyzetedben, fizikai jóllétedben vagy az érzelmi életedben, beleragadva egy helyzetbe –, lehet, hogy nem itt akarod végezni, de ennél tökéletesebb kiindulópontot nem is találhatnál gyógyító utazásodhoz. „Bármit is tartalmaz a jelen pillanat, fogadd el, mintha magad választottad volna azt! – írja Eckhart Tolle *A most hatalma* című

könyvében. – Mindig vele működj, s ne ellene! Tedd barátoddá és szövetségeseddé, ne pedig az ellenségeddé! Csodálatosan át fogja ez alakítani az egész életedet!”[8]

Happiness NOW! című könyvemben megjegyeztem, hogy a gyógyulásra és a boldogságra a legalkalmasabb mindig a jelen pillanat. Ahhoz, hogy igazán boldogok lehessünk, be kell fejeznünk a boldogság hajszolását, és a jelen pillanatra kell összpontosítanunk. Megosztottam olvasóimmal az alábbi sort is:

HAPPINESSISNOWHERE

Ezt legalább kétféleképpen lehet értelmezni, amint azt a *Happiness NOW!* című könyvemben is kifejtettem. A különbség a „happiness is nowhere”, vagyis sehol sincs boldogság, illetve a „happiness is now here”, vagyis a boldogság most itt van között attól függ, hogyan értelmezel egy adott eseményt. Az érzékelésed dönti el, mit érzel.

Az ősbizalom nélkül minden egyes jelen pillanatot dobbantóként használhatsz valamihez. Hajszolod a sikert és a boldogságot, keresed a szerelmet, de soha nem találod meg ezeket ott, ahol éppen vagy. „Gyógyításom útján tudatosan úgy döntöttem, hogy több időt töltök a jelen pillanatban – mesélte egyszer Louise. – Eleinte olyan érzés volt, mint egy üres házba beköltözni – hideg és személytelen. De minél többet éltem a jelenben, annál inkább otthon éreztem magam. A jelenben élve tanultam meg megbízni az életben, és meglátni, hogy minden, amire szükségem van, itt és most rendelkezésemre áll.”

Minden egyes pillanat tartogat egy leckét, egy ajándékot, egy tanítást, egy üzenetet – csak és kizárólag neked. Mi a célja ennek a segítségnek? Mi a célja ennek a kozmikus szeretetnek? Nos, szerintem Louise gyönyörűen összefoglalja ezt megerősítéseket tartalmazó *Power*

Thoughts: 365 Daily Affirmations című könyvében. A megerősítés a következőképpen hangzik:

Minden egyes pillanat egy csodálatos lehetőséget tartogat,
hogy még jobban önmagam lehessek.

5. GYAKORLAT

Napi hálaadás

– Mit gondolsz, mit teszek minden este elalvás előtt? – kérdezi Louise rám kacsintva.

– Mit teszel? – kérdezem.

– Több ezer emberrel bújok ágyba a világ minden részéről – feleli kacagva.

– Hogyan tudod ezt megtenni?

– Az emberek magukkal visznek engem az ágyukba! – feleli.

– Szép dolog!

– Letöltik a meditációmat, így az ágyban fekve együtt meditálhatunk elalvás előtt – magyarázza.

– Louise Hay, te humorzsák!

– Mit gondolsz, még mit csinálok elalvás előtt?

– El sem tudom képzelni – válaszolom.

– Végiggondolom a napomat, és hálát adok minden egyes eseményért, ami aznap történt velem – meséli.

– Ezt az ágyban fekve csinálod?

– Többnyire igen. Egyik este kinyitottam a sminktükrömet – amit *Az élet szeret téged* gravírozással tőled kaptam –, és hangosan mondtam ki a megerősítéseket a tükörbe nézve – meséli.

– A hangosan kimondott megerősítések nagyon hatásosak – felelem.

– Igen, sokkal hatásosabb, mint ha csak gondolatban mondod el őket – feleli Louise.

– Én szeretem megosztani a hálaadást a lányommal, Bóval, mielőtt elalszik.

– Nagyon fontos, hogy a gyerekeket megtanítsuk hálát adni mindenért – feleli Louise.

– Arról nem is beszélve, hogy milyen élvezetes.

– Ha hálaadással kezded és fejezed be a napodat, az életed megtelik olyan áldásokkal, melyeket addig meg sem láttál – hívja fel a figyelmemet Louise.

– Amíg el nem kezded gyakorolni a hálaadást, el sem tudod képzelni, milyen hatása van – erősítem meg.

– A hálaadás gyakorlása mindig jobb, mint gondolnád – feleli Louise.

– Ha meg akarod tapasztalni a csodát, akkor már most el kell kezdened hálát adni mindenért, amid van.

– A hála maga a csoda – tűnődik Louise.

A hálaadás egy spirituális gyakorlat. Valahányszor hálát adsz az életedért, akkor is, ha csak egy zöld lámpát vagy szabad parkolóhelyet köszönsz meg, egy lépéssel közelebb lépsz a szeretethez. A hála mindig a szeretet irányába és a szívedhez visz. A hálaadás gyakorlata segít szeretetteljesen tudatosítani magadban az életedet és valódi énedet egyaránt. Amikor eszedbe jut hálát adni, áldottnak érzed magad, nemcsak azért, amid van, de azért is, aki vagy. A hálaadás gyakorlata segít észben tartani az alapvető igazságot: *Szerethető vagyok*. Minél többször adsz hálát valamiért, annál inkább önmagaddá válsz.

A hálaadás esetében is a gyakorlat teszi a mestert. Képzeld el, hogy ott állsz a tükör előtt és tíz dolgot kell felsorolnod, amiért az életedben az adott pillanatban hálás vagy. Ha még soha életedben nem végeztél

hálaadás-gyakorlatot, akkor jó eséllyel nehéznek fogod először találni. Lehet, hogy azt mondod magadnak, képtelenség tíz dolgot megnevezni. Azonban ha figyelemmel kíséred az életed, és közel maradsz a szívedhez, könnyedén találsz tíznél többet is. A hála új tudatosságot hoz az életedbe. Átalakítja a gondolkodásmódodat. Felnyitja a szemedet. Más szemmel látod a világot.

A hála a Szent Igen. Amikor a hálaadás gördülékenyen megy, ez azt jelzi, hogy az életed jó úton halad. Amikor a hálaadás nehezedre esik, az egy intő jel, hogy meg kell állnod, mert letértél a saját utadról, és elfelejtetted, mi az, ami igazán szent. A hálaadás gyakorlata segít felismerni és értékelni az életedben megjelenő Szent Igeneket. Ha Louise-hoz hasonlóan te is hálaadással kezded a napodat, nem fogsz eltévedni. A hála egy ima, mely segít a jó úton maradni, és igent mondani arra, ami valós. E. E. Cummings írt egy gyönyörű verset, mely így kezdődik:

> Hálát adok Istennek a legnagyszerűbb napért:
>
> a fák szökkenő zöld szellemeiért,
>
> az ég kék álmáért, és minden másért,
>
> ami természetes, mely végtelen, és ami igen.

A hálaadás kiterjeszti a tudatosságodat. Mikor az isiászomról beszéltem Louise-nak, a hála gyógyító hatásáról mesélt nekem. „Majd meglátod, egyszer még hálás leszel az isiásznak – mondta. – Nem azt mondom, hogy most légy hálás érte. Lehet, hogy még túl korai lenne. De egyszer még hálás leszel érte, és látni fogod, hogy egy üzenetet, vagy lehet, hogy egy ajándékot hozott neked.” Miután Louise ezt mondta, elvégeztem egy gyakorlatot, melynek során tíz alkalommal megpróbáltam befejezni ezt a mondatot: *Hálás vagyok az isiásznak, mert…* Ez a gyakorlat nagyon sokat

segített abban, hogy más szemmel lássam a helyzetemet. A fájdalom hamarosan harminc, majd húsz százalékra csökkent.

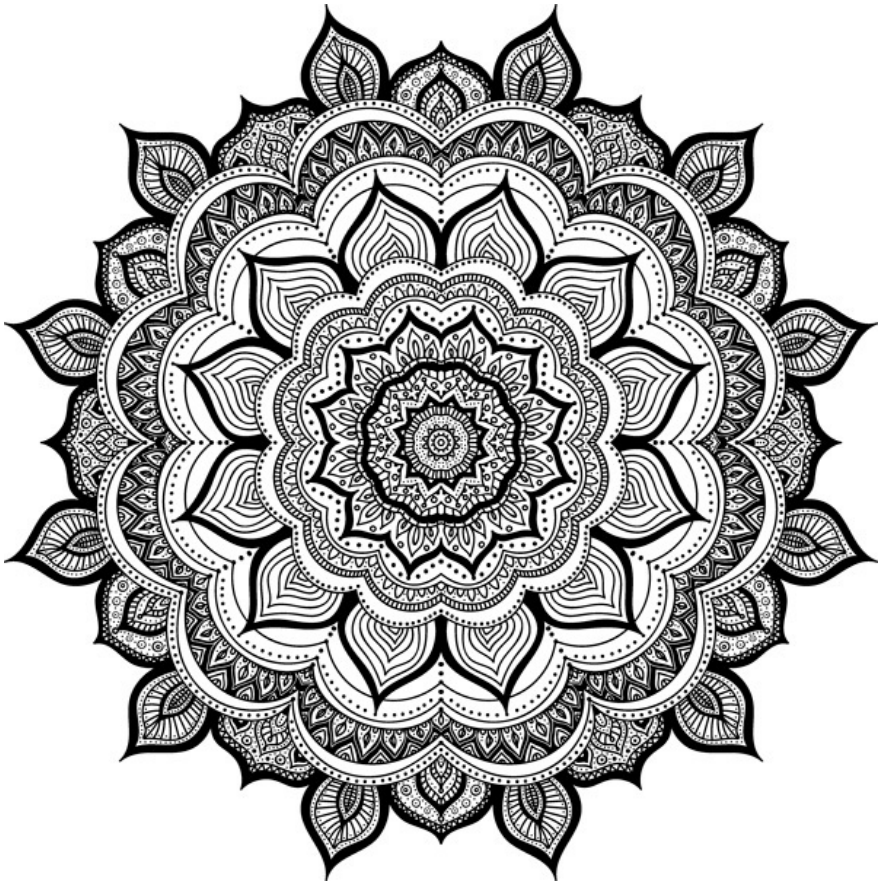
A hála támogatja az ősbizalmat és segít felfüggeszteni az ítélkezést. Segít más szemszögből látni a világot, a helyzetedet. „Az élet nem *veled*, hanem *érted* történik", írtam *Be Happy* című könyvemben. Néha az időpontok lemondása, az elutasítás, a csúcsforgalom, a rossz időjárás és a még rosszabb időjárás is ajándékot hozhat magával. Egy elbocsátás, egy betegség vagy egy kapcsolat vége is lehet, hogy egy csodálatos új kezdetét jelenti számodra. „Nem tudjuk, hogy minek mi a célja – mondja Louise. – Még egy tragédia is tartogathat számunkra hatalmas ajándékot. Ezért szeretem mondogatni: *Életem minden eseménye a hasznomra van valamilyen módon.*"

A hálaadás visszahoz a jelen pillanatba. A hálaadás gyakorlása segít, hogy jobban jelen légy az életedben. Minél inkább jelen vagy, annál kevésbé érzed azt, hogy valami hiányzik. Nemrég valaki a következő üzenetet posztolta ki a Facebook-oldalamra: „Lehet, hogy azt hiszed, hogy a szomszéd kertje mindig zöldebb, de ha időt szakítasz arra, hogy meglocsold a saját pázsitodat, az is ugyanolyan zöld lesz." A hálaadás gyakorlása segít locsolni a saját pázsitodat. A hála segít a maximumot kihozni azonnal minden eseményből. A hála megtanít arra, hogy a boldogság a jelen pillanatban van.

A fejezetet záró spirituális gyakorlatnak a *napi hálaadás* nevet adtuk. Állj egy tükör elé, és fejezd be tíz különböző módon az alábbi mondatot: *Az egyik dolog, amiért az életemben most hálás vagyok, az …*

Kérlek, mindig hangosan végezd ezt a gyakorlatot. Ha hallod is az általad kimondott megerősítéseket, az megduplázza a hatásukat. Azt javasoljuk, hogy hét napon keresztül minden áldott reggel és este végezd el ezt a gyakorlatot. Ne feledd, ezek a spirituális gyakorlatok elméletben nem működnek, csak gyakorlatban. A hálaadás gyakorlatán keresztül egészen új módon lépsz be az életedbe. A hála megfogja a kezed, és segít

tisztábban látni, hogy szerethető vagy, és az élet szeret téged.



6. fejezet
Tanulj meg befogadni

Még mindig sok születésnapi ajándékod
vár arra, hogy végre kibontsd.

HAFIZ

Miközben *Az élet szeret téged* című könyvet írjuk, a 87 éves Louise Hay megtartotta élete első nyilvános festménykiállítását. A kiállításnak a kaliforniai Vista városában a Main Street-i ArtBeat galéria adott otthont. A kiállítás a *Louise Hay művészete* címet viselte, és Louise húsz olaj- és vízfestményét nézhetik meg az érdeklődők. Louise január 25-én részt vett a galéria fogadásán, és az emberek időt és fáradságot nem kímélve messziről is eljöttek, hogy megcsodálják a képeit. A fogadás előtti napon felhívtam, hogy gratuláljak neki. „Nagyon áldottnak érzem magam" – mesélte.

A *Buddha áldása* című festmény Loiuse Buddha-ábrázolása. Ez volt a kiállítás központi darabja. Egy 90 cm magas és 75 cm széles, pazar olajfestmény. Egy sáfrány- és királykék színű ruhába öltözött arany Buddhát ábrázol, aki egy fukszia- és pinkszínű lótusz trónon ül lótuszülésben. A feje körül fehér fénykör sejlik fel. Bal kezében egy edényt tart, mint a Gyógyító Buddha-portrékon. A hátteret réteges smaragdzöld, sárga és sáfrányszín ecsetvonások árnyékolják.

A *Buddha áldása* most a Hay House központjában, a kaliforniai Carlsbad városában függ az előcsarnokban. „Üdvözöl és megáld mindenkit, aki belép a vállalat központjába" – mondja Louise. Szeretem ezt a festményt. Egy mérethű másolata ott függ az otthonomban a

dolgozószobám ajtaján. Mindennap, mikor felsétálok a dolgozószobámba, rápillantok, és egy áldást kapok tőle. Louise soha nem írt vagy beszélt Buddháról az ismertebb könyveiben. Így hát kíváncsi voltam, hogy mit gondol róla, és meg akartam tudni, van-e valamilyen kapcsolat a *Buddha áldása* és Louise „az élet szeret téged”-filozófiája között.

– Buddha egy élő szent – meséli Louise. – Szerintem megtapasztalta a feltétel nélküli énjét, ahogy te hívod. Miután megvilágosodott, megtapasztalta az Egy Végtelen Elmét, és megkapta a teremtés áldását.

Megkérem Louise-t, hogy meséljen erről bővebben.

– Egy Univerzális Tudatosság teremtményei vagyunk, aki minden teremtményét támogatja. Az univerzum szeretett gyermekeiként mindent megkaptunk. Áldottan születünk. Buddha üzenete mindannyiunk számára: *Áldott vagyok*.

– Mennyi ideig készült a *Buddha áldása* című festményed? – kérdezem Louise-t.

– 85 évig! – feleli nevetve.

– Jó válasz.

– Összesen 5 évig tartott – feleli.

– Az hosszú utazás volt.

– Ezt az utat egyedül nem lettem volna képes megtenni – vallja be.

– Hogy érted ezt?

– Két csodálatos rajztanárom volt, akik segítettek sokkal többet kihozni magamból, mint amennyire hittem, hogy egyáltalán képes vagyok.

Louise első tanára egy angol festő volt, aki néha ellátogatott San Diegóba.

„Mikor itt járt a városban, elmentem az óráira, és tőle kaptam azt a feladatot, hogy rajzoljam meg a Buddhát” – meséli. Louise még soha életében nem csinált hasonlót. „Nagyon precízen kellett rajzolnom.

Mintha matematikaórára járnék, nagyon sok vonalat ki kellett törölnöm – meséli mosolyogva. A tanárom ötlete volt, hogy Buddhát rajzoljak, és kedves útmutatása és támogatása nélkül soha nem lettem volna rá képes.”

Louise sok-sok órán át rajzolta Buddhát, aztán nekiállt kifesteni. „Egyedül láttam neki a festésnek, de nem voltam elégedett az eredménnyel” – meséli, így hát félretette a rajzot. Néhány éven át egy állványon várakozott Louise festőszobájában. „Emlékszem, hogy egy nap eszembe jutott: *Amikor a tanítvány készen áll, a tanító is megjelenik* – emlékszik vissza Louise. – Kisvártatva megjelent az életemben új tanárom, Linda Bounds.” Louise jó barátságban volt Lindával, a helyi festővel. „Linda olyan művészi hajlamokat hozott ki belőlem, melyek létezéséről fogalmam sem volt – meséli Louise. – Olyan utat tettünk meg együtt, melyért örökre hálás leszek.”

Linda megtanította Louise-nak, hogyan fessen egymás fölé többféle színű festékréteget is a vászonra. A *Buddha áldása* című festmény ezt követően két év alatt készült el. Ebben az időszakban vált a festmény Louise számára meditációvá. Kezdett ráhangolódni Buddha életére. Mélyen megérintette a Buddhán keresztül áramló „univerzális jóakarat”, ahogy ő hívja. Innen ered a festmény neve: *Buddha áldása*.

– Elkezdtem beszélgetni a Buddhával – meséli Louise.

– Miről beszélgettetek? – kérdezem.

– Mindenről – hangzik a válasz.

– Kicsit pontosabban?

– Megkértem, hogy segítsen nekem a festésben – meséli.

– Bölcs cselekedet.

– Elmeséltem neki, hogy attól félek, nem tudom megcsinálni a festményt – tette hozzá.

– Mit válaszolt rá?

– Azt mondta: „Ne feledd, hogy az univerzum szeret téged, és azt

akarja, hogy bármibe kezdesz is, sikerre vidd.”

Valahányszor Louise a festményen dolgozott, egyre jobban ráhangolódott Buddha megvilágosodásélményére. „Először arra kértem, hogy segítsen a festés során. Ebben nagyon segítőkész volt, így hát egyre több dologban kértem a segítségét. Kértem, hogy segítsen jobban szeretni önmagam, megbocsátani másoknak, hálásnak lenni és nyitottnak lenni az iránymutatásra. Nem kértem tőle anyagi dolgokat, az elmémmel kapcsolatban kértem tőle segítséget. Számomra a Buddha egy nagyon együtt érző lény, és egy univerzális barát, aki azért van itt, hogy mindannyiunknak segítsen.”

Mikor megkértem Louise-t, hogy összegezze a *Buddha áldása* című kép festése során szerzett tapasztalatait, azt mondta: „A *Buddha áldása* megtanított arra, hogy legyek nagyon türelmes és elnéző magammal. A kép megfestéséhez meg kellett találnom kislánykori énemet – akit Lulunak hívok –, aki félelem, önkritika és önbizalomhiány nélkül tud festeni. Mindenekfelett sokkal nyitottabbá váltam többek között a befogadásra is. A festmény rajtam keresztül készült, de nem általam. Ezért a festmény teljes címe: *Buddha áldása: Kérj, és megadatik.*”

A már-elv

– Emlékszem, milyen érzés volt, mikor először rájöttem, micsoda bőségben élek – meséli Louise.

– Mikor történt? – kérdezem.

– Amikor rádöbbentem, hogy bármelyik könyvet meg tudom venni, amelyiket csak akarom – feleli.

– Hány éves lehettél akkor?

– A negyvenes éveim közepén járhattam – feleli.

– Miért pont a könyveket?

– Nagyon kevés pénzem volt. Nem volt még egy karórám se. A könyvek

számomra luxuscikknek tűntek, de megfizethetők voltak.

– Mit olvastál éppen akkor?

– Florence Scovel Shinn könyvét, *A karmának nincs humorérzéke* címűt. Óriási lökést adott nekem. Tetszett az író gyakorlatias hozzáállása – feleli Louise.

– Florence és te könnyen lehetnétek lélektestvérek – jegyzem meg.

– Mindig is úgy éreztem, szoros kapocs köt össze bennünket – mosolyog Louise.

– Mit olvastál még?

– Emmet Fox könyvei is sokat segítettek.

– Hogyan segítettek ezek a könyvek abban, hogy úgy érezd, bőségben élsz?

– Mindegyik egy mindenkiben szunnyadó belső potenciális szeretetről és jólétről mesélt – feleli.

– Milyen érzést váltott ez ki belőled akkoriban?

– Nos, első gondolatra nevetségesnek tűnt! – hahotázik.

– Miért?

– Mi közöm van nekem az univerzum bőségéhez? Azt el tudtam hinni, hogy mások számára ez létezik, de hogy pont nekem is jutna belőle…

– Nem érezted magad szerethetőnek.

– Akkoriban nagyon alacsony volt az önbecsülésem. Továbbá nagyon dühös is voltam – ismeri be.

– Miért voltál dühös?

– Ezek a könyvek azt állították, hogy én magam állok a potenciális szeretet és jólét útjába – feleli ismét kacagva.

– Ennek ellenére elolvastad ezeket a könyveket.

– Igen. Ezek a könyvek jelentették számomra az élet vonalát. Emlékszem, azt mondtam magamnak, hogy most, hogy megtaláltam ezeket a könyveket, megtalálom a módját, hogy megtapasztaljam ezt a szeretetet és a jólétet, és soha többé nem engedhetem meg magamnak

azt a luxust, hogy ezekről elfeledkezzem – vallja be.

Most rajtam a sor, hogy Louise története után én is színt valljak. Louise számára ezek a könyvek jelentették Aladdin lámpáját. Felébresztették a benne szunnyadó potenciált. Ez a potenciál arra várt, hogy Louise megtegye az első lépést a gyógyulás felé vezető úton. Most, negyven évvel később ő a világ egyik legtöbb sikerkönyvvel büszkélkedhető írónője.

– Mikor érezted először, hogy jólétben élsz? – kérdezi Louise.

– Mikor tizennyolc éves voltam – felelem.

– Nagyon fiatal voltál – hitetlenkedik.

– Úgy döntöttem, hogy előrehozom a kapuzárási pánikot.

– Tudom, hogy nem szabad összehasonlítani az utazásunkat, de néha azt kívánom, bárcsak korábban eljutott volna hozzám ez a sok hasznos információ – vallja be Louise.

– Mindenki számára készült egy isteni terv – idézem Florence Scovel Shinnt, és Louise ismét elmosolyodik.

– Nos, mi történt veled tizennyolc éves korodban?

– Találkoztam Avanti Kumarral, első spirituális tanítómmal.

– Mit tanultál tőle?

– Kaptam tőle kölcsön egy rakás könyvet. Például a következőket: *Tao te king*, *Bhagavad-gíta*, *Dhammapada*, *Egy jógi önéletrajza*, ezekből hallottam először a megerősítésekről. Ezek a könyvek jelentik számomra az életem vonalát.

– Te is ugyanúgy küzdöttél, ahogy én is? – kérdezi.

– Igen. Hozzád hasonlóan én is hittem egy rajtam kívül mindenkiben létező isteni potenciálban – ismertem be.

– Nem érezted magad szerethetőnek – jegyzi meg.

– Igen, ennek ellenére folytattam az olvasást.

– Tehát hallgattál a belső hangodra – mosolyog Louise.

– Végtelenül hálás vagyok, hogy hallgattam rá.

– Hogyan segített ez abban, hogy úgy érezd: bőségben élsz? – szegezi nekem a kérdést Louise.

– Avanti volt az első ember az életemben, aki azt mondta, hogy már gazdag vagyok – mesélem.

– Hittél neki? – kérdezi Louise.

– Megkérdeztem Avantitól: „Ha már most gazdag vagyok, miért nem érzem?” Azt válaszolta: „Azért, mert blokkolod!”

– Remélem dühös lettél rá – nevet Louise.

– Igen, alig győztem verni a párnákat – ismerem be.

– Ezután mi történt?

– Avanti mondott valamit, amitől teljesen ledöbbentem.

– Mi volt az?

– Azt mondta, azért nem érzem még magam gazdagnak, mert nem számítok arra, hogy gazdagnak érezzem magam, arra számítok, hogy a jövőben gazdagnak fogom érezni magam.

– Ez nagyon jó – jegyzi meg Louise.

– Avanti segített megtenni az első lépést a spirituális úton.

– Mi volt az első lépés? – kérdezi Louise.

– Hajlandó voltam megkeresni magamban a szeretet blokkjait.

– Korlátaink lebontása – feleli Louise.

– Ámen.

Avanti Kumar megtanította nekem a *már-elvet*. Az igazi énünk, a feltétel nélküli én, már áldott. „Minden lény már a kezdetektől buddha” – állítja Hakuin, a japán zen mester. Időtlen bölcsesség lakozik bennünk, mely segít emlékezni arra, amit elfelejtettünk. Lelkünk mélyén megtaláljuk isteni örökségünket. Felfedezzük, hogy már most azok vagyunk, akivé

válni szerettünk volna.

Az isteni potenciál most létezik, nem a jövőben. Ez a potenciál az isteni tükrünk. Ebben a tükörben látjuk Istentől kapott tehetségünket. Itt találjuk meg az igazi boldogságot, az időtlen bölcsességet és a végtelen szeretetet. Azonban valamiért elfeledkezünk erről a tükörről. Több ezer Post-it cetli borítja be, melyeken szörnyű üzenetek vannak, mint például *Nem vagyok szerethető* és *Nem vagyok elég*. Tele vannak az ítéleteinkkel és önkritikánkkal, magunk elutasításával és az értéktelenség érzésével. Gyakran idézik Pablo Picasso egyik híres mondását: „Minden gyermek művésznek születik. A probléma az, hogyan maradjunk művészek, ha egyszer már felnőttünk."

A már-elv szerint már mindent megkaptál, amire a jelen életbeli utazásodon szükséged lehet. Teljesen mindegy, melyik utat választod, az isteni útmutatás mindig ott lesz neked. „Mindenem megvan életem isteni tervének véghezviteléhez; teljes mértékben meg tudok felelni a helyzetnek" – írta Florence Scovel Shinn. Florence megerősítése a Mary Poppins egyik jelenetére emlékeztet, amelyben Mary Poppins Jane és Michael szeme láttára húzza elő az egyik dolgot a másik után a feneketlen táskájából. Ilyen a mi valódi potenciálunk is. Amikor szükség van rá, vagy amikor kérjük, felfedi magát. Nagyobb, mint bármi, amit az egónk képes lenne cipelni.

Mi a helyzet a sötét pillanatokkal, amikor az ego térdre kényszerül? Amikor kételkedünk abban, hogy létezik-e egyáltalán a szeretet? Amikor csak „egyetlen lábnyomot látunk" és magányosnak érezzük magunkat? Nehéz időkben egyszerűen lehetetlen bárki számára, hogy a megfelelő dolgot mondja. Különben sem megfelelők ilyenkor a szavak. Még fájóbbá teszik a sebeket. Lehet, hogy akkor nem vagy tudatában, de a gyógyulás még a legeldugottabb helyeken is elkezdődik. Így működik a valóság.

Minden az Egységen belül történik. A szeretet senkit sem hagy magára.

A már-elv emlékeztet bennünket igazi természetünkre és a valóság természetére. Megtanít bennünket arra, hogy a világ sokkal több, mint amennyit látunk belőle. Még a félelem világában is ott a szeretet. Ha hiányt szenvedsz valamiben, akkor is ott a bőség. Ha konfliktusba keveredtél, akkor is ott a béke. Amikor egyedül vagy, akkor is van segítség. Amikor úgy érzed, összezavarodtál, akkor is van iránymutatás. Minden, amire szükséged van, már most a rendelkezésedre áll. Ezért javasolja Louise mindig azt, hogy a megerősítéseink és imáink jelen idejű kijelentések legyenek. Valahogy így:

> Megengedem, hogy az élet ma szeressen engem.
>
> Minden, amit tudnom kell, feltárul előttem.
>
> Hálásan elfogadok minden jót, ami az életem részét képezi.
>
> Elengedek minden küzdelmet, békében élek.
>
> A gyógyulásom már folyamatban van.
>
> Most elfogadom és értékelem azt a bőséges életet, melyet az univerzum nekem szán.

A függetlenségen túl

Háromnapos Loveability tanfolyamomon tanítok egy, Az élet szeret téged nevű modult. Ebben a modulban a szeretetet blokkoló tényezőket vizsgáljuk meg. Különösen azt vesszük górcső alá, hogyan nehezítjük meg mások számára, hogy szeressenek bennünket. Megnézzük, hogy az önszeretet hiánya hogyan nehezíti meg mások dolgát, hogy szeressenek minket. Megvizsgáljuk a szeretettel kapcsolatos félelmeket, a

párkapcsolatban játszott szerepeket, a régi sérelmeinket, melyeket magunkkal hurcolunk, és azokat a védekező mechanizmusokat, melyekkel blokkoljuk a bejövő szeretet útját. Különös figyelmet szentelünk a függetlenség nevű blokknak.

Mennyire vagy független? – kérdezem a tanítványaimtól Az élet szeret téged modul elején. Ezután a következő kérdést teszem fel. *Egészségesen független személy vagy? Betegesen független személy vagy?* A függetlenség skáláján van egészséges és beteges rész is. Fontos tudni a kettő közötti különbséget, és hogy jól válassz, ha meg akarod engedni az életnek, hogy szeressen téged.

Az egészséges függetlenség egy kreatív erő, amely mindenen és mindenkin keresztül áramlik. Ez a kreatív erő az Egységből ered. Így teremti az Egységes Mező – az univerzum energiája – a virágokat és a bálnákat, a szivárványt és a csillagokat, az ametisztet és az embereket. Ez ad formát az életnek, és segít az embrióknak kisbabává válni. Segít a kisbabáknak megtenni az első lépéseket és megállni a lábukon. „Egyedül is meg tudom csinálni!” – sír a gyerek. Nemsokára fut és játszik. Mindez nem elszigetelten történik, hanem egy támogató és szerető légkörben.

Az egészséges függetlenség segít elfoglalni a helyed a kollektívában. Segít kifejezni magadat *Úgy, ahogy vagyok*. Mélyen legbelül tudod, hogy *Áldott vagyok* és *Szeretnek* és *Szerethető vagyok*. Te vagy az *Én*, mely a mindenből készül. Egyébként ez nem csupán költészet; ez tudomány. Az élet szeret téged modulban bemutatok a tanítványaimnak egy rövidfilmet, melyben Carl Sagan asztrofizikus és kozmológus szerepel. Sagan azt mondja a filmben: „Ha a semmiből akarsz almás pitét sütni, akkor először fel kell találnod az univerzumot.”

Az egészséges függetlenség támogatja a gondolat szabadságát. Segít megismerni a saját elmédet, mely feltétel nélküli éned kifejeződése a legtisztább formában. Segít „függetlenné válni mások jó véleményétől”, ahogy Abraham Maslow pszichológus megfogalmazta a

szükségletpiramisában. Az egészséges függetlenség segít megszabadulni a kondicionálástól, és szabadon kifejezni magadat. Segít az egyénné válásban, hogy teljesen önmagad légy, hogy az a bölcs férfi vagy nő lehess, aki valójában vagy.

„Az egészséges függetlenség mentette meg az életemet – mesélte egyszer Louise. – Bátorságot adott, hogy tizenöt évesen elszökjek otthonról az erőszak elől.” Az egészséges függetlenség ki tud menteni téged egy rossz helyzetből. Segít a belső bölcsességedre, vagyis igazi erődre támaszkodni. Megment attól, hogy elvessz az egészségtelen függetlenségben, feladd vagy eldobd magad. Egészséges függetlenség nélkül a családi mintákat nem lehetne megváltoztatni, és az emberiség nem tudna a szeretet irányába fejlődni.

Vajon mi a helyzet a beteges függetlenséggel? Definícióját tekintve a beteges függetlenség egy hiba. Túl messzire megy egy jó dologgal. Hatására már nem úgy tekintünk magunkra, mint az univerzum egyéni kifejeződésére. Helyette azt hisszük, hogy mindent a saját erőnkből értünk el. Elszigeteltségben élünk. Így látjuk magunkat a test szemén keresztül. Azonban ha a szív szemén vagy a kvantumfizika lencséin keresztül nézünk, láthatjuk, hogy az elkülönültség minden formája, beleértve az egót is, „csupán optikai csalódás”, ahogy Albert Einstein mondta.

A beteges függetlenség nagyon magányos dolog. Az Egységen kívül helyez téged, egy olyan helyre, melyet akár pokolnak is hívhatnál. Ezzel az a probléma, hogy a beteges függetlenség mindenkitől elszakít, még saját magadtól is. Amint tudatosan megszakítod másokkal a kapcsolatot, elveszíted a kapcsolatot magaddal is. Az énérzeted darabokra hullik. Amikor a helyzet már nagyon elfajul, már nem érzed a szívedet, fizikálisan leválsz a testedről, az elméd ellentmond saját magának, és már abban sem vagy biztos, hogy van-e lelked. Az ego megpróbál minden lenni, ami a feltétel nélküli én, de annak az énnek a támogatása nélkül,

így magányosnak és fáradtnak érzi magát, és meg van róla győződve, hogy nem szeretik.

A beteges függetlenség nagyon ijesztő. Ezt a döntést félelemből hozzuk meg, és még több félelmet generál. A beteges függetlenség általában egy sérülésre adott reakció. Egyszer valamikor megsértettek. Visszahúzódtál és biztonságban érezted magad. Úgy döntöttél, hogy páncélt növesztesz. A páncél hivatott megvédeni téged a további sérelmektől. A páncél betöltötte a funkcióját. Kirekesztette a külvilágot. Sajnos ezáltal kettesben maradtál az eredeti sérelemmel. Semmi sem képes eljutni hozzád: sem a segítség, sem azok az emberek, akik szeretnek, még az angyalok sem.

A beteges függetlenség blokkolja a szeretetet. Minél erősebben a hatása alá kerülsz, annál jobban elzárkózol mindentől. Az egód szerint ettől biztonságban kellene érezned magad, de nem így történik. Minél jobban bezárkózol, annál jobban félsz mindentől, beleértve a szeretetet is. Ezért olyan nehéz bárkinek is szeretnie téged. Attól félsz, hogy a szeretet megsebez, és nem akarsz újra megsérülni. Az igazság azonban az, hogy a szeretet soha nem bántott téged. A szeretet nem képes senki sem bántani. A szeretet csak szeretni tud téged, és csak a szeretet menthet meg.

A beteges függetlenség az út vége. Egyedül csak eddig juthatsz el. A beteges függetlenség akadályoz a fejlődésben és növekedésben. Saját erődből akarod élni az életed, visszajelzés, segítség és szeretet nélkül, de ez nem működik. „Az egyéniség csak akkor lehetséges, ha az egészből fakad” – mondja David Bohm fizikus. Más szóval, csak akkor tudjuk beteljesíteni a küldetésünket és igazán önmagunk lenni, mikor visszatérünk az Egységhez – és engedjük, hogy az élet szeressen bennünket.

Louise egyszer azt mondta nekem: „Az univerzum ajtói mindig nyitva állnak előtted. A bölcsesség ajtaja nyitva áll. A gyógyítás ajtaja nyitva áll.

A szeretet ajtaja nyitva áll. A megbocsátás ajtaja nyitva áll. A bőség ajtaja nyitva áll. Ez akkor is igaz, ha jó napod van és akkor is, ha rossz!” Az Egység a nap huszonnégy órájában nyitva áll. A beteges függetlenség másik oldalán létezik az inspiráció és szeretet univerzuma. Az élet vár rád. Csak annyit kell tenned, hogy egy lyukat ütsz a falba, beépítesz egy ajtót, és elkezded beengedni a szeretetet az életedbe.

Feltétel nélküli éned, mely az alapvető nyitottságban létezik, mindig nyitott a szeretetre. Az élet szeret téged modulban megosztom tanítványaimmal Louise kedvenc szeretetgyakorlatát. A lényege az, hogy szélesre tárt karokkal oda kell állni a tükör elé és azt mondani: „Beengedem a szeretetet az életembe. Biztonságos érzés beengedni a szeretetet. Igent mondok a szeretet beengedésére.” Louise azt javasolja, hogy naponta háromszor mondd el ezt. Ez egy nagyon egyszerű gyakorlat, segít megnyitni az ajtókat, és végső soron lebontani a falakat.

Az élet szeret téged modulomat Louise csodálatos imájával szoktam lezárni, mely az alapvető nyitottságról szól:

Az élet végtelen körforgásában, ahol most vagyok,
minden teljes, egész és tökéletes.
Hiszek egy nálamnál nagyobb hatalomban, mely
minden nap minden percében részesít engem erejében.

Megnyílok a belső bölcsességnek,
hisz tudom, hogy csupán egy intelligencia létezik e világegyetemben.

Tőle származik minden válasz, minden megoldás,
minden gyógyulás és minden új alkotás.

Bízom ebben a hatalomban és intelligenciában,
hisz tudom, hogy bármit szeretnék is tudni, feltárul előttem az,
s bármire van is szükségem, megkapom azt

a megfelelő helyen, időben és összefüggésben.

Világomban minden rendben van.

A küzdelem elengedése

Bár
oly sok
idő eltelt,
A Nap soha nem mondja a Földnek:

„Tartozol nekem.”

Gondolj bele,
mire lehet képes
egy ilyen szeretet.
Az egész világot
bevilágítja.

Ez a vers, *A Nap soha nem mondja*, szintén Hafiz és Daniel Ladinsky „együttműködésének” gyümölcse, mely bepillantást enged a szeretet feltétel nélküli természetébe. Arra emlékeztet bennünket, hogy az igaz szeretetnek nincs ára, ingyen van, és egyformán elérhető mindenki számára. Ez a szeretet nagyobb, mint amit bárki el tud képzelni, mert nincsenek korlátai. Senki nem teheti rá a kezét. Nem csupán egy ötlet. Az Egységből ered. Ez az Egységes Mező ősi energiája. Ez az élet ősi tudatossága. A világegyetem szíve, mely kifejezi határtalan nagylelkűségét.

A szeretet feltétel nélküli. Ezt könnyű észben tartani, mikor egy hullámhosszon vagyunk feltétel nélküli énünkkel. Ekkor természetes

módon tudatában vagyunk az alapvető igazságnak (*Szerethető vagyok*) és az ősbizalomnak (*Szeretnek*). Azonban ha bármilyen okból kegyvesztetté válunk, szem elől tévesztjük, kik is vagyunk valójában, és mi is a szeretet. A szeretet egy mítosszá, vagy ami még rosszabb, egy vallássá válik. Az alapvető félelem (*Nem vagyok szerethető*) és az alapvető bizalmatlanság (*Nem szeretnek*) eltorzítja érzékelésünket, és az ego a saját képére formálja a szeretetet. Most a szeretet már elkülönül tőlünk. Ráadásul attól félünk, hogy ki kell érdemelnünk a szeretetet, ha azt akarjuk, hogy valaha még szeressenek bennünket.

A szeretetet nem lehet kiérdemelni, azt ingyen adják. Ahhoz, hogy megengedd a szeretetnek, hogy szeretet legyen, és az életnek, hogy szeressen téged, el kell fogadnod, hogy a szeretetet nem kell kiérdemelni. A szeretet nem egy árucikk. Nem is pénz, melyet elköltheteél. A szeretet soha nem fogja neked azt mondani: „Tartozol nekem". A szeretet nem ítélkezik. Akármilyen szörnyű dolgokat tettél a múltban, a szeretet vár rád. A szeretet nem kivételez senkivel. Veled sem. Sőt, még a legrosszabb ellenségeddel sem. A szeretet feltétel nélküli természete teszi a szeretetet olyan erőssé. Bármilyen korlátot képes feloldani. Bármilyen blokkot fel tud oldani. Mindenkit hazakísér.

Amíg abban hiszel, hogy a szeretetet ki kell érdemelni, addig korlátozod, hogy az élet mennyire szerethet téged. A feltételeket nem a szeretet, hanem az énképed határozza meg. A szerződést az egód írja meg, nem a szeretet. Ez a szerződés egy belső ügy, telis-tele személyre szabott szabályokkal és előírásokkal, melyekről a szeretetnek fogalma nincs. A szerződés feltételei személyenként eltérők. A legkülönbözőbb kitételek lehetnek benne, mint például *Megengedem az életnek, hogy szeressen engem, ha…* és *Megengedem az életnek, hogy szeressen engem, amikor…* Az ilyen kitételek három leggyakoribb fajtája a munkával, a szenvedéssel és a mártírkodással kapcsolatos.

„Az élet szeret bennünket, és segít megírni ezt a könyvet" – írta Louise

egy e-mailben nekem aznap, mikor megegyeztünk, hogy megírjuk *Az élet szeret téged* című könyvet. Ugyanebben a levélben írta a következőket is: „A könyv már meg van írva. Mindössze annyit kell tennünk, hogy engedjük megtörténni.” Szavai egy buddhista szerzetesre emlékeztettek, akivel az indiai Bodh-Gaja városában találkoztam. A Bódhifánál találkoztunk, mely a Mahábódhi templom mellett nő. Ez volt az a hely, ahol a buddhisták hite szerint Gautama Sziddhártha a Bódhifa alatt ülve meditált, amikor megvilágosodott, és utána már Buddhának hívták.

A szerzetes egy gyönyörűen díszített tankán dolgozott éppen, ami egy pamut vagy selyem rátétre készített tibeti buddhista festmény, mely Vajradhara Buddhát ábrázolja, aki az univerzális szeretet és bölcsesség esszenciáját képviseli. Mikor megdicsértem a munkáját, a szerzetes elmosolyodott, és azt mondta: „Én Isten fénymásoló gépe vagyok. Istentől kapom a képeket. Én csak annyit teszek, hogy hűségesen átmásolom a képeket a selyemre.” Azt mondta, hogy az igazi művész összpontosít, de nem erőlködik. „Az erőlködés nem az egóból jön, hanem az égben lakó Nagy Elszántságból.”

Többek között azért is szeretek írni, mert az írás minden darabja társteremtés és együttműködés. Bár maga az írás magányos tevékenység, egy író soha nem egyedül ír. Jó napokon az írás gördülékenyen megy, szinte erőfeszítés nélkül. Nehéz napokon, melyekből nekem is kijutott, az írás egyszerűen nem halad. Úgy érzed, hogy a fejedben vannak a gondolatok, de egyszerűen képtelen vagy azokat papírra vetni. Minél jobban próbálod, annál kevésbé sikerül. Próbálod megerőszakolni az áramlást. Te akarod irányítani, ahelyett hogy engednéd megtörténni.

Jelen könyv írása közben rengeteg szeretetteljes üzenetet kaptam Louise-tól, melyekben arra bátorított, hogy erőfeszítés nélkül dolgozzak, legyek nyitott az inspirációra, engedjem magam irányítani, és bízzak a folyamatban. Ahogy ő festette a *Buddha áldását*, azt akarta, hogy ez a könyv is rajtunk *keresztül* íródjon. Már az elején készítettünk egy listát

azokból a megerősítésekből, melyek segítenek a könyvre összpontosítani a figyelmünket. Néhányat megemlítek: *A bennünket szerető élet írja ezt a könyvet; A mindennapi élet segít nekünk megírni* Az élet szeret téged *című könyvet;* és *Hálásak vagyunk mindazért a támogatásért és iránymutatásért, melyet* Az élet szeret téged *című könyv írása közben kapunk*. Mikor könyvet írok, mindig készítek egy listát a megerősítésekből, és különösen izgalmas volt ezt most megosztani Louise-zal.

Louise-nak nincs munkamorálja. Legalábbis a szokványos értelemben. Nem hisz abban a mondásban, miszerint *Ha azt akarod, hogy valami jól el legyen végezve, akkor csináld meg magad*. Nem akar mindent egymaga megcsinálni. „Életem első felében annyit küszködtem, mert egyszerűen nem tudtam, hogy jobban is lehetne csinálni – mesélte. – Mindent én akartam megcsinálni, és a végén egy elvált, boldogtalan és rákos nő lettem. Ahogy fokozatosan megtanultam elfogadni a segítséget, és nyitottabb lettem a befogadásra, az életem sokkal könnyebbé vált. Az idők során megtanultam szeretni magamat és bízni abban, hogy az élet is szeret engem."

Lousie sziklaszilárdan hisz abban, hogy a szeretetnek valójában nincsenek korlátai. „Az általunk tapasztalt korlátok csupán a képzeletünkben léteznek, a valóságban nem" – állítja. Az ego szülöttei, nem a bennünk élő szereteté. „Az élet nem akarja, hogy szenvedjünk" – mondja. Többnyire azért szenvedünk, mert nem vagyunk tudatában, hogy életünk minden pillanatában rendelkezésünkre áll az isteni segítség. Azt hisszük, mindent magunknak kell megoldanunk. Szenvedünk, küszködünk és mártírként éljük az életünket, mert csak ennyire engedtük meg az életnek, hogy szeressen bennünket.

Mikor néhány száz évvel ezelőtt Bodh-Gajában Sziddhárta ott ült a Bódhifa alatt, már belefáradt a megvilágosodás keresésébe. Most akart megvilágosodni. Utazásai során aszkéta életet élt, szélsőséges áldozatokat hozott és sokat szenvedett, hogy elérje a megvilágosodást.

Nem járt sikerrel. Ám akkor, mikor leült a Bódhifa alá, úgy döntött, befejezi a keresést. Már nem akarta megpróbálni. Ellazult. Nem tett semmit. Abban a pillanatban megtapasztalta az univerzum hatalmas áldásait.

Állítólag Buddha első szavai a megvilágosodás után a következők voltak: „Megvilágosodtam minden lénnyel együtt." Ez rendkívül jelentőségteljes. Nem azt mondta, hogy „Én megvilágosodottabb vagyok, mint te", vagy „Én megvilágosodtam, te viszont nem". Egy olyan megvilágosodást tapasztalt meg, mely potenciálisan mindannyiunk számára elérhető. Ráadásul ez a potenciál most létezik, nem a megfoghatatlan jövőben. A szeretet akkor válik elérhetővé számunkra, ha mi is elérhetővé válunk a szeretet számára. Mindannyian az Egységben élünk, és a szeretet hatalmas munkájának részesei vagyunk.

Az univerzális szeretet a naphoz hasonlóan mindenkire ragyog. A szeretet senkit sem hagy magára. Ahogy Galileo Galilei, olasz fizikus és filozófus állítólag megfigyelte:

A Nap és a körülötte keringő
és tőle függő bolygók
még mindig képesek megérlelni
egy fürt szőlőt,
mintha semmi más dolgunk
nem lenne a világon.

6. GYAKORLAT
Befogadásnapló

Louise és én a konyhájában reggelizünk. Két zöldségturmixot hoz, melyet frissen készített. „Parancsolj" – nyújtja át a poharat. A turmix

sűrű és zöldségágyás szaga van. „Mi van benne?” – kérdezem. Louise mosolyog. „Minden, ami jó neked” – feleli. Más szavakkal, soha nem fogom megtudni. „Csak annyit kell tenned, hogy elfogadod” – teszi hozzá. Tudja, hogy a befogadás a ma reggeli beszélgetésünk témája. Mielőtt belekortyolok, hangosan imádkozom: „Istenem, segíts befogadni.”

Miközben a zöldségturmixot kortyolgatjuk, egy rövidfilmet nézünk az iPadjén az ArtBeat Galériában tartott kiállításáról. A kiállítás rendkívül népszerű volt. Eredetileg kéthetes időtartamra tervezték, de végül hat hétre meg kellett hosszabbítani. A *Buddha áldásá*nak több száz másolata talált gazdára. Louise minden egyes darabot dedikált, és a pénzt a Hay Foundation nevű jótékonysági alapjába helyezte.

– Soha nem gondoltam volna, hogy a művészi tehetségemet megcsillogtathatom – vallotta be Louise.

– A művészeted számodra is ajándék volt – jegyzem meg.

– Gyermekként soha nem támogattak abban, hogy kifejezzem a kreativitásomat – feleli szomorúan.

– Engem sem.

– Azt mondták, nem tudok táncolni, hát abbahagytam a táncot – meséli.

– Engem az osztály azon részébe tettek, akik nem voltak énekkarosak – mesélem.

– Évekig azt mondogattam magamnak: „Nem vagyok kreatív” – ismeri be.

– Ez nagyon hatásos megerősítés.

– Az univerzum kreativitása mindenkin keresztül áramlik – erősíti meg.

– Kivétel nélkül!

– Mindenki kreatív, és minden egyes nap magunk teremtjük az életünket – hívja fel rá a figyelmemet.

– Olyan az életünk, mint egy festővászon – jut az eszembe a hasonlat.

– Igen. Az univerzum kreatív áramlásának segítségével ki tudjuk fejezni igazi potenciálunkat, és csodákat tehetünk az életünkben – meséli.

– Hogyan vehetjük igénybe ezt a kreatív áramlást?

– Azáltal, hogy megtanulunk befogadni – feleli.

Áldottak, akik képesek befogadni. A legtisztább szinten a befogadás nem más, mint nyitottnak és befogadónak lenni valódi természeted iránt. Nem dolgokról van szó, hanem rólad. Nem arról van szó, mid van, vagy mit szerezhetsz meg; hanem a létezésről. Ha meg akarod tudni, ki vagy, feltételek és színlelés nélkül, ahhoz valódi befogadókészségre van szükség. Az egész az önelfogadásról szól. *Ki vagyok, mikor nem ítélkezem magam felett, és nem utasítom el magam?* Ez a feladatod. Kövesd a nyitott utat, és el fog vinni haza, feltétel nélküli énedhez. Itt fogod megtapasztalni az ősi áldást. Olyan lesz, mint a zene füleidnek.

A befogadás egy spirituális gyakorlat. Valahányszor elismételed a megerősítést – *Nyitott vagyok és befogadom a legfőbb jót* –, táplálod alapvető nyitottságod. A buddhista tradíciókban az alapvető nyitottság neve *shunyata*. Ez az ősi elméd tudatosságát jelenti, mely mentes az ego, félelem, önítélet, értéktelenség, önbizalomhiány, sérelem és panaszkodás állapotától. A shunyata olyan, mint a szeretet érzése. Az alapvető nyitottság segít befogadni a szépséget, inspirációt, iránymutatást, gyógyítást és szeretetet.

A befogadás egy hatalmas Igen. „Az univerzum igent mond neked – mondja Louise. – Azt akarja, hogy megtapasztald a legfőbb jót. Amikor a legfőbb jóért esedezel, az univerzum nem mondja azt, hogy majd átgondolja, hanem igent mond rá. Az univerzum mindig igent mond arra, ami számodra a legfőbb jó.” És neked is igent kell rá mondanod. A

befogadás kulcsa a hajlandóság vagy a készenléti állapot. Mikor kijelented: „Készen állok a legfőbb jó befogadására ebben a helyzetben”, az megváltoztatja az érzékelésedet és a körülményeidet egyaránt.

„Amikor a tanítvány készen áll, a tanító is megjelenik” – mondta magának Louise, és nemsokára megjelent Linda Bounds, a rajztanára. „Ugyanezt mondtam magamnak, mikor egy jó pilatesoktatót kerestem a közelben – meséli Louise. – Két nappal később megjelent az életemben Ahlea Khadro.” Ahlea Elliot anyukája, a kisfiúé, aki hálaadáskor ebéd közben állandóan a tükörhöz futott, hogy puszilgassa a tükörképét. Ma már Ahlea koordinálja Louise teljes egészségügyi tervét. Nagyon jól összebarátkoztak.

Authentic Success című könyvemben már írtam a készenlétről, és hogy ez mi módon tud segíteni megtapasztalni a siker új szintjét életed minden területén. A Kegyelem című fejezetben ezt a meditációt javasoltam a készenlét tudatosítására:

> Amikor a tanítvány készen áll, a tanító is megjelenik.
>
> Amikor a gondolkodó készen áll, az ötlet is megjelenik.
>
> Amikor a művész készen áll, az inspiráció is megjelenik.
>
> Amikor a szolgálni akaró készen áll, a cél is megjelenik.
>
> Amikor az atléta készen áll, a verseny is megjelenik.
>
> Amikor a vezető készen áll, a vízió is megjelenik.
>
> Amikor a szerető készen áll, a partner is megjelenik.
>
> Amikor a tanítvány készen áll, Isten is megjelenik.
>
> Amikor a tanár készen áll, a tanítvány is megjelenik.

A befogadás a legjobb pszichoterápia. Ha komolyan gondolod a

befogadást, és hajlandó vagy napi gyakorlattá tenni, látni fogod, hogy képes feloldani minden akadályt a szeretet útjából. Ha kinyilvánítod, hogy *Jobb befogadó szeretnék lenni*, olyan erőt aktiválsz magadban, mely feloldja a tanult értéktelenséget, a beteges függetlenséget, az egészségtelen áldozathozatalt, a pénzügyi bizonytalanságot és a hiány minden fajtáját. A befogadás segít tudatosítani igazi értékedet és könnyebb, boldogabb életet élni.

A befogadás abban is segít, hogy a jelenben élj. Segít ott lenni, ahol vagy, mélyet lélegezni és megérteni mindent, ami itt van érted. „A legtöbb esetben mindössze a befogadás képessége hiányzik az emberekből – mondja Louise. – Az univerzum mindig mindenről gondoskodik, de ahhoz, hogy ezt meglássuk, nyitottnak és befogadónak kell lennünk.” Ha hajlandó vagy befogadni, ez megnyitja a belsőd, és bevisz azon elméleteid mögé, melyek arról szólnak, mit érdemelsz, és szerinted mi lehetséges. A befogadás segít odafigyelni arra, ami már most a tiéd.

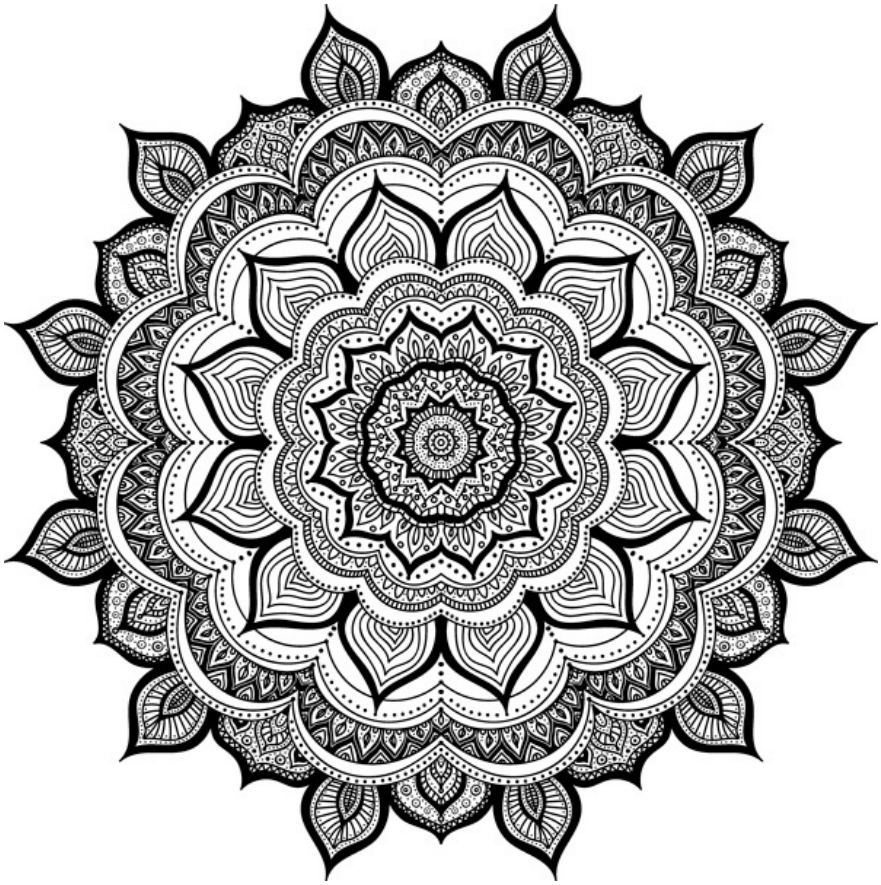
Ebben a fejezetben a spirituális gyakorlatunk egy befogadásnapló vezetése. Azt javasoljuk, hogy az elkövetkező egy hétben mindennap szánj tizenöt percet arra, hogy növeld a befogadási hajlandóságodat. A befogadásnaplódban fejezd be tíz különböző módon a következő mondatot: *Az élet ma például azzal szeret engem, hogy…* Ne írd át a válaszaidat. Csak engedd azokat áramolni.

Ezt a gyakorlatot igény szerint végezheted egy terapeutával, egy barátoddal, a pároddal vagy a gyermekeddel. Párbeszéddé is alakíthatod, és felváltva fejezhetitek be a mondatot. Ha leírtad a tíz választ, olvasd át azokat, és engedd, hogy tudatosodjon benned, hogy az élet hogyan szeret téged most.

Az élet ma például azzal szeret engem, hogy… A feleségemmel sokat végeztük ezt a gyakorlatot késő este, mikor a gyerekek már elaludtak, és volt egy kis időnk egymásra. Amíg ezt a könyvet írtam, minden eset

elvégeztük a gyakorlatot. Őszintén mondhatom, hogy felnyitotta a szemünket. Jó napokon mindent szebbé tesz. Rossz napokon jobb kedvre derít. Minél többet végzed ezt a gyakorlatot, annál könnyebb lesz. Minél jobban gondolkozol azon, milyen jó dolgok történtek veled aznap, annál több jut az eszedbe. Ahogy Chuck Spezzano barátunk mondja:

Mikor az ajándékozó készen áll,
az ajándék is megjelenik.



7. fejezet
A jövő gyógyítása

Minden gondolatunkkal
a jövőnket teremtjük.

LOUISE HAY

Louise és én vacsorázni készülünk. Egész nap beszélgettünk, sétáltunk, kertészkedtünk és sokat főzőcskéztünk. Semmit nem terveztünk meg előre, csak sodródtunk az árral. Ez is egy olyan nap, amit nem lehet idővel mérni. Egyszerre telt gyorsan és lassan. Az univerzum szélén ülünk – a nagy, kerek étkezőasztalnál, melyet Louise festett tele csillagokkal és galaxisokkal. A nap lenyugodni készül a tenger felett. Louise kertjében egy kolibri iszik a szökőkútból.

– Mi a véleményed a barátságos univerzum ötletéről? – kérdezem Louise-tól. Egy pillanatra elgondolkodik.

– Szerintem jó ötlet – mosolyog rám.

A történet onnan ered, hogy Albert Einstein egyszer azt mondta, a legfontosabb kérdés, amire mindenkinek válaszolnia kell: „Az univerzum barátságos hely?” Einstein elméleti fizikus volt. Azt mondta, kíváncsi Isten gondolataira. Elismerte a „természetben manifesztálódott intelligenciát”, valamint a „csodálatos struktúrát a valóság mögött”. Az univerzumot „egységes egésznek” tekintette, a világot mint a „törvényes harmónia” kifejeződését, mely mindent és mindenkit egyformán támogat. „Isten apró, de nem gonosz” – írta Einstein.

– Barátságos az univerzum? – kérdezem Louise-t.

– Ezt csak egyféleképpen tudhatjuk meg – feleli.

– Hogyan?

– Ha igent mondasz – mosolyog.

– Ezt hogy érted?

– Ha nemmel felelsz, soha nem fogod megtudni, hogy az univerzum barátságos hely-e.

– Mert ha nemet mondasz, nem fogod meglátni.

– Pontosan. De ha igent mondasz, akkor lehet, hogy meglátod.

– Minden a válaszon múlik.

– A válaszok bennünk vannak – feleli Louise titokzatosan.

Louise válasza Pascal fogadására emlékeztet. Blaise Pascal egy 17. századi francia fizikus és filozófus volt. Azon a kérdésen elmélkedett, hogy vajon létezik-e Isten, és rájött, hogy az értelemmel itt nem sokra megy: a nem fizikai természetű valóságot – az atomokat vagy akár a saját lelkünket – nem látjuk. „Lehet, hogy Isten létezik, de az is lehet, hogy nem" – mondta Pascal. Arra a következtetésre jutott, hogy fogadnunk kell. Más szóval, el kell döntenünk, hogy igent vagy nemet mondunk-e Isten létezésére. Azt javasolta, hogy habozás nélkül fogadjunk arra, hogy Isten létezik. „Ha nyersz, mindent megnyersz. Ha veszítesz, semmit sem veszítesz" – mondta.

Hetente egyszer van egy *Shift Happens!* című műsorom a Hay House Rádióban. Nemrég az egyik hallgató betelefonált és segítséget kért a nagy ő megtalálásához. Hat és fél éve vált el a férjétől, és azóta egyedül él. „Létezik egyáltalán a szerelem?" – kérdezte. Azt mondtam neki: „Ha a szerelemre vársz, soha nem fogod megtudni." Ha mindössze a várakozásig jutunk el akkor úgy járunk, mint Vladimir és Estragon, Samuel Beckett *Godot-ra várva* című darabjának főszereplői, akik azt sem tudják, mire is várnak. Csak akkor tudod meg, hogy létezik-e a szerelem, ha szeretsz.

– Az élet mindig próbál szeretni bennünket, de nyitottnak kell lennünk ahhoz, hogy ezt meglássuk – meséli Louise.

– Hogyan maradhatunk nyitottak? – kérdezem tőle.

– Úgy, hogy hajlandók vagyunk szeretni magunkat – feleli.

– Az önszeretet a kulcs ahhoz, hogy megengedd az életnek, hogy szeressen téged – mondom neki.

– Amikor az önszereteted hiányát másokra vetíted ki, akkor megvádolod őket, hogy nem szeretnek téged eléggé, és csak egy barátságtalan univerzumot látsz – magyarázza Louise.

– A kivetítés érzékeléshez vezet – idézek *A csodák tanításá*ból.

– A félelem az egyik világot mutatja meg nekünk, a szeretet a másikat – mondja Louise. „Mi döntjük el, melyik világot tartjuk valósnak. Ahogy azt is mi döntjük el, melyik világban akarunk élni."

Albert Einstein azt is mondta: „Hogy meg tudsz-e figyelni valamit vagy sem, azon múlik, melyik elméletet használod. Az elmélet dönti el, mit tudsz megfigyelni." Hogy mit látunk, az azon múlik, hogyan nézünk. Einstein azt javasolta, hogy nyissuk ki az elménket, hogy kimeneküljünk a saját ötleteink börtönéből. Ő az intellektusát használta, de arra figyelmeztetett, hogy ne tekintsünk az intellektusunkra istenként, mert igen korlátozott. „Én az intuíciókban és inspirációkban hiszek" – mondta. Egy másik híres mondása: „A képzelet sokkal fontosabb, mint a tudás. A tudás véges. A képzelet felöleli ez egész világot."

Filozófusok és filozófiai iskolák különböző elméleteket és ötleteket gyártottak az évszázadok során a barátságos univerzum gondolatáról. Platón például megkülönböztetett egy esszenciális és egy észlelt univerzumot. Azt mondta, hogy az esszenciális univerzum tökéletes, jó és teljes (akárcsak a feltétel nélküli én). Ugyanakkor felismerte, hogy az ego (az elkülönült én érzése) nem látja a teljes képet, ezért az észlelt univerzumban él, ezért gyakran szem elől téveszti azt, amit ő a teremtés „abszolút szépségének" és „barátságos harmóniájának" nevezett.

Thomas Jefferson farmer, ügyvéd és politikus volt. Fiatalkorában matematikát, metafizikát és filozófiát tanult. Nemcsak az Amerikai

Egyesült Államok, hanem az Amerikai Filozófiai Társaság elnöke is volt. A teremtésben a „dolgok jóindulatú elrendezését” látta, ami nagy hatással volt a gondolkodásmódjára. Istent a világ „jóindulatú kormányzójaként” írta le. Jézus munkájáról így nyilatkozott: „A legfennköltebb és legjóindulatúbb erkölcsi szabályzat, melyet az emberiség valaha kapott”, melyet ha követünk, kivétel nélkül mindannyiunknak segít megtapasztalni a teljes és igazi szabadságot.

A jóindulatú univerzum a buddhista filozófia lelkét is képezi. Buddha univerzális barátságosságról és szerető kedvességről tanított, mely a teremtés alapvető tudata. „Az élet jó tanár és jó barát” – állítja Pema Chödrön. Ez a természetes jóindulat mindannyiunkon keresztül megnyilvánul, amikor egy hullámhosszon vagyunk feltétel nélküli énünkkel. Azonban amint elfelejtjük gyakorolni a szerető kedvességet, szem elől tévesztjük ezt a jóindulatúságot, és akkor jön a szenvedés.

Utóbbival a buddhista filozófia sokat foglalkozik. „Az élet csupa szenvedés” – állítja a négy nemes igazság első pillére. Buddha sehol sem mondja, hogy az élet azt akarja, hogy szenvedjünk. Rámutat, hogy a szenvedés forrása bennünk van, nem az életben. Azt tanította, hogy azért szenvedünk, amit magunkkal és egymással teszünk. A szerető kedvességen és együttérzésen keresztül megtapasztaljuk a gyógyulást, és újra egyesülünk az univerzum természetes harmóniájával.

– Ha az univerzum barátságos, akkor miért szenvedünk? – faggatom Louise-t.

– Nos, szerintem az univerzum nem akarja, hogy szenvedjünk – feleli.

– Mégis van szenvedés.

– A szenvedést úgy tudjuk meggyógyítani, ha felfedjük az okát – mondja.

– Mi okból szenvedünk szerinted? – kérdezem.

– Ha őszinték vagyunk önmagunkkal, el kell fogadnunk, hogy sok szenvedést okozunk magunknak – állítja.

– Az élet nem ítélkezik felettünk – utalok vissza egy régebbi beszélgetésünkre.

– Pontosan – feleli Louise. – Az élet nem ítélkezik felettünk, de mi ítélkezünk saját magunk felett. Az élet nem kritizál bennünket, de mi kritizáljuk saját magunkat. Az élet nem hagy el bennünket, de mi gyakran elhagyjuk magunkat.

– Ezenkívül még mivel okozunk magunknak szenvedést? – kérdezem.

– Amikor már nem szeretjük saját magunkat, végtelen szenvedést okozunk magunknak – feleli.

Tízezer módon vagyunk képesek szenvedést okozni magunknak, többnyire az önszeretet hiányával. Ha már nem szeretjük saját magunkat, akkor már nem is vagyunk kedvesek saját magunkhoz. Az együttérzés elvesztése elnémítja a szív bölcsességét. Se kedvesség, se bölcsesség. A félelem útját követjük. Rossz helyeken keressük a szeretetet. Magunkon kívül keressük a boldogságot. Hajszoljuk a sikert, de úgy érezzük, soha nem fogjuk utolérni. Egymillió dollárt keresünk, mégis szegénynek érezzük magunkat. Egymillió dollár nem elég, mert az nem kétmillió dollár, és különben is, pénzen nem tudjuk megvenni azt, amire igazán vágyunk.

„Egymásnak is sok szenvedést okozunk” – jegyzi meg Louise. Való igaz, nem? Amikor az emberek már nem szeretik saját magukat, másokat sem tudnak szeretni. Így működik a rendszer. *A sértett emberek másokat is megsértenek* – mondja a régi mondás. Mikor elfelejtjük, mi is az igazi – az egységes egész, alapvető igazságunk, a dolgok jóindulatú menete –, kegyvesztetté válunk és elveszünk a tízezer haszontalan drámában. Kivetítjük a fájdalmunkat, egymást hibáztatjuk, támadunk és védekezünk, és minden vitát erővel akarunk megnyerni. „A vitákat csak a szeretet tudja lezárni” – mondja Rúmi.

Létezik más jellegű szenvedés is. Ezt a szenvedést mindannyian átéljük az élet véges természete miatt. Meggyászoljuk szeretteink halálát,

siratjuk véget ért kapcsolatainkat, bánt bennünket, ha elveszítjük az állásunkat, és még tízezer egyéb veszteséget is elviselünk. Megtapasztaljuk a fizikai fájdalmat, a betegséget, az öregkort és a halálunktól való félelmet. Buddha ezt a szenvedést *dukkhá*nak hívta. Mindent két kézzel megragadunk, amit akarunk, eltoljuk, amit nem akarunk, azt kívánjuk, hogy minden, beleértve minket is, örökké tartson, és elfelejtjük igaz természetünket. Ez a fajta kötődés nagyon is emberi, és megérdemli az együttérzésünket és szeretetünket. A szeretet a szenvedés végét jelenti.

– Másféleképpen is tekinthetünk a barátságos univerzum elméletére – tűnődik Louise.

– Hogyan?

– Ahelyett, hogy azt kérdeznénk: *Mennyire barátságos az univerzum?*, megkérdezhetjük magunktól: *Mennyire vagyok barátságos?* – mosolyog.

– Ez tetszik – gondolkodom el a válaszon.

– Nem különülünk el az univerzumtól – jegyzi meg.

– Az univerzum nem *körülöttünk* van – mutatok Louise étkezőasztalára.

– Mi magunk vagyunk az univerzum – mondja.

– Ahogy most vagyunk, olyannak érzékeljük az univerzumot is – teszem hozzá.

– Minél jobban szeretjük magunkat, annál jobban tudjuk szeretni egymást is – állítja Louise.

– Ebből tudjuk, hogy az élet szeret bennünket – értelmezem.

– Valamint azt is, hogy az univerzum nagyon is barátságos – mondja Louise.

Bízz a szeretetben

Aznap mikor elkezdtem írni ezt a könyvet, történt valami rendkívüli,

amire nem találok megfelelő magyarázatot. Hatalmas meglepetésként ért, és annyira örömteli volt, hogy megadta azt a hitet, melyre szükségem volt az előttem álló utazás során.

Január 21-én akartam elkezdeni írni, de valójában már január 20-án hozzáláttam, egy nappal korábban, mint ahogy véleményem szerint készen álltam rá. Reggel úgy gondoltam, hogy a Nagy Nap előtt, mikor le kell ülnöm az üres képernyő elé, további előkészületeket teszek. Első oldal. Az Alfa oldal. A Jézusom oldal. Az oldal, melyet meg kell írnod, hogy továbbléphess a második oldalra. A reggeli meditációm során azonban kaptam egy belső üzenetet, mely rejtélyesen így szólt: „Már készen állsz. Kezdd el ma."

Reggeli közben mondtam a feleségemnek és a gyermekeimnek, hogy aznap elkezdem írni *Az élet szeret téged* című könyvet. „Úgy érzem, jó lenne elkezdeni, még mielőtt úgy érezném, készen állok rá" – magyaráztam Hollie-nak. Hollie mosolygott. Christopher a palacsintáját rágcsálta. Bo felugrott az asztaltól és felszaladt az emeletre. Két perccel később egy rózsakvarc kristályból faragott angyalkával a kezében tért vissza. „Tessék, apa – nyújtotta át. – Tedd az asztalodra, és ő segít neked írni." Christopher felugrott a helyéről. A kedvenc traktorjával tért vissza. „Tessék, apa – adta át. – Ez a traktor sokat fog neked segíteni."

Nem sokkal később ott ültem az üres monitort bámulva. Az első oldal kongott az ürességtől. A rózsaszín angyal ott állt a monitorom mellett. A traktor a földszinten maradt. Christopher meggondolta magát. „A tiéd lehet a traktorom, apa, de csak akkor, ha megtarthatom" – mondta. Most a traktor szelleme volt velem, ott parkolt az angyal mellett. Az asztalomon állt még egy jázminillatú gyertya, egy csésze Kona kávé és egy kártya a kedvenc idézetemmel *A csodák tanításá*ból:

A Krisztus által kijelölt feladat elvégzése
nem okozhat nehézséget számodra,

hiszen Ő végzi el e feladatot.

Ahogy ott bámultam az üres monitort, megjelent előttem egy festmény képe, melyen Jézus Krisztus egy ajtónál áll, bal kezében egy lámpással. Már láttam ezt a festményt, de nem tudom, hogy pontosan hol. Csak Krisztus képére tudtam gondolni. Meggyőztem magam arról, hogy ez a titokzatos vízió feljogosít az írás elhalasztására és arra, hogy a Google-ban indítsak egy keresést. Beírtam: „Jézus Krisztus festményei", majd a képek fülre kattintottam, és a lap tetején ott volt a festmény, amit kerestem: William Holman Hunt: *A világ világossága*.

Mikor megláttam a festményt, eszembe jutott, hogy előző éjjel erről álmodtam. Általában nem emlékszem túl sok álmomra, és erről sem sok jutott az eszembe. Egyszerűen emlékszem rá, hogy erről a festményről álmodtam. Talán ezért jelent meg előttem. Mindenesetre jelnek tekintettem arra, hogy – ahogy Joseph Campbell mondaná – „láthatatlan kezek" segítenek nekem az úton. Bejelöltem néhány, a festménnyel kapcsolatos cikket, hogy majd később elolvasom őket. Emellett le is töltöttem a képet, hogy háttérképként használhassam a számítógépemen. Most azonban vissza kellett térnem az üres képernyőhöz és az első oldalhoz.

Eközben Hollie lent szorgoskodott a konyhában. Ő is törte valamin a fejét. Valamilyen ajándékot keresett nekem, ami a segítségemre lenne az írás során. Hollie úgy fogalmazta meg, hogy a teste felvitte az emeletre, be a dolgozószobájába. Végignézett a helyiségen. A tekintete megakadt egy képen, ami egy könyvespolcon hevert. Korábban fel sem tűnt neki ez a kép. Nem tudott róla semmit. Azt hitte, hogy az enyém. Egy ovális ezüstkeretbe tette, és feljött a dolgozószobámba. „Csukd be a szemed és nyújtsd ki a kezed – parancsolt rám. – Hoztam neked valamit."

Mikor kinyitottam a szememet, láttam, hogy William Holman Hunt *A vilá*g *világossága* című bekeretezett képét tartottam a kezemben. Ez hogy

lehet? Meg voltam döbbenve. Hollie furcsán érezte magát. Gyakran hoz nekem valami apróságot, mikor írok – egy turmixot, zöldséglevet, házi készítésű muffint, de ez nem volt rá jellemző. „Drágám, itt egy vallásos kép” – ez nem volt ránk jellemző eddig. Korábban egyikünk sem ismerte ezt a festményt. Most ezt látom először, mikor bekapcsolom a számítógépemet. A bekeretezett kép pedig ott áll a rózsaszín angyal és a traktor szelleme mellett.

Mikor elmeséltem Louise-nak ezt a történetet, csak mosolygott rajta. Olyan sokatmondón, ahogy szokott. „Miközben az *Éld az életed!* című könyvet írtam, annyi kis csodában és véletlen egybeesésben volt részem – vallotta be. – Határozottan az volt az érzésem, hogy nem szabad egy ismert kiadóhoz mennem, bár volt néhány jó ajánlatom. Úgy éreztem, mintha valami fontos információ őrzője lennék, amit nem szabad sem szerkeszteni, sem átírni. Fogalmam sem volt, hogyan kell egy könyvet kiadni, de bíztam a folyamatban, és menet közben az ajtók egymás után nyíltak ki előttem.”

Nem sokkal azután, hogy Louise-zal beszélgettem, a kezembe akadt ez a Florence Scovel Shinn megerősítés: *Minden ajtó megnyílik most a boldog meglepetések előtt, és életem isteni terve most kegyelem alatt felgyorsul*.

A Biblia két versszaka is inspirálta William Holman Hunt: *Világ világossága* című festményét. A festmény alján ott egy ajánlás: Jelenések könyve 3,20. Így hangzik: „Ímé az ajtó előtt állok és zörgetek; ha valaki meghallja az én szómat és megnyitja az ajtót, bemegyek ahhoz és vele vacsorálok, és ő én velem.” A festmény címe János evangéliumából származik (8,12): „Én vagyok a világ világossága: a ki engem követ, nem járhat a sötétségben, hanem övé lesz az életnek világossága.” Mindkét idézet felszólítja az egót, hogy legyen nyitott és befogadó az isteni útmutatás és a magasabb rendű terv iránt.

Hunt festménye csupa szimbólum és allegória. Krisztus a feltétel nélküli énünket képviseli. Arca a végtelen türelem ábrázolása. Az ajtó

lábánál gyomok nőnek, ami arra utal, hogy az ajtó egy ideje már zárva van. Hunt így magyarázza a szimbolikát: „A zárt ajtó a makacsul bezárt elmét jelképezi, a gyomok a napi hanyagság akadályait…” A legjelentőségteljesebb, hogy az ajtón nincs se kilincs, se zár, se retesz. Bármelyik pillanatban ki lehet nyitni. Belülről nyílik. A lelkünk vár ránk. Az egónknak hajlandónak kell lennie beengedni a fényt. Az ajtót az egónak kell kinyitnia.

„Mikor megtettem az első lépést a spirituális úton, olyan érzés volt, mintha beléptem volna egy ajtón egy új világba – meséli Louise, miközben ülünk, és Hunt festményét nézzük. – Az élet megfogta a kezem és vezetett az úton. Azt mondta: tedd ezt és én megtettem. Az élet azt mondta: tedd azt, és én megtettem. Mikor az emberek azt kérdezik, hogyan építettem fel a Hay House vállalatot, mindig azt mondom nekik: Kinyitottam az elmémet. Hallgattam a belső hangra. Követtem a jeleket. Bíztam az áramlásban, és megtanultam vele együtt sodródni.”

„Hiszek az univerzumban” – mondta Albert Einstein William Hermannsnek az *Einstein and the Poet* című könyvben. Ez a kedvenc könyvem Einsteinről. Einstein és Hermanns, a német költő, drámaíró és szociológus mintegy harminc év alatt folytatott négy párbeszédét dolgozza fel. Einstein azt mondja Hermannsnek: „A tudományos kutatásaim során kozmikus vallásos érzéseim támadtak.” Einstein ragaszkodik hozzá, hogy ő tudós, de költőnek is tűnik. Egy belső hangra is utalást tesz. Azt is mondja Hermannsnek: „Ha nem hinnék abszolút mértékben a teremtés harmóniájában, nem próbáltam volna harminc éven át matematikai formába önteni.”

„Amikor tudod, hogy az élet szeret téged, és egy barátságos univerzumban élsz, az mind a jó, mind a rossz időkön átsegít” – állítja Louise. Néha az életünk nem a terv szerint alakul. Legalábbis nem úgy, ahogy mi elterveztük. Mindannyian tudjuk, hogy ez milyen érzés. Amikor

megkapjuk, amire vágytunk, akkor érezzük, hogy az élet szeret bennünket. De mi a helyzet akkor, ha nem kapjuk meg, amit akarunk? Mi van akkor, ha nem kapjuk meg az állást, amit akartunk? Vagy amikor az a kedves ember nem hív bennünket vissza? Vagy mikor valami, ami jónak tűnt, rosszul sül el? Ekkor kell bíznunk abban, hogy az élet *mindig* szeret bennünket, és mikor látszólag nem úgy alakulnak az események, ahogy szeretnénk, azok mégis a mi javunkat szolgálják.

„Ha tudnád, ki sétál melletted az általad választott úton, soha nem félnél semmitől" – állítja *A csodák tanítása*. Amikor félünk, egyedül érezzük magunkat. *Mikor egy ajtó bezárul, az összes többi ajtó is bezárul*, legalábbis az ego ezt érzi. „Ha megbízol a szeretetben, képtelenség teljesen egyedül érezni magad – mondja Louise. – A szeretet felfedi előtted a lehetőségek tárházát. Megnyitja a tudatosságod egy az egódnál nagyobb és bölcsebb erő előtt. A szeretet tudja, mi a legjobb neked. Elvezet a legfőbb jóhoz és utat mutat neked."

Mikor úgy érzed, beleragadtál egy helyzetbe, magányos vagy, esetleg félsz, Louise és én azt javasoljuk, hogy tedd fel magadnak a kérdést: *Milyen jó dolgok történhetnek, ha megengedem az életnek, hogy még jobban szeressen engem?* Egy másik módszer, ha tíz különböző módon befejezed a következő mondatot: *Az egyik módja, hogy megengedjem az életnek, hogy még jobban szeressen engem, az, hogy…* Nyisd ki az ajtót és engedd, hogy a lelked vezessen az úton. Nyisd ki az elméd, és engedd be a fényt. Nyisd ki a szíved, és bízz abban, hogy a szeretet elvisz oda, ahova menned kell. A feladathoz meríts erőt Louise *Heart Thoughts* című könyvének számomra oly kedves idézetéből:

Bízz benne, hogy belső vezetőd
vezet és irányít az úton,
mely a legjobb neked, és
spirituális fejlődésed

soha nem ér véget.

Mindegy melyik ajtó nyílik meg
vagy zárul be, te
mindig biztonságban vagy.

Örök vagy.
Örökké haladni fogsz
tapasztalattól tapasztalatig.
Lásd, ahogy kinyitod
az öröm, a béke, a gyógyulás, a bőség
és a szeretet ajtaját.
A megértés, együttérzés
és megbocsátás ajtaját.
A szabadság ajtaját. Az önbecsülés
és önértékelés ajtaját.
Az önszeretet ajtaját.

Minden itt hever a lábaid előtt.
Melyik ajtót nyitod ki először?
Emlékezz, biztonságban vagy;
hiszen ez csak egy változás.

Légy a szeretet tanítója

Egyik délután a Balboa parkban sétálgatunk Louise-zal. Megálltunk a Daniel's Coffee Cartnál, hogy ihassak egy cappuccinót. Innen a Japán Barátság Kertje felé indultunk tovább. Útközben érdeklődöm, hogy sikerült a nemrégiben megrendezett Hayride találkozó, Louise AIDS-betegeket támogató csoportja, mely már a 30. évfordulóját ünnepelte. A

találkozót a Los Angeles-i Wilshire Ebell színházban rendezték meg. A színház régi és új barátokkal volt tele, akik a világ minden részéről érkeztek.

Hirtelen hallottuk, hogy valaki kiabál: „Ms. Hay! Ms. Hay!” Felnéztünk, és két férfit láttunk, akik egymásba karolva integetnek nekünk. Éppen a Japán Barátság Kertjének bejáratánál álltak. Ahogy közelebb értek, az egyik férfi megszólalt: „Ms. Hay, én egy Hayrider vagyok!” Louise és a férfi is könnyekre fakadt. Hosszú ideig ölelkeztek. Rengeteg fotót készítettem róluk. Louise olyan boldognak tűnt. Ez a férfi még 1988-ban járt a Hayride találkozókra, mikor a halálára készült. „Meggyógyítottad az életemet” – mondta. „Nem. Te gyógyítottad meg a saját életedet” – szabadkozott Louise.

Az 1980-as években Louise hat és fél éven keresztül minden szerda este megtartotta a Hayride találkozót. „Egy privát kliensem megkérdezte, hajlandó lennék-e egy csoportot indítani AIDS-betegeknek. Így kezdődött” – meséli Louise. Az első alkalommal, melyet Louise a nappalijában tartott, hat férfi jelent meg. „Elmondtam nekik, hogy azt fogjuk tenni, amit én mindig teszek, vagyis az önszeretetre, a megbocsátásra és a félelmek elengedésére fogunk összpontosítani. Azt is elmondtam nekik, hogy nem fogjuk közben *sajnáltatni* magunkat, mert az senkin nem segít.” Az első találkozó végén Louise szeretettel megölelte a hat férfit. Aznap este szeretettel a szívükben tértek haza Louise otthonából.

„A következő héten tizenkét férfi ült a nappalimban. A rá következő héten már húsz, és hétről hétre egyre többen jöttek – meséli Louise, akit még mindig ledöbbent, ami történt. – A végén már majdnem kilencven férfi nyomorgott a nappalimban. Fogalmam sincs, mit gondolhattak a szomszédaim! Minden héten beszélgettünk, sírtunk, együtt énekeltünk, a tükör előtt végeztünk feladatokat, különböző gyógyító meditációkat csináltunk saját magunkért, egymásért és a bolygónkért. Minden

alkalommal öleléssel búcsúztunk egymástól, ami kitűnően közvetítette a szeretetet és *megkönnyítette az ismerkedést is*" – mosolyog Louise boldogan.

A találkozók Louise otthonából egy nyugat-hollywoodi tornaterembe költöztek. „Az első alkalommal kilencven helyett már százötven ember jelent meg" – emlékszik vissza. Hamarosan ismét költözniük kellett. Ez alkalommal már Nyugat-Hollywood városrész biztosított egy helyet Louise számára, ahol már több száz ember is kényelmesen elfért. „Végül már majdnem nyolcszáz ember járt a szerda esti találkozóinkra. Most már nemcsak AIDS-es férfiak jöttek, hanem nők is. Sokszor családtagok is. Mikor valaki édesanyja először megjelent a találkozónkon, álló tapssal jutalmaztuk.

Louise egyik legjobb barátja Daniel Peralta. Először 1986-ban találkoztak, mikor Daniel megjelent a *Doors Opening: A Positive Approach to AIDS* című, a Hayride-ról szóló film premierjén. „Louise megtanított a feltétel nélküli szeretetre" – mesélte Daniel. Egy, a Hayride-ról szóló cikkben Daniel Louise végtelen kedvességéről és nagylelkűségéről nyilatkozott:

> Louise L. Hay egy új lehetőséget, egy új létállapotot mutatott. Megmutatta, hogyan szeressük saját magunkat, és gyakorlati lépéseket is javasolt a folyamat felgyorsítására. Finoman rávilágított, hogyan lehetnénk magunkkal mások, mint addig, hogyan gyakoroljuk az önelfogadást, és hogyan gondoskodjunk saját magunkról. Ez nemcsak szimpatikus volt, hanem gyógyító hatású is. Világosan emlékszem, Louise mindig hihetetlen ügyességgel tudta megteremteni a közösség érzését, és összehozni az embereket, szívről szívre haladva.

Louise szeméből potyognak a könnyek, mikor a Hayride-ról beszél. „Ezek

a fiatal emberek magányosak voltak és rémültek. A családjuk és a társadalom is kirekesztette őket. Egy barátra volt szükségük – valakire, aki nem fél tőlük, aki nem ítélkezik felettük, és aki úgy szereti őket, ahogy vannak. Én egyszerűen azt adtam nekik, amire szükségük volt" – meséli. Mikor a könnyeiről kérdezem Louise-t, azt feleli: „A Hayride találkozókon hatalmas mennyiségű papír zsebkendő fogyott. Rengeteg barátra leltem. Sok barátomat el is vesztettem. Túl sok temetésen vettünk részt. De gondoskodtunk róla, hogy senki ne haljon meg úgy, hogy ne tudja: szeretjük. Természetesen nagyon sokan élték tovább az életüket, és olyan jövőt teremtettek maguknak, amelyről soha nem is mertek volna álmodni."

A *Doors Opening* nyitó képsorain Louise azt mondja: „Én nem gyógyítok meg senkit. Én csak helyet biztosítok ahhoz, hogy felfedezhessük, milyen csodálatosak vagyunk, és sokan úgy találják, hogy képesek meggyógyítani saját magukat." Louise következetesen ugyanezt mondja újra meg újra. A szemtanúja voltam, hogy emberek százai mondanak köszönetet Louise-nak: „Köszönöm, hogy meggyógyítottad az életemet." Minden egyes alkalommal elmosolyodok, mert pontosan tudom, Louise mit fog válaszolni. „*Te* gyógyítottad meg az életedet" – mondja nekik.

– Louise, az emberek sok mindennek hívtak már téged.

– Tudom – mondja nevetve.

– Mindenkinek azt mondod: *Nem vagyok gyógyító*.

– Ez így van – feleli határozottan.

– Akkor mi vagy?

– Ó, nem is tudom.

– Hívtak már élő szentnek is.

– Nos, erről nem tehetek – feleli szemmel láthatóan feszengve.

– Oprah Winfrey úgy hívott, hogy a vonzás törvényének az anyja.

– Ajjaj.

– Neveztek már gurunak és úttörőnek is.
– Ajjaj.
– No és persze lázadónak.
– Na, ez tetszik – nevet.
– Festettél valaha önarcképet? – kérdezem.
– Soha!
– Ugyan már, Louise, áruld már el, ki vagy!
– Nos, *te* hogy jellemeznél engem?
– Lenne néhány ötletem.
– Hadd halljam!
– Szerintem egy nőstény oroszlán vagy.
– Nos, az Oroszlán fontos szerepet tölt be a csillagzatomban – feleli.
– Szerintem keményen védelmezed az igazságot.
– Kemény vagyok és egyenes – feleli.
– Ugyanakkor foggal-körömmel véded a szeretteidet.
– Szélsőségesen – feleli.
– Szerintem egy tanító vagy – összegzem.
– Ez igaz – feleli.

Amikor eszembe jut Louise és a munkássága, azonnal beugrik *A csodák tanításá*nak egyik sora: „Csak a szeretetet tanítsd, hisz te magad is az vagy.” Louise egy tanító, és a szeretetről tanít. Azt tanítja, hogy életed minden egyes pillanatában választasz a szeretet és a félelem, a szeretet és a fájdalom, a szeretet és a gyűlölet között. „Én egyetlen dolgot tanítok – egyetlen egyet: szeresd önmagad” – jelenti ki Louise.

„Amíg nem szereted önmagad, addig soha nem fogod megtudni, ki is vagy valójában, és mire is vagy képes” – mondta nekem Louise nemrég egy Skype-beszélgetés közben. Louise szerint a szeretet egy titkos összetevő, melynek segítségével azzá az emberré válhatsz, aki valójában

vagy. „Amikor szereted magad, felnősz” – mondja. „A szeretet segít felülemelkedni a múlton, a fájdalmon, a félelmen, az egón és a magaddal kapcsolatos kicsinyes elképzeléseiden. Te magad is szeretetből vagy, és a szeretet segít azzá válni, aki valójában vagy.”

Louise barátjának lenni azért is csodálatos dolog, mert tanúja lehetek a növekedés iránti határtalan lelkesedésének és elkötelezettségének. Louise Hay imád tanulni. „Ha nem tanultam volna meg szeretni önmagam, akkor semmire nem lett volna lehetőségem, amit azóta megcsináltam” – vallja. Louise üzenete a következő: *Szeresd magad most. Ne várj addig, amíg készen állsz rá.* „Ha ma nem szereted magad, holnap sem fogod. De ha ma elkezded, elkezdesz egy jobb jövőt teremteni, és a jövőbeli éned végtelenül hálás lesz ezért” – mondja.

Louise mindig keresi az új lehetőségeket és kalandokat. Első nyilvános művészeti kiállítása után a következő posztot jelentette meg Facebook-oldalán: „Az élet egy körforgás. Ideje valami újat kipróbálni, aztán ideje továbblépni. Soha nem késő valami újat tanulni.” A Hayride találkozó után azt mondta nekem: „Úgy érzem, hogy egy ajtó bezárul, de már nyílik is ki egy új. Nyitott vagyok, és befogadom az új fejlődési lehetőségeket.” Egyik legutolsó Skype-beszélgetésünk során Louise elmondta, hogy beiratkozott egy spirituális homeopátia tanfolyamra.

Miközben *Az élet szeret téged* című könyvet írtuk, Louise úgy érezte, hogy életében új fejezet veszi hamarosan kezdetét. Azt mondta, hogy egyelőre fogalma sincs, miről fog szólni ez az új fejezet. Azt mondta: „Egyszerre vagyok izgatott és ideges, de mindennap emlékeztetem magam, hogy az élet szeret engem, biztonságban vagyok, az élet a legjobbat akarja nekem, és ez is csak egy változás.” Mikor megkérdezem Louise-t, hogyan akarja behívni életébe ezt az új fejezetet, azt feleli: „Átrendezem kicsit a bútorokat. Elengedek néhány dolgot, és helyet csinálok az újnak.”

Nemrég én tartottam a nyitóelőadást a Hay House UK londoni IGNITE!

konferenciáján. A konferencián tizenkét író beszélt a személyes fejlődésről és a globális átalakulásról. Megkérdeztem Louise-t, van-e olyan üzenete, melyet szeretne megosztani a hallgatósággal. Azonnal küldött egy szenvedéllyel és magasröptű tanításokkal teli választ. Így szólt:

Valahányszor egy új dolgot teszek,
lángra gyújtom az életem.
Ismeretlen területre lépni mindig izgalmas.
Tudom, hogy velem csak jó dolgok
történhetnek, ezért kíváncsian várom,
az Élet mit tartogat nekem.
Az új kalandok fiatalon tartanak bennünket.
És ha szerető gondolatokat küldünk
a szélrózsa minden irányába, akkor
életünk csordultig telik szeretettel.
A nyolcvanhét az életem új kezdete.

A szeretetteljes tükör

Mikor Louise Hay a színpadra lép az I Can Do It! konferencián, a közönség álló tapssal fogadja. Több ezer ember küld egyként hálát és szeretetet Louise felé. Minden alkalommal ez történik, a világ minden pontján, Vancouverben, Londonban, New Yorkban, Sydneyben, Hamburgban egyaránt. Sokszor álltam ott a közönség soraiban, és általában könnyekig meghatódtam. Csodálatos belegondolni, mi történik a világban, mikor egy ember a szeretet jegyében kiáll a színpadra.

Ez alkalommal Denverben vagyunk, egy másik I Can Do It! konferencián. Louise hotelszobájában üldögélünk, és ennek a könyvnek a korai fejezeteit nézzük át. „Szeretném, ha az olvasók azt az üzenetet

hallanák ki a könyvből, hogy *Az élet szeret téged úgy, ahogy vagy, és azt szeretné, ha te is ezt tennéd* – mondja Louise. – Azért vagyunk itt e bolygón, hogy megtanuljuk a feltétel nélküli szeretetet, ami az önelfogadással és önszeretettel kezdődik.” Rám mutat, és azt mondja: „A saját életedben úgy kell kezdened, hogy magadat szereted.” Ezután saját magára mutat, és azt mondja: „A saját életemben azzal kell kezdenem, hogy szeretem magamat.” Egy pillanatra elhallgat, majd folytatja: „Így szeretjük a világot.”

Amikor Louise-hoz és hozzám hasonlóan az önszeretetről tanítasz, gyorsan hozzászoksz a különböző aggodalmak és ellenvetések kezeléséhez. A leggyakrabban az alábbiak hangzanak el: „Az önszeretet önző dolog”; „Az önszeretet önmagunk kényeztetése”; „Az önszeretet narcisztikus”. Ez valóban igaz? Érzéseim szerint az önimádat narcisztikus, de az önszeretet nem az. Más szóval az önszeretettel kapcsolatos legtöbb ellenvetés a szeretet félreértelmezéséből ered. „Az önszeretet nem a hiúságról vagy az arroganciáról szól, hanem az önbecsülésről – fejti ki Louise. – Az önszeretet önmagad mély tisztelete, és az életé, melyet itt és most élhetsz.”

A szeretet képessége programomban azt mondom azoknak a tanítványaimnak, akik attól félnek, hogy az önszeretet túl önző, hogy vessenek egy pillantást Louise Hay életére. Louise története kitűnő példa arra, hogy az öngyógyítás és az önszeretet hogyan lehet áldás mások számára. Nézd meg, mi történt, miután Louise a gyógyulás útjára lépett. Ötvenéves korában megírta kis kék könyvének első verzióját, melynek a *What hurts* (Ami fáj) címet adta. Három évvel később átírta a könyvet, és *Éld az életed!* címmel újra megjelentette. Louise ötvenhat évesen kezdte el a Hayride találkozókat. Ötvenkilenc éves korában alapította meg jótékonysági alapját, a Hay Foundationt. A Hay House vállalatot hatvanévesen alapította. Ennyi minden történt, és ez még csak a kezdet volt.

„Azért vagyunk itt, hogy szerető tükröt tartsunk a világ elé” – meséli Louise. Minél jobban szeretjük magunkat, annál kevésbé vetítjük ki a világra a fájdalmunkat. Mikor abbahagyjuk a saját magunk feletti ítélkezést, másokat sem támadunk meg. Mikor abbahagyjuk saját magunk elutasítását, másokat sem vádolunk meg azzal, hogy bántottak minket. Amikor elkezdjük magunkat jobban szeretni, boldogabbá válunk, kevesebbet védekezünk és nyitottabbá válunk. Ha magunkat szeretjük, természetes, hogy másokat is jobban szeretünk. „Az önszeretet a legnagyobb ajándék, mert amit magadnak adsz, azt mások is megtapasztalják” – magyarázza Louise.

Mikor 1994-ben megalapítottam a Boldogságprojektet, egy mindössze három szóból álló küldetést fogalmaztam meg: *Beszélj a boldogságról*. Akkoriban a boldogság nem volt központi téma sem a pszichológiában, sem a társadalomban. A Boldogságprojekt célja az volt, hogy beszélgessünk a boldogságról. Beszéltünk a boldogságról iskolákban, kórházakban, templomokban, cégeknél és a kormányban is. Minél többet beszéltünk róla, annál többet megtudtam a természetéről, és annál inkább meggyőződésemmé vált, hogy a boldogság az önszeretethez hasonlóan hasznos mind az egyén, mind a társadalom számára. Néhány évvel később újabb küldetést fogalmaztam meg a Boldogságprojekthez. Így hangzik:

Mivel a világ tele van szenvedéssel,
a boldogságod nagy ajándék.
Mivel a világ tele van szegénységgel,
bőséged nagy ajándék.
Mivel a világ olyan barátságtalan,
a mosolyod igazi ajándék.
Mivel a világban oly sok háború dúl,
lelki békéd ajándék.

Mivel a világ kétségbe van esve,
reményed és optimizmusod is ajándék.
Mivel a világ tele van félelemmel,
szereteted is ajándék.

A szeretetet mindig megosztjuk. Ugyanolyan ajándék, mint az igazi boldogság vagy siker. A végén mindenki hasznára válik. „Amikor a szeretetre gondolok, szeretem elképzelni magamat egy fénykörben állva – meséli Louise. – Ez a fénykör jelképezi a szeretetet, és látom, ahogy körülvesz. Miután már a szívemben és a testemben érzem ezt a szeretetet, látom, hogy a fénykör nagyobb lesz, és betölti a szobát, aztán otthonom minden négyzetcentiméterét, aztán a szomszédságot, aztán az egész várost, aztán az egész országot, aztán az egész bolygót, és végül az egész univerzumot. Számomra ezt jelenti a szeretet. Így működik a szeretet."

Hallgatom Louise-t, amint a saját szeretetköréről beszél, és Albert Einstein szavai jutnak eszembe: „Az ember a mindenség része, melyet mi univerzumnak hívunk, s melynek az idő és a tér korlátot szab. Úgy tapasztaljuk meg saját magunkat, a gondolatainkat és érzéseinket, mint valami, ami külön áll a többitől. A tudat optikai csalódása. Ez az érzéki csalódás egyfajta börtön számunkra, a személyes céljainkra korlátoz bennünket, és csak a hozzánk közel álló embereket szeretjük. A feladatunk az, hogy kiszabaduljunk ebből a börtönből azáltal, hogy bővítjük az együttérzés körét, hogy felöleljen minden élőlényt és a természetet."

Mikor Louise Hay 1987-ben megalapította a Hay House vállalatot, mindenkinek azt mondta, akik jöttek vele dolgozni, hogy a kiadó célja nem csupán az, hogy minél több könyvet és kazettát értékesítsen. „Természetesen törekedtem a pénzügyi sikerre is, hogy ki tudjuk fizetni

a béreket, és gondoskodjunk mindenkiről, de volt egy magasabb rendű célom is – ismeri el Louise. – Már akkor is tudtam és ma is hiszem, hogy a Hay House valódi célja *egy olyan világot teremteni, ahol biztonságban szerethetjük egymást*. Minden egyes könyvvel, amit kiadunk, megáldjuk a világot szeretettel."

7. GYAKORLAT

A világ megáldása

Mikor Louise utoljára szerepelt a *The Oprah Winfrey Show*-ban, akkoriban ünnepelte a 81. születésnapját, és elmesélte, hogy akkor kezdett el társastáncot tanulni. Mikor Oprah megkérdezte Louise-t, hogy milyen tanácsot adna azoknak, akik úgy gondolják, hogy túl késő változtatni és növekedni, Louise empatikusan így felelt: „Gondold át! Csak azért, mert sokáig hittél valamiben, nem jelenti azt, hogy örökké el kell hinned. Olyan gondolatokat válassz, melyek támogatnak és felemelnek. Vedd észre, hogy az élet szeret téged. Ha te is szereted az életet, akkor működteted ezt a csodás körforgást."

Ezt a „csodás körforgást működtetni", ahogy Louise mondja, nem csupán annyit jelent, hogy engeded, hogy az élet szeressen téged, hanem azt is, hogy szereted az életet. Mikor először találkoztam Louise-zal, hogy erről a könyvről beszélgessünk, elmondtam neki, hogy szeretném pontosan megérteni, mit ért azon a filozófián, hogy *Az élet szeret téged*. Ezt felelte: „Ha szeretnéd megtapasztalni, mit jelent Az élet szeret téged valójában, azt javaslom, hogy ismételgesd a következő megerősítést: *Az élet szeret engem, és én is szeretem az életet*. Meg is fordíthatod, ha úgy jobban tetszik: *Szeretem az életet, és az élet is szeret engem*. Azóta mindennap elmondom ezeket a megerősítéseket, és szándékaim szerint életem végéig mindennap el fogom mondani." Ez a megerősítés alkotja

hetedik, és egyben utolsó spirituális gyakorlatodat.

Mikor kimondod a megerősítést – *Az élet szeret engem, és én is szeretem az életet* –, a tudatodban a befogadás és az adás végtelen körforgását jeleníted meg. *Az élet szeret engem* képviseli a befogadás elvét, míg a *szeretem az életet* az adás elvét. A teljes megerősítés egyforma mértékben támogatja, hogy tudj szeretetet adni és befogadni. Valójában adni *annyit tesz*, mint kapni. Aki ad, az kap is. Amit adsz, azt kapod vissza. Ez a tudatosság segít abban, hogy szerető jelenléteddel tiszteld meg a világot.

Ebben a fejezetben a spirituális gyakorlat *a világ megáldása*. A buddhista *metta* gyakorlat inspirálta, mely annyit tesz: *szerető kedvesség, univerzális barátság, jóindulat*. A meditáció öt részből áll. Azt javaslom, hogy 5-15 percet szánj a gyakorlatra. Mint a könyvben található egyéb gyakorlatok esetében is, Louise és én azt javasoljuk, hogy hét egymást követő nap végezd el. Minél többször elvégzed, annál jobb lesz a hatása.

Áldd meg magad: „Elég szeretet van benned ahhoz, hogy az egész bolygót szeresd, és mindez veled kezdődik" – mondja Louise. Kezdd *Az élet szeret engem, és én is szeretem az életet* megerősítéssel. Mondd ki hangosan. Mondd ki néhányszor. Fejezd be tíz különböző módon a következő mondatot: *Az élet ma például azzal szeret engem, hogy…* Számold meg, mennyi áldásban van részed. Ha ezt nehéznek találod, erősítsd meg, hogy készen állsz a befogadásra, és nyitott vagy minden segítségre. Erősítsd meg: *Ma elmozdulok egy magasabb rendű jó felé. A jó mindenhol megtalálható számomra, biztonságban vagyok.*

Áldd meg szeretteidet: Mindenkinek, akit szeretsz, kívánj ma csodálatos napot. Erősítsd meg számukra: *Az élet szeret téged*. Imádkozz, hogy megtudják, milyen áldottak, és felismerjék az alapvető igazságot magukkal kapcsolatban: *Szerethető vagyok*. Örülj a sikereiknek, a jólétüknek, jó egészségüknek és jó szerencséjüknek. „Emlékezz, ha szeretetet és elfogadást vársz a családodtól, akkor neked is szeretned kell, és elfogadnod őket" – emlékeztet Louise. Erősítsd meg: *Örülök*

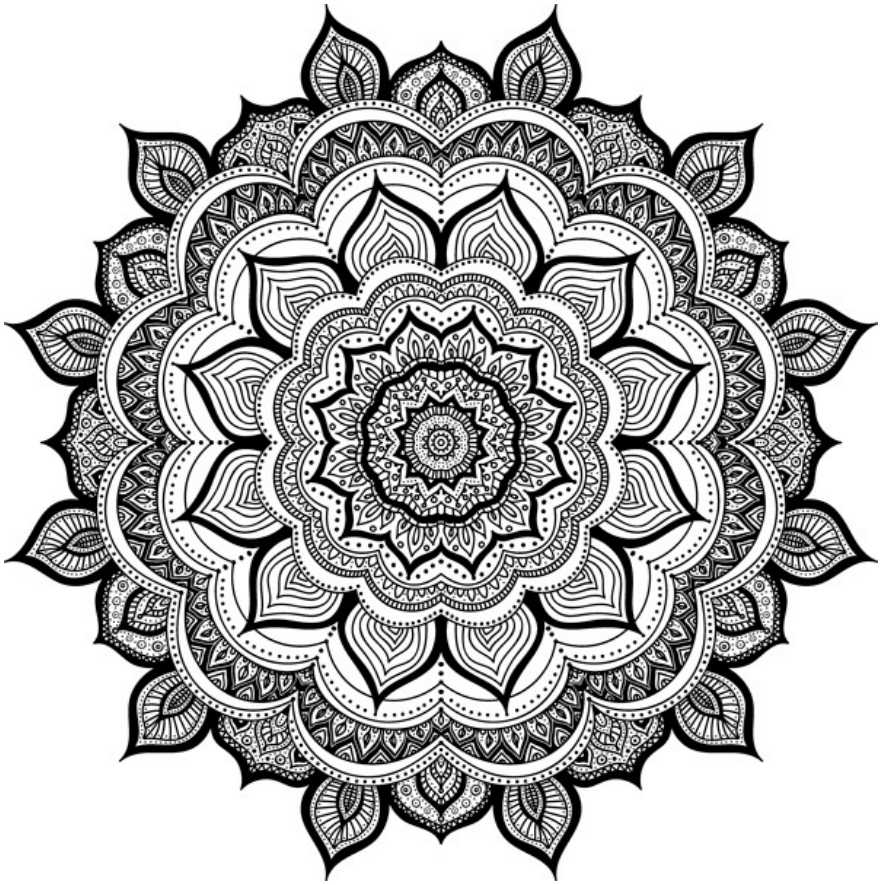
mindenki boldogságának, tudom, hogy bőven jut mindenkinek.

Áldd meg a szomszédaidat: Határozd el, hogy ma mindenkit megáldasz, akivel csak találkozol. Küldj áldást a szomszédaidnak az utca mindkét oldalán. Küldj áldást minden szülőnek, akivel az iskola kapujában találkozni szoktál. Küldj áldást a boltosnak, a postásnak, a buszvezetőnek és minden ismerősnek a szomszédságban. Küldj áldást az utcán álló fáknak. Küldj áldást az egész környéknek. Mondd ki a megerősítést: *Az élet szeret téged, és végtelen áldást kívánok neked a mai napon*.

Áldd meg az ellenségeidet: Küldj áldást azoknak az embereknek, akiktől legszívesebben megvonnád a szeretetedet. Küldj áldást annak az embernek, akit leginkább elítélsz, és mondd ki a megerősítést: *Az élet szeret mindannyiunkat*. Küldj áldást annak az embernek, akivel a legtöbbet harcolsz, és mondd ki a megerősítést: *Az élet szeret mindannyiunkat*. Küldj áldást annak az embernek, akire a legtöbbet panaszkodsz, és mondd ki a megerősítést: *Az élet szeret mindannyiunkat*. Küldj áldást annak az embernek, akit a legjobban irigyelsz, és mondd ki a megerősítést: *Az élet szeret mindannyiunkat*. Küldj áldást annak az embernek, akivel a legtöbbet versengsz, és mondd ki a megerősítést: *Az élet szeret mindannyiunkat*. Áldd meg az ellenségeidet, hogy ne legyenek ellenségeid. Mondd ki a megerősítést: *Mindannyian szerethetők vagyunk. Az élet szeret mindannyiunkat. A szeretettel mindenki nyer*.

Áldd meg a világot: Mondd ki a megerősítést: *Az élet szeret engem, és én is szeretem az életet.* Képzeld el, hogy a tenyeredben tartod az egész bolygót. „Fontos vagy, és igenis számít, hogy mire használod az elmédet. Küldj áldást az egész világnak minden áldott nap” – kéri Louise. Szeresd az állatokat. Szeresd a növényeket. Szeresd az óceánokat. Szeresd a csillagokat. Képzeld el, hogy az újságok címlapján olyan híreket olvasol, mint például: „Megtalálták a rák ellenszerét”, vagy „Megszűnt a szegénység”, vagy „Béke uralkodik a földön”. Valahányszor szeretettel

megáldod a világot, több millió másik emberrel kerülsz kapcsolatba, akik ugyanezt teszik. Már ma lásd, hogy a világ a szeretet irányába mozdul el. Mondd ki a megerősítést: Olyan világot teremtünk együtt, ahol biztonságos egymást szeretnünk.



Utószó

Ma végzem el az utolsó simításokat *Az élet szeret téged* című könyv kéziratán. Christopher a dolgozószobámban játszik az új traktorjával. Végtelenül boldog. „Ez a legjobb traktor az egész univerzumban, apa” – újságolja. Régi traktora a dolgozóasztalomon pihen az angyal mellett, akit Bo ajándékozott nekem. Mellettük áll a lámpást fogó Krisztust ábrázoló kép. Hollie-val még mindig nem értjük, hogy került ez a kép az otthonunkba.

Ma reggel átlapoztam az *Éld az életed!* egyik példányát. Egy idézetet akartam ellenőrizni, hogy pontosan hogy hangzott. Elég elnyűtt már, sok éves lehet, de még sosem vettem észre, hogy Louise írt bele nekem valamit. Így hangzik: „Emlékezz rá, hogy az élet szeret téged. Hihihi. Szeretettel Robertnek. Louise Hay.” A *hihihi* alá van húzva a nyomaték kedvéért. *Miért írta oda Louise, hogy hihihi?* – tűnődöm. Tudott valamit, amit én nem? Mosolyogva hálát adok a közösen megtett utazásért.

Az isiászom mostanra elmúlt. Már nincsenek „érzeteim”, ahogy Louise mondaná. A gyógytornászom néhány héttel ezelőtt gyógyultnak nyilvánított. Az isiász időzítése szimbolikus volt. Pont néhány nappal azelőtt kezdődött, hogy elkezdtem volna írni ezt a könyvet. Még egy egybeesés! A *Éld az életed!* című könyvében Louise azt írja, hogy az isiász egyik lehetséges oka az álszentség. Mikor ezt közelebbről szemügyre vettem, találtam magamban egy helyet, ahol úgy gondolom, hogy az élet szeret engem, de találtam árnyakat, kétségeket, félelmeket, cinizmust és értéktelenséget is.

Az élet szeret téged egy nagy utazás. Louise és én a lehető legtöbbet kihoztuk a beszélgetéseinkből. Mindkettőnknek van még hova fejlődnünk. Louise nemrég bevallotta: „Még most is előfordul, hogy néha

megijedek és kétségbe vonom, hogy az élet szeret engem, de most már ritkábban történik meg. Mélyen legbelül tudom, hogy a félelem *csak egy félelem*, és nem egyenlő az igazsággal. Ha rábukkanok egy félelemre, szeretettel bánok vele. Emlékeztetem magam arra, hogy az élet nem ítél el, vagy utasít engem vissza. Az élet szeret engem."

Ezt a könyvet már majdnem befejeztük, mégis úgy érzem, hogy az utazás még csak most kezdődött el. Mindannyian rendelkezünk egy önképpel, egy egóval, és reméljük, hogy ez szerethető, de az egón rengeteg lyuk tátong. Ezek a lyukak eltemetett félelmeket és kétségeket rejtenek, és árnyékot vetnek az általunk észlelt világra. *Az élet szeret téged* arra kér, hogy ass mélyre, ásd ki lényed igazi természetét. Ott rejlik az eltemetett kincsünk. Itt találkozunk feltétel nélküli énünkkel. Ezt az énünket szereti az élet.

A szeretet útja természeténél fogva végtelen. Louise és én hamarosan kidolgozunk egy online programot *Az élet szeret téged* témaköréhez. Készítünk majd egy, *Az élet szeret téged* kártyacsomagot is, tele spirituális gyakorlatokkal és megerősítésekkel. Interjúsorozatokat fogunk megjelentetni az Éld az életed weboldalon. Ezek mind segíteni fognak még jobban elmélyíteni az utazást.

Minél jobban engedjük, hogy az élet szeressen bennünket, annál inkább azzá a személlyé válunk, akik valójában vagyunk. Ilyenkor a belső munka a szeretetet akadályozó blokkok oldása egészen addig, míg nem marad más, csak a színtiszta szeretet. A szeretet a valódi természetünk. A szereteten keresztül fejezzük ki a szívünket. A szeretet lelkünk célja. Azért vagyunk itt, hogy szeressük a világot. Azért vagyunk itt, hogy a szeretetet válasszuk a félelem helyett. Ez a mi ajándékunk saját magunknak és egymásnak.

Köszönetnyilvánítás

Robert köszöni Louise Haynek, amiért igent mondott arra, hogy közösen megírják ezt a könyvet. Hollie Holden, köszönöm, hogy szeretsz és támogatsz. Késő esti beszélgetéseink, miután elaltattuk a gyerekeket, iránymutatást és inspirációt adtak ehhez az utazáshoz. Laura Samuel és Lizzie Prior, köszönöm, hogy segítettetek kialakítani egy helyet, ahol írhatok. Shelley Anderson és Natasha Fletcher, köszönöm, hogy a kutatással segítettétek a munkámat. Dr. David Hamilton, köszönöm, hogy tudományos területen támogatásodat élvezhettem. Thomas Newman, köszönöm a zenét, különösen a *Banks úr megmentése* filmzenéjét, melyet a könyv írása közben hallgattam. Meggan Watterson, köszönöm, hogy amikor nálunk vacsoráztál egyik este, vacsora közben tetted azt az észrevételt. Raina Nahar, Jack Smith, Finn Thomas és Alan Watson, köszönöm a támogatásotokat. Köszönöm a segítséget William Morris Endeavornak és kedves ügynökömnek, Jennifer Rudolph Walsh-nak.

Robert és Louise továbbá szeretne köszönetet mondani a Hay House csapatának, amiért világra hozták ezt a könyvet. Köszönjük Patty Gift szerkesztőnek. Köszönjük továbbá nektek is: Leanne Siu Anastasi, Christy Salinas, Joan Oliver, Richelle Zizian, Laura Gray és Sally Mason.

A szerzőkről

Louise Hay az *Éld az életed!* című nemzetközi sikerkönyv írója, metafizikai előadó és tanító, könyveiből több mint 50 millió példányt adtak el világszerte. Az elmúlt több mint 30 év során a világ legkülönbözőbb pontjain élő embereknek segített abban, hogy felfedezzék és kiaknázzák teremtőerejük valódi potenciálját a személyes fejlődés és az öngyógyítás érdekében. Szerepelt a *The Oprah Winfrey Show*-ban és számos amerikai és külföldi tévé- és rádióadásban.

Weboldalai: www.louisehay.com
www.healyourlife.com

Facebook-oldala: www.facebook.com/louisehay

Robert Holden a pszichológia és a spiritualitás területén végzett innovatív munkájával már szerepelt a *The Oprah Winfrey Show*-ban, a *Good Morning America* és a *Shift Happens!* műsorban, és a *How to Be Happy* című BBC dokumentumfilmben, melyet 20 országban több mint 30 millió ember nézett meg. Robert írta a *Happiness NOW!*, a *Shift Happens!*, az *Autenthic Success* (korábbi címe: *Success Intelligence*), a *Be Happy*, a *Loveability* és a *Holy Shift: 365 Daily Meditations from 'A Course in Miracles'* című könyveket. *Shift Happens!* című műsora minden héten hallható a Hay House Rádióban.

Weboldala: www.robertholden.org

Facebook-oldala: www.facebook.com/drrobertholden

Öröknaptár

365 gondolat a szeretet jegyében

365 napra
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

Minden nap felkínálja számunkra egy új kezdet lehetőségét. Bízzunk abban, hogy az élet elénk tárja mindazt, amire szükségünk lehet. Louise L. Hay öröknaptára 365 napra elegendő bölcsességgel és ragyogó fotókkal inspirálja, táplálja lelki életünket. Sosem késő fellapozni, az év bármelyik napján elkezdhető.

Pozitív megerősítések

64 megerősítést tartalmazó kártya
belső erőd megtalálásához

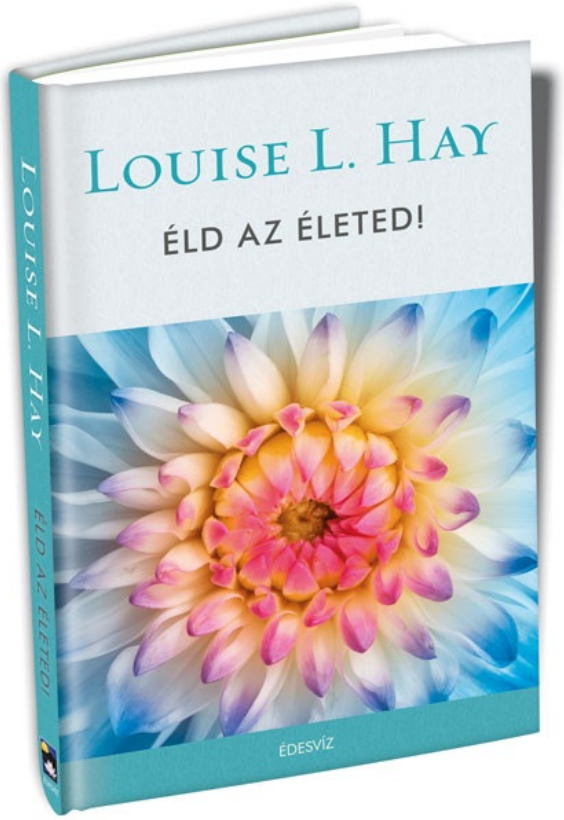
64 kártya
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

„Tedd ki a kártyákat az otthonodban, a munkahelyeden... vagy ajándékozd el barátaidnak és szeretteidnek. Olvass el reggelente egyet-egyet, és figyeld meg, ahogy pozitívan változik meg a napod és az életed.”

Louise L. Hay

Éld az életed!

Lehetőségeink korlátlanok. A bölcsesség
és a tudás kapui mindig nyitva állnak



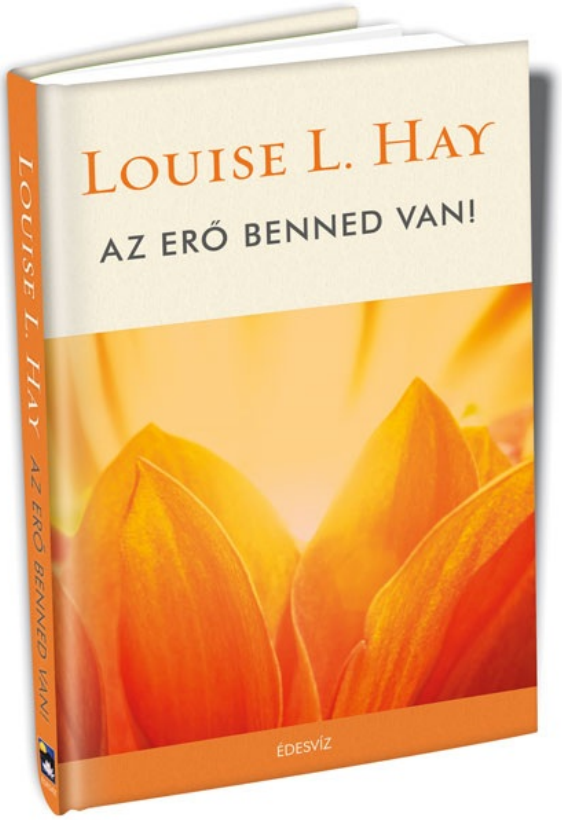
260 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

A szerző legfőbb üzenete a következő: ha készek vagyunk a szellemi erőfeszítésre, csaknem minden bajt orvosolhatunk. Könyve egyetlen célt szolgál: eloszlatja félelmeinket, és segít változtatni a problémáinkat előidéző negatív hozzáállásunkon. Eligazít a betegségeink hátterében meghúzódó, rögzült tudati mintákkal és lelki okokkal kapcsolatban, és megmutatja ezek összefüggéseit. Ha követjük tanácsait, feltárhatjuk és kiaknázhatjuk szellemi erőnket, és feloldhatjuk gátlásainkat, amelyek megakadályoznak céljaink

elérésében. A könyv bebizonyítja, hogy bármilyen gondunk-bajunk van is, képesek vagyunk a megújulásra.

Az erő benned van!

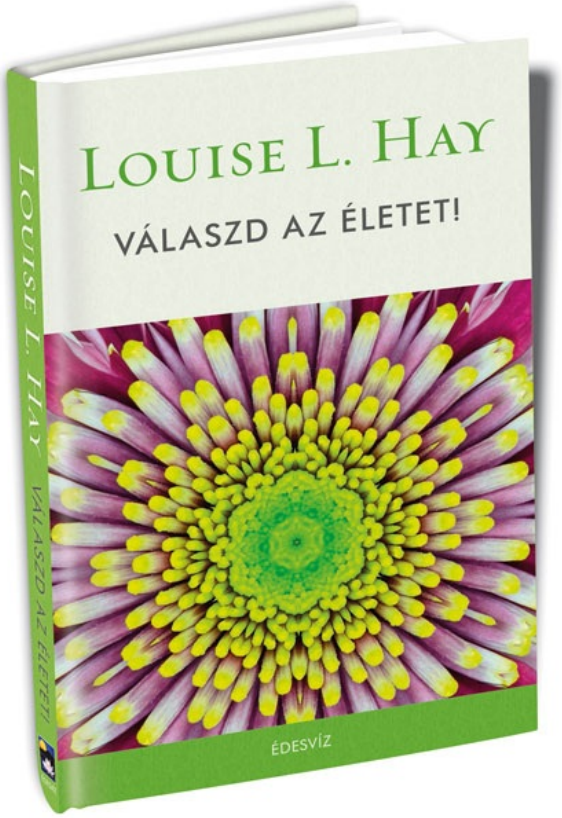
Lényünk az élet csodája. Feltárul előttünk a bennünk rejlő szépség, szeretet és erő



232 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

Ki vagy? Mi a célod ezen a világon? Mit gondolsz az életről? Mindnyájunkban van egy belső Erő, amely választ adhat a kérdéseinkre, eljuttathat bennünket a tökéletes egészséghez, az ideális párkapcsolathoz és a virágzó karrierhez. Elnyerhetjük a jólét valamennyi formáját, csak hinnünk kell a Lehetőségben. Az erő benned van! feltárja előttünk, mekkora hatalmunk van valójában, és arra biztat, hogy ne kívül keressük az Erőt, hiszen bennünk van, és bármikor pozitív célok szolgálatába állíthatjuk.

Válaszd az életet!



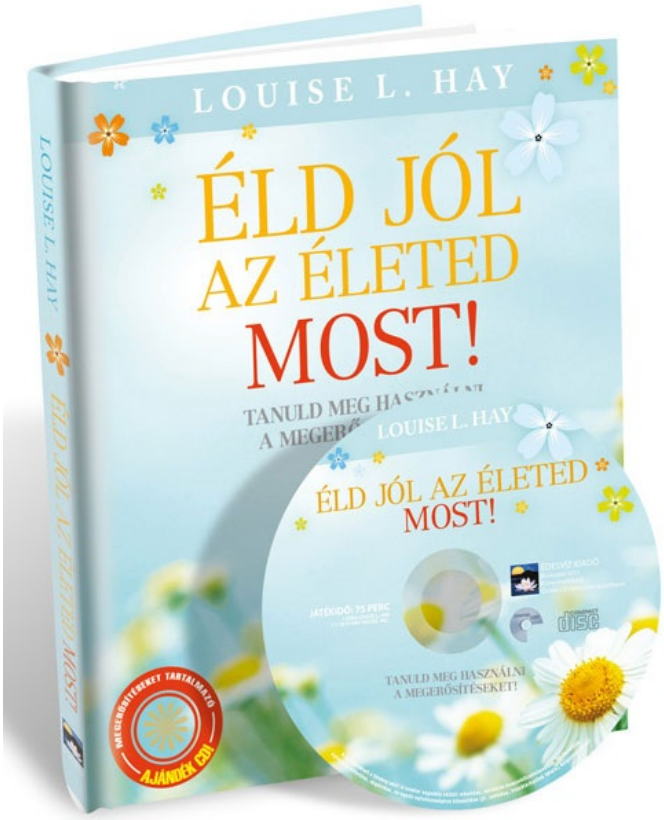
199 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

E-könyv
formátumban is kapható!

Louise L. Hay most ismét a segítségünkre siet, és igazán okos és megfontolandó tanácsokat ad az „életküzdelemhez”. Stresszoldó lelkiszellemi- testi gyakorlatai és számos konkrét helyzet megoldására tett javaslatai a gyerekkortól a késő öregségig ívelik át életünk lehetséges eseményeit. A szerző nem ír elő kötelezően követendő mintákat, de ha újszerű módszereit a magunk egyénisége szerint alkalmazzuk, nagyobb sikerrel valósíthatjuk meg legbensőbb vágyunkat: személyiségünk harmóniáját, sikerünket a személyes kapcsolatokban, a gazdagodásban s a szerelemben.

Éld jól az életed - MOST!

Tanuld meg használni a megerősítéseket



128 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

E-könyv
formátumban is kapható!

Louise L. Hay a megerősítések erejéről és fontosságáról ír, és megmutatja, hogyan vehetjük hasznukat. Nem csupán arra kapsz választ, hogyan kell megfogalmazni és használni ezeket, de a konkrét témakörök – egészség, félelmek, kritikus gondolkodás, függőségek, megbocsátás, munka, pénz és gazdagság, barátok, szerelem, öregedés – és gyakorlatok segítségével pozitív változásokat idézhetsz elő az adott életterületeken. A CD-melléklet

további segítséget nyújt azokkal a megerősítésekkel kapcsolatban, amelyeket a saját hasznodra fordíthatsz. Fogj hát hozzá!

Minden rendben

Gyógyítsd meg a testedet az orvosságok,
a megerősítések és az intuíció segítségével

275 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

„Amikor felmerül valamilyen probléma, ismételgesd a következő szavakat újra meg újra: Minden rendben. Minden úgy alakul, hogy az én legfőbb javamat szolgálja. Ebből a helyzetből csak jó dolgok származnak. Biztonságban vagyok. Ez csodákat fog tenni az életedben.”

Ez a könyv egyetlen takaros csomagban ötvözi az orvosi, a holisztikus és az érzelmi egészség, valamint az egészséges táplálkozás alapelveit, amelyeket bárki bármikor bárhol követhet. Legyen ez a könyv az útmutatónk, amely lépésről lépésre bemutatja, hogyan

juthatunk el a betegségtől az egészségig.

Gyógyítsd meg a szíved

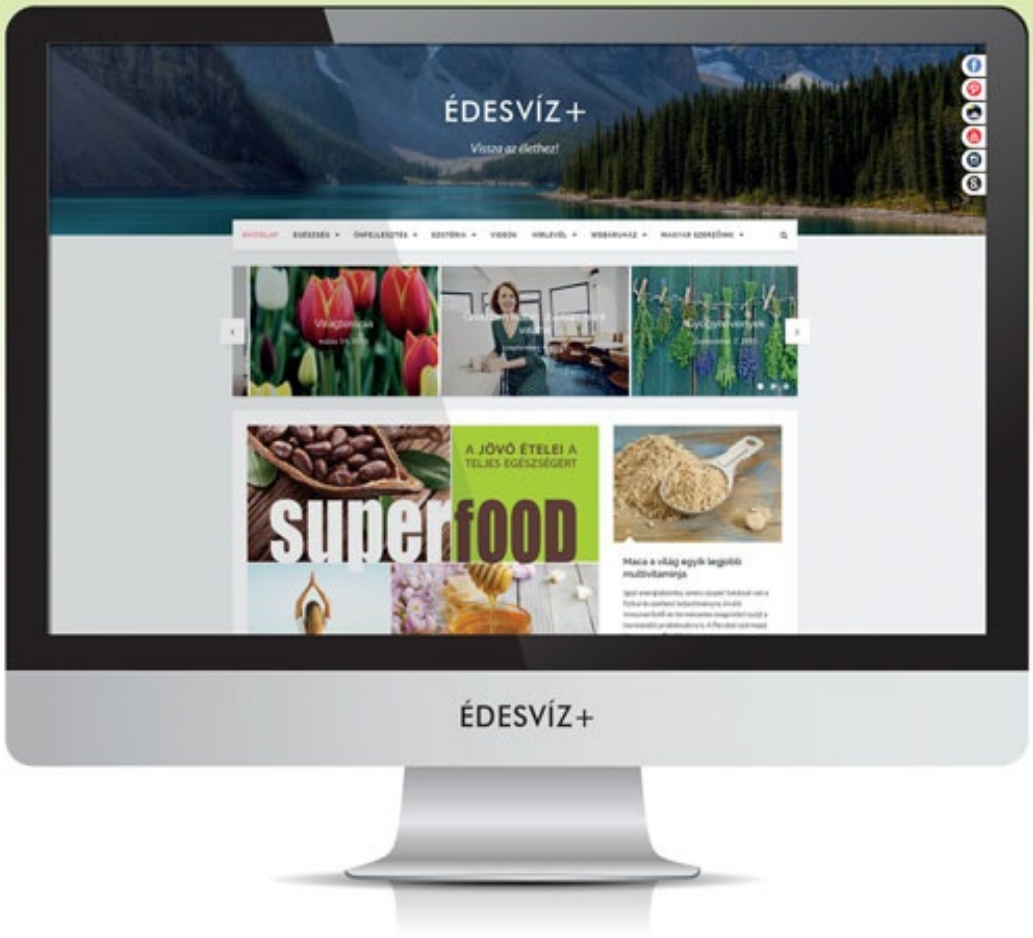
Lehetőség a belső béke megteremtésére

179 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

E-könyv
formátumban is kapható!

Tudd meg, hogy van élet a veszteség után is! A szerzőpáros sorra veszi azokat az érzelmeket és gondolatokat, amelyek akkor jelentkeznek, ha egy szakítás összetöri a szívedet, a házasságod válással végződik, vagy egy szeretted eltávozik. Ebben a csodálatos könyvben Louise megerősítései és a gondolat erejével kapcsolatos tanításai tökéletesen keverednek David többéves tapasztalatával a gyász sújtotta emberekkel végzett munkában. Új

gondolkodásmódra tanít, miközben mélységes szeretetet és örömet hoz az életedbe.



ÉDESVÍZ+

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
CIKKEK AZ EGÉSZSÉG – ÖNFEJLESZTÉS – EZOTÉRIA TÉMAKÖREIBEN

Keresd a **www.edesvizkiado.hu** címen.

ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edesviz.hu

00-36-1-320-3642
www.edesviz.hu

ÉDESVÍZ KÖZÖSSÉG

ÉRDEKESSÉGEK • KÖNYVRÉSZLETEK • JÁTÉKOK

A mindennapokra!

ÉDESVÍZ KIADÓ

ÉDESVÍZ MAGAZIN

EZOTÉRIA • SPIRITUALITÁS • ÉLETMÓD

Interjúk a szerzőkkel, érdekességek a könyvtémákról csak nálunk!

www.edesviz.hu

[1] Az *Éld az életed!* című könyvből vett részleteket Bors Katalin fordításában közöljük.

[2] *A csodák tanításá*ból idézett részleteket Lovasi Gábor fordításában közöljük.

[3] Devecseri Gábor fordítása.

[4] Szabó Lőrinc fordítása.

[5] Görbe Angéla fordítása.

[6] Révbíró Tamás fordítása.

[7] Lefordíthatatlan szójáték. Az angol „shit happens” kifejezés arra utal, hogy óhatatlanul megesnek rossz dolgok az ember életében. Az erre a kifejezésre utaló *Shift Happens!* könyvcím jelentése ezzel szemben az, hogy változások történhetnek.

[8] Domján László és Jónai Hava fordítása.